Prolite – Revolusi Kesehatan Mental di Kantor: Mental Health Days & Flexi-Work

“Kerja, kerja, kerja” udah bukan semboyan yang cocok buat zaman sekarang. Di tengah tekanan hidup modern, burnout nggak cuma jadi istilah keren di Twitter, tapi beneran menghantui para pekerja—dari junior staff sampai manajer.

Makanya, muncullah sebuah tren baru yang menyegarkan dunia kerja: mental health days, jam kerja fleksibel, dan digital detox sesaat di tengah jam kerja. Yap, ini bukan mimpi! Perusahaan mulai sadar bahwa karyawan bahagia = produktivitas meningkat. Jadi sekarang, istirahat bukan lagi bentuk “kemalasan,” tapi *strategi bertahan* yang bijak.

Di artikel ini, kita bakal bahas kenapa revolusi ini penting, gimana peran manajer dalam menciptakan budaya kerja sehat, dan apa aja manfaat jangka panjangnya. Yuk simak!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Kantor Zaman Now: Self-Care Dianggap Produktif

Revolusi Kesehatan Mental di Kantor: Mental Health Days & Flexi-Work



Dulu, cuti itu ya buat sakit atau liburan. Sekarang, makin banyak perusahaan yang menyediakan Mental Health Days — cuti khusus untuk menjaga kesehatan mental, bukan karena sakit fisik.

Tren ini dimulai di perusahaan-perusahaan teknologi dan startup besar (Google, Spotify, dan Tokopedia), tapi sekarang mulai merambah ke industri kreatif, pendidikan, bahkan sektor pemerintahan. Kenapa?

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Menurut survei LinkedIn 2025, 72% profesional mengaku mengalami burnout minimal 2 kali setahun, dan 87% menyatakan bahwa cuti mental justru membuat mereka kembali bekerja

dengan lebih fokus dan semangat.

Selain cuti khusus, ada juga:

Revolusi Kesehatan Mental di Kantor: Mental Health Days & Flexi-Work



Baca Selanjutnya
Pertagas Niaga Ganjar PT SPB (Perseroda) Sebagai BUMD Terbaik dalam Acara City Gas Excellent Award 2025