

Mental Health Awareness



Materi yang dibahas:

- 1 Mental Health di Tempat Kerja
- 2 Mental Health First Aid



Mental Health di tempat kerja





LINGKUNGAN KERJA DAN KESEHATAN MENTAL



MENTAL HEALTH AT WORK

Pengkondisian
Lingkungan Kerja
Aman & Sehat



UPAYA :

INTERVENSI ORGANISASI
(Mengelola risiko Psikososial
dalam skala organisasi kerja)

INTERVENSI INDIVIDU
(Menjaga kesehatan mental
diri sendiri)



DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KERJA



SUPPORT

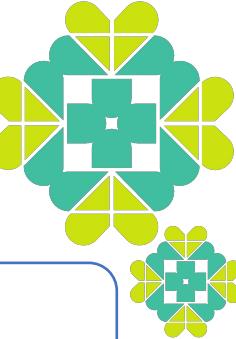
ORGANISASI

← LEVEL →

INDIVIDU

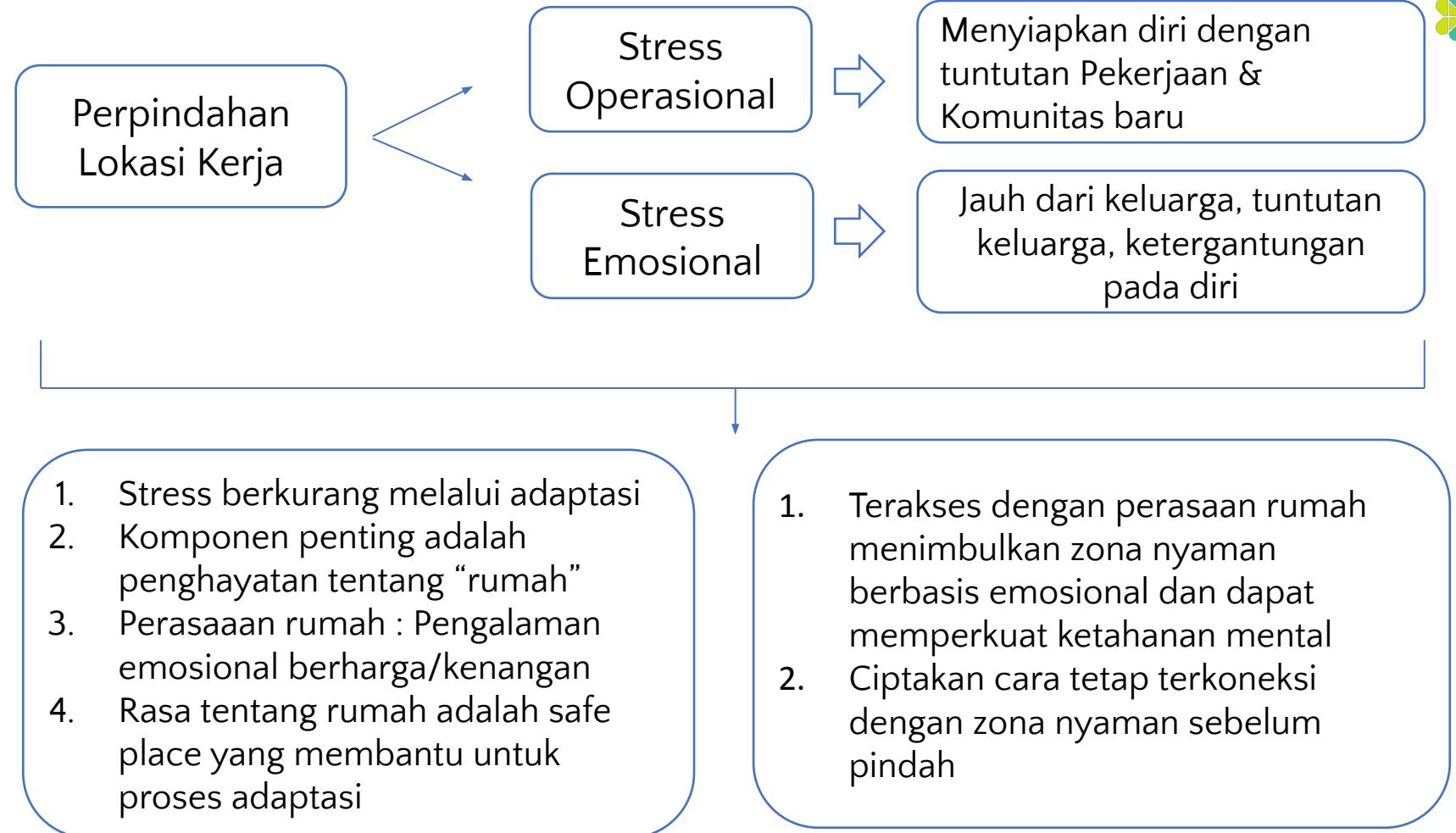
1. Pelatihan Kesehatan Mental untuk Manager
2. Pelatihan Kesehatan Mental untuk Karyawan
3. Budaya Kerja Positif
4. Advokasi Kesehatan Mental di setiap lini
5. Dukungan terhadap akses Kesehatan mental bagi pegawai

1. Mengakses layanan Kesehatan mental
2. Membangun skill/keterampilan dalam pengelolaan stress
3. Mempraktekkan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP)



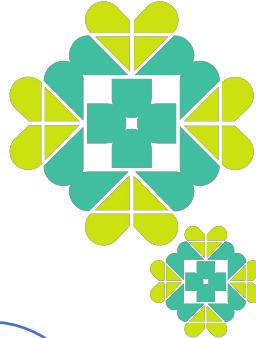
PERUBAHAN LINGKUNGAN KERJA

PERPINDAHAN KERJA,
SUMBER STRESS &
PENGHAYATAN TENTANG
'RUMAH'

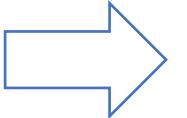


STRATEGI MENGATASI STRESS

INTERVENSI INDIVIDU

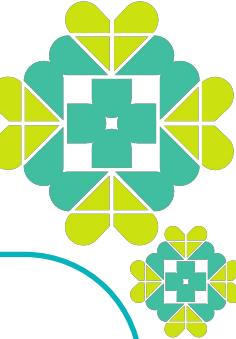


- SUMBER STRES :
1. Adaptasi dengan lingkungan baru
 2. Kehilangan Jaringan sosial
 3. Penyesuaian terhadap Budaya kerja yang berbeda
 4. Kesulitan menemukan tempat tinggal yang nyaman



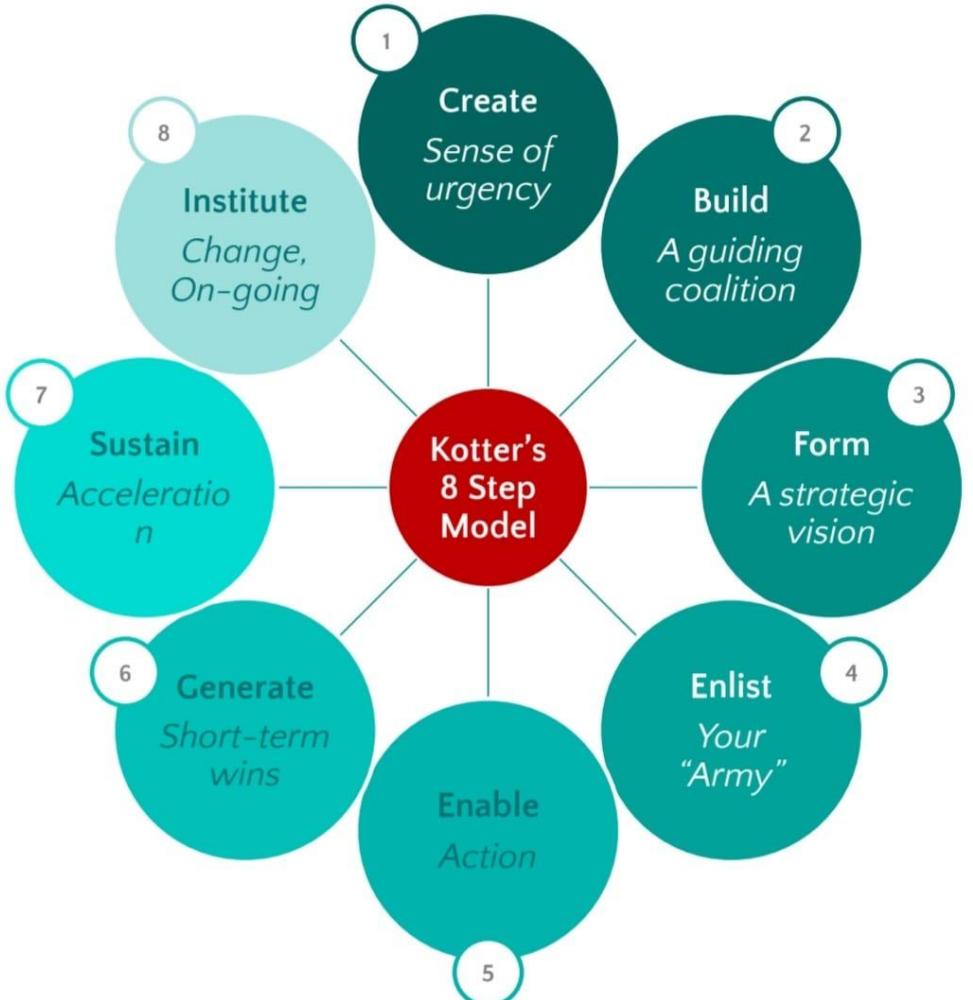
- STRATEGI :
1. Mencari informasi sebelum pindah
 2. Menjaga komunikasi dengan jaringan sosial lama
 3. Mencari dukungan di Tempat Baru
 4. Aktif dalam penyesuaian Budaya Kerja

Upaya menghadirkan Kembali perasaan nyaman & aman terkait dengan tempat baru



TRANSFORMASI

BUDAYA KERJA



Kotter, John P. Leading Change; HBR Press, Harvard Business School

1. Eksplorasi peluang besar
2. Bangun koalisi dari setiap layer hirarki
3. Definisikan strategi & koordinasi aktivitas
4. Bentuk Agent of Change
5. Menyingkirkan Batasan, ciptakan inovasi
6. Kumpulkan capaian capaian sementara
7. Pertahankan akselerasi
8. Perubahan berkelanjutan



Mental Health First Aid

Direktorat Kesehatan Jiwa
Kementerian Kesehatan RI



Berkenalan dengan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis

P3LP adalah **bantuan psikologis paling dasar dan sederhana** untuk orang-orang yang sedang mengalami **kejadian yang (dianggap) berat** dan **menyebabkan luka psikologis**



Luka Psikologis

Perasaan tidak nyaman yang sifatnya **berlebih dan mengganggu aktivitas** keseharian yang disebabkan oleh **kejadian yang berat** atau yang dipersepsi sebagai **krisis**.



Krisis

Insiden atau **peristiwa penuh tekanan** yang "dianggap/dipersepsi" luar biasa



P3LP dapat diberikan kepada **siapa saja** yang merasa atau dirasa memerlukan, baik pada anak-anak maupun orang dewasa, antara lain:

1. Orang yang **terpapar stres tinggi dan berlebih** karena baru saja mengalami kejadian mendadak/peristiwa krisis yang cukup serius.
2. Orang yang **mendapat tekanan psikologis** biasa namun merasa **tidak berdaya & membutuhkan dukungan**.
3. Orang dengan **gangguan jiwa** yang merasa kondisinya sedang **tidak baik-baik saja** atau mulai **menunjukkan gejala kekambuhan**.



P3LP dapat diberikan oleh **siapa saja** yang bersedia untuk melakukan P3LP sesuai dengan kapasitas yang dimiliki.

P3LP **bukan merupakan jenis terapi psikologis** atau intervensi kesehatan jiwa sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja dengan/tanpa pengalaman pelatihan di bidang kesehatan jiwa.



3 Prinsip Utama P3LP: (1) **Memperhatikan;** (2) **Mendengarkan;** dan (3) **Menghubungkan**

Gejala luka psikologis



Fisiologis

- Jantung berdebar keras
- pusing/pening
- masalah lambung
- keringat dingin
- pucat
- dll



Perasaan

- Takut
- marah
- sedih
- cemas
- panik
- kalut
- merasa bersalah
- dll



Pikiran

- Bingung
- sulit konsentrasi
- mudah lupa
- selalu teringat peristiwa
- “blank”
- dll



Perilaku

- Sering termenung
- tidur tidak nyenyak
- makan terganggu, mimpi buruk
- dll



Relasi sosial

- Menarik diri
- lebih agresif
- lebih pesimis
- apatis
- mudah berkonflik
- lebih egois
- dll



Langkah P3LP Persiapan

- 1 **Kenali situasi dan kondisi** yang dapat memicu munculnya luka psikologis di tempat kerja.
- 2 **Pelajari aturan, layanan dan dukungan** yang tersedia, baik di tempat kerja maupun di luar tempat kerja.
- 3 **Pelajari risiko yang mungkin muncul** dalam proses membantu, baik secara pribadi maupun secara organisasi.
- 4 **Tambah pengetahuan** tentang cara melakukan P3LP:
 - Pahami luka psikologis;
 - Pahami strategi komunikasi efektif;
 - Persiapkan strategi self-care sebelum, selama, dan sesudah.
- 5 **Kenali ketersediaan tenaga dan waktu** untuk melakukan P3LP. Jika sedang tidak sanggup, jangan memaksa diri. Hubungkan rekan kerja ke *first aider* lain, dukungan sosial, atau layanan profesional.



Langkah P3LP Memperhatikan

Sumber: Buku Saku P3LP bagi First Aider di Tempat Kerja

First aider melakukan **pengamatan** untuk **mengumpulkan informasi** terkait peristiwa dan kondisi rekan kerja, terutama **identifikasi kebutuhan** yang harus segera dipenuhi, serta **kemunculan tanda dan gejala** luka psikologis atau masalah kesehatan jiwa yang lebih berat yang dapat mengganggu aktivitas di pekerjaan.

Prinsip Utama

Keselamatan

Kehormatan

- 1 Identifikasi peristiwa yang **SEDANG** dan **TELAH** terjadi.
- 2 **Buka mata, kepala, dan hati untuk memahami situasi dan kondisi** rekan kerja dan juga reaksi lingkungan sekitar.
- 3 **Perhatikan keamanan lingkungan fisik dan sosial**, baik untuk first aider maupun rekan kerja. Jika dinilai kurang baik, ajak rekan kerja untuk **pindah ke lokasi yang lebih aman**.
- 4 Amati potensi dan kemampuan rekan kerja untuk mengatasi krisis, baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitar.
- 5 Amati **KONDISI FISIK** rekan kerja. Jika terlihat ada masalah fisik, segera lakukan P3K dan cari bantuan medis. Kegiatan P3LP dapat dilanjutkan setelah kondisi fisik ditangani.
- 6 Amati **REAKSI PSIKOLOGIS** rekan kerja pasca peristiwa:
 - Identifikasi perubahan perilaku, sikap, penampilan, dan aktivitas sehari-hari rekan kerja, terutama yang mengakibatkan munculnya masalah dan kesulitan lanjutan, baik pada kinerja maupun pada lingkungan kerja dan organisasi.
 - Perhatikan tanda dan gejala masalah psikologis pada rekan kerja. jika terjadi masalah psikologis yang ekstrim, dampingi untuk segera dibantu tenaga kesehatan mental profesional.



Langkah P3LP Mendengarkan

First aider menerapkan **strategi komunikasi terapeutik** dalam berinteraksi dengan rekan kerja dalam upaya untuk memahami permasalahan yang sedang dialami serta jenis dan bentuk pertolongan yang dibutuhkan rekan kerja.

Prinsip Utama

Hak

Kehormatan

- 1 **Jalin kontak** dengan rekan kerja yang membutuhkan bantuan.
- 2 Sampaikan bahwa Anda bersedia menemani dan mendengarkan jika rekan kerja membutuhkan.
 - Jika rekan kerja **tidak mau dibantu, JANGAN DIPAKSA!**
 - Jika rekan kerja **belum mau bercerita, JANGAN DIPAKSA!**
- 3 Berinteraksi secara sopan dan baik dengan memperhatikan aturan dan norma sosial, baik yang berlaku umum maupun intra-organisasi, serta budaya dan adat istiadat yang dijunjung rekan kerja.
- 4 Gunakan bahasa yang sesuai kebiasaan dan kenyamanan *first aider* dan rekan kerja.



Langkah P3LP Mendengarkan

- 5 Buka mata kepala dan hati untuk memahami cerita yang disampaikan rekan kerja, baik yang tersurat maupun tersirat.
 - Perhatikan kata-kata (verbal) dan perilaku (non-verbal)
 - SABAR menghadapi gejolak emosi rekan kerja dalam bercerita
 - TAHAN keinginan menyela pembicaraan atau memberi nasihat.
- 6 Sampaikan tanggapan verbal dan sikap tubuh sesuai konteks cerita:
 - Tampilkan gerakan tubuh yang menunjukkan pemahaman dan ketertarikan atas cerita yang disampaikan rekan kerja.
 - Upayakan tanggapan bersifat mendukung upaya rekan kerja untuk menyelesaikan masalah, serta berorientasi pada memberdayakan kemampuannya.
- 7 **Konsentrasi** dan **pusatkan** perhatian penuh kepada rekan kerja
 - Beri ruang dan waktu pada rekan kerja untuk bercerita.
 - Jangan “**disambi**” kegiatan lain.
 - Kontak mata dianjurkan, akan tetapi perhatikan kondisi sosial budaya dan kenyamanan semua pihak yang terlibat.
 - Bijaksana dalam menggunakan HP/gadget.
- 8 Jika *first aider* menilai dirinya kurang mampu membantu lebih, sebaiknya *first aider* menyarankan rekan kerja untuk **mendapatkan bantuan lanjutan** dari pihak lain.
- 9 Ketika rekan kerja terlihat kesulitan mengendalikan emosinya, bantu menenangkan dengan **teknik stabilisasi emosi**.



Langkah P3LP Menghubungkan

First aider membantu rekan kerja untuk **mengidentifikasi, membentuk, mengembangkan**, dan/atau **memelihara hubungan sosial**, serta untuk dapat **mengakses fasilitas dan layanan yang diperlukan** dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Prinsip Utama

Keselamatan

Hak

Kehormatan

1

Beri informasi terkait ketersediaan fasilitas dan layanan yang disediakan tempat kerja sesuai permasalahan rekan kerja.

- Sampaikan informasi yang memang diketahui dengan baik secara jelas dan apa adanya.
- Jika pada saat itu belum punya informasi atau tidak ada fasilitas dan layanan yang tersedia, sampaikan secara jujur dan terbuka.

2

Bantu rekan kerja mendapatkan akses layanan yang dibutuhkan, terutama terkait kebutuhan dasar.

3

Bantu rekan kerja mempelajari dan memahami proses pencarian jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.

- Dampingi rekan kerja dalam proses penyelesaian masalah **hanya jika diperlukan atau diminta**.
- Proses pendampingan **disesuaikan dengan kemampuan diri**, dengan memperimbangkan Prinsip Keselamatan (safety)

Langkah P3LP Menghubungkan

- 4 Bantu rekan kerja **terhubung dengan orang-orang** yang dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- **Dukungan Sosial Informal** (Teman, keluarga, kerabat, dsb)
 - **Dukungan Sosial Formal** (Atasan atau pihak lain di tempat kerja)
 - **Layanan profesional**, baik sektor kesehatan fisik dan jiwa maupun non-kesehatan seperti spiritual, sosial, ekonomi, dll

First aider dan rekan kerja perlu **memahami derajat permasalahan** yang akan dibantu penyelesaiannya dan **pihak-pihak yang akan dilibatkan**.



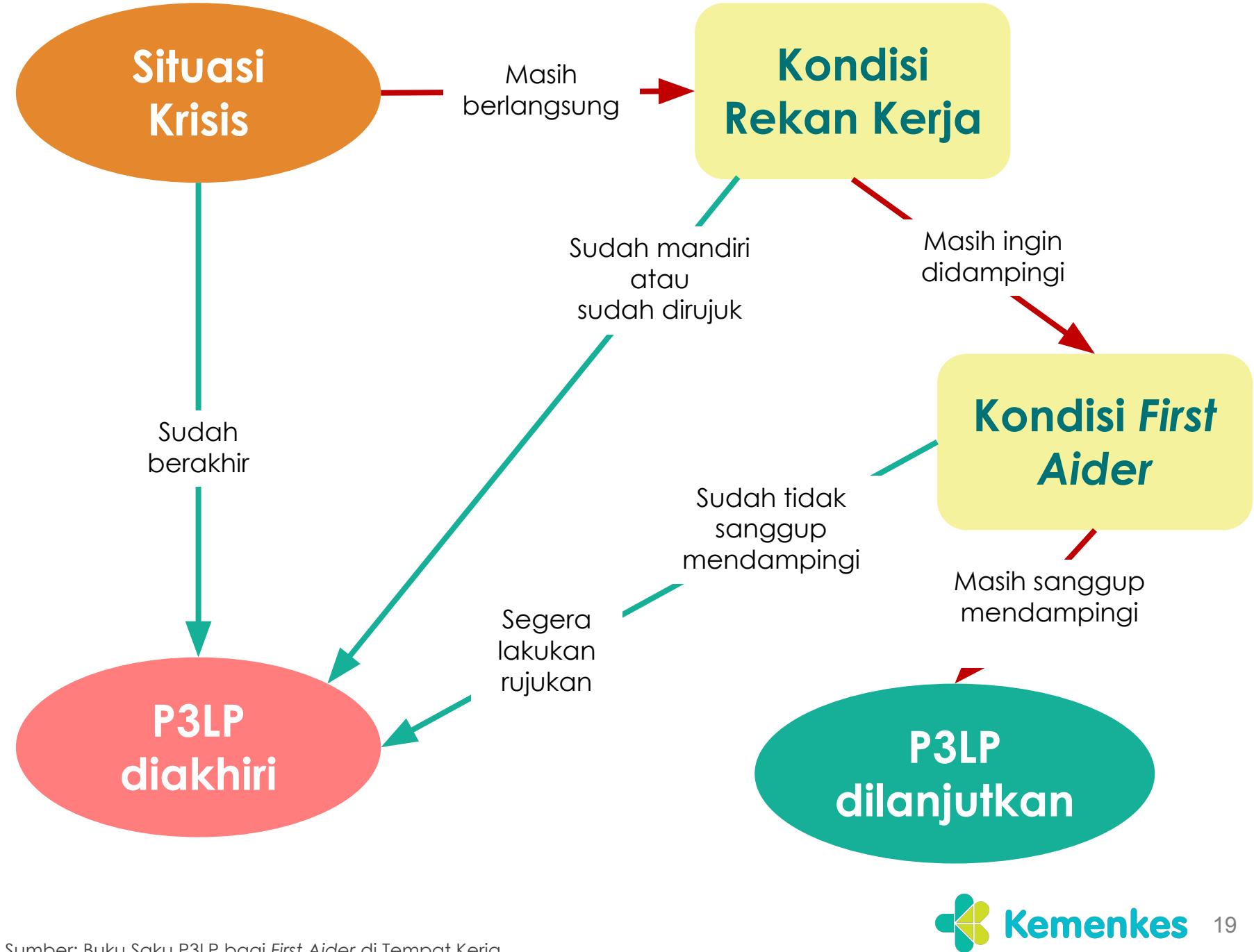


Kondisi Gawat Darurat Psikologis

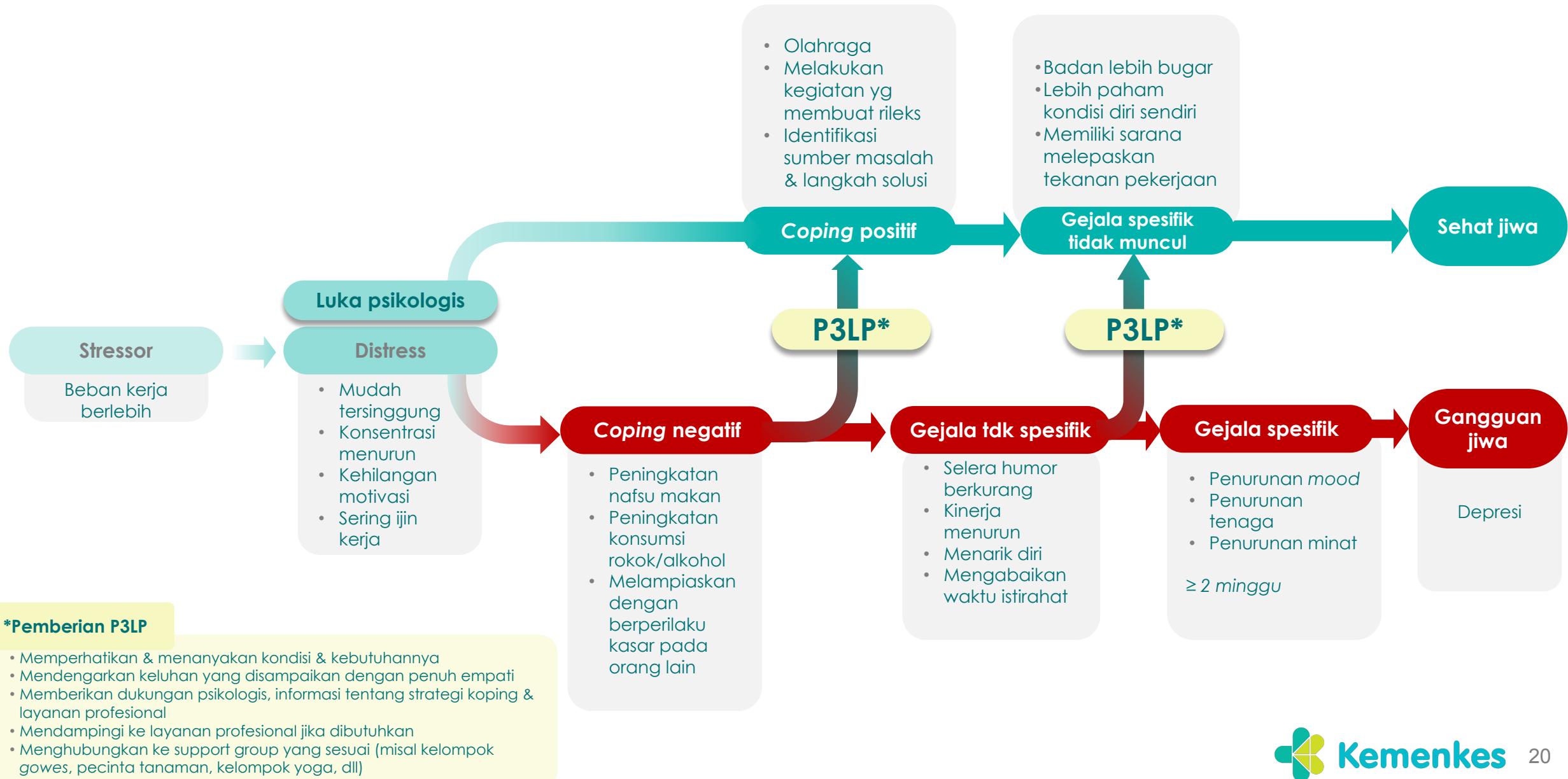
- Keinginan atau upaya bunuh diri
- Perilaku melukai orang lain
- Perilaku melukai diri sendiri
- Mengalami kekerasan dari orang lain
- Penggunaan obat atau zat adiktif secara berlebihan atau keracunan
- Cemas berlebihan, gelisah, histeris
- *Burnout* hingga mengakibatkan keluhan fisik

Jika rekan kerja mengalami ini, **dampingi** dan **segera rujuk** ke Layanan Kesehatan Jiwa Profesional

Langkah P3LP Terminasi



Contoh penerapan P3LP di tempat kerja



Rawat diri (self care)

Aktifitas yang **dilakukan secara rutin** untuk **menjaga** dan **meningkatkan** kesehatan dan kesejahteraan

Fisiologis

- Makan makanan bergizi secara teratur, tidur teratur, olahraga rutin, dll

Perasaan

- Melakukan aktivitas yang disenangi, mengekspresikan perasaan secara sehat, dll.

Spiritual

- Melakukan ibadah, meditasi, berdoa, dll.

Profesional

- Menjaga keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi, melakukan pekerjaan yang bermakna, dll.

Relasi sosial

- Menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman, menjadwalkan kencan dengan pasangan, dll.

Beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam mengelola emosi

Relaksasi

- Menurunkan ketegangan pada tubuh dan memberikan kenyamanan secara fisik.
- Beberapa teknik relaksasi:

Breathing exercise

Berlatih mengatur napas dengan hitungan 3-3 (3 detik menarik napas, 3 detik menghembuskan napas)

Relaksasi pernapasan (napas dalam)

Berlatih mengatur napas menggunakan pernapasan perut

Relaksasi otot progresif

Merasakan perbedaan kondisi otot yang tegang & rileks, mengendurkan otot-otot yg tegang

Guided imagery (visualisasi)

Membayangkan berada di tempat nyaman & tanpa tekanan

dll



Mindfulness

- Menghadirkan diri untuk menyadari sepenuhnya aktivitas saat ini.
- Langkah-langkah:

Luangkan waktu dan ambil posisi yang nyaman

Fokuskan pikiran dan kesadaran pada keadaan saat ini, rasakan dengan sebanyak mungkin indera

Amati pikiran dan perasaan yang muncul saat ini, terima semuanya tanpa judgement



Journaling

- Mengalirkan pikiran, perasaan, dan keinginan melalui tulisan
- Langkah-langkah:

Tuliskan perasaan yang muncul & beri nilai 0-10, makin intens perasaan yang muncul nilainya semakin tinggi

Tuliskan pikiran yang muncul dari sudut pandang/penilaian terhadap peristiwa/situasi yang terjadi

Tulis tindakan yang ingin atau akan dilakukan, termasuk tindakan yang belum mampu dilakukan

Tuliskan sudut pandang baru yang mampu memberdayakan dan menenangkan

Beberapa teknik stabilisasi emosi yang dapat diterapkan

dapat dilakukan **minimal 2 kali sehari** atau sebanyak yang diperlukan

Butterfly Hug



Latihan Pernapasan Kotak

Duduk dengan posisi santai, nyaman dan tenang

Letakkan telapaktangan kanan di bahu kiri dan telapak tangan kiri di bahu kanan

Bayangkan Anda sedang memeluk diri sendiri

Tepuk perlahan bahu kiri dengan tangan kanan, setelahnya ganti tepuk perlahan bahu kanan dengan tangan kiri

Bayangkan telapak tangan Anda adalah sayap kupu-kupu yang sedang mengepak bergantian

Lakukan 4-8 set kiri-kanan*



Tahan napas selama 3-5 detik

Hembuskan napas dari mulut dalam hitungan 3-5 detik sambil membayangkan seolah-olah melepaskan beban pikiran dan hati

Kembali tarik napas dalam melalui hidung

Ulangi sebanyak 10-30 kali

* Jangan dilanjutkan meskipun emosi belum stabil. Silakan gunakan teknik stabilisasi emosi lain

Grounding (Teknik 5-4-3-2-1)



Duduk dengan posisi santai, nyaman dan tenang



Atur posisi lengan dan kaki sesuai mungkin



Atur napas dengan **Latihan Pernapasan**



AMATI 5 BENDA yang ada di sekitar, ada benda apa saja?



SEN TUH 4 BENDA yang ada di sekitar, bagaimana bentuk dan teksturnya?



DENGAR 3 BENDA yang ada di sekitar, ada suara apa saja? Keras atau pelan?



KECAP 2 RASA yang ada di sekitar, ada rasa apa saja? Manis atau asin?



CIUM 1 AROMA/BAU yang ada di sekitar, aroma/bau apa?

Penanganan Lanjutan

Penanganan lanjutan **perlu** dilakukan apabila proses rawat diri (*self-care*) dirasa **tidak terlalu memberikan dampak positif** seperti yang diharapkan.



First Aider



Dukungan Sosial Informal
(Teman, Keluarga, Kerabat,
dsb)



Dukungan Sosial Formal (Atasan
atau pihak lain di tempat kerja)



Layanan Profesional, baik sektor
kesehatan fisik dan jiwa maupun
non-kesehatan seperti spiritual,
sosial, ekonomi, dll

Untuk mengetahui informasi kesehatan lebih lanjut, silahkan scan QR code berikut:



<https://link.kemkes.go.id/mediaedukasikesehatanjiwa>



<https://ayosehat.kemkes.go.id/home>

