

Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi

Rocky Valentino, S.Psi., M.Psi., Psikolog
HR Consultant – Solution Powerindo Consulting
www.rockyvalentino.blogspot.com



Solution Powerindo Consulting

Index

1 Memahami Kesehatan Mental Seseorang

2 Data Kesehatan Mental di Indonesia

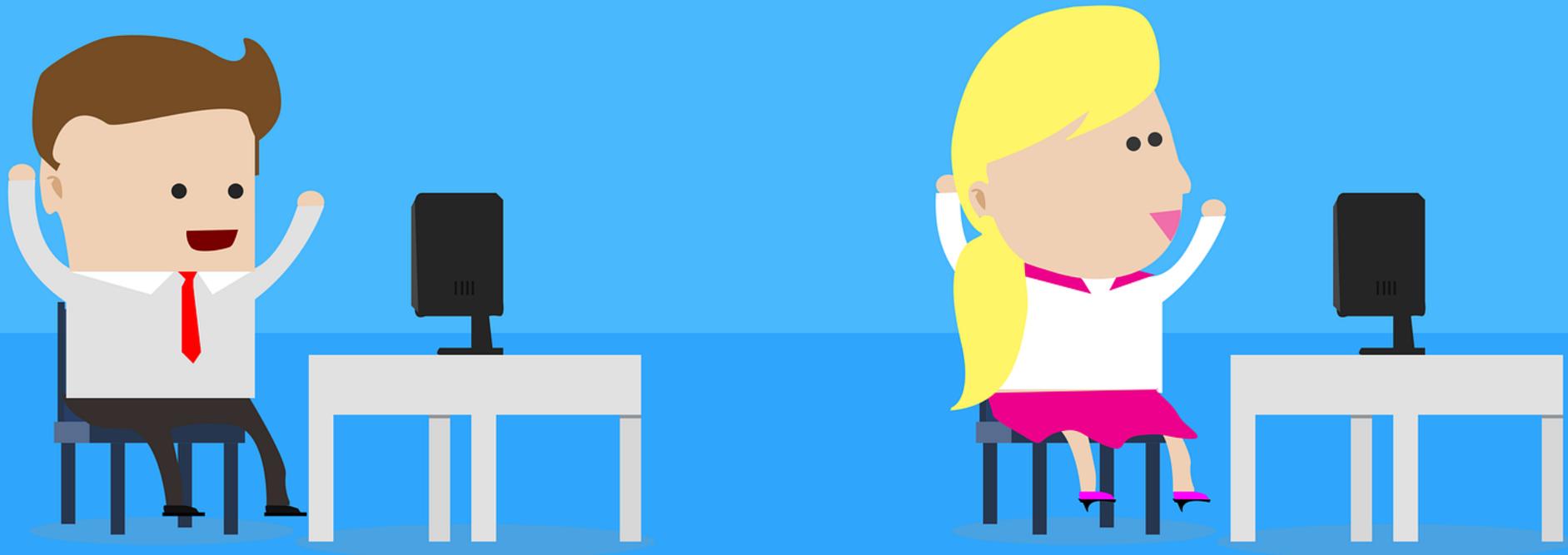
3 Upaya Menumbuhkan Sehat Mental

4 Latihan Manajemen Stress

MEMAHAMI KONDISI MENTAL SESEORANG

- ✓ Merasa **takut** mengenai kondisi kesehatan diri.
- ✓ Ada perasaan **cemas** dengan kesehatan orang lain.
- ✓ Ada perubahan **pola tidur** dan/atau **pola makan** yang dialami.
- ✓ Merasa **sulit tidur** dan **berkonsentrasi**.
- ✓ Muncul pikiran-pikiran **negatif** terhadap suatu hal yang belum terjadi.





- **KESEHATAN MENTAL** menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dengan baik, dalam mendayagunakan potensi-potensi yang dimiliki.
- Sehat mental berarti sehat secara **emosional** dan **psikologis**.

DATA KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA

- Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Kementerian Kesehatan (2018), menunjukkan prevalensi orang gangguan jiwa berat (skizofrenia/psikosis) meningkat dari 0,15% menjadi 0,18%, sementara prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas meningkat dari 6,1% (2013) menjadi 9,8 % (2018). Artinya, sekitar 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas menderita depresi.
- 11,6–17,4% dari 150 juta populasi orang dewasa di Indonesia mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa **stres kerja** (Badan Pusat Statistik, 2014)
- Faktor penyebab stres akibat kerja diantaranya usia, masa kerja, beban kerja, hubungan interpersonal, peran individu dan pengembangan karir



UPAYA MENUMBUHKAN SEHAT MENTAL



1. Penyesuaian & Pertumbuhan Diri (Personal Growth),

- Sejahterama individu mampu beradaptasi dan tumbuh dengan perubahan baru yang menjadikannya rasa aman dan nyaman



2. Manajemen Emosi

- Sejahterama individu dapat mengelola emosinya dengan baik. Orang yang sehat mental maka dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.
- Penting mengenali dan mengelola mood



3. Menciptakan Kepribadian Sehat

- Dapat terbebas dari gangguan psikologis dan gangguan mental berat.
- Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa kehilangan jati diri (berpegang teguh pada konsep diri).
- Mampu mengembangkan potensi dan bakat .
- Memiliki keimanan pada Tuhan sebagai bentuk motivasi spiritual dengan ketenangan dan kedamaian.

UPAYA MENUMBUHKAN SEHAT MENTAL



4. Menciptakan Hubungan Interpersonal yang Sehat

- Melakukan interaksi dengan orang lain atau kelompok sosial lain di sekitarnya sesuai dengan harapan dan tujuan.
- Dalam kondisi tertentu manusia secara ideal membutuhkan orang lain untuk mengungkapkan/mencurahkan kondisi psikologis yang sedang dialami.

5. Coping Stress



- Sejuahmana individu dapat mengelola stress dengan baik baik dengan cara merespon, mengurangi ketegangan dan menghilangkan stressor.
- Merespon stress (minor) yang dihadapi, yang bisa dilakukan:
 - ✓ Kontak fisik (dielus), makan, minum
 - ✓ Menangis, tertawa, memaki
 - ✓ Merenungi seorang diri
 - ✓ Membicarakan dengan orang lain
 - ✓ Melakukan aktivitas yang meredakan ketegangan (olah raga, jalan-jalan, main games).
- Melakukan problem solving agar stress tidak berkepanjangan.

LATIHAN MANAJEMEN STRESS

➤ Ketika mengalami stres ...

(N : 1 (TIDAK SESUAI) -7 (SANGAT SESUAI))

1. Saya menjadi mudah marah.
2. Kebiasaan hidup sehat saya terganggu.
3. Saya sulit konsentrasi.
4. Saya merasa lebih cemas dari orang lain.
5. Perilaku tegang saya muncul lebih intens (menggigit kuku/ bibir, memainkan rambut, kaki bergerak saat duduk).
6. Ingatan saya memburuk.
7. Saya mudah merasa frustrasi dan tidak sabaran.
8. Saya menjadi lebih mudah menangis dari biasanya.
9. Saya jadi lebih membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas pekerjaan dari biasanya.

SKOR DAMPAK PSIKOLOGIS STRESS

Nomor	Nilai Skor	Nomor	Nilai Skor	Nomor	Nilai Skor
1		3		2	
4		6		5	
7		9		8	
Total		Total		Total	
	Er		Cr		Br

Er = Emosional

Cr = Kognisi/Pikiran

Br = Perubahan Perilaku/Kebiasaan

- Hasil skor reaksi stres dapat membantu kita menemukan coping paling efektif untuk anda.
- Setelah Anda memahami seberapa jauh stres mempengaruhi fungsi (kognisi, emosi, dan perilaku) mental Anda, anda kemudian dapat membuat suatu strategi pengelolaan stress yang sesuai dan fokus.



Rocky Valentino, M.Psi., Psikolog., CHRM

|HR Professional|HROD Consultant |Psikolog|Trainer|

rocky_consulting@yahoo.com

www.rockyvalentino.com

www.solutionpowerindoconsulting.id/id

Linkedin: Rocky Valentino