

Work life Balance in Pandemic Situation

Kerja - santai dan bahagia

Disampaikan oleh:

Yayi Suryo Prabandari

HPU UGM

Departemen Ilmu Perilaku Kesehatan,
Lingkungan dan Kedokteran Sosial

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat
dan Keperawatan

Universitas Gadjah Mada





Topik hari ini

Yai Suryo Prabandari

S1 & S2 Psikologi UGM, S3 Community Medicine Univ. of Newcastle, Australia

Profesor & Sekret di Departemen Ilmu Perilaku Kesehatan, Lingkungan & Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat & Keperawatan (FK – KMK) UGM

Ketua S2 Peminatan Perilaku dan Promosi Kesehatan, Prodi IKM FK KMK UGM

Ketua Prodi S2 Bioetika UGM

Ketua HPU - *Health Promoting University* UGM

Ketua PPPKMI (Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat Indonesia) cab Prop Yogyakarta

Psikolog pada RS Happy Land-Yogyakarta

- *Health Promoting University*
- Fakta dan permasalahan pandemic COVID-19
- Ancaman pada kesehatan mental
- Mengatasi tekanan
- Menyeimbangkan hidup
- Bersyukur dan bahagia



Apakah dalam sebulan ini Ibu Bapak Saudara?

- Beli obat gosok
- Minum obat penghilang nyeri – demam
- Pijat
- Minum hangat yang tidak biasanya (jahe...kencur...), yang harus beli di luar kebiasaan

- Merasa lelah dan “malas” kerja
- Menjadi emosi an – “baper”
- Merasa tertekan

- Malas balas wa g kelompok teman
- Malas ber”bincang” dengan keluarga



SEHAT menurut Badan Dunia Kesehatan/WHO

Sehat adalah keadaan kesejahteraan (well being)

- *fisik,*
- *mental/jiwa*
- *sosial,*

tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan

SEHAT

Bisa sekolah/bekerja/kegiatan sehari-hari dengan lancar, **tidak ada keluhan sakit**, merasa **tenang dan bahagia**, serta siap untuk **bekerja sama dengan orang lain** atau **mengikuti kegiatan sosial**



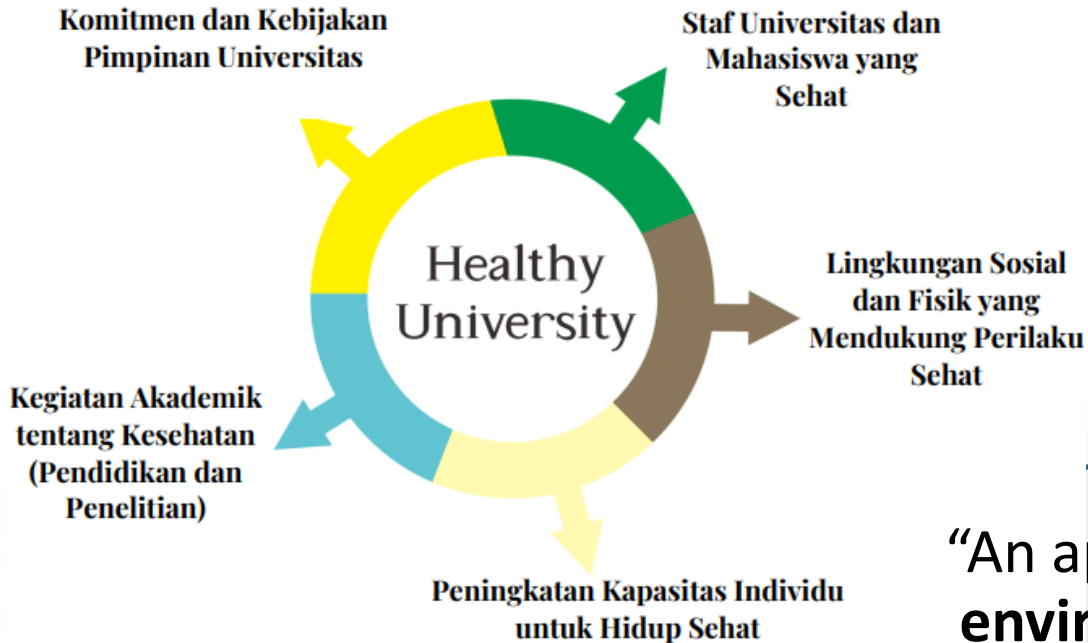
HEALTH PROMOTING UNIVERSITY



Universitas Sehat atau *Healthy university*
pendekatan kesehatan secara holistik/komprehensif pada *setting* universitas untuk menciptakan lingkungan belajar yang meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan keberlanjutan masyarakatnya (*Healthy Universities Network England, 2010*).



Health Promoting University



“An approach to create a learning environment and organizational culture that enhance the health, wellbeing and sustainability of its community and enables people to achieve their full potential”

--Asian University Network (AUN) – Health Promotion Network (HPN)



Bagaimana dengan UGM ?

Ke**tujuh** tema HPU UGM meliputi:

- Aktivitas fisik
- Pola makan sehat
- **Kesehatan mental**
- Literasi kesehatan (termasuk safety driving, helmet use, kesehatan reproduksi dan interaksi social, dsb)
- Zero tolerance narkoba, tembakau dan alcohol
- Zero tolerance kekerasan, perundungan dan pelecehan
- Pembentukan lingkungan hidup sehat, aman dan *disabled friendly*





Fakta dan permasalahan Pandemik COVID-19



Fakta dan permasalahan Pandemik COVID-19

WHO selalu up-date
didasarkan kajian
terkini:
Masyarakat menganggap
→ pesan tidak konsisten

New Corona
Virus
(COVID-19)
→ masih
banyak yang
belum
diketahui →
perlu
penelitian
untuk lebih
memahami

Maret 2020
WHO*
↓
Pandemi

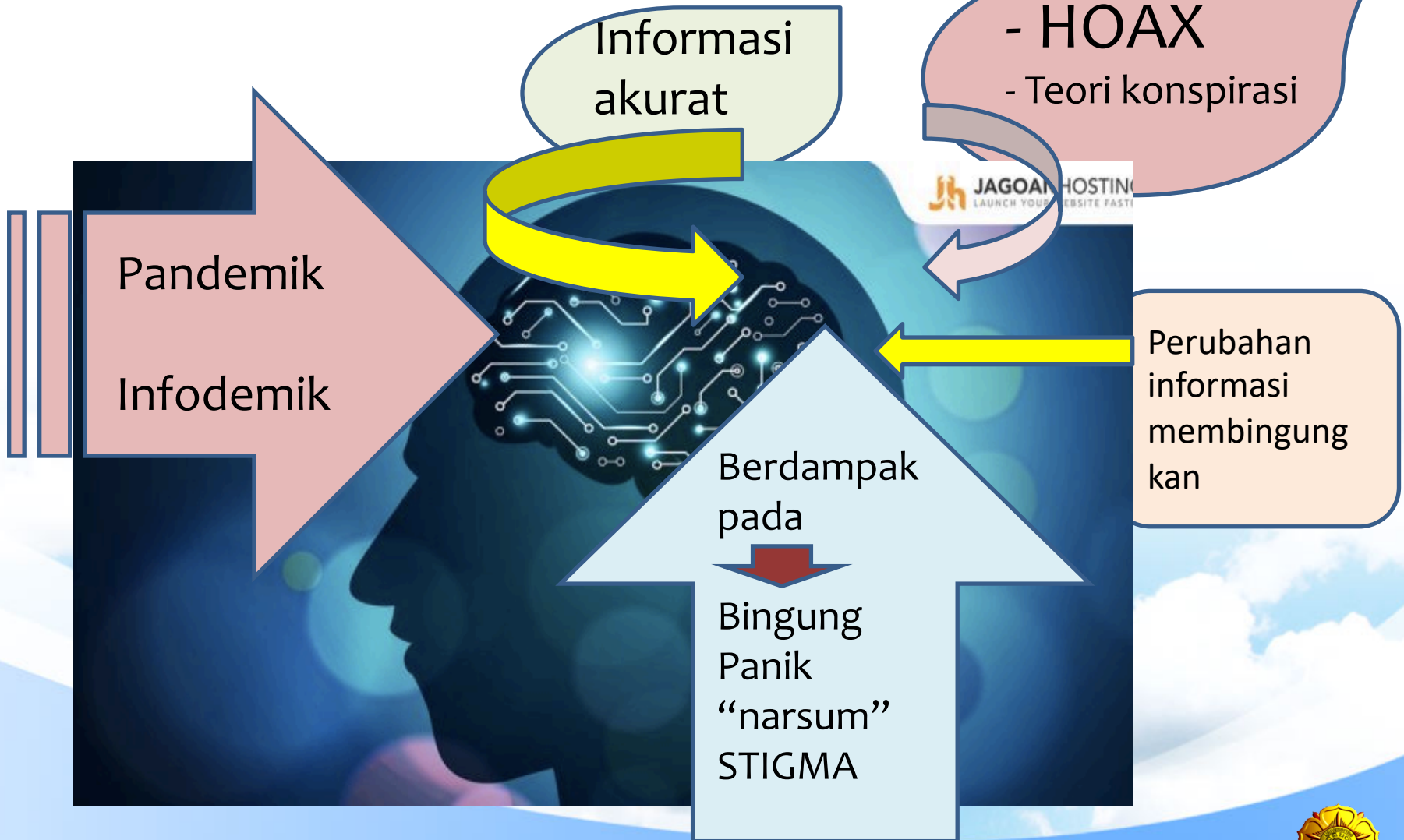
1. *Be prepared for pandemic*
2. *Focus on detecting, protecting and treating who are infected*
3. *Reduce transmission*
4. *Innovate and learn*

**Negara dan
pemda
melakukan
kebijakan yang
tergantung pada
keadaan
pandemic →
kadang berubah**

*World Health Organization (WHO). *Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak*. Available online: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>



Fakta dan permasalahan Pandemik COVID-19



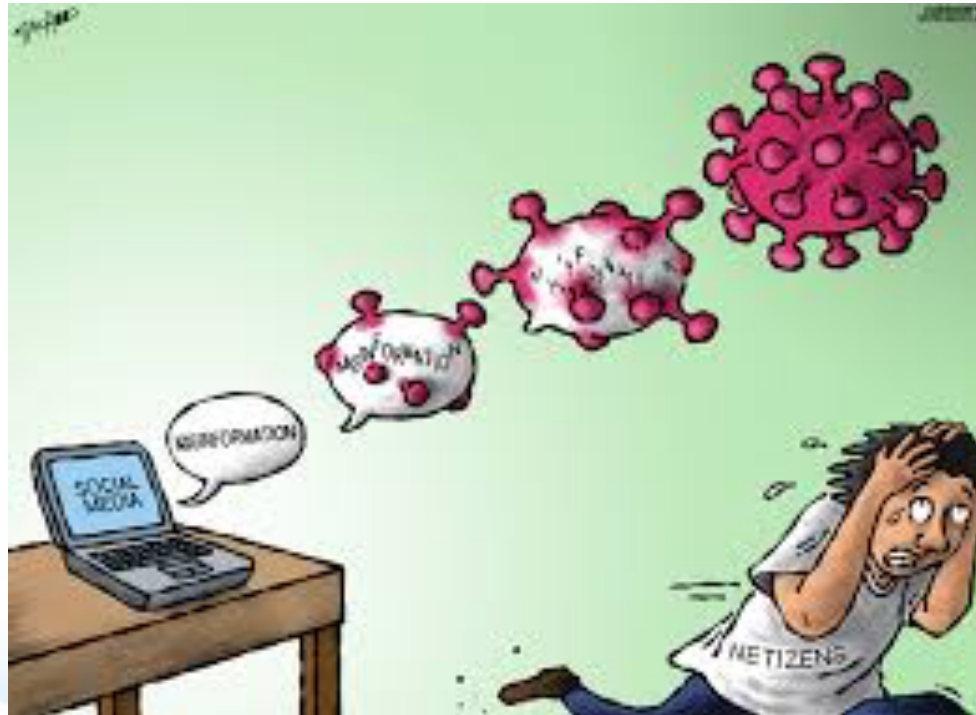
Infodemic

361,000,000 videos were uploaded on YouTube in the last 30 days under the “COVID-19” and “COVID 19” classification, and about **19,200 articles** have been published in Google Scholar since the pandemic started. In the month of March, around **550 million tweets** included the terms **coronavirus, corona virus, covid19, covid-19, covid_19, or pandemic.**

- banyaknya informasi yang berhubungan dengan topik khusus yang berkembang
- terjadi dalam waktu singkat merespon kejadian khusus, seperti dalam situasi pandemik
- Pada situasi ini, terjadi informasi yang salah, rumor dan manipulasi informasi yang intensinya untuk membuat orang ragu-ragu

Era informasi saat ini, fenomena diamplifikasi melalui jejaring sosial dan beredar seperti virus





ANCAMAN KESEHATAN MENTAL? *

*Beberapa slide kesehatan mental dengan tanda # diambilkan dari Stress, Depression & Resilience, presentation by Rick Heidt



Beberapa perubahan yang terjadi di masa pandemi

- Bekerja dan belajar dari rumah → menjadi sebagian di rumah sebagian di kantor/kampus
- Pemanfaatan teknologi
- Terbatas pada beberapa aktivitas:
 - Bekerja
 - Kuliah
 - Olah raga
 - Menjalankan hobby
 - Sosialisasi
 - Beribadah
 - Berbelanja
- Terpisah jarak → keluarga, teman
- Menerapkan kebiasaan baru (pakai masker, sering cuci tangan, jaga jarak dsb)



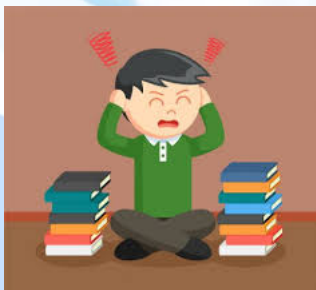
Apakah saat ini Ibu Bapak Adik mahasiswa dalam beberapa bulan ini ada yang mengalami ?



Gangguan emosi



Gangguan fisik



Gangguan pikiran



STRESS ?

Perasaan tertekan, cemas atau tegang
Stimulus atau respon yang menuntut individu
untuk melakukan penyesuaian

- **P**ola-pola tertentu dari reaksi psikogik dan fisiologik yang mengganggu
- **M**uncul akibat adanya stimulus-stimulus tertentu dari lingkungan
- **M**engancam motif-motif utama serta memaksa individu untuk melakukan coping sebatas kemampuannya



Types of Stress#

TYPE 1 STRESS – Tiba-tiba, segera dan terjadi secara singkat

(Immediate and identifiable; the bodily sensations from a traffic accident, shocking news etc. the fight or flight response: the effects are typically dramatic and also fairly short-lived)

TYPE 2 STRESS – Sumber tidak jelas, perlahan-persisten dan dapat terjadi dalam waktu lama

(The source may be unclear, not immediate and sometimes not recognizable; chronic conflict or overwork, continuous worry etc. effects are on-going and long-term).



Adakah perubahan berikut?

Fisik

- Kelelahan
- Pusing
- Diare
- Tekanan darah naik
- Mual
- Sakit di dada
- Gemeteran
- Sakit perut
- Sulit tidur
- Susah bernafas
- Peningkatan detak jantung
- Gatal-gatal
- dsb

Pikiran

- Sulit konsentrasi
- Mudah lupa
- Sulit mengambil keputusan
- Sulit menghitung
- Distorsi
- Berpikir irasional
- Sulit mengingat
- Paranoia
- Kesulitan menyelesaikan masalah
- Gagal fokus

Emosional & tindakan

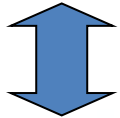
- Mudah marah
- Menarik diri
- Banyak absen
- Sering terlambat
- Peka - sensi
- Makan yang kompulsif
- Lari ke minum-obat-rokok
- Emosional
- Ada gangguan dalam hubungan interpersonal
- Perubahan pola tidur-makan



Depresi?

A Continuum

Normal Mood Lowering



Abnormal Mood Lowering



Abnormal mood lowering and loss of function

Depresi → salah satu gangguan mental yang ditunjukkan adanya gejala:

- Perasaan sedih
- Kehilangan minat atau kesenangan
- Perasaan bersalah
- Perasaan tidak berguna
- Gangguan tidur
- Gangguan selera makan
- Tidak semangat
- Konsentrasi rendah
- Perasaan tidak berdaya



Mari Atasi & Cegah stress dan depresi



Atasi Stress



1. Mari bicara

- **Efektif:** pemberi dan penerima mengerti pesan yang disampaikan
- **Asertif:** rasional, menyatakan secara langsung yang diinginkan & menghargai dan memahami orang lain

Atasi stress

2. Tips untuk Rileks

Istirahat

Ubah aktivitas

kontemplasi

Pelepasan diri

Olah raga

Atur pola makan



Cegah stress di masa pandemi



Puasa media

Stop cari berita negatif

Olah raga

Latihan relaksasi otot

Bicara untuk lepas ketegangan

Buat perubahan suasana

Lakukan hobby

Berpikir positif

Kreatif

3 Konsep Hindari Depresi

1. Memahami kehidupan dan hidup bersama dengan fakta yang ada
2. Hargai kehidupan yang baik dan indah – bersyukur dengan kehidupan saat ini
3. Berhenti mengeluh hal-hal yang kecil sekalipun



Seimbangkan hidup



Hal yang utama

Kita mengatur **jadwal**

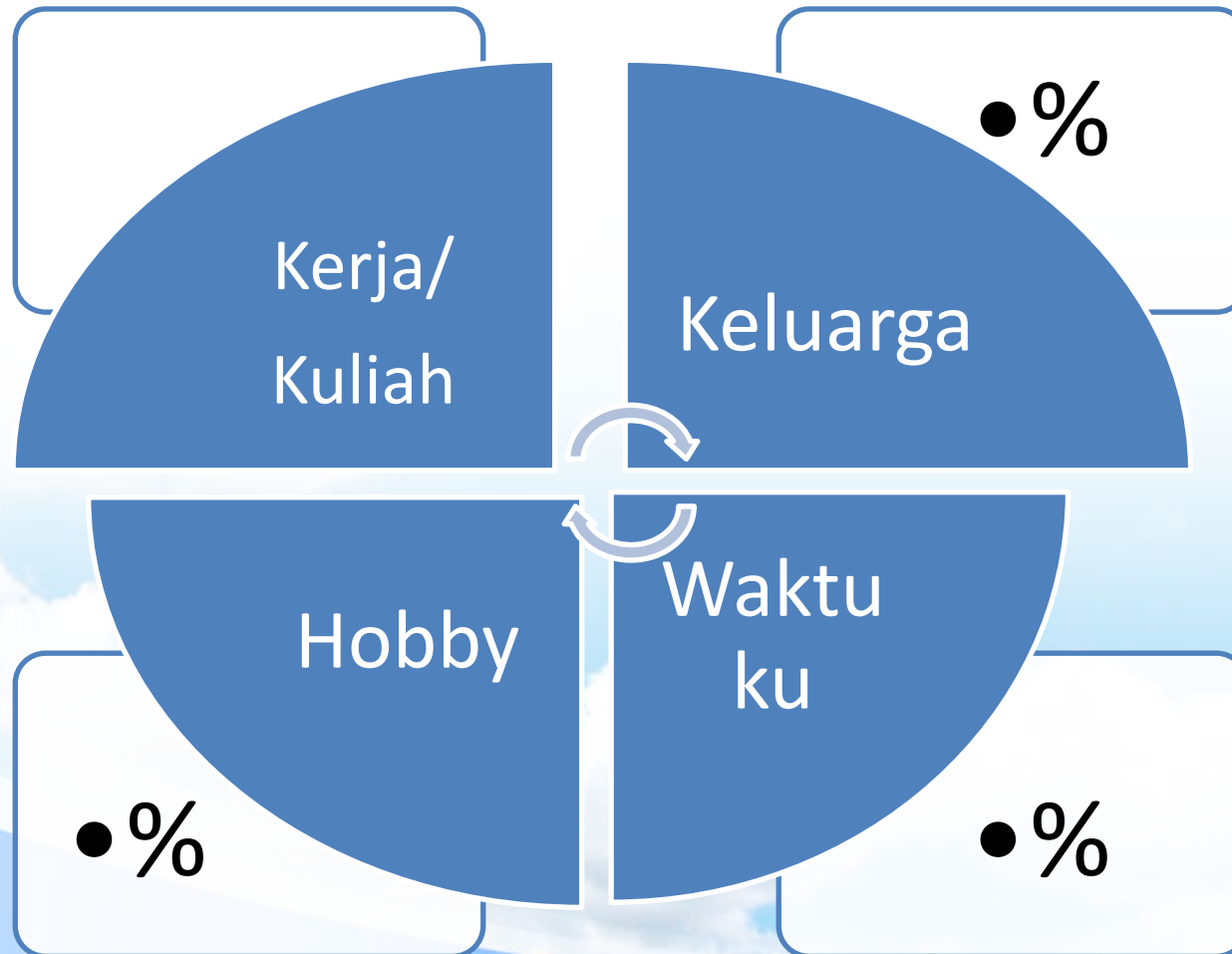
BUKAN

Jadwal yang mengatur **kita**

Latihlah menghela nafas yang dalam, sebelum membuka jadwal



Kehidupan Kita



Atur waktu



6 TIPS UNTUK *work life balance*

Tinggalkan ingin sempurna



Lepas IT



Olah raga &
Meditasi (Berdoa)

Batasi aktivitas dan social yang buang waktu



Ubah struktur kehidupan
(Ganti suasana)



Mulai dari yang kecil,
bangun dari hal tersebut



Jangan lupa dalam situasi pandemi

Sadar
kewajiban

Komunikasi

Kerjasama

Empati

Bersyukur & Berusaha Bahagia

Apakah:

1. Bapak, Ibu atau adik mahasiswa mempunyai banyak hal dalam kehidupan yang harus diberi ucapan terima kasih?
2. Jika ada yang harus dicatat sebagai hal-hal yang Bapak, Ibu dan adik merasa bersyukur, daftarnya sangat panjang?



Bersyukur (*Gratitude*)

- Rasa syukur sebagai suatu perasaan terima-kasih, bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap yang diperoleh (Seligman, 2002)
- Memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Peterson, & Seligman, 2004).



3 Komponen Bersyukur[^] (Emmons & McCullough, 2004)

- *A Warm Sense of Appreciation* : penilaian dan penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang
- *A Sense of Goodwill* : kehendak baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll.
- *A Disposition To Act* : Kecenderungan untuk bertindak positif melalui pemberian penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain atas yang diperoleh, lingkungan dan Tuhan, meliputi niat menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain

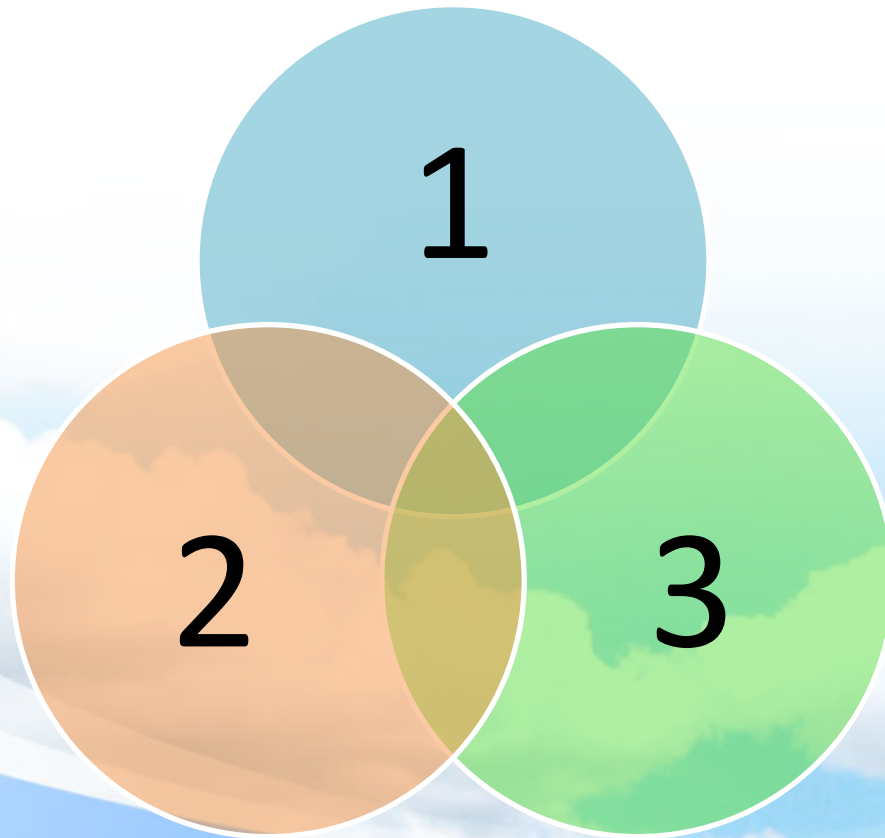


3 hal dibalik Syukur (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)

- *Emotionality well-being*
kecenderungan atau tingkatan seseorang bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya.
- *Prosociality*
kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya
- *Spirituality/ Religiousness*
Berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.



Dapatkan setiap minggu mencatat 3 hal yang perlu diucapkan terima kasih?*



*Fessel, D., & Chemiss, C. 2020 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and beyond: micro-practices for burnout prevention and emotional wellness. *Journal of the American College of Radiology* 17(6):746-748

Bahagia?

- Masyarakat di barat (yang lebih individual), menyebut bahagia adalah:
 - Sukses
 - Harga diri
 - Pengembangan diri
- Budaya Asia menggambarkan kebahagiaan berhubungan dengan tujuan komunitas dan hubungan interpersonal (Uchida, Norasakkunkit, and Kitayama 2004).



Bahagia dan hormonnya*

- Olah raga

Endorfin
(penghilang rasa sakit, rileks)

Dopamin
(berperan di motivasi, kenikmatan)

- Tetapkan tujuan harian/bulanan
- Tetapkan alasan berolah raga & lakukan olah raga
- Konsumsi banyak protein

Serotonin
(stabilitas suasana hati, cegah depresi)

Oksitosin
(kelekatan, cinta-kasih sayang, kepercayaan)

- Pikirkan hal-hal yang menyenangkan
- Konsumsi makanan mengandung tryptophan (susu, kedelai, telur, oats, keju, ayam, kentang dsb)
- Olah raga ringan

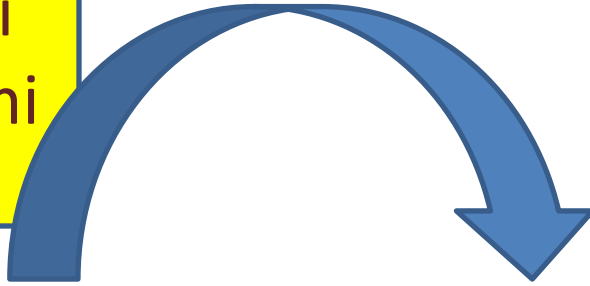
- Pijat
- Menunjukkan rasa sayang → usapan, sentuhan
 - Mempunyai hewan kesayangan



Matur nuwun



Bijak
Hadapi
Pandemi



Ikuti
pentunjuk :
Pemerintah
pusat
Pemerintah
daerah

Ikuti
protocol
kesehatan

Galang
kerelawanan

Berbagi
pesan
positif