

Kesehatan Mental dan Pandemi COVID-19

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 sekarang menjadi faktor utama dalam kehidupan pribadi dan profesional kita. Ada peningkatan kebutuhan untuk memastikan tempat kerja kita mendukung kesehatan mental yang baik, karena pakar kesehatan masyarakat global telah memperingatkan bahwa kita kemungkinan akan melihat peningkatan masalah kesehatan mental. Kebutuhan kesehatan mental harus diperlakukan sebagai elemen penting dari respons dan pemulihan kita dari Pandemi COVID-19.

Apa itu kesehatan mental?

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, “Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi komunitasnya sendiri.” Ini termasuk bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri, hubungan kita dan ambisi kita (emosi), bagaimana kita berpikir dan memecahkan masalah (kognisi), dan bagaimana kita bertindak sehari-hari (perilaku) dalam keluarga kita, dengan rekan kerja kita, dan di komunitas kita.



Kesehatan mental, seperti kesehatan fisik, berubah saat kita melalui berbagai pengalaman dan peristiwa kehidupan. Itu tergantung dari karakteristik baik bawaan (genetik) dan diperoleh (pengasuhan, pendidikan), keadaan kita sekarang (gaya hidup, hubungan, kesehatan fisik), dan perasaan kita tentang masa depan kita, baik positif maupun negatif.

Tanda dan gejala bagaimana pandemi berdampak pada kesehatan mental kita

Pandemi COVID-19 merupakan tantangan besar bagi masyarakat, dan efek kesehatan mental negatif dari pandemi cenderung bertahan lebih lama daripada dampak kesehatan fisiknya.



Efek ini kemungkinan akan semakin dalam selama pandemi dan setelahnya. Selama pandemi saat ini, kita mengalami stress terus-menerus. Sementara sebagian orang mungkin bisa mengatasi dengan kebiasaan

sehat dan melindungi kesehatan mental mereka, banyak yang sudah mulai mengalami satu atau lebih masalah kesehatan mental yang umum. Orang yang mengalami masalah kesehatan mental sebelum pandemi kemungkinan akan kambuh lagi karena kondisi banyaknya tekanan selama pandemi. Situasi saat ini dapat memicu ingatan traumatis dan gangguan.

Faktor ancaman kesehatan mental

Ancaman yang cenderung meningkatkan gejala kesehatan mental yang buruk meliputi:

a) Ancaman individu

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kita untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku kita. Beberapa faktor ini ada yang dapat dikendalikan oleh individu, namun beberapa lainnya di luar kendali individu. Faktor-faktor yang berada dalam kendali kita dapat mencakup jaringan pendukung, kemampuan untuk mengartikulasikan emosi, kesehatan fisik dan olahraga, tidur, nutrisi, hubungan dalam keluarga dan tempat kerja, pola pikir, dan ketahanan individu terhadap stres dan kesulitan.

b) Ancaman keluarga dan pribadi

Tidak adanya jaringan pendukung merupakan faktor risiko yang signifikan, perubahan jaringan pendukung juga merupakan risiko. Banyak hubungan yang sangat dipengaruhi oleh rutinitas, termasuk jadwal kerja masing-masing pasangan. Bagi mereka yang sekarang bekerja dari rumah, atau jauh dari keluarga untuk waktu yang lebih lama dari biasanya, bersama dengan rekan kerja di lokasi terpencil dimana mungkin terdapat ketegangan atau bahkan konflik. Hal-hal tersebut tentu saja dapat memberikan dampak negatif seperti penarikan diri yang signifikan, kesepian, dan kekerasan dalam rumah tangga. Selanjutnya, kekhawatiran tentang kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga dapat menjadi faktor kontribusi.

c) Ancaman akibat pekerjaan

COVID-19 telah mengubah kehidupan kerja banyak orang, dengan banyak yang sekarang bekerja dari rumah, atau melakukannya lebih lama periode waktunya daripada sebelumnya. Survei karyawan di Perusahaan Anggota IOGP-IPIECA menunjukkan bahwa beberapa karyawan ini melaporkan merasa lelah atau tidak termotivasi, dan karyawan melaporkan **TIDAK**:

- Cukup istirahat di siang hari
- Menjaga batasan yang baik antara aktivitas rumah dan aktivitas kerja
- Cukup aktif, dan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk duduk di depan layar

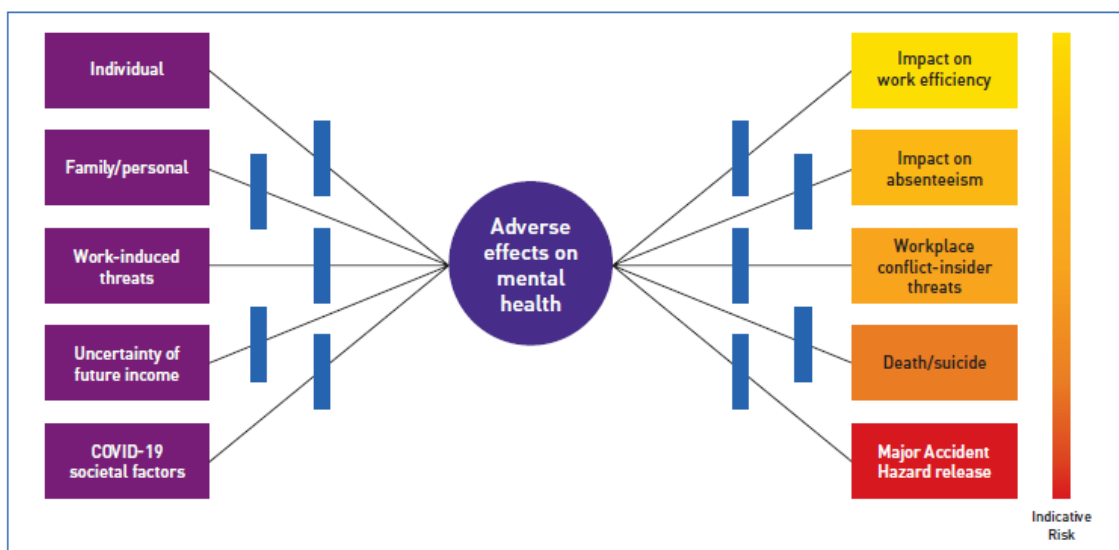
- Merayakan pencapaian dan penghargaan mereka dan memfokuskan semua energi pada apa yang belum dicapai
- Meminta dan menerima umpan balik dan karena itu merasa cemas tentang kinerja mereka sendiri
- Membahas ambisi dan kreativitas mereka sendiri

d) Ancaman yang disebabkan oleh ketidakpastian finansial

Efek COVID-19 terhadap ekonomi global telah menyebabkan hilangnya pekerjaan. Bagi mereka yang kehilangan posisi/pekerjaan akan menghadapi kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan saat ini. Hal yang memperparah ketidakpastian ini adalah tekanan yang lebih luas pada ekonomi nasional dan ketentuan jaminan sosial oleh pemerintah. Stres dan ketidakpastian tetap menjadi ancaman bagi banyak orang.

e) Ancaman sosial akibat ketidakpastian medis COVID-19

Seiring dengan waktu, standar perawatan, pengujian, dan vaksin terus dikembangkan. Namun masih banyak yang terus memiliki ketakutan mendasar atas diri mereka sendiri, teman, keluarga, dan kolega mereka. Bagi sebagian orang, ini mungkin diperburuk oleh kurangnya konsistensi tanggapan oleh pihak berwenang. Dampak kesehatan mental akibat kekhawatiran pandemi COVID-19 dapat menjadi manifestasi yang menyebabkan gejala. Dengan demikian, stres ini tetap menjadi ancaman di masa mendatang.



Gambar 1. Ilustrasi Dampak Bisnis Terkait Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19

Dampak bisnis terkait kesehatan mental

Kemungkinan efek kesehatan mental yang merugikan pada pekerja adalah nyata. Oleh karena itu dampak bisnis jangka menengah hingga panjang harus diantisipasi. Dampak bisnis terkait kesehatan mental dapat mengakibatkan pengaruh seperti yang terlihat pada Gambar 1 di atas.

Tindakan pencegahan dan mitigasi untuk risiko kesehatan mental di tempat kerja

Tindakan pencegahan dan mitigasi untuk risiko kesehatan mental di tempat kerja tidak hanya penting dilakukan di tingkat organisasi/perusahaan, tetapi juga di tingkat individu. Berikut contoh beberapa upaya yang dapat dilakukan:

a) Tingkat Organisasi/Perusahaan

- Pemantauan secara terus-menerus tingkat stres dan beban kerja oleh manajer lini.
- Mendorong penggunaan sistem pendukung Employee Assistance Program (EAP).
- Diskusi secara reguler tentang *engagement, valuable work, & purposeful work*.
- Mempromosikan budaya yang mendukung bekerja secara fleksible dan menindaklanjuti kekhawatiran karyawan.
- Memberikan rasa makna dan tantangan, serta membangun semangat kerja tim dan komitmen.
- Pelatihan, dukungan dan *coaching* bagi manajer lini.
- Mempertahankan budaya keselamatan yang positif, inklusif dan memberdayakan berdasarkan tuntutan kinerja karyawan.

b) Tingkat Individu

- Manajemen lini yang efektif, tim yang mendukung, kepemimpinan yang kuat.
- Sistem pertemanan dengan rekan kerja, ketersediaan koneksi sosial, dinamika tim yang kuat.
- Pendidikan tentang kesehatan mental, kesadaran diri, dan manajemen hubungan.
- Memberikan informasi dan sumber daya tentang kesehatan mental. Secara aktif tantang stigma meminta bantuan. Pemantauan manajerial beban kerja, stres, dan kelelahan. Kesempatan untuk berbagi cerita pribadi yang menormalkan masalah kesehatan mental. Mendorong budaya yang memungkinkan karyawan untuk meminta bantuan segera setelah masalah dikenali, dan untuk mendiskusikan kondisi yang sudah ada sebelumnya.