

KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KERJA, PERUBAHAN LINGKUNGAN DAN BUDAYA KERJA

Miranty Nova Wardhani
Analisis Kepegawaian Ahli Muda

KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2024
PKJN RS. MARZOEKI MAHDI



1. PREVENT

2. PROTECT &
PROMOTE

3. SUPPORT



MENTAL HEALTH AT WORK

LINGKUNGAN KERJA Vs KESEHATAN MENTAL





1. PREVENT

Membangun lingkungan kerja yang meminimalisir risiko psikososial dan berdampak pada Kesehatan mental pekerja



KEY INTERVENTION

*Manajemen Risiko Psikososial
(Intervensi Organisasi)*



RISIKO PSIKOSOSIAL

1. Isi Pekerjaan/Rancangan Tugas
2. Beban & Kecepatan Kerja
3. Jadwal Kerja
4. Lingkungan & Peralatan Kerja
5. Budaya Organisasi
6. Pengendalian Pekerjaan
7. Relasi Interpersonal
8. Peran dalam Organisasi
9. Pengembangan Karir
10. Home-Work Interface

ORGANIZATIONAL INTERVENTION





Contoh Manajemen Risiko Psikososial

	ASPEK KERJA	POTENSI RISIKO	INTERVENSI ORGANISASI
1	Jadwal Kerja	Kerja Shift, Jam Kerja Panjang, Jam kerja kaku	<ol style="list-style-type: none">1. Pendekatan partisipatif jam kerja2. Perencanaan jam kerja fleksibel3. Waktu istirahat terencana
2	Peran dalam Organisasi	Peran Pekerjaan dalam organisasi/team yang tidak jelas	Menyusun definisi dan keberlanjutan tupoksi yang jelas, meliputi struktur dan spesifikasi performa yang dibutuhkan
3	Home – Work Interface	Konflik antara rumah/tuntutan kerja, jarak rumah-kantor berjauhan	Perencanaan kerja yang fleksibel Dukungan karir (kejelasan)
4	Pengendalian Kerja	Beban & perencanaan kerja yang kurang, Partisipasi kerja mandiri terbatas	Dialog Kerja (partisipatoris), organisasi kerja dan pengambilan keputusan, komunikasi terbuka berkala
5	Konten Pekerjaan & Rancangan Tugas	Pekerjaan yang monoton, Keahlian yang terbatas, kapabilitas kerja yang kurang	Pendekatan partisipatoris terhadap rancangan tugas (dialog kerja), rotasi kerja atau design ulang jenis pekerjaan





2. PROTECT & PROMOTE

1. Memperkuat Kapasitas,
2. Membangun Kesadaran Kesehatan Mental
3. Mengkondisikan Lingkungan Kerja



- 3 Evidence –based Interventions (WHO) :
1. Pelatihan Kesehatan Mental untuk Manajer
 2. Pelatihan literasi dan Kesadaran Kesehatan Mental Bagi Pekerja/Pegawai
 3. Intervensi Individu yang disediakan secara langsung di Tempat Kerja





MANAGER TRAINING FOR MENTAL HEALTH

1. Cara Merespon Reaksi Emosi
2. Komunikasi terbuka & mendengar aktif
3. Budaya kerja
4. Advokasi Kesehatan mental dari atas ke bawah.
5. Dukungan untuk pekerja terhadap akses Kesehatan mental

MENTAL HEALTH TRAINING FOR WORKERS

1. Meningkatkan pemahaman pegawai mengenai Kesehatan mental & kesejahteraan psikologis di tempat kerja
2. Mengubah sikap dan perilaku untuk mengurangi stigma
3. Pemahaman tentang kesadaran mencari bantuan psikologis

INDIVIDUAL INTERVENTIONS

1. Membangun skill/keterampilan dalam pengelolaan stress
2. Meminimalisir simtom/gejala yang berkaitan dengan kondisi Kesehatan mental



3. SUPPORT

Mendukung pekerja dengan isu kesehatan mental untuk mengakses, melanjutkan bekerja, dan berkembang di tempat kerja



KEY INTERVENTION

1. Penyesuaian Kerja
2. Program Kembali Bekerja
3. Inisiatif Penempatan Kerja





BENTUK SUPPORT

PENYESUAIAN KERJA

1. Jam kerja fleksibel
2. Waktu ekstra penyelesaian tugas
3. Akses waktu, fasilitas, obat-obatan dan ruang istirahat
4. Dialog kerja untuk meminimalisir stressor

BACK TO WORK

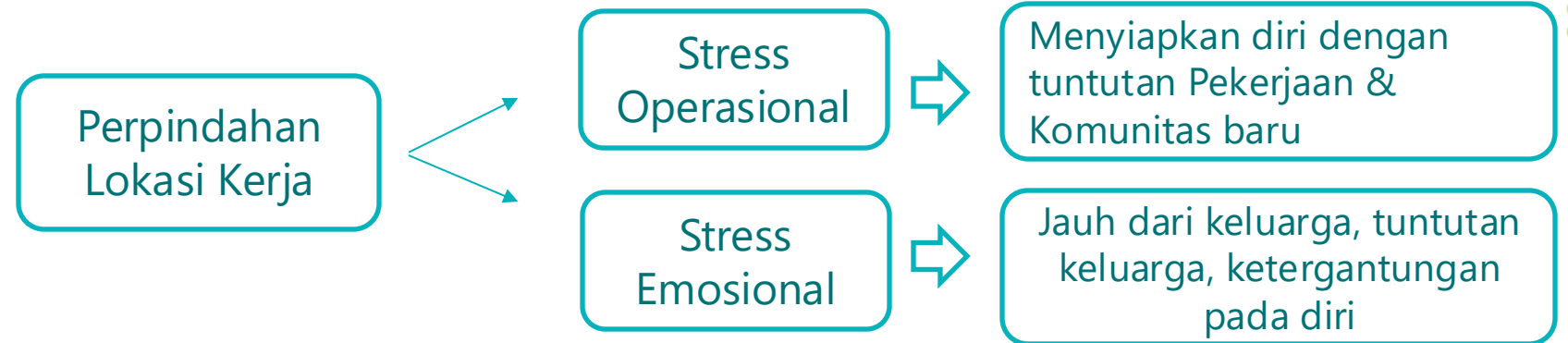
1. Kembali bekerja secara bertahap
2. Dukungan atas perawatan klinis berkelanjutan
3. Perawatan dan orientasi kerja yang terintegrasi

INISIATIF PENEMPATAN KERJA

1. Penempatan pada posisi tertentu untuk peningkatan keterampilan kerja khusus
2. Program belajar di tempat kerja, dengan bantuan intervensi khusus (Kerjasama dengan layanan Kesehatan, sosial & ketenagakerjaan, rehabilitasi psikososial)



PERUBAHAN LINGKUNGAN KERJA



PERPINDAHAN KERJA,
SUMBER STRESS &
PENGHAYATAN
TENTANG 'RUMAH'

1. Stress berkurang melalui adaptasi
2. Komponen penting adalah penghayatan tentang "rumah"
3. Perasaan rumah : Pengalaman emosional berharga/kenangan
4. Kenangan tentang rumah adalah safe place yang membantu untuk proses adaptasi

1. Terakses dengan perasaan rumah menimbulkan zona nyaman berbasis emosional dan dapat memperkuat ketahanan mental
2. Ciptakan cara tetap terkoneksi dengan zona nyaman sebelum pindah



BUDAYA KERJA

TRANSFORMASI



1. Eksplorasi peluang besar
2. Bangun koalisi dari setiap layer hirarki
3. Definisikan strategi & koordinasi aktivitas
4. Bentuk Agent of Change
5. Menyingkirkan Batasan, ciptakan inovasi
6. Kumpulkan capaian capaian sementara
7. Pertahankan akselerasi
8. Perubahan berkelanjutan



FINAL TIPS & TAKEAWAYS



1. Psychological cost dari Perpindahan Kerja adalah isu Kesehatan mental
2. Langkah : Prevent, Protect & Promote, Support
3. Prevent : fokus pada intervensi organisasi
4. Protect & Promote : 1) Training bagi manager 2) Training bagi pekerja 3) Intervensi individu
5. Support : Penanganan isu Kesehatan mental yang teridentifikasi & program back to work
6. Intervensi individu yang difasilitasi organisasi adalah penanganan efektif
7. Isu Kesehatan mental teratasi, budaya kerja bisa terinternalisasi dengan baik

1. **Mental Health at Work : Policy Brief@World Health Organization and International Labour Organization, 2022**
2. Jeffrey W. Riemer (2000) Job relocation, sources of stress, and sense of home, Community, Work & Family, 3:2, 205-217
3. **Kotter. John P. Leading Change; HBR Press, Harvard Business School**



Kemenkes

Jl. H. R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, RT.1/RW.2, Kuningan, Kecamatan
Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950



@KemenkesRI; @lifeatkemenkes



www.kemkes.go.id



Kementerian Kesehatan RI

