



Oktaria<sup>1</sup>  
 Zahlimar<sup>2</sup>  
 Asmawati<sup>3</sup>  
 Delia Subrayanti<sup>4</sup>  
 H.M.Chotib<sup>5</sup>  
 Fauzi Aldina<sup>6</sup>

## PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER PEMIMPIN

### Abstrak

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter seorang pemimpin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kesehatan mental dalam pembentukan karakter pemimpin yang efektif. Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sebagai kondisi yang memungkinkan individu untuk mengembangkan sifat-sifat seperti empati, ketegasan, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian literatur dan analisis data sekunder untuk menyelidiki hubungan antara kesehatan mental dan karakter pemimpin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik dapat memberikan dasar yang kuat bagi pembentukan karakter pemimpin yang inklusif, etis, dan memiliki kemampuan kepemimpinan yang efektif. Selain itu, penelitian ini juga membahas dampak stres, kecemasan, dan tekanan kerja terhadap kesehatan mental pemimpin, serta bagaimana manajemen stres dan dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam memelihara kesehatan mental yang optimal. Kesimpulannya, kesehatan mental memiliki peran krusial dalam membentuk karakter seorang pemimpin yang sukses. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kesehatan mental dan karakter pemimpin dapat membantu dalam pengembangan program pelatihan kepemimpinan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Dalam era yang semakin kompleks dan menuntut perubahan cepat, pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang kuat dapat menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan memimpin dengan integritas yang tinggi.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Karakter, Pemimpin.

### Abstract

Mental health is an important factor in forming the character of a leader. This research aims to examine the role of mental health in forming the character of an effective leader. In this context, mental health is not only understood as the absence of mental disorders, but also as a condition that allows individuals to develop traits such as empathy, assertiveness and resilience in the face of stress. This research uses literature research methods and secondary data analysis to investigate the relationship between mental health and leader character. The research results show that good mental health can provide a strong basis for the formation of leader characters who are inclusive, ethical, and have effective leadership abilities. Apart from that, this research also discusses the impact of stress, anxiety and work pressure on the mental health of leaders, as well as how stress management and social support can play an important role in maintaining optimal mental health. In conclusion, mental health has a crucial role in shaping the character of a leader who success. A better understanding of the relationship between mental health and leader character can aid in the development of more holistic and sustainable leadership training programs. In an era that is

<sup>1</sup> STIKES Adila

<sup>2</sup> Institut Administrasi dan Kesehatan Setih Setio Muara Bungo

<sup>3</sup> STIKes Alifah Padang

<sup>4</sup> Politeknik Pajajaran ICB Bandung

<sup>5</sup> Institut Administrasi Dan Kesehatan Setih Setio Muara Bungo

<sup>6</sup> Universitas Jabal Ghafur

email: oktariasafitri007@gmail.com, zahlimar78@gmail.com, asmawati.alifah@gmail.com, delia.subrayanti@poljan.ac.id, mh.chotib@gmail.com, fauzialdina@unigha.ac.id

increasingly complex and demands rapid change, leaders who have strong mental health can face challenges more effectively and lead with high integrity.

**Keywords:** Mental Health, Character, Leader.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan kepemimpinan adalah dua elemen kunci dalam konteks pengembangan individu yang efektif, baik dalam ranah profesional maupun pribadi. Pemahaman akan hubungan antara kesehatan mental dan karakter seorang pemimpin memiliki relevansi yang mendalam dalam menghadapi tantangan kompleks dan dinamis dalam dunia yang terus berubah Siagian, Sondang P. (2004). Kesehatan mental tidak lagi hanya dianggap sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga sebagai kondisi psikologis yang mendasari kemampuan individu untuk mengelola stres, mempertahankan resiliensi, dan mengembangkan empati dan ketegasan dalam mengambil keputusan Rolf P Lyton dan Udai Pareek. (1998). Di sisi lain, karakter seorang pemimpin mencakup aspek-aspek seperti integritas, etika, kemampuan untuk memimpin dengan teladan, dan kemampuan menginspirasi orang lain Ardana, Komang dkk. (2012). Dalam dekade terakhir, terdapat peningkatan minat terhadap peran kesehatan mental dalam membentuk karakter seorang pemimpin yang efektif. Terutama dalam lingkungan kerja yang serba cepat, kompleks, dan beragam, kepemimpinan yang kuat dan karakter yang terpercaya semakin dihargai. Oleh karena itu, penelitian tentang peran kesehatan mental dalam pembentukan karakter pemimpin merupakan hal yang relevan dan penting. Sebagai pemimpin, kemampuan untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, dan mengambil keputusan yang baik adalah keterampilan kunci yang memengaruhi kualitas kepemimpinan. Kesehatan mental yang baik dapat memengaruhi bagaimana pemimpin berinteraksi dengan tim, mengatasi konflik, dan menghadapi tantangan yang kompleks. Sebagai pemimpin, kemampuan untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, dan mengambil keputusan yang baik adalah keterampilan kunci yang memengaruhi kualitas kepemimpinan. Kesehatan mental yang baik dapat memengaruhi bagaimana pemimpin berinteraksi dengan tim, mengatasi konflik, dan menghadapi tantangan yang kompleks. Ini memiliki dampak yang luas dalam berbagai aspek kepemimpinan:

1. **Interaksi dengan Tim:** Pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih baik dalam berinteraksi dengan anggota tim mereka. Mereka mampu mendengarkan dengan lebih baik, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mendukung pertumbuhan serta pengembangan individu dalam tim. Kesehatan mental yang baik menciptakan iklim kerja yang lebih positif dan produktif.
2. **Penanganan Konflik:** Dalam situasi konflik atau ketegangan di tim, pemimpin dengan kesehatan mental yang stabil memiliki kemampuan untuk menghadapinya dengan kepala dingin. Mereka dapat menengahi konflik dengan adil dan rasional, mencari solusi yang menguntungkan semua pihak, dan mencegah eskalasi konflik yang merugikan.
3. **Menghadapi Tantangan yang Kompleks:** Kesehatan mental yang baik membantu pemimpin tetap tenang dan fokus saat menghadapi tantangan yang kompleks. Mereka mampu mengidentifikasi masalah inti, merencanakan tindakan yang strategis, dan memimpin tim melalui situasi yang mungkin penuh ketidakpastian atau risiko.
4. **Kepemimpinan Inspiratif:** Pemimpin yang menjaga kesehatan mentalnya juga cenderung menjadi lebih inspiratif. Mereka bisa memberikan contoh positif dengan keteguhan dan dedikasi mereka dalam menghadapi kesulitan. Hal ini dapat memotivasi anggota tim untuk mengikuti jejak pemimpin dan mencapai tujuan bersama.

Dengan demikian, kesehatan mental bukan hanya tentang perawatan diri pribadi, tetapi juga merupakan fondasi kuat untuk kepemimpinan yang efektif. Pemimpin yang memprioritaskan kesehatan mental mereka memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif, tim yang lebih harmonis, dan organisasi yang lebih berhasil dalam mencapai tujuan mereka. Oleh karena itu, mendukung dan mempromosikan kesehatan mental di lingkungan kerja adalah investasi berharga dalam mencapai kesuksesan jangka panjang.

Selain itu, pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih empatik dan peduli terhadap kesejahteraan anggota tim mereka. Mereka mampu memberikan dukungan psikologis yang dibutuhkan oleh tim mereka, menciptakan lingkungan kerja yang positif, dan memotivasi individu untuk mencapai potensi terbaik mereka. Namun, penting untuk diingat

bahwa kesehatan mental bukanlah sesuatu yang stabil atau statis; ia dapat berubah seiring waktu dan memerlukan perawatan yang tepat. Oleh karena itu, pemimpin yang bijak harus belajar untuk mengenali tanda-tanda stres, kelelahan, atau gangguan mental dalam diri mereka sendiri, serta dalam anggota tim mereka. Mendorong komunikasi terbuka dan menyediakan sumber daya untuk mendukung kesehatan mental adalah langkah penting dalam memastikan bahwa karakter seorang pemimpin tetap kuat dan berkelanjutan. Dalam penelitian yang mendalam tentang topik ini, kita dapat lebih memahami hubungan antara kesehatan mental dan kepemimpinan yang efektif. Dengan begitu, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih baik untuk melatih dan mendukung para pemimpin dalam menghadapi tantangan kompleks di dunia yang terus berubah. Kesimpulannya, kesehatan mental adalah aset berharga yang harus diperhatikan dalam membentuk karakter pemimpin yang sukses dan berpengaruh Budiyo, Amirullah Haris, (2004).

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang hubungan ini dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mempengaruhi cara kesehatan mental memengaruhi karakter seorang pemimpin. Melalui analisis yang mendalam, kami berharap dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana pemeliharaan kesehatan mental dapat berkontribusi pada perkembangan karakter yang lebih baik pada pemimpin, serta bagaimana karakter yang kuat pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental yang optimal. Semua ini menjadi semakin penting dalam era yang menuntut pemimpin yang mampu mengatasi tekanan, menginspirasi, dan mengarahkan organisasi menuju kesuksesan yang berkelanjutan.

## **METODE**

Penelitian ini akan menggunakan penelitian literature review. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini lebih menekankan pada pemahaman mendalam tentang peran kesehatan mental dalam pembentukan karakter pemimpin, yang memerlukan analisis yang mendalam terhadap sudut pandang individu Abdussamad, Z. (2021). Partisipan dalam penelitian ini akan terdiri dari pemimpin atau individu yang berperan dalam posisi kepemimpinan dalam berbagai konteks, seperti dunia bisnis, organisasi nirlaba, dan pemerintahan. Seleksi partisipan akan dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan variasi usia, jenis kelamin, pengalaman kepemimpinan, dan latar belakang industri. Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Wawancara ini akan dilakukan dengan panduan pertanyaan terstruktur yang mencakup topik-topik seperti pengalaman kepemimpinan, pengaruh kesehatan mental terhadap pengambilan keputusan, manajemen stres, dan aspek karakter seperti integritas dan etika dalam kepemimpinan.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif. Analisis akan melibatkan pengkodean tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antar data. Analisis ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kesehatan mental memengaruhi karakter pemimpin dan sebaliknya. Penelitian ini akan memastikan perlindungan hak privasi dan kerahasiaan partisipan. Semua partisipan akan diberikan informasi tentang tujuan penelitian dan diminta persetujuan sebelum wawancara dilakukan. Selain itu, semua data dan informasi akan disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil karena fokus pada sejumlah individu dalam berbagai konteks kepemimpinan. Namun, penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana kesehatan mental memengaruhi karakter pemimpin dalam berbagai situasi kepemimpinan yang berbeda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas hubungan antara kesehatan mental dan karakter pemimpin. Temuan-temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program pelatihan kepemimpinan yang lebih holistik dan berkelanjutan, serta mempromosikan pemeliharaan kesehatan mental bagi individu yang berperan dalam posisi kepemimpinan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Karakter Pemimpin**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk karakter pemimpin yang efektif. Dalam penelitian ini, mayoritas peserta atau partisipan melaporkan bahwa memiliki kesehatan mental yang baik memiliki dampak positif pada perkembangan sifat-sifat kepemimpinan tertentu,

seperti empati, ketegasan, dan keberanian dalam mengambil keputusan A. D. Sulisty, dkk. (2022)..

1. Empati: Kesehatan mental yang baik cenderung membantu pemimpin untuk menjadi lebih empatik. Pemimpin yang memiliki empati mampu merasakan dan memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga mereka dapat memimpin dengan lebih bijaksana, memperhatikan anggota tim, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional.
2. Ketegasan: Kesehatan mental yang baik juga dapat mendukung perkembangan ketegasan dalam kepemimpinan. Ketegasan adalah kemampuan untuk mengambil keputusan dan mengkomunikasikan visi atau arah dengan keyakinan dan kejelasan. Pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang stabil lebih cenderung dapat tetap fokus dan tegas dalam menghadapi situasi sulit atau konflik.
3. Keberanian dalam mengambil keputusan: Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan keberanian dalam mengambil keputusan yang sulit. Pemimpin yang merasa sehat secara mental cenderung lebih percaya diri dalam mengejar tujuan mereka, bahkan jika itu melibatkan risiko atau ketidakpastian. Mereka lebih mampu mengatasi keraguan diri dan mengambil langkah-langkah tegas G. Williams. (2021).

Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam konteks kepemimpinan. Pemimpin yang menjaga kesehatan mental mereka memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memanifestasikan sifat-sifat seperti empati, ketegasan, dan keberanian dalam peran kepemimpinan mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada produktivitas tim, retensi karyawan, dan kesuksesan organisasi secara keseluruhan Heri Gunawan. (2012).

#### **Manajemen Stres dan Tekanan**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang kuat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan yang ada dalam lingkungan kerja mereka. Kesehatan mental yang kuat membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan-tantangan yang muncul di dunia kerja dengan sikap yang tenang dan rasional. Berikut adalah beberapa poin yang menjelaskan lebih lanjut:

1. **Manajemen Stres:** Pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki strategi yang efektif untuk mengelola stres. Mereka mungkin menggunakan teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga untuk mengatasi tekanan yang timbul dalam pekerjaan mereka. Ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan tetap produktif dalam situasi yang menantang.
2. **Ketahanan dalam Situasi Sulit:** Pemimpin dengan kesehatan mental yang kuat mampu menjaga ketenangan dan kejernihan pikiran dalam situasi yang sulit. Mereka tidak mudah panik atau terjebak dalam emosi negatif, sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat dan bijak dalam menghadapi masalah atau krisis.
3. **Pemeliharaan Fokus pada Tujuan Jangka Panjang:** Pemimpin yang sehat secara mental mampu tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka. Mereka tidak terganggu oleh masalah kecil atau perubahan cepat yang mungkin terjadi di lingkungan kerja. Kemampuan ini membantu mereka memandu tim mereka menuju pencapaian visi dan tujuan jangka panjang dengan konsistensi.

Pemimpin yang mampu mengelola stres, menjaga ketenangan dalam situasi yang menekan, dan tetap berfokus pada tujuan jangka panjang cenderung lebih efektif dalam perannya. Mereka mampu memberikan arah yang stabil dan memotivasi tim mereka bahkan di tengah-tengah tantangan besar. Oleh karena itu, kesehatan mental adalah faktor penting dalam membantu pemimpin bertahan dan berkembang dalam lingkungan kerja yang sering kali penuh dengan tekanan dan perubahan. Dalam dunia kerja yang terus berubah dengan cepat dan penuh tantangan, pemimpin perlu memiliki alat yang kuat dalam kotak alat kepemimpinan mereka, dan salah satu alat paling penting adalah kesehatan mental yang stabil.

1. Pemimpin yang Tangguh dalam Menghadapi Perubahan: Kesehatan mental yang baik membantu pemimpin menjadi lebih tangguh dalam menghadapi perubahan. Mereka dapat merespon perubahan dengan kepala dingin dan kreativitas, dan mereka dapat membimbing tim mereka melalui transisi dengan keyakinan.

2. **Pertumbuhan Pribadi dan Profesional:** Pemimpin yang peduli akan kesehatan mentalnya cenderung berinvestasi dalam pertumbuhan pribadi dan profesional mereka. Mereka dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan, mengasah intuisi, dan meningkatkan kemampuan interpersonal mereka.
3. **Membentuk Lingkungan Kerja yang Sehat:** Pemimpin yang memiliki perhatian terhadap kesehatan mental sering kali lebih cenderung menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental bagi anggota timnya. Ini termasuk mengurangi tekanan yang tidak perlu, mempromosikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dan membuka jalur komunikasi terbuka tentang masalah kesehatan mental.
4. **Memimpin dengan Teladan:** Pemimpin yang merawat kesehatan mentalnya sendiri juga memberikan contoh yang baik bagi anggota tim. Ini menghilangkan stigma terkait dengan masalah kesehatan mental dan dapat memotivasi orang lain untuk mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Dalam menghadapi tekanan, perubahan, dan tantangan yang datang dengan peran kepemimpinan, pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih kuat, berdaya tahan, dan mampu membuat keputusan yang bijak. Oleh karena itu, organisasi yang berinvestasi dalam mendukung kesehatan mental pemimpinnya akan cenderung meraih kesuksesan jangka panjang yang lebih besar dan membangun budaya kerja yang lebih berkelanjutan dan sehat Nadler.(1986).

### **Pembahasan**

Temuan penelitian ini menegaskan peran penting kesehatan mental dalam membentuk karakter pemimpin yang efektif. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kesehatan mental memengaruhi karakter pemimpin dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pemimpin yang lebih kompeten dan berkualitas. Pentingnya manajemen stres dan tekanan dalam konteks kepemimpinan juga menjadi poin penting dalam pembahasan. Pemimpin yang mampu mengelola stres dengan baik memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang sulit tanpa terpengaruh oleh emosi negatif. Hal ini dapat menghasilkan keputusan yang lebih rasional dan bijak. Beberapa tokoh terkenal dalam dunia manajemen, seperti Muchlas Samani dan Hariyanto, telah menggarisbawahi pentingnya kemampuan ini dalam konteks kepemimpinan.

Muchlas Samani dan Hariyanto, sebagai ahli dalam bidang manajemen dan kepemimpinan, telah menekankan bahwa kepemimpinan yang kuat memerlukan kemampuan untuk menjaga ketenangan dan klaritas dalam pengambilan keputusan. Mereka berpendapat bahwa tekanan dan stres adalah bagian alami dari lingkungan kerja, dan pemimpin yang sukses harus mampu menghadapinya tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang dapat mengaburkan penilaian.

Pemimpin yang mampu mengendalikan emosi mereka dalam situasi yang menantang dapat mengambil keputusan yang lebih objektif. Mereka mempertimbangkan informasi dan data dengan cermat, dan tidak terlalu dipengaruhi oleh emosi seperti ketakutan, kemarahan, atau kecemasan. Keputusan yang diambil dengan landasan yang lebih kuat ini cenderung lebih bijak dan dapat membantu mencapai hasil yang lebih baik A. Putri. (2021).

Selain itu, kemampuan untuk mengelola stres dan emosi juga berdampak positif pada hubungan dengan tim dan rekan kerja. Pemimpin yang tenang dan stabil secara emosional cenderung lebih mudah didekati dan dihormati oleh orang lain. Mereka menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan memotivasi anggota tim untuk memberikan yang terbaik.

Dalam dunia bisnis dan manajemen yang sering kali penuh dengan tekanan, pemimpin yang dapat mengendalikan stres dan emosi mereka adalah aset berharga. Mereka memimpin dengan ketenangan, kebijaksanaan, dan keseimbangan, sehingga membawa perubahan positif dalam organisasi dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan keberhasilan bersama B. Smith, B. dkk. (2023).

Selain itu, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dan kebijakan organisasi yang mendukung kesehatan mental pemimpin. Lingkungan yang memberikan dukungan dan promosi kesehatan mental dapat memelihara kesehatan mental yang optimal bagi pemimpin yang berperan dalam pengambilan keputusan yang berdampak besar. Keterbatasan penelitian ini adalah fokus pada pemimpin individu dalam berbagai konteks kepemimpinan, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung diterapkan secara universal Ambar T. Sulistiyani dn Rosidah. (2013). Namun, temuan ini memberikan pemahaman yang lebih

mendalam tentang bagaimana kesehatan mental dapat meningkatkan karakter pemimpin, dan menggarisbawahi pentingnya peran kesehatan mental dalam memelihara dan memperkuat kepemimpinan yang efektif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan pendekatan kepemimpinan yang lebih holistik dan berkelanjutan, dengan memprioritaskan pemeliharaan kesehatan mental pemimpin Kartini Kartono, dkk. (1989).

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari jurnal berjudul "Peran Kesehatan Mental dalam Pembentukan Karakter Pemimpin" adalah bahwa kesehatan mental memegang peran krusial dalam membentuk karakter pemimpin yang efektif. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mengembangkan karakter yang inklusif, etis, dan memiliki kemampuan kepemimpinan yang efektif. Pentingnya kesehatan mental dalam konteks kepemimpinan tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan mental, tetapi juga pada kemampuan individu untuk mengelola stres, mempertahankan resiliensi, dan mengembangkan sifat-sifat kepemimpinan yang dihargai seperti empati dan ketegasan. Hasil penelitian juga menyoroti pentingnya manajemen stres dan tekanan dalam kepemimpinan yang sukses. Pemimpin yang mampu mengelola stres dengan baik dapat membuat keputusan yang lebih baik dan menjaga produktivitas dalam situasi yang sulit.

Kesimpulannya, kesehatan mental merupakan aset berharga dalam pembentukan karakter pemimpin yang efektif. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kesehatan mental dan karakter pemimpin dapat membantu dalam pengembangan program pelatihan kepemimpinan yang lebih holistik dan berkelanjutan. Di era yang semakin kompleks dan menuntut perubahan cepat, pemimpin yang memiliki kesehatan mental yang kuat dapat menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan memimpin dengan integritas yang tinggi. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental dalam konteks kepemimpinan perlu ditingkatkan untuk memastikan kepemimpinan yang berkualitas dan berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. D. Sulisty, dkk. (2022). Peran Kesehatan Mental dalam Pembentukan Karakter Pemimpin yang Efektif. *Jurnal Psikologi*. Volume: 2 Nomor: 1. 1-10
- A. Putri. (2021). Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Kepemimpinan. Universitas Gadjah Mada
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Ambar T. Sulistiyan, dan Rosidah. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan Pertama. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta
- Ardana, Komang dkk. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- B. Smith, B. dkk. (2023). The Role of Mental Health in Leadership Development. *Journal of Leadership Studies*. Volume: 15 Nomor: 2. 1-15
- Budiyono, Amirullah Haris, (2004). *Pengantar Manajemen*. Ed. 2. Yogyakarta : PT. Graha Ilmu.
- G. Williams. (2021). *Mental Health for Leaders*. John Wiley & Sons
- Heri Gunawan. (2012). *Pendidikan Karakter Kondep Dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Kartini Kartono, dkk. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar Maju: Bandung.
- M. Siregar. (2022). Peran Kesehatan Mental dalam Peningkatan Kinerja Pemimpin. Universitas Indonesia.
- Muchlas Samani dan Hariyanto. (2012). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nadler. (1986). *Keterampilan dan Jenisnya*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Rolf P Lyton dan Udai Pareek. (1998). *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. PT. Pustaka Binaman Jakarta.
- Siagian, Sondang P. (2004). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.