

BAB II

STUDI PUSTAKA

1.1 Deskripsi Konseptual

Penelitian ini membahas hubungan antara lingkungan kerja dan kesehatan mental karyawan di sektor perhotelan, khususnya pada Hotel Splash Kota Bengkulu. Dalam konteks ini, lingkungan kerja dipahami sebagai seluruh kondisi di sekitar tempat kerja, baik fisik maupun non-fisik, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis karyawan.

1.1.1 Kesehatan Mental

Menurut World Health Organization, (2022) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Masalah kesehatan mental adalah serangkaian kondisi yang berdampak pada kesehatan mental. Karenanya, ini adalah kondisi yang mengganggu suasana hati kita, perilaku, pemikiran atau cara seseorang berinteraksi dengan orang lain.

Kondisi ini bisa ringan, sedang, dan berat, dan ditentukan berdasarkan seberapa jauh dampaknya terhadap fungsi harian seseorang dalam beraktivitas. Semakin terganggunya aktivitas harian, maka kesehatan mental yang dialami semakin berat. Contoh gangguan mental adalah depresi, kecemasan, gangguan bipolar atau skizofrenia. Dengan dukungan dan perawatan yang tepat, orang dapat pulih dari dan menstabilkan kondisi kesehatan mental mereka sehingga bisa menjalani hidup yang sehat dan memuaskan.

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan umum di semua aspek kehidupan sosial dan pribadi. Ketika kesejahteraan dinilai dari kondisi kesehatan mental, hal ini mengundang resep ilmiah dan medis untuk kehidupan yang baik (Winda Meidina & Netty Laura, 2022).

Kesehatan mental yang baik mencakup kesadaran akan potensi dan kekuatan yang dimiliki oleh individu. Hal ini melibatkan pemahaman mendalam tentang kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta kemampuan untuk terus berkembang baik secara pribadi maupun profesional. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu memaksimalkan potensinya untuk mencapai tujuan dan impian hidupnya. Selain itu, kesehatan mental juga melibatkan kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan yang wajar dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup keterampilan dalam mengelola stres, menghadapi perubahan dan ketidakpastian, serta beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin muncul dalam kehidupan (Notosudirjo & Latipun, 2005).

Kesehatan mental juga meliputi kemampuan untuk bekerja dengan produktif dan efisien. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya lebih fokus, kreatif, dan kompetitif di tempat kerja. Mereka dapat menjaga kinerja yang stabil dan memberikan kontribusi yang signifikan bagi organisasi atau komunitas tempat mereka berada. Terakhir, kesehatan mental juga mencakup kemampuan untuk memberikan kontribusi yang positif kepada komunitas atau lingkungan sekitar (Hajrah & Dahan, 2023). Ini melibatkan hubungan yang sehat dengan orang lain, kemampuan untuk memberikan

dukungan dan empati, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial atau sukarela yang memperkuat ikatan sosial dan membantu sesama.

Oleh karena itu, kesehatan mental bukan hanya sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kondisi kesejahteraan yang mencakup berbagai aspek kehidupan. Hal ini meliputi kesadaran diri, kemampuan mengatasi tantangan, produktivitas dalam pekerjaan, dan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat (Adventinawati, 2025). Dengan menjaga kesehatan mental yang baik, seseorang dapat mengoptimalkan potensi hidupnya dan memberikan dampak positif bagi dirinya serta orang-orang di sekitarnya.

Kesehatan mental mencakup seluruh aspek perkembangan individu, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini juga melibatkan kemampuan untuk mengatasi stres, menghadapi kesulitan dalam beradaptasi, berinteraksi dengan orang lain, serta mengambil keputusan. Kesehatan mental adalah elemen penting dalam kesejahteraan secara keseluruhan (Gayed et al., 2018). Selain memengaruhi kondisi psikologis, kesehatan mental juga berdampak pada kesehatan fisik.

Gangguan mental, seperti kecemasan atau depresi, dapat memengaruhi kesehatan fisik, misalnya dengan menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit lainnya. Kesehatan mental juga berhubungan dengan cara individu mengelola stres. Stres merupakan reaksi alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari, namun jika tidak ditangani dengan baik, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Notosudirjo & Latipun, 2005). Oleh karena itu, sangat penting bagi

individu untuk mengembangkan cara-cara yang efektif dalam mengelola stres, seperti melalui olahraga, meditasi, atau terapi.

Selain mengelola stres, kesehatan mental juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam hidup. Kemampuan untuk beradaptasi dengan cara yang fleksibel membantu individu menghadapi perubahan dengan lebih baik dan mengurangi stres yang muncul akibat ketidakpastian. Selanjutnya, kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu dalam menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan yang sehat dan mendukung dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental seseorang, sementara kesulitan dalam berinteraksi atau konflik interpersonal dapat menyebabkan stres dan merusak kesehatan mental (Salma & Agustina, 2024).

Kesehatan mental juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam membuat keputusan. Kemampuan untuk mengambil keputusan yang bijaksana dan efektif memungkinkan seseorang mengelola kehidupannya dengan lebih baik dan merasa lebih bermakna. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang baik, termasuk kemampuan untuk menilai berbagai alternatif solusi secara bijak. Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki pandangan yang realistis tentang diri, mampu menerima kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta dapat menghadapi tantangan hidup dengan baik (Winda Meidina & Netty Laura, 2022). Individu yang sehat secara

mental merasa puas dengan kehidupan sosialnya dan meraih kebahagiaan. Selain itu, kesehatan mental juga mencakup pencapaian integritas kepribadian, keselarasan dengan identitas diri, pertumbuhan dalam mengembangkan potensi diri, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Kesehatan mental menurut Dimoff & Kelloway, (2019) difokuskan pada konsep psychological well-being atau kesejahteraan psikologis. Ryff mengembangkan teori yang menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya sekadar tidak adanya gangguan, tetapi mencakup pengembangan potensi pribadi dan hidup yang bermakna.

Menurut teori (Schwarz et al., 2019) kesehatan mental karyawan sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kerja, yang mencakup dengan beban kerja berlebihan, ketidakjelasan peran, konflik interpersonal, kurangnya dukungan sosial, dan tidak adanya keseimbangan kehidupan kerja. Organisasi yang menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan suportif dapat meningkatkan kesehatan mental atau psikologis karyawan.

Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menikmati hidup dengan seimbang, beradaptasi dengan tantangan yang ada, dan berperan aktif dalam kehidupan sosialnya sehari-hari. Kesehatan mental adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan keseluruhan individu, mencakup berbagai aspek kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan atau penyakit mental, tetapi

juga mencakup kemampuan individu untuk menjalani kehidupan dengan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang sehat (Harahap et al., 2024).

Pertama, kesehatan mental berhubungan dengan ketidakadaan rasa bersalah yang berlebihan terhadap diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengelola emosi seperti rasa bersalah dengan cara yang sehat dan produktif, bukan dengan menekan atau menyalahkan diri secara berlebihan.

Kedua, memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri adalah aspek penting dari kesehatan mental. Ini berarti individu mampu melihat dirinya secara objektif, tanpa berlebihan dalam meromantisasi atau merendahkan diri. Kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan secara seimbang juga mencerminkan kesehatan mental yang baik.

Ketiga, kemampuan untuk menghadapi masalah hidup dengan baik menunjukkan bahwa individu dapat mengatasi tantangan dan kesulitan dengan cara yang efektif. Mereka tidak terjebak dalam pola pikir atau emosi negatif yang menghalangi kemampuan mereka untuk bertindak secara konstruktif. Selanjutnya, merasa puas dalam kehidupan sosial menekankan pentingnya memiliki hubungan interpersonal yang sehat dan memuaskan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki hubungan yang mendukung dan memenuhi kebutuhan dalam berbagai aspek kehidupan sosial mereka.

Terakhir, mencapai kebahagiaan merupakan tujuan utama dari kesehatan mental yang ideal. Hal ini bukan sekadar tentang pengalaman positif sesaat, tetapi juga tentang kepuasan jangka panjang dan rasa makna dalam hidup. Dengan demikian, kesehatan mental lebih dari sekadar ketiadaan gejala gangguan mental yang mencakup keseimbangan, ketahanan, dan kesejahteraan secara menyeluruh dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

1.1.1.1 Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan kerja (Adventinawati, 2025). Dalam konteks skripsimu, lingkungan kerja di Hotel Splash menjadi salah satu faktor yang sangat relevan untuk dianalisis karena bisa menjadi pemicu atau pelindung dari gangguan mental, tergantung bagaimana lingkungan tersebut terbentuk.

1. Faktor Individu (Internal)

- a. Kepribadian: Individu yang optimis, resilien (tangguh), dan memiliki self-esteem tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan.
- b. Kondisi fisik: Kesehatan tubuh yang buruk (kurang tidur, penyakit kronis) bisa memengaruhi suasana hati dan kemampuan berpikir jernih.
- c. Pengalaman masa lalu: Trauma, kekerasan, atau kehilangan dalam kehidupan sebelumnya dapat memengaruhi stabilitas mental saat ini.

- d. Kecerdasan emosional: Kemampuan mengelola emosi sendiri dan memahami emosi orang lain sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental.

2. Faktor Sosial

- a. Hubungan interpersonal: Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan rekan kerja sangat memengaruhi kondisi mental seseorang.
- b. Budaya organisasi: Lingkungan kerja yang penuh tekanan, tidak adil, atau minim komunikasi terbuka bisa menjadi pemicu gangguan mental.
- c. Kepemimpinan dan manajemen: Gaya kepemimpinan yang otoriter atau tidak suportif dapat menambah beban mental karyawan.
- d. Beban kerja dan jam kerja: Pekerjaan berlebih, waktu istirahat yang kurang, dan jam kerja tidak fleksibel adalah penyebab umum stres kerja.

3. Faktor Lingkungan Kerja (Organisasional)

Mengacu pada (Cleary et al., 2020) serta teori perilaku organisasi lainnya:

- a. Kondisi fisik tempat kerja: Pencahayaan buruk, kebisingan, suhu tidak nyaman, dan fasilitas yang tidak ergonomis.
- b. Kejelasan peran: Ketidakjelasan tugas atau peran yang tumpang tindih bisa memicu kebingungan dan kecemasan.
- c. Penghargaan dan pengakuan: Tidak adanya apresiasi terhadap kerja keras bisa menurunkan motivasi dan memperburuk kondisi mental.

- d. Keamanan kerja: Ketidakpastian status kerja atau ancaman PHK dapat memicu stres dan rasa tidak aman.

4. Faktor Eksternal

- a. Tekanan ekonomi: Masalah keuangan pribadi sangat berdampak pada kesehatan mental.
- b. Perubahan besar dalam hidup: Perceraian, kehilangan orang tua, atau tanggungan keluarga bisa memperberat kondisi psikologis.
- c. Pandemi, krisis, bencana alam: Faktor luar yang besar dan tidak terkontrol bisa memicu kecemasan berkepanjangan.

1.1.1.2 Indikator-Indikator Kesehatan Mental

Menurut Salma & Agustina, (2024) indikator-indikator kesehatan mental sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Emosional dan Psikologis

Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat mengelola emosi mereka, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, merasa bahagia, dan mampu merasakan kesenangan dalam hidup.

2. Kemampuan untuk Menghadapi Stres

Orang dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, seperti stres pekerjaan, hubungan pribadi, atau masalah keuangan, tanpa kehilangan keseimbangan mental.

3. Hubungan Sosial yang Sehat

Kesehatan mental yang baik juga mencakup kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan masyarakat.

4. Produktivitas dan Pengembangan Diri

Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat bekerja secara produktif, berkontribusi dalam masyarakat, dan merasa bahwa mereka memiliki tujuan dalam hidup.

5. Perasaan Positif terhadap Diri Sendiri

Meningkatkan harga diri dan rasa penghargaan diri merupakan tanda kesehatan mental yang baik. Individu merasa nyaman dengan identitas mereka dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan mereka.

6. Ketahanan Mental

Orang dengan kesehatan mental yang baik memiliki ketahanan yang kuat untuk bangkit kembali dari kegagalan, perasaan kecewa, atau pengalaman negatif lainnya.

Menurut Notosudirjo & Latipun, (2005) bahwa indikator kesehatan mental dapat dilihat antara lain:

1. Mampu menyesuaikan diri dengan pekerjaan dan lingkungan kerja.

Dapat bekerja secara fleksibel dalam berbagai situasi kerja.

2. Tidak mudah tersinggung dan emosional.

Stabil secara emosional dalam menghadapi tekanan kerja.

3. Memiliki kepuasan dalam bekerja.

Merasa nyaman, senang, dan puas terhadap pekerjaannya.

4. Mampu bekerja sama dengan rekan kerja dan atasan.

Hubungan sosial yang positif di lingkungan kerja.

5. Memiliki semangat dan motivasi kerja yang tinggi.

Menunjukkan antusiasme dalam menyelesaikan tugas.

6. Berpikir positif dan objektif terhadap situasi kerja.

Tidak mudah terpengaruh oleh hal negatif di lingkungan sekitar.

1.1.2 Lingkungan Kerja

Menurut Nitisemito, (2000), lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada disekitar para pekerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan. Selanjutnya Irma & Yusuf, (2020) menyatakan bahwa lingkungan atau kondisi kerja adalah semua aspek fisik kerja, psikologis kerja dan peraturan kerja yang dapat mempengaruhi kepuasan dan produktivitas kerja. Lingkungan kerja adalah faktor-faktor diluar manusia baik fisik maupun non fisik dalam suatu organisasi.

Menurut Sofiyan, (2018) lingkungan kerja meliputi kondisi fisik dan sosial, untuk kondisi fisik seperti lokasi, ruang kerja, ruang alat kerja, dan jenis pekerjaan. Sedangkan sosial seperti budaya perusahaan, pimpinan, mitra kerja, anak buah, pihak luar perusahaan, kebijakan, dan peraturan. Tempat kerja atau lingkungan kerja merupakan sesuatu yang dimiliki sepenuhnya oleh karyawan dan

dapat mempengaruhi kinerja karyawan terhadap kewajiban yang dibebankan oleh perusahaan.

Lingkungan adalah segala hal yang terkait dengan operasional perusahaan dan bagaimana kegiatan operasional tersebut dapat berjalan. “Faktor lingkungan merupakan salah satu yang harus dipertimbangkan dalam sebuah perusahaan yang sedang beroperasi, dalam prakteknya ternyata tidak semudah dibayangkan orang, hal ini disebabkan karena faktor lingkungan tidak statis, tetapi lebih bersifat dinamis”.

Menurut teori (Rasool et al., 2021), lingkungan kerja yang baik akan mendorong karyawan untuk mencapai kinerja optimal dan menjaga kesehatan mental mereka. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung akan menurunkan kepuasan kerja dan meningkatkan risiko stres atau gangguan psikologis.

Menurut (Sofiyan, 2018) “Lingkungan kerja adalah keseluruhan alat perkakas dan bahan yang dihadapi, lingkungan sekitarnya dimana seseorang bekerja, metode kerjanya, serta pengaturan kerjanya baik sebagai perorangan maupun sebagai kelompok”.

Menurut (Rahayu et al., 2019), lingkungan kerja adalah seluruh kondisi fisik, sosial, dan psikologis yang ada di sekitar tempat seseorang bekerja yang dapat mempengaruhi kinerja dan perilaku karyawan. Lingkungan kerja mencakup aspek-aspek seperti fasilitas, suasana kerja, hubungan antar rekan kerja, kebijakan perusahaan, dan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tempat kerja yang dapat memengaruhi kenyamanan dan produktivitas pekerja.

Menurut Irma & Yusuf, (2020) “Jenis lingkungan kerja terbagi menjadi 2 (dua) yaitu :

1. Lingkungan Kerja Fisik

Lingkungan kerja fisik adalah semua keadaan berbentuk fisik yang terdapat di sekitar tempat kerja yang dapat mempengaruhi pegawai baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan kerja fisik dapat dibagi dalam dua kategori yakni (Maisarah & Sumarni, 2021):

- a. Lingkungan yang langsung berhubungan dengan karyawan (Seperti: pusat kerja, meja, kursi, dan sebagainya).
- b. Lingkungan perantara atau lingkungan umum (seperti: rumah, kantor, pabrik, sekolah, kota, sistem jalan raya, dan lain-lain. Lingkungan perantara, dapat juga disebut lingkungan kerja yang mempengaruhi kondisi manusia, misalnya: temperatur, kelembaban, sirkulasi udara, pencahayaan, kebisingan, getaran mekanis, bau tidak sedap, warna, dan lain-lain. Untuk dapat memperkecil pengaruh lingkungan fisik terhadap pegawai, maka langkah pertama adalah harus mempelajari manusia, baik mengenai sifat dan tingkah lakunya, kemudian digunakan sebagai dasar untuk memikirkan lingkungan fisik yang sesuai.

2. Lingkungan Kerja Non Fisik

Lingkungan kerja non fisik adalah semua keadaan yang terjadi yang berkaitan dengan hubungan kerja, baik hubungan dengan atasan maupun hubungan sesama rekan kerja, ataupun hubungan dengan bawahan”.

1.1.2.1 Indikator - Indikator Lingkungan Kerja

Indikator lingkungan kerja menurut (Irma & Yusuf, 2020) mengidentifikasi beberapa indikator utama yang menggambarkan lingkungan kerja yaitu:

1. Kondisi Fisik Tempat Kerja. Meliputi kenyamanan ruang kerja, pencahayaan, ventilasi, kebisingan, dan keamanan fisik. Kondisi fisik yang baik mampu meningkatkan kenyamanan dan mengurangi stres.
2. Hubungan Sosial di Tempat Kerja. Interaksi yang harmonis antara karyawan dan antara karyawan dengan atasan, termasuk dukungan sosial dan komunikasi yang efektif.
3. Organisasi dan Manajemen. Kejelasan tugas dan tanggung jawab, kebijakan yang adil, sistem penghargaan, serta kesempatan pengembangan karir yang jelas.
4. Beban Kerja dan Tekanan Kerja. Beban kerja yang proporsional dan manajemen stres yang efektif penting untuk menjaga kesehatan mental karyawan.
5. Budaya dan Iklim Organisasi. Nilai-nilai yang dianut organisasi, suasana kerja yang mendukung, dan adanya kepercayaan serta penghargaan terhadap karyawan.

Indikator lingkungan kerja menurut (Maisarah & Sumarni, 2021) antara lain:

1. Pencahayaan. Ketika cahaya dipancarkan dengan cukup dan akurat, karyawan bekerja lebih cepat, membuat lebih sedikit kesalahan dan bekerja lebih efisien dengan sedikit ketegangan mata.

2. Warna. Ini adalah salah satu faktor penting untuk meningkatkan efisiensi kerja karyawan, terutama warna mempengaruhi kondisi mental karyawan. Menggunakan warna yang tepat untuk dinding dan peralatan lain di dalam ruangan akan membantu karyawan bekerja dengan bahagia dan damai.
3. Udara. Faktor udara ini seringkali dihubungkan dengan suhu, sirkulasi udara dan jumlah uap air di udara.
4. Suara. Untuk mengatasi terjadinya kebisingan perlu ditempatkan peralatan yang mengeluarkan suara keras seperti mesin tik, telepon, tempat parkir motor, dan lain-lain. Di area khusus, agar tidak mengganggu karyawan lain yang sedang menjalankan tugas.

1.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh lingkungan kerja terhadap kesehatan mental karyawan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1
Penelitian Yang Relevan

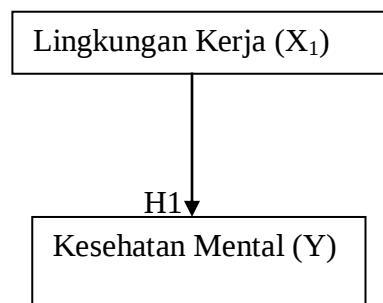
NO	JUDUL	PENULIS	FOKUS PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
1.	Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja pada Karyawan Hotel XYZ di Jakarta	(Sari, 2022)	Pengaruh kondisi fisik, hubungan sosial, dan beban kerja terhadap stres kerja.	Lingkungan kerja kondusif signifikan menurunkan stres dan memperbaiki kesehatan mental.
2	Hubungan antara Lingkungan	(Hafifa et al., 2025)	Hubungan aspek fisik dan sosial lingkungan kerja dengan kesehatan mental.	Dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja sangat membantu

Lanjutan tabel 1.1

NO	JUDUL	PENULIS	FOKUS PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
	Kerja dan Kesehatan			menjaga kesehatan mental.
3	Pengaruh Lingkungan Kerja terhadap Kesehatan Mental dan Produktivitas karyawan pada Hotel Bintang Lima di Surabaya.	(Salma & Agustina, 2024)	Pengaruh kenyamanan dan kebijakan kerja terhadap kesehatan mental dan produktivitas.	Lingkungan kerja nyaman dan kebijakan adil meningkatkan kesehatan mental dan produktivitas.
4	Analisis Pengaruh Kondisi Lingkungan Kerja terhadap Kesehatan Mental Karyawan pada Industri Perhotelan di Yogyakarta	(Dananjaya, 2018)	Pengaruh pencahayaan, kebisingan, dan hubungan interpersonal terhadap kesehatan mental	Kondisi lingkungan kerja baik dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental

1.3 Kerangka Teorik

Agar dapat melihat jalannya penelitian dan penelitian lebih terarah, maka peneliti membuat kerangka pemikiran sebagai berikut:



Sumber: Wahyuni (2021)

Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa masing-masing dari variabel X yang terdiri dari X1 (Lingkungan Kerja) yang berpengaruh terhadap variabel (Y) kesehatan mental.

Keterangan:

X1 : Lingkungan Kerja

Y : Kesehatan Mental

—————> : Persamaan Parsial

1.4 Definisi Operasional

Agar dapat mengetahui definisi secara operasional, maka dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Indikator	Data	Skala Ukur
1.	Lingkungan Kerja (X1)	Lingkungan kerja karyawan hotel splash terhadap kondisi kerja yang mencakup aspek fisik dan nonfisik di tempat kerja yang memengaruhi kenyamanan dan produktivitas mereka.	Indikator lingkungan kerja yaitu: 1. Kondisi Fisik Tempat Kerja 2. Hubungan sosial di tempat kerja 3. Organisasi dan manajemen 4. Beban kerja dan tekanan kerja 5. Budaya dan iklim organisasi (Irma & Yusuf, 2020)	Ordinal	Kuesioner
2	Kesehatan Mental (Y)	Kesehatan mental karyawan hotel splash kondisi yang bebas dari gangguan fisik, mental, emosi atau rasa sakit yang dapat disebabkan oleh lingkungan kerja	Indikator kesehatan mental yaitu: 1. Kesejahteraan emosional dan psikologis. 2. Ketahanan untuk menghadapi stress 3. Hubungan sosial yang sehat 4. Produktivitas dan	Ordinal	Kuesioner

No	Variabel	Definisi	Indikator	Data	Skala Ukur
			pengembangan diri 5. Perasaan positif terhadap diri sendiri 6. Ketahanan mental (Salma & Agustina, 2024)		

1.5 Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2013) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan kerja terhadap kesehatan mental karyawan.