

# 7 Kiat Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19



Sudah hampir dua tahun pandemi COVID-19 melanda dunia, termasuk Indonesia, dan selama itu pula sebagian dari kita terpaksa menjalani aktivitas rutin dari rumah seperti bekerja, sekolah, berbisnis, bersosialisasi, maupun aktivitas lain yang sebelumnya bisa dilakukan dengan bebas di luar rumah. Perubahan kebiasaan ini disadari atau tidak dapat memberikan tekanan bagi kesehatan mental kita. Marchelina Cindy, konselor program PSYCHE Subholding Upstream membagikan tips untuk tetap sehat mental di masa pandemi COVID-19.

Selain menjaga kesehatan fisik, mengelola *stress* dan menjaga kesehatan mental juga perlu dilakukan untuk menjaga imunitas badan. Hal ini perlu dilakukan karena kesehatan mental sangat berkaitan dengan kesehatan fisik dan menjaga keduanya tetap optimal dibutuhkan agar kita tetap bisa produktif, berfungsi dengan baik, dan bahagia dalam kehidupan.

Perasaan kesepian, sedih, cemas dan takut yang dirasakan karena pandemi, tekanan ekonomi dan pekerjaan, juga dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental dan juga imunitas tubuh. Berikut sejumlah tips yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.

## 1. Tetap giat beraktivitas

Menjaga rutinitas memberikan kita perasaan kontrol di tengah banyaknya situasi tidak pasti yang dirasakan di masa pandemi ini. Mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat juga membantu kita untuk tetap produktif dan memberikan perasaan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Tetap beraktivitas juga membantu mengalihkan perhatian kita dari pikiran mengenai pandemi maupun pikiran-pikiran negatif lainnya. Mencoba hal baru dan melakukan kegiatan sosial dapat menjadi alternatif hal yang dapat dilakukan, untuk mengisi waktu selama di rumah saja.



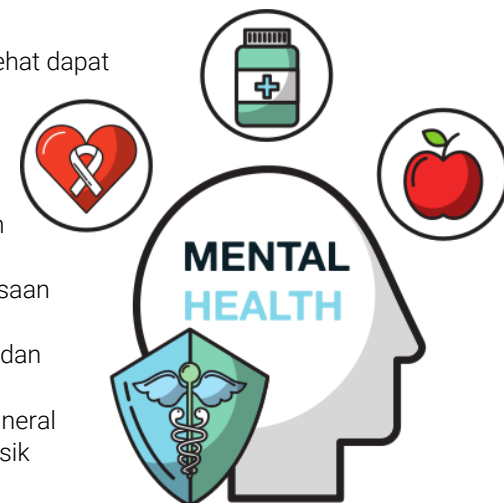
## 2. Ambil jeda dari menonton, mendengar, membaca, atau *browsing* berita mengenai pandemi

Selama pandemi, berbagai informasi mengenai COVID-19 membombardir kita melalui berbagai jalur komunikasi. Tetap *updated* dengan perkembangan kondisi seolah menjadi tuntutan agar bisa mengatur strategi terbaik demi terhindar dari penyebaran penyakit. Namun terus menerus mengikuti berita dapat menyebabkan kesedihan, kebingungan, ketegangan dan meningkatkan kecemasan. Bijak memilih saluran komunikasi, menyaring informasi yang diterima, serta membatasi konsumsi berita serta sosial media menjadi hanya sekali atau dua kali sehari, perlu dipertimbangkan untuk mengurangi *stress*.

## 3. Terapkan pola hidup sehat

Secara umum, menjaga pola hidup sehat dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik sekaligus kesehatan mental.

- Berolahraga secara rutin meskipun tidak lama setiap harinya, dapat merangsang peredaran darah dan sirkulasi hormon yang dapat memberikan efek bahagia dan perasaan nyaman.
- Menjaga konsumsi makanan sehat dan seimbang dapat membantu tubuh memperoleh nutrisi, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk kesehatan fisik dan keseimbangan hormon.
- Tidur cukup membantu memberikan waktu bagi organ tubuh bekerja dengan baik, memastikan keseimbangan sekresi hormon, dan memberikan waktu bagi otak dan badan untuk beristirahat.
- Mengurangi konsumsi kafein, alkohol, dan nikotin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, menghindari gangguan terhadap pikiran dan kontrol terhadap emosi.
- Melakukan latihan pernafasan, relaksasi, menulis jurnal, dan bermeditasi dapat membantu memberikan sinyal bagi otak untuk tetap tenang. Selain itu, efeknya menyebabkan perasaan rileks, membantu pikiran untuk dapat fokus ke diri dan emosi yang dirasakan, dan mengurangi kecemasan.
- Tak lupa, menjaga protokol kesehatan saat perlu beraktivitas di luar rumah.





**4. Menjaga komunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan**

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi dengan orang lain. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat dapat membuat kita merasa tetap terkoneksi dengan orang lain, mengurangi perasaan kesepian dan sendirian, serta memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Bercerita dengan orang lain juga dapat membantu melepaskan ketegangan, mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan kebahagiaan. Berbagai media komunikasi dapat dimanfaatkan agar tetap merasa dekat dengan orang terdekat.



**6. Menyayangi diri sendiri dengan memberikan apresiasi kepada diri**

Perasaan sedih, takut, lelah, sepi, atau perasaan negatif lain merupakan hal yang wajar. Memahami dan menerima emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif, merupakan salah satu cara untuk menghargai diri sendiri. Mengingat bahwa terkadang ada masa sulit di antara masa-masa yang menyenangkan dan memberikan apresiasi pada diri yang sudah menghadapinya, merupakan bagian dari usaha menyayangi diri sendiri.



**7. Mencari bantuan profesional, jika memang dibutuhkan**

Saat merasakan kesulitan, meminta bantuan merupakan hal yang wajar. Begitu pula jika keluhan psikologis dianggap mengganggu dan dirasakan berlarut. Menghubungi profesional merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan. Perusahaan menyediakan wadah melalui program **PSYCHE** untuk memberikan kesempatan kepada pekerja memperoleh support psikologis, dibantu oleh konselor dan psikolog profesional baik dari internal maupun eksternal Perusahaan. Pendaftaran dan detail mengenai program ini dapat diakses melalui pranala [https://ptm.id/pendaftaran\\_konseling](https://ptm.id/pendaftaran_konseling)

*Kamu tidak sendirian!*



**5. Meluangkan waktu untuk beristirahat dan melakukan hal yang menyenangkan**

Bekerja dari rumah dapat menyebabkan batasan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi samar. Tuntutan pekerjaan dan situasi juga terkadang menyebabkan jam kerja menjadi lebih panjang. Oleh karena itu penting untuk menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (*work life balance*). Sekedar menerapkan ritual sederhana sebelum dan sesudah kerja, misalnya mandi dan berpakaian rapi sebelum bekerja kemudian menyudahi aktivitas dengan menutup laptop dan bergerak ke ruangan lain, dapat membantu pikiran untuk menyesuaikan diri. Menetapkan batasan waktu kerja juga bisa membantu menciptakan batas yang sehat (*healthy boundary*) antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.



**Marchelina Cindy Kumala Hayati**

Sr Officer HCBP Regional 3 – Corporate Function

Pekerja fungsi Human Capital Regional 3 Kalimantan yang sudah berkarir lebih dari 10 tahun di bidang Human Resources, dengan pengalaman penugasan di bidang HRIS, *competency, learning and people development*, serta *HR business partner*. Memiliki *passion* di bidang psikologi, Human Resources, dan pengembangan diri. Di waktu luangnya, Cindy yang memiliki hobi *traveling* dan *diving* ini, senang menghabiskan waktu membaca buku, menonton film, sambil *ngemil* dan *ngopi*. Saat ini merupakan salah satu Konselor pada program PSYCHE Subholding Upstream.

