



Hari Kesehatan Mental Sedunia

Mental Health in the Workplace

“ Kesehatan jiwa yang prima mewujudkan produktifitas kerja dan kesejahteraan keluarga”

Pengantar

World Mental Health Day (WMH Day) atau **Hari Kesehatan Mental Sedunia** yang jatuh pada tanggal 10 Oktober merupakan momentum pengingat atas pentingnya penghormatan terhadap hak-hak orang dengan gangguan kesehatan jiwa (ODGJ) dan perluasan jangkauan dan akses pelayanan kesehatan jiwa. Selain itu *WMH Day* selalu menggarisbawahi pentingnya peningkatan program pencegahan masalah kesehatan jiwa serta optimalisasi upaya pencapaian kesehatan jiwa secara umum. Setiap tahun, tema hari kesehatan jiwa sedunia bergerak sesuai prioritas tahunan yang ditetapkan oleh *World Federation of Mental Health*; dan tahun ini tema yang diusung adalah *Mental Health in the Workplace*. Subtema yang diangkat oleh Indonesia adalah **Kesehatan Jiwa yang Prima Mewujudkan Produktifitas Kerja dan Kesejahteraan Keluarga**.

Kesehatan mental/jiwa di tempat kerja: Mengapa penting?

Lebih dari separuh waktu kehidupan seseorang yang berusia produktif akan dihabiskan dengan bekerja baik di sektor formal maupun non-formal. Per Februari 2015, jumlah penduduk berusia produktif tercatat 120.8 juta jiwa dari total 254,9 juta jiwa penduduk Indonesia (BPS, 2015). Artinya, hampir separuh dari penduduk Indonesia mengalokasikan sebagian besar waktu hidupnya beraktivitas produktif. Besarnya porsi waktu kehidupan seseorang untuk bekerja memberi landasan yang cukup bagi kualitas berkehidupan di tempat kerja untuk berkontribusi terhadap status kesehatan fisik dan mental/jiwa seseorang.



Bekerja atau melakukan kegiatan produktif merupakan faktor penting dalam penentuan status kesehatan mental seseorang, namun peranannya sebagai pisau bermata dua. **Bekerja dapat membantu pencapaian status kesehatan jiwa yang optimal namun dapat pula menjadi penyebab dari turunnya status kesehatan jiwa seseorang.** Ketika seseorang bekerja secara produktif, ia akan memperoleh kompensasi hasil kerja untuk menjamin kelangsungan hidup diri dan keluarga; selain itu berkaryacipta dan menjadi bagian dari masyarakat merupakan proses yang membentuk kemampuan, pengembangan pribadi, dan serta menguatkan eksistensi diri dan kebermaknaan hidup seseorang. Disisi lain, ketika beban kerja dan lingkungan kerja tidak kondusif serta *work-life balance* gagal diupayakan, seseorang dapat menemukan dirinya terperangkap dalam situasi yang nyaris tak dapat terurai dimana ia mengalami penurunan kondisi kesehatan psikis dan atau fisik yang kemudian dapat terus berkembang merusak kesehatan sosial dan spiritual.

Acapkali seseorang terlambat untuk menyadari bahwa status kesehatan mental/jiwa dirinya terganggu. Kesadaran baru muncul saat ia tidak lagi mampu berfungsi optimal, baik ditempat kerja maupun di rumah, yang ditandai dengan penurunan produktifitas kerja, terjadinya konflik eksternal dengan kolega di tempat kerja, penurunan status kesehatan fisik, dan lain sebagainya. Selain itu, individu cenderung enggan membuka diri atau bahkan menolak (*denial*) persoalan gangguan kesehatan mental/jiwa yang dialami di tempat kerja; biasanya karena khawatir status kesehatan jiwa tersebut akan menghambat karir atau bahkan membahayakan status kepegawaian mereka di tempat kerja (*stigma*). Akibatnya, penurunan produktifitas kerja tidak dapat dihindari.

Telah cukup banyak studi ilmiah yang meneliti kerugian yang ditimbulkan oleh buruknya status kesehatan mental/jiwa pegawai. Berdasarkan studi yang dilakukan di Amerika (Harvard Mental Health Letter, 2010) yang melibatkan 34,622 pekerja di 10 perusahaan besar ditemukan bahwa Gangguan Depresi menempati ranking pertama yang menimbulkan kerugian terbesar bagi perusahaan (*direct & indirect cost*), urutan berikutnya adalah obesitas, arthritis, *back-and-neck pain*, dan Gangguan Kecemasan. Selain itu Gangguan Bipolar dan ADHD merupakan gangguan



yang umum muncul ditempat kerja. Seringkali atasan/manager yang mulai mengamati adanya perubahan perilaku dan penurunan produktifitas pegawai pun tidak terlalu yakin bagaimana penanganan efektif atas kondisi yang dialami pegawai tersebut.

Peran Psikolog dan Psikolog Klinis di Indonesia

Psikolog adalah seorang profesional dengan kompetensi melakukan asesmen dan intervensi perilaku manusia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bersangkutan demi pencapaian status kesehatan yang paripurna. Perilaku manusia sangatlah kompleks yang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang bersumber dari diri individu dan lingkungannya. Karena kompleksitas inilah maka gangguan perilaku manusia selalu berada dalam suatu rentang kontinum (bukan dikotomi, sehat-sakit). Di Indonesia, secara umum ada empat bidang fokus praktisi psikolog yaitu psikolog yang berfokus pada pengembangan dan penanganan persoalan psikologis perilaku pada *setting* : (1) Sekolah/pendidikan, (2) Industri dan Organisasi (I/O), (3) Sosial serta (4) Klinis. Kemampuan dasar keempat fokus bidang psikologi tersebut relatif setara dengan porsi muatan pendidikan dan latihan sesuai dengan bidang fokusnya.

Psikolog Klinis adalah tenaga kerja professional kesehatan yang mempunyai tugas dan kewajiban memberikan layanan pada masyarakat sesuai dengan kompetensinya dalam bidang psikologi klinis untuk melakukan penanganan persoalan kesehatan mental/jiwa mulai dari upaya peningkatan kualitas kesehatan jiwa (*promosi*) pencegahan (*prevensi*), asesmen dan penegakan diagnosa klinis, intervensi atau pemberian perlakuan (*kurasi*), dan pemulihan (*rehabilitasi*) bagi individu dengan segala usia pada berbagai *setting* termasuk di antaranya keluarga, lingkungan pendidikan/sekolah, dan lingkungan kerja. Penanganan gangguan kesehatan mental/jiwa oleh Psikolog Klinis dapat dikenakan kepada individual (*individual clinical counseling/psychotherapy*), kelompok (*couple/family/group clinical counseling / psychotherapy*) maupun komunitas (rehabilitasi psikososial dan vokasional, pengorganisasi komunitas dan advokasi). Layanan tersebut dapat diberikan di layanan kesehatan primer (puskesmas), sekunder (rumah sakit), tersier



Pengurus Pusat
IKATAN PSIKOLOGI KLINIS
INDONESIAN CLINICAL PSYCHOLOGY ASSOCIATION
Sekretariat: Margoyasan PA II / 470 Yogyakarta 55111
Email : ipk_pusat_himpsi@yahoo.com
Telp. 0851-01381582

(rumah sakit khusus), dan klinik konsultasi mandiri maupun *setting* formal komunitas yang lain misalnya lingkungan rumah tangga (penyuluhan komunitas), sekolah, asrama, pesantren, dan tempat kerja.

Psikolog I/O cenderung berfokus pada pengembangan diri dan peningkatan produktifitas kerja; dengan berbagai kompleksitas perilaku manusia dalam dunia kerja serta kemajuan dunia (IPTEK dan sosial politik). Psikolog I/O mempunyai kompetensi dalam melakukan asesmen, analisa, dan menemukan solusi terbaik demi pengembangan diri dan karir individu maupun demi produktifitas perusahaan. Termasuk didalamnya adalah memberikan masukan kebijakan perusahaan agar lingkungan kerja dapat *mempromosikan work-life balance*, misalnya dengan menyediakan fasilitas gym/olahraga, edukasi nutrisi, kebijakan cuti-tunjangan dan kompensasi, dan lain sebagainya. Kesehatan mental/jiwa di tempat kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor personal (misalnya: kecenderungan kepribadian, gaya belajar dan komunikasi, situasi keluarga, dll), jenis dan beban kerja, keberadaan layanan kesehatan di tempat kerja serta dukungan perusahaan lain berupa kebijakan-kebijakan manajemen yang mendukung keseimbangan kerja dan hidup (*work-life balance*). Stress management di tempat kerja merupakan salah satu contoh persinggungan wilayah Psikolog I/O dan Psikolog Klinis dimana kedua sub-profesi ini dapat bersinergi bekerjasama. Ketika stress yang dialami oleh pegawai atau sekelompok pegawai secara signifikan mengganggu produktifitas kerja dan keberfungsian seseorang, Sebagai contoh, depresi pada taraf sangat ringan dapat termanifestasi sebagai stress kerja; contoh gejala yang tampak: kurang konsentrasi, mudah marah atau sedih, kesulitan tidur, selalu merasa lelah, serba salah, banyak mengeluh dan complain. Namun ketika muncul pola-pola berpikir keliru (distorsi kognitif), komunikasi tidak efektif, atau peningkatan intensitas dari gejala-gejala yang tampak (ringan) tadi, maka kemungkinan depresi akut sedang berkembang. Selain itu, biasanya keluarga pegawai akan terkena dampak buruk dari menurunnya status kesehatan jiwa pegawai yang pada gilirannya membuat pegawai justru kehilangan sumber dukungan sosialnya (kehilangan kehangatan/keharmonisan keluarga).



Pengurus Pusat
IKATAN PSIKOLOGI KLINIS
INDONESIAN CLINICAL PSYCHOLOGY ASSOCIATION
Sekretariat: Margoyasan PA II / 470 Yogyakarta 55111
Email : ipk_pusat_himpspsi@yahoo.com
Telp. 0851-01381582

Psikolog Klinis memiliki kompetensi yang spesifik dan efektif dalam memberikan penanganan Gangguan Depresi (dan gangguan kesejatan mental/jiwa lainnya) baik pada individu yang mengalami maupun keluarganya. Di Indonesia, kerjasama antara Psikolog I/O dan Psikolog Klinis telah umum dilakukan baik atas fasilitasi perusahaan maupun referral. Psikologi memiliki pandangan fundamental bahwa gangguan perilaku manusia selalu berada dalam suatu kontinum sehingga kerjasama internal antar spesialisasi/bidang konsentrasi psikolog maupun kerjasama lintas profesi kesehatan merupakan keniscayaan demi tercapainya status kesehatan mental/jiwa yang paripurna bagi individu dan masyarakat.

Pemahaman akan perkembangan manusia dari sejak dalam kandungan yang tidak hanya meliputi pertumbuhan ragawi saja, akan tetapi juga kondisi mental psikologis – yang juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana individu tersebut bertumbuh kembang merupakan dasar untuk memahami dinamika terjadinya sebuah gangguan kejiwaan dan pemilihan alternative intervensinya. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat dan lingkungan pertama maupun utama bagi seorang individu tentu mempunyai peran yang sangat signifikan dalam pembentukan manusia-manusia yang berkualitas; yang mampu mengembangkan potensinya untuk berkarya serta mempunyai kestabilan emosi dan kemampuan regulasi diri yang prima. Kualitas pribadi. Melalui pengasuhan dan pendidikan dalam keluarga seseorang mendapatkan bekal-bekal dasar menjadi manusia yang mempunyai kemampuan untuk mengelola kondisi intrapsikisnya serta daya lenting (*resiliency*) untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Oleh karenanya sangat penting untuk dilakukan penguatan pada pengasuhan dan pendidikan anak di dalam keluarga. Edukasi pada orang tua tentang pengasuhan yang *stimulatif dan berkesadaran rasa* untuk membentuk pribadi unggul menjadi sangat penting. Di sisi lain, pengasuhan yang berbasis pada tradisi dan kearifan lokal akan kembali meneguhkan jati diri manusia Indonesia yang berdasarkan perjalanan sejarah telah terbukti tangguh.

Psikolog Klinis sebagai tenaga kesehatan di Indoensia siap untuk berkontribusi dalam melkukan upaya-upaya promotif, preventif, kuratif maupun



Pengurus Pusat
IKATAN PSIKOLOGI KLINIS
INDONESIAN CLINICAL PSYCHOLOGY ASSOCIATION
Sekretariat: Margoyasan PA II / 470 Yogyakarta 55111
Email : ipk_pusat_himpsi@yahoo.com
Telp. 0851-01381582

rehabilitative demi kesehatan dan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia sesuai dengan semboyan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia ***“Sehat sejahtera psikologis masyarakat Indonesia”***

“Jayalah Indonesiaku, jayalah Nusantaraku, produktif, serta sehat dan sejahtera psikologis masyarakatnya.....”