
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.



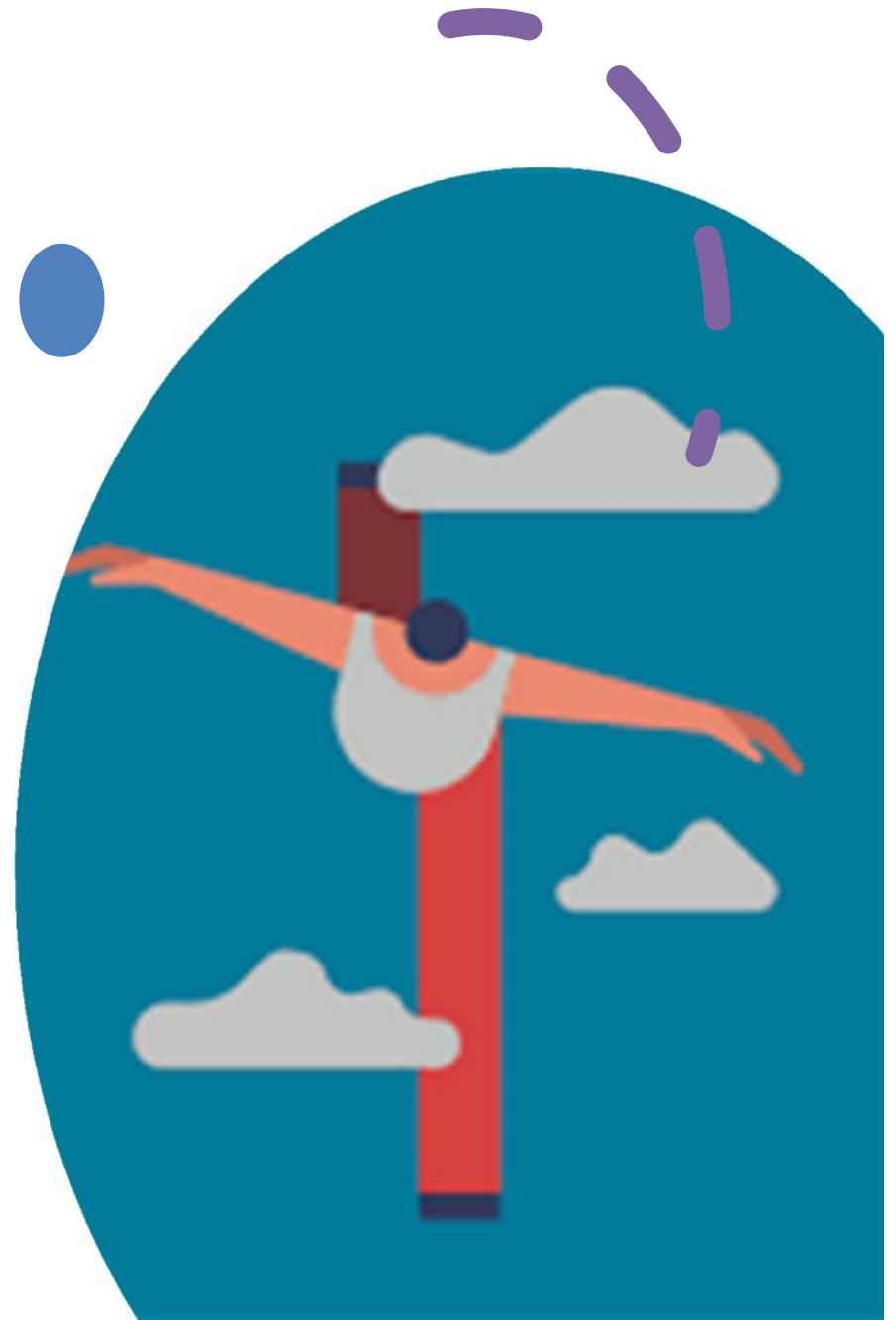
Nilai-nilai Universal

- 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

Tantangan perilaku

Tantangan kehidupan



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.

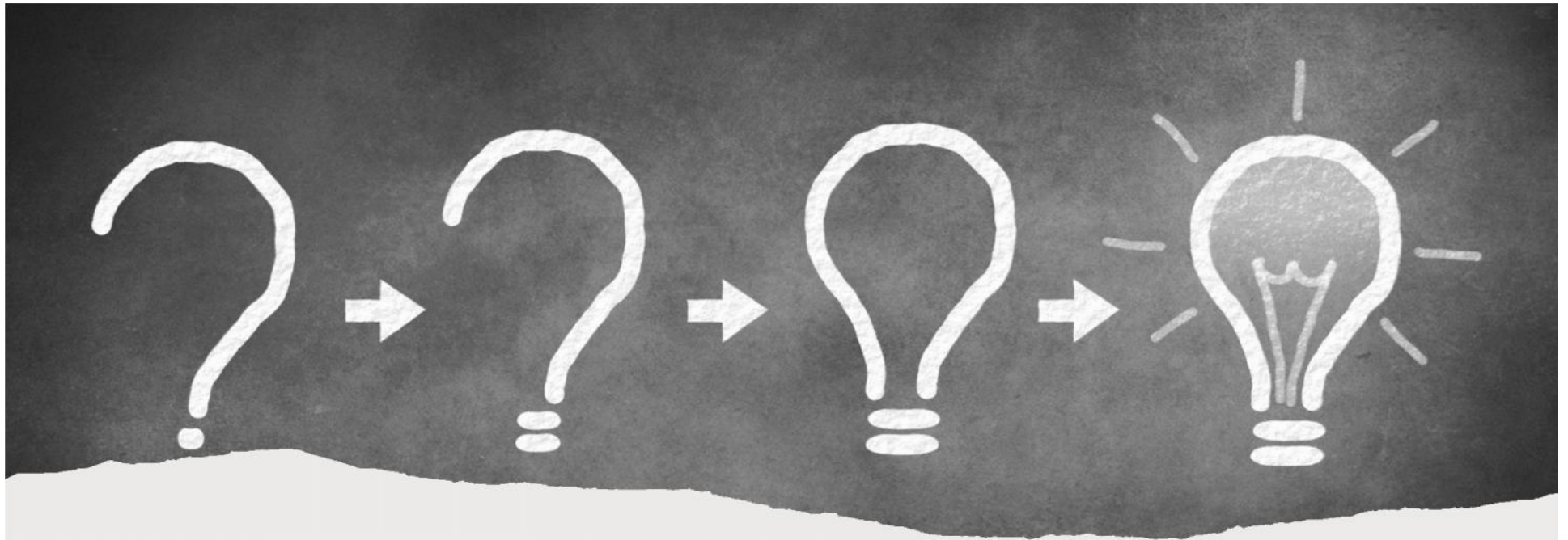


NOT MY
MONKEYS.



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.**

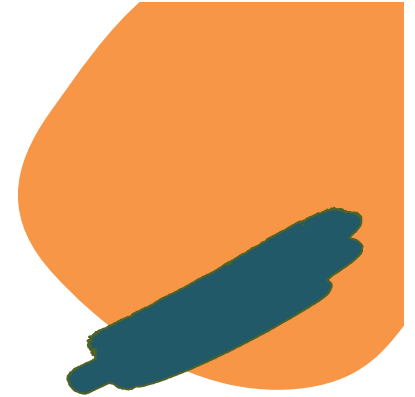




Latih
optimisme

- **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

