

ABSTRAK

Nama : Dzul Dzalaliwalsa
Program Studi : Manajemen
Judul : Pengaruh *Depression, Anxiety* Dan *Stress* Terhadap Karyawan BSI Kota Lhokseumawe

Tingginya angka kesehatan mental pada karyawan Bank yang ada di Indonesia menunjukkan peringkat tertinggi dari sektor lainnya yaitu sebesar 59%. Hal ini menunjukkan bahwasanya pekerjaan karyawan Bank menjadi beban terberat yang bisa membuat seseorang terganggu akan kesehatannya, sehingga kendala tersebut membuat seorang pegawai menjadi hilang rasa sosial dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta saat berkerja. Didalam perbankan yang membuat kesehatan mental karyawan menurun ialah tingkat depresi, stres dan kecemasan yang tinggi, itu terjadi dikarenakan pekerjaan yang menumpuk, tekanan dari atasan terhadap karyawan, dan waktu tidur menjadi kurang, sehingga karyawan memikirkan kemungkinan terburuk secara berlebihan. Penelitian ini akan mengeksplorasi kesehatan mental bagi karyawan Bank menggunakan teori *Depression, Anxiety, Stress* (DAS 21), dalam melihat kecendrungan terjadinya penurunan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan data primer yang menggunakan instrumen penelitian berupa angket kuesioner. Responden yang digunakan yaitu sebanyak 100 orang karyawan Bank. Metode analisis data yang digunakan adalah Analisis regresi linear berganda serta pengujian hipotesis berupa Uji-t (parsial). Sebelumnya ditemukan hasil pengujian instrumen penelitian yang menunjukkan hasil valid dan reliabel sehingga layak untuk dipergunakan sebagai *research of baseline*. Hasil penelitian menunjukkan secara parsial didapati *Depression, Anxiety* dan *Stress* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Mental Health* pada karyawan Bank. Secara keseluruhan para karyawan Bank agar dapat menjaga kesehatan mental dengan mengontrol emosi, menghindari pikiran buruk terhadap diri sendiri yang menghambat pekerjaan dan semakin semangat dalam berkerja.

Kata Kunci: *Depression, Anxiety, Stress*, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Name : Dzul Dzalaliwalsa
Study Program : Management
Title : *Influence of Depression, Anxiety and Stress on Mental Health for BSI Lhokseumawe Employees*

The high number of mental health problems among bank employees in Indonesia shows the highest ranking compared to other sectors, which is 59%. This shows that the work of bank employees is the heaviest burden that can make someone disturbed by their health, so that these obstacles make an employee lose their sense of sociality in carrying out daily activities and at work. In banking, what causes employees' mental health to decline is the high level of depression, stress, and anxiety. This happens because of the piled-up work, pressure from superiors on employees, and lack of sleep, so that employees think about the worst possibilities excessively. This study will explore mental health for bank employees using the Depression, Anxiety, Stress (DAS 21) theory to see the tendency of declining mental health. This study uses primary data using research instruments in the form of questionnaires. The respondents used were 100 bank employees. The data analysis method used is multiple linear regression analysis and hypothesis testing in the form of a t-test (partial). Previously, the results of the research instrument test were found to be valid and reliable, so they are layak to be used as a baseline research. The results of the study showed that partially Depression, Anxiety, and Stress had a negative and significant effect on Mental Health in bank employees. Overall, bank employees are advised to maintain mental health by controlling emotions, avoiding negative thoughts about themselves that hinder work, and being more enthusiastic in working.

Keywords: *Depression, Anxiety, Stress, Mental Health*