

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP TURNOVER INTENTION DI ERA DIGITAL MELALUI KESEHATAN MENTAL SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA PT JAMBI EKSPRES TELEVISI**

Cici Paramida Sari<sup>1</sup>, Shofia Amin<sup>2</sup>, Feny Tialonawarmi<sup>3</sup>

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi

[paramidasaric@gmail.com](mailto:paramidasaric@gmail.com), [shofiaamin@unja.ac.id](mailto:shofiaamin@unja.ac.id), [Fenytialona@unja.ac.id](mailto:Fenytialona@unja.ac.id)

**Abstract**

*This study aims to analyze the effect of work stress on turnover intention at PT Jambi Ekspres Televisi in the digital era, by testing the mediating role of mental health. This quantitative study uses a census method with 30 employees as a sample, and the data are analyzed using Partial Least Square (PLS) through SmartPLS 4. The results of the study indicate that the variables of Work Stress, Turnover Intention, and Mental Health are in the high classification, and empirically prove that work stress has a positive and significant effect on turnover intention and mental health. Mental health is also proven to have a positive and significant effect on turnover intention, and acts as a significant partial mediating variable in the relationship between work stress and turnover intention. These findings conclude that high work stress indirectly strengthens employee turnover intentions through a decrease in their mental health, so it is recommended that companies implement employee welfare programs to manage stress and create a supportive work environment.*

**Keywords:** Work Stress, Turnover Intention, Mental Health, Digital Era, PT Jambi Ekspres Televisi

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja terhadap turnover intention pada PT Jambi Ekspres Televisi di era digital, dengan menguji peran mediasi dari kesehatan mental. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode sensus dengan 30 karyawan sebagai sampel, dan data dianalisis menggunakan Partial Least Square (PLS) melalui SmartPLS 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel Stres Kerja, Turnover Intention, dan Kesehatan Mental berada pada klasifikasi tinggi, dan secara empiris membuktikan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention dan kesehatan mental. kesehatan mental juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention, dan berperan sebagai variabel mediasi parsial yang signifikan dalam hubungan antara stres kerja dan turnover intention. Temuan ini menyimpulkan bahwa stres kerja yang tinggi secara tidak langsung memperkuat niat pindah kerja karyawan melalui penurunan kesehatan mental mereka, sehingga direkomendasikan agar perusahaan menerapkan program kesejahteraan karyawan untuk mengelola stres dan menciptakan lingkungan kerja yang suportif.

**Kata Kunci:** Stres Kerja, Turnover Intention, Kesehatan Mental, Era Digital, PT Jambi Ekspres Televisi

**Article history**

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 80

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Stasiun Televisi mengalami penurunan pengguna dengan banyak nya pengguna media sosial pada saat ini seperti tiktok, instagram, facebook, twiter (Mutmainnah et al. 2020). Oleh karena itu pada saat ini sudah banyak perusahaan televisi berkembang menjadi lebih baik salah satu nya dengan TV digital maka dengan perubahan tersebut perusahaan penyiaran atau televisi harus bekerja keras untuk dapat bersaing dengan media sosial sebagai pemberi informasi kepada masyarakat. Menurut Badan Pusat Statistika terjadi penurunan penonton televisi di indonesia di tahun 2018, jumlah penonton televisi 93,21% dan pada tahun 2021 jumlah penonton televisi hanya 89,96% terjadi penurunan sebesar 3,25% selama priode 3 tahun hal ini disebabkan karena dampak meningkatnya pengguna media sosial seperti instagram, tik-tok, twiter, youtube dan sebagainya. Hal yang membuat masyarakat memilih media sosial sebagai sarana untuk mendapatkan informasi. Salah satu penyebabnya masyarakat beralih ke media sosial karena siaran televisi kurang menarik, serta membosankan, dan berkurang nya siaran yang mengedukasi masyarakat. Media sosial lebih instat serta siaran televisi dan fungsi televisi bisa di dapatkan pada media sosial.

Dengan adanya persaingan maka perusahaan harus bekerja dengan maksimal dari hal tersebut menuntut para karyawan untuk bekerja dengan keras. Dengan memiliki tugas yang banyak dan lingkungan yang kurang nyaman dapat menyebabkan tingginya tingkat pergantian karyawan atau turnover intention. Perilaku turnover intention membawa dampak buruk bagi perusahaan, pertama karyawan yang tetap bertahan di perusahaan akan merasa terbebani dua kali lipat akibat dari posisi kosong karyawan yang meninggalkan pekerjaanya, bagi perusahaan akan dirugikan akibatnya harus melakukan rekrutmen dan pelatihan kerja pada karyawan yang baru. Dengan demikian, adanya tingkat turnover intention yang tinggi ini dapat mengganggu jalannya perusahaan untuk mencapai tujuannya. Turnover intention dipengaruhi oleh berbagai faktor, faktor tersebut antara lain termasuk aspek psikologis seperti harapan, kepuasan kerja, komitmen organisasi, keterlibatan kerja, serta kesehatan mental karyawan (Staffelbach, 2008). Faktor ekonomi seperti kompensasi juga berperan penting, sementara faktor demografis mencakup masa kerja dan usia.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, terjadi turnover karyawan PT Jambi Ekspres Televisi pada periode 2022-2024 menunjukkan bahwa terjadinya jumlah peningkatan presentase turnover pertahun nya dari 10,81% ditahun 2022, meningkat menjadi 11,59% ditahun 2023, lalu meningkat lagi menjadi 15,87% di tahun 2024. Menurut Ningsih dan putra (2019), turnover karyawan dikatakan normal apabila tidak melebihi 10% setiap tahunnya. Dengan demikian, tingkat turnover karyawan PT Jambi Ekspres Televisi pada periode 2022-2024 melebihi batas normal dan tergolong tinggi, serta menunjukkan peningkatan presentase yang signifikan setiap tahunnya, dengan persaingan di era digitalisasi pada saat ini menekankan karyawan untuk dapat bekerja secara maksimal pada perusahaan atau organisasi. Menurut Malik (2021:20), stres kerja merupakan suatu keadaan seseorang, di mana kondisi fisik dan/atau psikisnya terkena gangguan dari dalam atau luar dirinya sehingga mengakibatkan kegentingan dan menyebabkan munculnya perilaku tidak biasa (yang dikategorikan menyimpang) baik fisik, sosial, maupun psikis.

PT Jambi Ekspres Televisi merupakan lembaga penyiaran publik lokal swasta yang beroperasi di bawah Jawa Pos Group dengan tujuan menayangkan siaran televisi bernama "JEK TV". Keberadaannya telah disahkan oleh Menteri Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia melalui keputusan nomor 534/KEP/M.KOMINFO/12/2010 Siaran radio dengan nomor 01362660-000SU/2020092013. JekTV mengusung slogan "Inspirasi Kito", yang mencerminkan perannya sebagai sumber inspirasi bagi masyarakat Jambi. Jek TV bertujuan untuk mendukung pemerintah dan masyarakat Jambi dalam upaya meningkatkan kualitas serta sumber daya manusia. Selain itu, JekTV berperan sebagai media hiburan, informasi, dan komunikasi alternatif antara pemerintah dan masyarakat. Lebih dari itu, JekTV juga berupaya memotivasi masyarakat untuk mengembangkan potensi diri dan lingkungannya agar mampu bersaing di tingkat global.

Karyawan yang memiliki tingkat pekerjaan yang tinggi dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisik dan kesehatan mental karyawan terganggu. Tingkat pekerjaan yang tinggi sangat mempengaruhi kesehatan mental para karyawan. Dengan karyawan memiliki tingkat atau tugas kerja yang tinggi dapat mengakibatkan karyawan mengalami stres kerja pada pekerjaannya karena dampak pekerjaan akan mengalami penurunan kesehatan fisik maupun mental. Mental Health Menurut Ancok (2017) Kesehatan fisik adalah kondisi tubuh yang dapat menyesuaikan dengan fungsi organ-organ dalam keadaan normal, yaitu ketika tubuh melakukan aktivitas atau kegiatan yang melibatkan fisik tidak mengalami kelelahan berlebih hingga mengakibatkan adanya gangguan seperti sakit dalam jangka waktu yang panjang. Kesehatan mental sangat mempengaruhi tingkat keinginan seseorang karyawan yang berfikir keluar dari sebuah perusahaan tempat ia bekerja, karena jika seorang karyawan memiliki gangguan atau masalah mental pada dirinya maka akan berpengaruh terhadap tingkat atau kualitas kerjanya ( Hasanah 2024 ). Maka perusahaan harus mampu membentuk pola kerja yang baik atau seimbang dengan kehidupan para karyawan agar karyawan dapat bekerja dengan baik tanpa tertekan dan mengalami stres kerja sehingga membuat karyawan mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental.

Seringkali, perusahaan yang gagal menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi karyawan atau yang tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap pengelolaan stres kerja, akan melihat peningkatan turnover. Hal ini terjadi karena karyawan merasa tidak puas dengan kondisi mental mereka yang memengaruhi kebahagiaan dan produktivitas mereka di tempat kerja. Stres kerja dan kesehatan mental yang buruk dapat berhubungan langsung dengan tingginya turnover karyawan. Mengelola stres kerja dan memastikan kesejahteraan mental karyawan adalah langkah penting untuk mengurangi turnover dan meningkatkan turnover intention karyawan dalam jangka panjang.

## METODOLOGI PENELITIAN

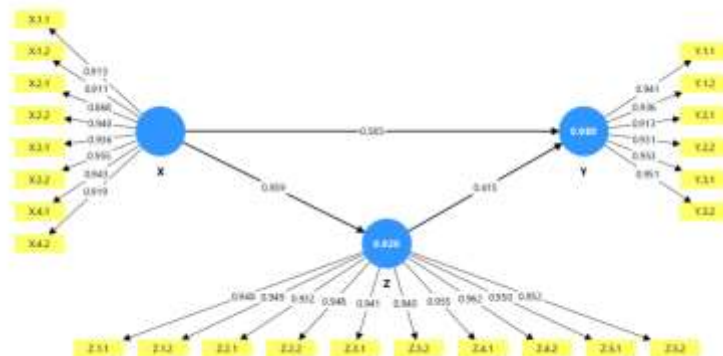
Metode yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami serta menguji hubungan antar variabel dan bertujuan untuk melihat Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesehatan Mental Melalui Turnover Intention Sebagai Variabel Mediasi pada PT Jambi Ekspres Televisi. Populasi

terdiri dari seluruh karyawan PT Jambi Ekspres Televisi (Jek Tv) yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang bekerja di PT Jambi Ekspres Tv yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner menggunakan skala likert. Pengujian instrumen penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas menggunakan program Smart PLS. Analisis data deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, sedangkan untuk analisis data statistik menggunakan Partial Least Square (PLS) dengan analisis data statistik inferensial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data menggunakan SmartPLS 4, hasilnya terlihat pada gambar 1, dimana nilai outer loading antara konstruk dan variabel menunjukkan bahwa semua nilai melebihi 0,70. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada konstruk yang dieliminasi dari variabel, serta model dengan konstruk yang memiliki korelasi tinggi.



Gambar 1 Model Hubungan Antar Variabel

### 1. Uji Inner Model

Model strktural (inner model) merupakan model struktural yang menggambarkan kaitan antara variabel tersembunyi. Pegujian inner model dillakukan dengan melakukan pengujian terhadap nilai R-Square. Evaluasi inner model dilakukan dengan mempertimbangkan nilai R-Square dan uji t untuk menilai signifikansi koefisien parameter jalur structural.

### 2. Uji R-Square dan Adjusted R-Square

R-Square digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas terikat dengan variabel terikat terikat apakah memiliki pengaruh yang signifikan.

Tabel 1 Nilai R-Square

| Variabel               | R-square | R-square adjusted |
|------------------------|----------|-------------------|
| Turnover Intention (Y) | 0.980    | 0.979             |
| Kesehatan Mental (Z)   | 0.920    | 0.918             |

Sumber: Data diolah Smart Pls 4, 2025

Menurut hasil uji diatas nilai R-Square turnover intention memperoleh nilai 0,980 dengan nilai R-Square adjusted 0.979. Nilai R-Square dari turnover intention yaitu yaitu 0,980 atau sebesar 98,0%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel stres kerja mampu mempengaruhi turnover intention sebesar 98,0%. Pada variabel kesehatan mental

menunjukkan nilai R-Square sebesar 0.920 dengan nilai R-Square adjusted sebesar 0.918. Nilai R-Square dari variabel kesehatan mental sebesar 91,8% bahwa variabel stres kerja mampu mempengaruhi kesehatan mental. Hal ini diartikan bahwa konstruk Kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel stress kerja. Semakin tinggi nilai R-square maka semakin besar variabel independen mempengaruhi variabel dependen.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis atau bootstrapping dapat menentukan keterkaitan yang kuat antar variabel independen terhadap variabel dependen dengan variabel mediasi dalam model signifikansi secara statistik. Uji hipotesis dilakukan dengan melihat nilai t statistic dan p values, jika nilai t statistik lebih besar daripada nilai t tabel (0,96) dan nilai p values <0,05 maka terdapat pengaruh signifikan terhadap satu variabel dengan variabel lainnya.

#### A. Pengaruh Langsung

Tabel 2 Uji Hipotesis Berdasarkan Path Coeficient

| Variabel                               | Original sample (O) | Sample mean (M) | Standard deviation (STDEV) | T statistics ( O/STDEV ) | P values | KET      |
|----------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Stres Kerja -> Turnover Intention      | 0.585               | 0.601           | 0.123                      | 4.765                    | 0.000    | Diterima |
| Stres Kerja -> Kesehatan Mental        | 0.959               | 0.959           | 0.017                      | 56.367                   | 0.000    | Diterima |
| Kesehatan Mental -> Turnover Intention | 0.415               | 0.399           | 0.125                      | 3.310                    | 0.001    | Diterima |

Sumber: Data diolah SmartPLS 4, 2025

Pada hasil uji hipotesis diatas, dapat diketahui bahwa berdasarkan ketentuan P Value <0,05 dan T Statistics >1,96. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa:

#### 1. Pengujian Pengaruh Langsung antara Stres Kerja terhadap turnover intention

Dari hasil uji hipotesis, diketahui pengaruh stres kerja terhadap turnover intention memiliki nilai t-statistic 4.765, lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 1,96, dan p-values sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 atau 5%. Hasil ini menunjukkan tingkat stres yang tinggi di tempat kerja dapat meningkatkan keinginan pegawai untuk meninggalkan perusahaan. Ketika karyawan merasa tertekan dan tidak dapat mengelola beban kerja mereka, mereka cenderung mencari alternatif pekerjaan yang lebih mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

#### 2. Pengujian Pengaruh Langsung antara stres kerja terhadap kesehatan mental

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui pengaruh stres kerja terhadap kesehatan mental T-statistic sebesar 56.367 dan p-value sebesar 0.000. Variabel stress kerja secara langsung berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola stres di tempat kerja tidak hanya mengembangkan keterampilan yang efektif, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental, menciptakan peluang untuk pertumbuhan pribadi dan profesional, serta secara keseluruhan memperbaiki kesejahteraan mental mereka dalam lingkungan kerja yang menantang.

### 3. Pengujian Pengaruh Langsung antara kesehatan mental dengan turnover intention

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui pengaruh Kesehatan mental terhadap turnover intention T-statistic sebesar 3.310 dan p-value sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa pegawai yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung menunjukkan komitmen yang lebih tinggi terhadap instansi mereka. Sebaliknya, individu yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, atau depresi, lebih mungkin untuk merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka dan mempertimbangkan untuk meninggalkan instansi.

#### B. Pengaruh Tidak Langsung

Tabel 3 Uji Hipotesis Spesific Indirect Effects

| Variabel                                              | Original sample (O) | Sample mean (M) | Standard deviation (STDEV) | T statistics ( O/STDEV ) | P values | KET      |
|-------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|--------------------------|----------|----------|
| Stres kerja -> Kesehatan Mental -> Turnover Intention | 0.398               | 0.382           | 0.120                      | 3.319                    | 0.001    | Diterima |

Sumber: Data diolah SmartPls 4, 2025

Dari hasil uji hipotesis diatas, nilai T-Statistic sebesar 3.319 dan P-Value 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung antara stress kerja terhadap turnover intention yang dimediasi oleh kesehatan mental adalah positif dan signifikan pada PT Jambi Ekspres Televisi, di mana tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kesehatan mental karyawan, yang pada gilirannya meningkatkan niat mereka untuk meninggalkan pekerjaan. Ketika karyawan mengalami stres yang berkelanjutan, mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat memengaruhi kepuasan kerja dan komitmen mereka terhadap organisasi.

#### PEMBAHASAN

##### 1) Pengaruh stress kerja terhadap turnover intention

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan terbukti bahwa stress kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention. Karyawan yang mengalami tekanan tinggi, baik dari beban kerja yang berlebihan maupun tuntutan untuk memenuhi deadline yang ketat, cenderung merasa tidak puas dan tertekan. Hal ini menyebabkan mereka lebih berpotensi untuk mempertimbangkan opsi berpindah kerja ke tempat lain yang menawarkan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan seimbang.

Dalam konteks PT. Jambi Ekspres Televisi, faktor-faktor penyebab stres kerja sangat beragam. Misalnya, lingkungan kerja yang penuh tekanan, di mana karyawan sering kali harus berhadapan dengan tenggat waktu yang ketat dan tuntutan untuk menghasilkan konten berkualitas tinggi, dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres. Ketika karyawan merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi yang ditetapkan, mereka cenderung mengalami kelelahan dan berkurangnya motivasi. Hal ini berujung pada niat untuk meninggalkan perusahaan, karena mereka merasa tidak ada lagi ruang untuk berkembang di lingkungan yang demikian menekan.

Selain itu, kurangnya dukungan dari manajemen juga berkontribusi pada stres kerja di PT. Jambi Ekspres Televisi. Karyawan yang merasa tidak mendapatkan pengakuan atas kerja

keras mereka atau merasa diabaikan dalam proses pengambilan keputusan sering kali mengalami demotivasi. Ketidakpuasan ini dapat menyebabkan mereka mempertimbangkan untuk mencari pekerjaan baru di perusahaan lain yang lebih menghargai kontribusi karyawan. Faktor lain yang relevan adalah ketidakpastian dalam pekerjaan, yang sering kali terjadi di industri media yang selalu berubah. Karyawan di PT. Jambi Ekspres Televisi mungkin merasa cemas tentang masa depan mereka, terutama dengan adanya perubahan teknologi dan preferensi audiens yang cepat. Ketidakpastian ini dapat meningkatkan tingkat stres, yang pada gilirannya mempengaruhi keputusan mereka untuk tetap tinggal di perusahaan. Karyawan yang merasa tidak aman di tempat kerja mereka cenderung lebih berisiko untuk berpindah ke perusahaan yang menawarkan stabilitas yang lebih baik.

Melihat dampak negatif dari stres kerja terhadap turnover intention, penting bagi manajemen PT. Jambi Ekspres Televisi untuk mengimplementasikan langkah-langkah mitigasi. Program kesejahteraan karyawan, seperti pelatihan manajemen stres, dukungan psikologis, dan penciptaan lingkungan kerja yang lebih inklusif, dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan oleh karyawan. Penelitian menunjukkan bahwa ketika perusahaan memberikan dukungan yang memadai, karyawan merasa lebih dihargai dan cenderung memiliki komitmen yang lebih tinggi terhadap organisasi.

Secara keseluruhan, bukti menunjukkan bahwa stres kerja di PT. Jambi Ekspres Televisi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention. Karyawan yang mengalami stres tinggi tidak hanya merasa tidak puas tetapi juga lebih cenderung untuk mencari peluang kerja lain.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Nasution (2017) stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Deswarta (2021) mengatakan bahwa Stress kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap turnover intention. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2021), stres kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap turnover intention. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk secara proaktif mengatasi masalah ini demi menjaga kepuasan dan loyalitas karyawan. Dengan demikian, PT. Jambi Ekspres Televisi tidak hanya dapat mengurangi tingkat turnover, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan menciptakan budaya kerja yang lebih positif dan produktif.

## **2) Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesehatan Mental**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan terbukti bahwa stress kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan mental. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Di lingkungan kerja yang dinamis dan penuh tekanan seperti industri media, karyawan sering kali menghadapi tuntutan tinggi untuk memenuhi tenggat waktu dan menghasilkan konten berkualitas. Ketika tuntutan ini tidak sejalan dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres, risiko gangguan kesehatan mental meningkat.

Di PT. Jambi Ekspres Televisi karyawan sering kali terjebak dalam pola kerja yang intensif, di mana tekanan untuk berprestasi dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Misalnya, dalam proses produksi berita, karyawan harus bekerja dalam waktu yang ketat untuk menyajikan informasi yang akurat dan terkini. Tuntutan untuk memenuhi standar tinggi

ini dapat menyebabkan karyawan merasa tertekan dan cemas, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka.

Faktor-faktor lain yang berkontribusi pada stres kerja di PT. Jambi Ekspres Televisi termasuk kurangnya dukungan manajerial dan konflik interpersonal di tempat kerja. Ketika karyawan merasa tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari atasan atau rekan kerja, mereka cenderung merasa terisolasi dan tidak dihargai. Isolasi sosial ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, karena interaksi sosial yang positif merupakan salah satu faktor pelindung terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi manajemen untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan inklusif agar karyawan merasa lebih terhubung dan dihargai.

Selanjutnya, ketidakpastian dalam pekerjaan juga berperan dalam meningkatkan level stres dan memengaruhi kesehatan mental pegawai. Dalam industri media yang terus berubah, karyawan di PT. Jambi Ekspres Televisi sering kali menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan mereka, terutama dengan adanya perubahan teknologi dan tuntutan pasar yang cepat. Ketidakpastian ini dapat menimbulkan rasa cemas yang berkepanjangan, yang pada gilirannya dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang merasa tidak aman dalam pekerjaan mereka memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis.

Pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental pegawai tidak dapat diabaikan, terutama mengingat dampaknya terhadap produktivitas dan kinerja perusahaan. Karyawan yang sehat secara mental cenderung lebih produktif, kreatif, dan mampu berkontribusi secara positif terhadap tujuan organisasi. Oleh karena itu, PT. Jambi Ekspres Televisi perlu mengimplementasikan program-program kesejahteraan mental yang dapat membantu karyawan mengatasi stres kerja. Misalnya, menyediakan akses ke layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan kegiatan pengembangan diri dapat membantu karyawan mengelola stres dengan lebih baik.

Penelitian ini didukung oleh (Makkira et al. 2022) Stres kerja dan kesehatan mental memiliki hubungan yang saling berpengaruh positif. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Nisa and Area (2024) stres kerja dan kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental pegawai. Selanjutnya Karyawan yang mengalami stres tinggi lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi tidak hanya kesejahteraan pribadi mereka, tetapi juga kinerja dan produktivitas organisasi. Dengan demikian, penting bagi manajemen untuk secara proaktif menangani isu stres kerja dan kesehatan mental, agar dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada keberhasilan jangka panjang perusahaan.

### **3) Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Turnover Intention**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan terbukti bahwa Kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention. Karyawan yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung merasa lebih puas dengan pekerjaan mereka, memiliki motivasi yang tinggi, dan lebih berkomitmen terhadap organisasi. Sebaliknya, karyawan yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi, lebih mungkin untuk

merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka dan mempertimbangkan untuk berpindah ke perusahaan lain yang menawarkan lingkungan kerja yang lebih mendukung.

Di lingkungan yang penuh tekanan seperti PT. Jambi Ekspres Televisi, kesehatan mental karyawan dapat dengan mudah terpengaruh oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi dan tuntutan untuk memenuhi deadline yang ketat. Ketika kesehatan mental karyawan terganggu, mereka cenderung merasa tidak termotivasi dan kehilangan minat terhadap pekerjaan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang mengalami stres tinggi memiliki kemungkinan 50% lebih besar untuk menyatakan niat mereka untuk berpindah kerja. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat menjadi indikator awal dari keputusan untuk meninggalkan organisasi.

Faktor-faktor seperti dukungan sosial di tempat kerja juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan. Karyawan di PT. Jambi Ekspres Televisi yang merasa didukung oleh rekan kerja dan manajemen cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga memperkuat komitmen terhadap perusahaan. Sebaliknya, karyawan yang merasa terisolasi atau tidak dihargai dapat mengalami penurunan kesehatan mental, yang berujung pada peningkatan turnover intention. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang merasa tidak didukung memiliki kemungkinan 40% lebih tinggi untuk mempertimbangkan meninggalkan pekerjaan mereka.

Selain itu, ketidakpastian dalam pekerjaan juga berkontribusi pada kesehatan mental dan turnover intention. Di industri media yang terus berubah, pegawai PT. Jambi Ekspres Televisi sering kali menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan mereka, yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Karyawan yang merasa tidak aman dalam posisi mereka lebih cenderung untuk mencari peluang lain yang menawarkan stabilitas yang lebih baik.

Pentingnya kesehatan mental pegawai tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada produktivitas dan kinerja organisasi secara keseluruhan. Karyawan yang sehat secara mental cenderung lebih produktif, kreatif, dan berkontribusi lebih positif terhadap tim. Dalam konteks PT. Jambi Ekspres Televisi, peningkatan kesehatan mental dapat langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas konten yang dihasilkan, yang pada gilirannya dapat menarik lebih banyak pemirsa dan meningkatkan pangsa pasar. Oleh karena itu, PT. Jambi Ekspres Televisi perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental karyawan melalui program-program kesejahteraan yang efektif. Misalnya, menyediakan akses ke layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan kegiatan peningkatan keterampilan dapat membantu karyawan mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Penelitian ini didukung oleh (Ibrahim & Suhariadi 2021) bahwa kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention. Penelitian serupa yang dilakukan Mulyaningsih & Tanuwijaya (2023) yang mengatakn bahwa kesehatan mental berpengaruh positif terhadap turnover intention terhadap karyawan. Selanjutnya penelitian yang sejalan dilakukan oleh Sundari & Meria (2022) yang menunjukan bahwa kesehatan mental berpengaruh positif terhadap turnover intention pada sebuah perusahaan.

Karyawan yang mengalami masalah kesehatan mental lebih rentan untuk mempertimbangkan berpindah kerja, yang dapat berakibat pada tingginya tingkat turnover di

perusahaan. Oleh karena itu, penting bagi manajemen untuk secara proaktif menangani isu kesehatan mental di tempat kerja, agar dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung. Dengan demikian, tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan pegawai, tetapi juga mempertahankan talenta yang berharga dan meningkatkan kinerja organisasi secara keseluruhan. Mengingat pentingnya faktor-faktor ini, perusahaan harus menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas dalam kebijakan dan praktik sumber daya manusia, sehingga dapat menciptakan budaya kerja yang positif dan produktif yang mendukung pertumbuhan jangka panjang.

#### **4) Pengaruh Stres Kerja terhadap Turnover Intention melalui Kesehatan Mental sebagai variabel mediasi**

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental sebagai variabel mediasi dapat mempengaruhi stres kerja terhadap turnover intention secara positif dan signifikan. Stres kerja yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, yang pada gilirannya meningkatkan niat karyawan untuk berpindah kerja. Dalam konteks ini, kesehatan mental berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pengalaman stres dengan keputusan untuk meninggalkan organisasi. Karyawan yang mengalami stres akibat beban kerja yang berlebihan atau lingkungan kerja yang tidak mendukung sering kali akan mengalami penurunan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Ketika kesehatan mental terganggu, karyawan lebih cenderung merasa tidak puas dan kehilangan motivasi, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk mencari pekerjaan lain.

Di PT. Jambi Ekspres Televisi, banyak karyawan yang menghadapi tuntutan tinggi untuk memenuhi deadline dan menghasilkan konten berkualitas. Tuntutan ini dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin buruk kesehatan mental yang dirasakan, dan semakin besar pula niat untuk berpindah kerja. Dengan kata lain, karyawan yang mengalami stres kerja yang signifikan akan mengalami penurunan kesehatan mental, yang akan memperkuat keputusan mereka untuk meninggalkan perusahaan.

Kesehatan mental yang buruk dapat memperburuk persepsi karyawan terhadap lingkungan kerja mereka. Karyawan yang merasa tidak sehat secara mental cenderung melihat situasi kerja mereka dengan lensa yang negatif, merasakan ketidakpuasan yang lebih tinggi, dan merasa kurang terikat dengan perusahaan. Dalam hal ini, kesehatan mental berfungsi sebagai variabel mediasi yang memperkuat efek stres kerja terhadap turnover intention. Dengan kata lain, ketika karyawan mengalami stres yang tinggi, kesehatan mental mereka akan terpengaruh, yang pada gilirannya meningkatkan niat mereka untuk berpindah ke tempat kerja yang lebih baik.

Selain itu, dukungan sosial di tempat kerja juga memainkan peran penting dalam hubungan ini. Karyawan yang memiliki dukungan emosional yang kuat dari rekan kerja dan manajemen cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, meskipun mereka mengalami stres kerja. Ketika kesehatan mental terjaga, pengaruh negatif dari stres kerja terhadap turnover intention dapat diminimalkan. Sebaliknya, karyawan yang merasa terisolasi atau tidak mendapatkan dukungan ketika menghadapi stres lebih mungkin untuk mengalami penurunan kesehatan mental, yang pada gilirannya memperkuat niat mereka untuk pergi.

Dalam konteks PT. Jambi Ekspres Televisi, penting bagi manajemen untuk menciptakan budaya dukungan yang dapat membantu karyawan mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental mereka.

Dengan memahami kesehatan mental sebagai variabel mediasi, PT. Jambi Ekspres Televisi dapat merumuskan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi turnover intention. Misalnya, perusahaan dapat mengimplementasikan program-program kesejahteraan yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan mental. Program-program ini dapat mencakup pelatihan manajemen stres, sesi konseling, dan kegiatan pengembangan diri. Dengan meningkatkan kesehatan mental karyawan, perusahaan tidak hanya akan mengurangi tingkat stres kerja, tetapi juga akan memperkuat komitmen karyawan terhadap organisasi.

Penelitian ini didukung oleh Ayu Wulansari, et.,al (2017), bahwa kesehatan mental sebagai variabel mediasi menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya berdampak langsung pada turnover intention, tetapi juga melalui pengaruhnya terhadap kesehatan mental karyawan. Hal ini juga di dukung oleh penelitian dari Iwan Zulkarnain & Budi (2025) yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan tidak langsung antara stres kerja terhadap turnover intention yang dimediasi oleh kesehatan mental, dari penelitian nya mengungkap bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap turnover intention melalui kesehatan mental sebagai variabel mediasi. Selanjutnya penelitian serupa juga dilakukan oleh. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yasa and Dewi (2019) yang mengatakan stres kerja berdampak terhadap turnover intention dengan kesehatan mental sebagai variabel mediasi.

Di PT Jambi Ekspres Televisi, penting untuk mengatasi stres kerja dengan cara yang mempertimbangkan kesehatan mental karyawan. Dengan langkah-langkah yang tepat, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif, yang pada gilirannya akan mengurangi turnover dan meningkatkan keberhasilan organisasi secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan kesehatan mental dalam strategi manajemen sumber daya manusia, PT. Jambi Ekspres Televisi dapat menghasilkan dampak positif yang signifikan dalam mempertahankan talenta dan meningkatkan kinerja di masa depan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Stres Kerja terhadap Turnover Intention melalui Kesehatan Mental sebagai Variabel Mediasi pada PT Jambi Ekspres Televisi, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan gambaran setiap variabel dalam penelitian ini maka dapat diketahui rata rata skor pervariabel serta nilai tertinggi pada analisis deskriptif sebagai berikut, variabel stress kerja memiliki skor rata-rata klasifikasi tinggi, dengan nilai tertinggi yaitu pernyataan merasa kelelahan secara fisik setelah menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan. Selanjutnya untuk variabel turnover intention mendapatkan skor rata-rata dengan klasifikasi tinggi dengan nilai pernyataan tertinggi yaitu pekerjaan menuntut aktivitas fisik yang melelahkan. Terakhir variabel kesehatan mental mendapatkan skor rata-rata dengan klasifikasi tinggi dengan nilai pernyataan tertinggi yaitu terletak pada pernyataan memiliki semangat dan motivasi yang dalam menyelesaikan tugas. Maka dari hasil ini menunjukan

bahwa stress kerja, turnover intention, dan kesehatan mental yang dimiliki pada PT Jambi Ekspres Televisi sudah sedikit bagus.

- 2) Stres Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Turnover Intention. Maka dari hasil ini menunjukkan budaya organisasi yang diterapkan sangat berpengaruh terhadap retensi karyawan pada PT Jambi Ekspres Televisi.
- 3) Stres Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Maka dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa stress kerja berpengaruh terhadap kesehatan mental Karyawan yang menghadapi tekanan pekerjaan berlebihan, beban tugas yang tinggi, konflik peran, atau ketidakjelasan tanggung jawab cenderung mengalami kelelahan emosional, kecemasan, hingga penurunan kesejahteraan psikologis.
- 4) Kesehatan Mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Turnover Intention. Maka hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik justru dapat menurunkan tingkat turnover intention. Artinya, semakin baik kondisi kesehatan mental yang dimiliki karyawan, maka semakin kecil pula keinginan mereka untuk meninggalkan pekerjaan.
- 5) Stres Kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Turnover Intention melalui kesehatan Mental sebagai variabel Mediasi. Hasil ini menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan sebagai variabel perantara yang menghubungkan antara stress kerja dan turnover intention. Dengan pemeliharaan stres kerja yang baik, maka kesehatan mental karyawan akan tetap stabil. Semakin baik pengelolaan stress kerja, semakin menurun pula tingkat turnover karyawan, sehingga keinginan untuk berpindah kerja dapat diminimalkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. 2017. "Modul Pelatihan Dasar Calon PNS Kesehatan Jasmani Dan Mental." *Jakarta: Lembaga Administrasi Negara*
- Ayu Wulansari, Yuliana, Teman Koesmono, and Marliana Junaedi. 2017. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Melalui Kesehatan Mental Sebagai Variabel Mediasi PT.PJB Services." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen (JUMMA)* 6(2): 112-24
- Deswarta, et al. 2021. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Turnover Intention Sebagai Variabel Intervening."
- Hasanah. 2024. "Pentingnya Kesehatan Mental": Mengkaji Hubungan Kesehatan Mental Dengan Turnover Intention Pada Karyawan Generasi Milenial Di Perusahaan Startup."
- Ibrahim, Rizky Nanda, and Fendy Suhariadi. 2021. "Pengaruh Kesehatan Mental Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Pengurangan Gaji Karyawan Saat Pandemi." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1(2): 1388-96
- Makkira, Makkira et al. 2022. "Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep." *Amkop Management Accounting Review (AMAR)* 2(1): 20-27
- Muhammad, Muslim. 2021. "Muhammad Muslim: ' Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Turnover Intention ... ' 427." *Manajemen Bisnis* 24(3): 426-35
- Mulyaningsih, Sri Anggi, and Justine Tanuwijaya. 2023. "Pengaruh Job Stress, Perceived Organizational Support, Work Family Conflict, Kesehatan Mental Terhadap Turnover Intention Pada Pt Xyz." *Jesya* 6(2): 1546-61
- Mulyaningsih, Sri Anggi, and Justine Tanuwijaya. 2023. "Pengaruh Job Stress, Perceived Organizational Support, Work Family Conflict, Kesehatan Mental Terhadap Turnover Intention Pada Pt Xyz." *Jesya* 6(2): 1546-61

- Nasution, Muhammad Irfan. 2017. "Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi Terhadap Turnover Intention Medical Representative." *Jurnal Ilmiah Manajemen* 7(3): 407-28
- Nisa, Aura, and Universitas Medan Area. 2024. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesehatan Mental Pada Karyawan Di Perusahaan Multinasional." : 1-8
- Putra, Harditriyono, Muhammad Fajar Nur Iman, Ramlan Ramlan, and Bachtiar H Simamora. 2023. "Pengaruh Keterlibatan Dan Kepuasan Kerja Terhadap Turnover Karyawan Di Perusahaan Minyak Sawit: A Systematic Literature Review." *Journal on Education* 5(4): 15671-80
- Sandiartha, I Wayan Bayu, and I Gusti Made Suwandana. 2020. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi Graha Canti Semawang-Sanur." *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana* 9(5): 1899
- Steven, Hartono Jessie, and Arif Partono Prasetio. 2020. "Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan." *Jurnal Penelitian Ipteks* 5(1): 78-88
- Sugiyono. 2019. "Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D." : 330.
- Sundari, Putri Ria Sundari, and Lista Meria. 2022. "Pengaruh Beban Kerja, Kesehatan Mental Melalui Burnout Dan Kepuasan Kerja Terhadap Turnover Intention." *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal* 3(2): 14-29
- Yasa, I Gede Redita, and A A Sagung Kartika Dewi. 2019. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Melalui Kesehatan Mental Sebagai Variabel Mediasi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia ." *E-Jurnal Manajemen Unud*, Vol. 8, No. 3, 2019:1203 - 1229 8(3): 1203-29