

Budaya Kerja Sehat Dimulai dari Pikiran yang Sehat

Kesehatan mental adalah kemampuan kita untuk mengenali diri, menghadapi tekanan, dan tetap produktif. Di tengah padatnya pekerjaan dan tuntutan sehari-hari, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga tubuh tetap bugar. Pikiran yang sehat membantu Perwira fokus, bekerja lebih baik, dan mendukung terciptanya lingkungan kerja yang positif. Yuk, baca artikel lengkapnya untuk lebih memahami kesehatan mental dan membangun budaya kerja yang sehat!



Masalah kesehatan mental mencakup gangguan mental, disabilitas psikososial, dan kondisi lain yang dapat menyebabkan stres berat, menurunkan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari atau meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri.¹ Pada tahun 2019, sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan *mental disorder* (gangguan mental), *anxiety* (kecemasan) dan depresi.² Tanpa penanganan yang tepat, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu fungsi individu secara berkelanjutan, berdampak pada penurunan produktivitas, dan dalam kasus tertentu dapat berujung pada konsekuensi yang serius, bahkan fatal.

Untuk itu, langkah awal yang penting dipahami adalah meluruskan berbagai mitos seputar kesehatan mental, sehingga kita bisa bersikap lebih bijak dan peduli dalam menanganinya.

Mitos atau Fakta?

MITOS "Masalah kesehatan mental adalah tanda kelemahan."

FAKTA Kesehatan mental tidak ada hubungannya dengan kelemahan. Justru, menyadari dan mengakui bahwa kita membutuhkan bantuan adalah tanda kekuatan dan keberanian. Sikap ini menunjukkan bahwa kita berani menghadapi kenyataan, bukan menghindarinya.

MITOS "Kalau bisa beraktivitas, berarti kamu baik-baik saja."

FAKTA Hanya karena seseorang masih bisa menjalankan kegiatan sehari-hari, bukan berarti kondisi mentalnya baik-baik saja. Banyak orang yang tetap menjalankan rutinitas secara *autopilot* sambil memendam tekanan emosional. Mereka menjalani hari tanpa benar-benar hadir, merasa "kosong", bahkan kadang kehilangan arah atau tujuan hidup.

MITOS "Mengunjungi psikolog adalah hal yang tabu."

FAKTA Justru sebaliknya, mengunjungi psikolog adalah langkah yang tepat untuk memahami dan menjaga kesehatan mental. Dengan psikolog, kita bisa belajar mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan mendapatkan strategi *coping* yang sehat. Bagi yang mengalami kondisi kesehatan mental, datang ke psikolog sangat penting untuk mendapatkan dukungan dari ahlinya, agar kondisi bisa dikelola dengan baik.

Jika Perwira melihat rekan kerja yang mungkin sedang kesulitan secara mental, ada beberapa hal sederhana yang bisa dilakukan. *Pertama*, dengarkan tanpa menghakimi. *Kedua*, ciptakan suasana yang aman dan nyaman agar mereka merasa dihargai. *Ketiga*, tunjukkan kepedulian dengan tindakan nyata, misalnya menanyakan kabar atau sekadar menemani ngobrol. Jika perlu, dorong mereka untuk mendapatkan bantuan dari tenaga profesional, seperti psikolog atau konselor.

Setelah membongkar mitos seputar kesehatan mental, kini saatnya fokus pada aksi nyata yang bisa Perwira lakukan.

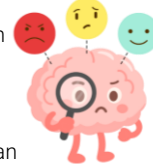
Tips Menjaga Kesehatan Mental

1. Terapkan Pola Hidup Sehat

Mulailah dengan kebiasaan makan seimbang dan rutin berolahraga. Gaya hidup sehat tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga membantu menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental. Dengan berolahraga, otak melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati.³ Selain itu, olahraga juga meningkatkan kebugaran tubuh, yang bisa membuat kita merasa lebih segar dan bersemangat.

2. Tingkatkan Self-Awareness

Dalam artikel Harvard Business Review berjudul "*What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)*", *self-awareness* dijelaskan sebagai "kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi, pikiran, dan nilai-nilai diri sendiri, serta bagaimana hal-hal tersebut memengaruhi perilaku."⁴ Kesadaran diri ini berperan penting dalam meningkatkan *emotional intelligence*, yaitu kemampuan mengelola emosi dengan sehat, mencegah reaksi impulsif, dan membuat keputusan yang lebih bijak.



3. Luangkan Waktu untuk Me-Time

Di lingkungan yang serba *fast-paced*, istirahat sering dianggap tidak produktif. Padahal, memberi waktu untuk diri sendiri sangat penting bagi kesehatan mental. Setelah menyelesaikan pekerjaan yang berat, Perwira dapat meluangkan waktu untuk melakukan hal yang disukai, seperti melakukan hobi, berjalan-jalan, atau bersantai sambil membaca buku. Memberi diri kesempatan untuk istirahat membantu menjaga kadar kortisol (hormon stres) tetap seimbang.⁵

4. Tetap Terhubung dan Manfaatkan Dukungan

Dukungan sosial maupun profesional dapat membuat kita merasa didengar, dimengerti, dan tidak sendirian. Perwira dapat berbagi cerita dengan teman atau keluarga yang membuat merasa nyaman dan dapat dipercaya. Jika beban terasa terlalu berat, jangan ragu berkonsultasi dengan profesional seperti psikolog atau konselor.

Setelah memahami berbagai fakta dan tips menjaga kesehatan mental, Perwira dapat mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Merawat pikiran bukan hanya bentuk perhatian pada diri sendiri, tetapi juga langkah nyata untuk membangun lingkungan kerja yang lebih sehat, nyaman, dan suportif.

¹ World Health Organization, "Mental Health."

² World Health Organization, "Mental Health."

³ Health Direct, "Exercise and Mental Health."

⁴ Harvard Business Review, "What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)."

⁵ Baylor Scott & White, "How to Lower Cortisol Naturally."