

---

# Kesehatan Mental dan Kompetensi Profesional di Masa yang Menantang

---

Bagus Takwin



# Kesehatan mental/*Mental Wellness*

- Biasanya, kesehatan mental mengacu pada *well-being* kognitif, tingkah laku, dan emosional;
- *Sedang mental wellness* menjadi tujuan keseluruhan; membuat orang menjadi positif, percaya diri, dan bahagia; mengendalikan pikiran, emosi, dan tingkah laku.
- Dua sisi dari satu koin; bisa disatukan pengertiannya.



# Kesehatan mental

Keadaan keseimbangan internal yang dinamis yang memungkinkan individu menggunakan kemampuannya selaras dengan nilai-nilai universal masyarakat (Galderisi et al., 2015).



# Kesehatan mental mencakup:

---

- Keterampilan kognitif dan sosial dasar;
- Kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan memodulasi emosi sendiri, serta empati ke orang lain;
- Fleksibilitas dan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang merugikan, serta berfungsi dalam peran sosial;
- Hubungan yang harmonis antara tubuh dan pikiran merupakan komponen penting dari kesehatan mental yang berkontribusi, pada berbagai tingkat, pada keadaan keseimbangan internal.



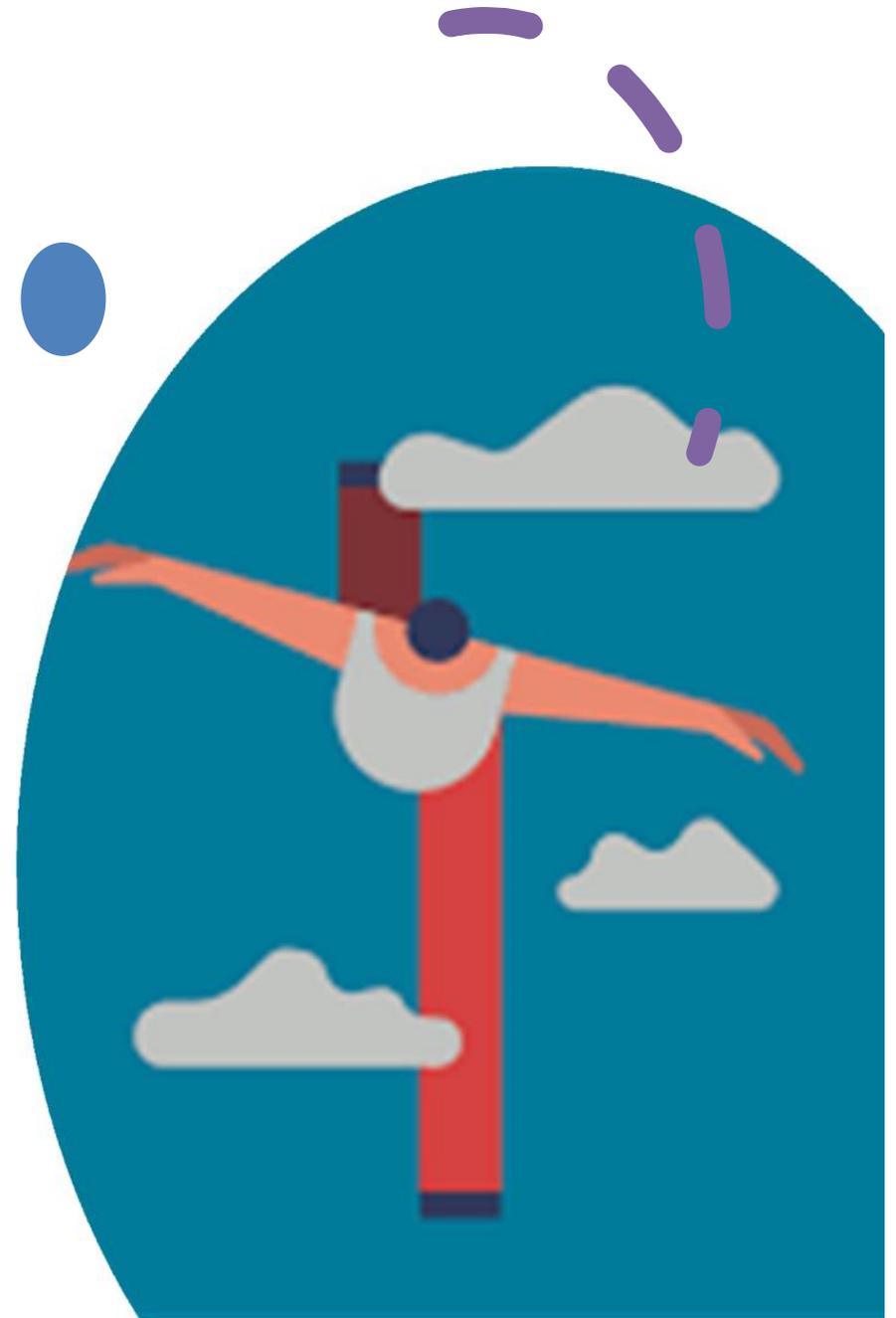
# Nilai-nilai Universal

- Penting memahami apa yang dimaksud dengan ungkapan “nilai-nilai universal” dalam definisi.
- Nilai-nilai yang dimaksudkan adalah:
  - menghormati dan merawat diri sendiri dan makhluk hidup lainnya;
  - pengakuan keterhubungan antara orang-orang;
  - menghormati lingkungan;
  - menghormati kebebasan diri sendiri dan orang lain.



# Keadaan Keseimbangan Internal yang Dinamis

- Konsep ini mencerminkan fakta bahwa zaman kehidupan yang berbeda memerlukan perubahan dalam keseimbangan yang dicapai



# Kompetensi untuk mengatasi masa sulit

- Resiliensi.
- Adaptabilitas
- Penuh pengertian
- Kesadaran dan Keyakinan diri
- Kontrol diri
- Kreativitas
- Komunikasi kolaboratif
- Keterampilan sosial
- Respek
- Negosiasi dan resolusi konflik

# Meningkatkan Resiliensi

Mengadopsi  
FAKTOR PROTEKTIF  
Untuk menghadapi  
**TANTANGAN**



# Menghargai dukungan dan interaksi sosial

- Hubungan yang baik dengan keluarga, teman dan orang lain sangat penting.
- Menjadi aktif dalam komunitas yang lebih luas sangat penting.



# Perlakukan masalah sebagai proses belajar

Kembangkan kebiasaan menggunakan tantangan sebagai peluang untuk memperoleh atau menguasai keterampilan dan membangun prestasi.



## Hindari membuat drama dari krisis

---

- Stres dan perubahan adalah bagian dari kehidupan.
- Bagaimana kita menafsirkan dan menanggapi peristiwa berdampak besar pada seberapa stres yang kita dapat dari peristiwa sulit yang dihadapi.
- Fokus pada yang penting.

NOT MY  
CIRCUS.

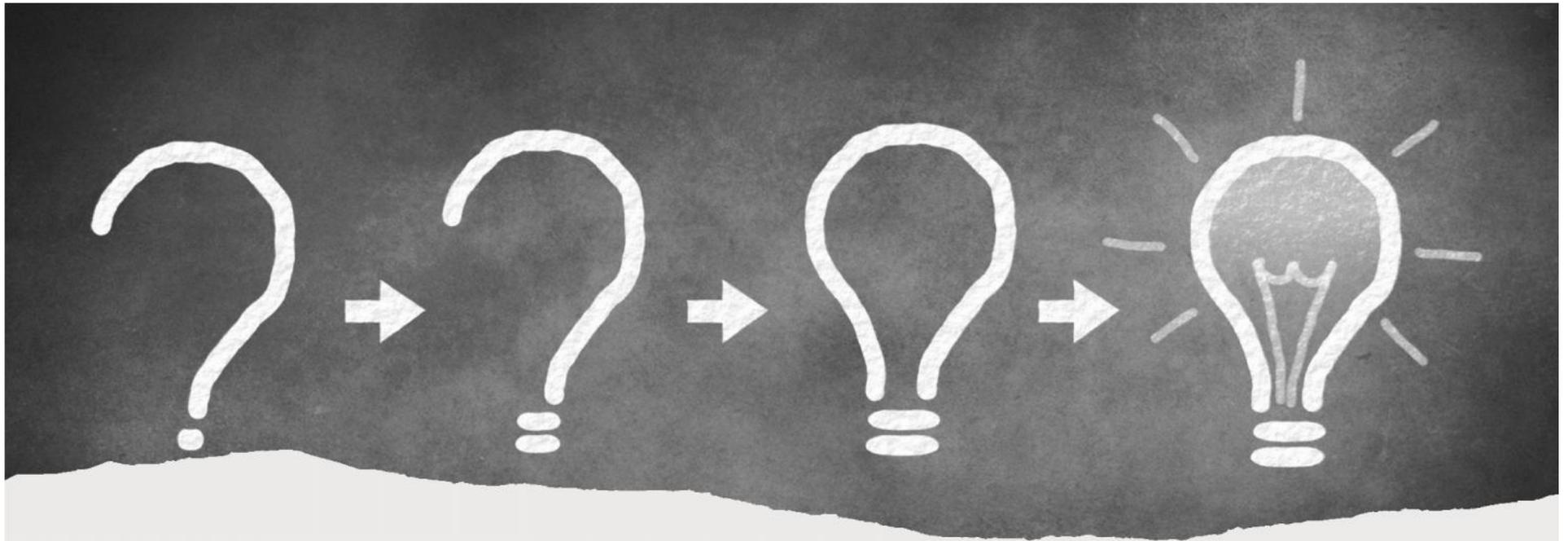


NOT MY  
MONKEYS.



## Rayakan kebaikan dan kesuksesan

- Luangkan waktu di penghujung hari untuk meninjau apa yang berjalan dengan baik dan ucapkan selamat kepada diri sendiri.
  - Hitung berkah, terima kasih, bersyukur
- Ini melatih pikiran untuk mencari kesuksesan daripada memikirkan hal-hal negatif dan 'kegagalan'.



Mengembangkan tujuan hidup yang realistis untuk panduan dan arah.

- **Lakukan sesuatu setiap hari untuk bergerak menuju tujuan.**
- **Kecil itu indah; satu langkah kecil di tengah kekacauan hari yang sibuk akan membantu.**

# Pertahankan perspektif yang realistis

**Tempatkan peristiwa yang menantang atau menyakitkan dalam konteks yang lebih luas dalam rentang hidup kita.**



# Memelihara pandangan positif tentang diri sendiri

- **Mengembangkan rasa percaya diri**
  - Kenali sifat baik dan kelebihan diri
- **Mengembangkan keyakinan pada kemampuan Anda untuk memecahkan masalah dan mempercayai naluri Anda membantu membangun resiliensi.**

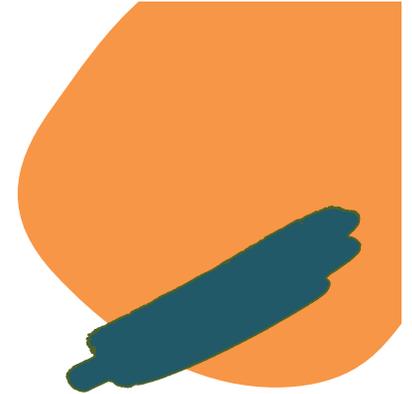




Latih  
optimisme

- **Tidak ada yang sepenuhnya baik atau buruk.**
- **Jadikan pemikiran Anda bekerja untuk keuntungan Anda, daripada membiarkannya menghalangi Anda dengan keraguan, atau dengan hanya melihat sisi buruknya.**

# Jangan takut gagal!



“The splendid thing  
about falling apart  
silently...  
is that  
you can start over  
as many times  
as you like.”

— Sanober Khan, A Thousand Flamingos

