

MODUL DIGITAL KESEHATAN OLAHRAGA

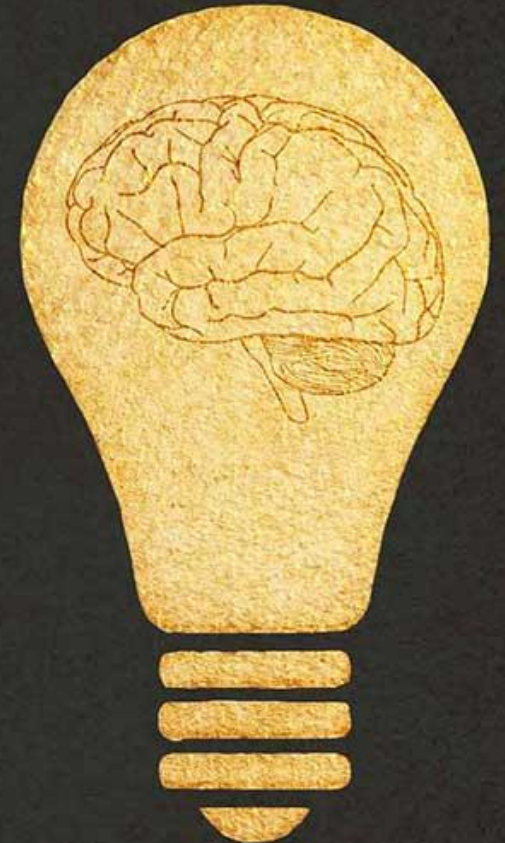
Dosen Pengampu
Hurry Mega Insani, S. Pd., M. Si
Dr. Syifa Fakhomah Syihab, S. TP., M. Si
Ayu Mutiara Santanu, Apt., S. Farm., M. KM



KESEHATAN
MENTAL

Kesehatan Mental Adalah.....

- Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.
- Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.
- Kesehatan mental yang paling sering terjadi: **Stres, Gangguan Kecemasan dan Depresi**





**RUANG
LINGKUP
DALAM
KESEHATAN
MENTAL**

Tujuan dalam Gerakan Kesehatan Mental



- a. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
- b. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat
- c. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat
- d. Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi timbulnya gangguan mental.

Sasaran dalam Gerakan Kesehatan Mental



1. Masyarakat umum, sebagai fungsi: prevensi primer & promosi kesehatan mental.
2. Masyarakat kelompok resiko tinggi, sebagai fungsi: intervensi kelompok resiko (high-risk intervention)
3. Kelompok yang mengalami gangguan, sebagai fungsi: prevensi sekunder
4. Kelompok yang pernah mengalami gangguan/ memiliki Hendaya, sebagai fungsi: prevensi tersier (rehabilitasi & relapse prevention).

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental yang didasari atas sifat manusia (Schneiders 1964)

1. Kesehatan dan penyesuaian mental **tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.**
2. Dalam memelihara kesehatan mental, **tidak terlepas dari sifat manusia** sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.
3. Kesehatan dan penyesuaian mental **memerlukan integrasi dan pengendalian diri**, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
4. **Memperluas pengetahuan diri** merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesehatan mental **memerlukan konsep diri yang sehat**, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.
6. **Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan** dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental
7. **Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus menerus** dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati
8. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental **terkait dengan penanaman kebiasaan baik.**
9. **Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi**, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
10. **Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran**, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
11. Kesehatan mental memerlukan **belajar mengatasi**

3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya



1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh **hubungan interpersonal yang sehat**, khususnya di dalam keluarga.
2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh **kecukupan individu dalam kepuasan kerja**.
3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif. Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang **didasari atas hubungan individu dengan Tuhan**, yaitu:
 - a) Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat **bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental**.
 - b) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan **hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya**.

Kepribadian Sehat



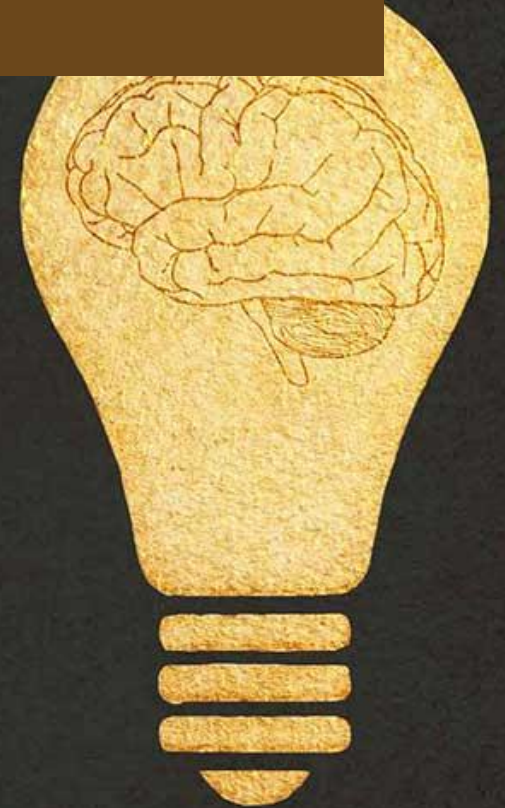
Seiring dengan **perkembangan Gerakan Kesehatan Mental dan pergeseran cara pandang mengenai karakteristik individu yang sehat mental**, maka muncullah pembahasan mengenai **kepribadian sehat, dalam ranah psikologis**. Tidak dapat dipungkiri bahwa individu yang **sehat mental tidak dapat terlepas dari perasaan-perasaan sedih, marah, kecewa, bahkan depresi sekalipun**. Akan tetapi, mereka memiliki kemampuan untuk **bangkit, mengendalikan, dan mengelola emosi negatif** tersebut. Pribadi yang sehat juga **memiliki kemampuan mengasah bakat dan keterampilan** mereka sehingga dapat bertahan dari masalah serta berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Kajian yang membahas mengenai **dynamic living** pada individu yang sehat mental dalam Psikologi disebut dengan **pengembangan diri**. Ruang lingkup yang akan dipelajari lebih **menekankan pada bagaimana berbagai pendekatan dalam Psikologi menjelaskan proses terbentuknya kepribadian sehat dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari** untuk mencapai individu yang tidak sekedar sehat secara mental, tetapi mampu bertahan dari permasalahan hidup dan mengasah kemampuan-kemampuan mentalnya

Definisi Kepribadian Sehat

Secara umum, kepribadian dipahami sebagai pola-pola yang jelas dari perilaku, pikiran, dan perasaan yang menjadi karakteristik individu dalam penyesuaiannya untuk memenuhi tuntutan kehidupan (Rathus dan Nevid, 2002).

Sedangkan menurut Hahn dan Payne (2003), Kepribadian Sehat (psychological wellness) merupakan keadaan individu yang mengarah pada perkembangan yang adekuat dan kemampuan mental yang memiliki kesesuaian fungsi, sehingga individu mampu mengembangkan kemampuan-kemampuan mentalnya secara lebih baik.





Karakteristik Kepribadian Sehat

Individu yang memiliki kepribadian sehat seringkali dikenali sebagai mereka yang:

- a. Dapat terbebas dari gangguan psikologis dan gangguan mental berat.
- b. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa kehilangan identitas
- c. Mampu mengembangkan potensi dan bakat
- d. Memiliki keimanan pada Tuhan dan berupaya untuk hidup sesuai ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

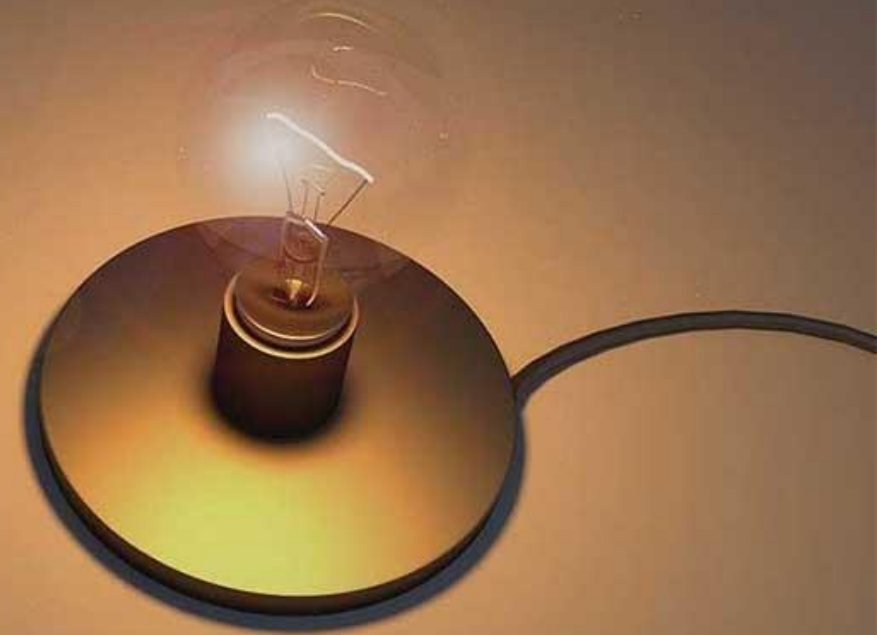


Erich Fromm menjelaskan bahwa manusia yang berkepribadian sehat adalah **manusia yang produktif (berkarakter produktif), yaitu mereka yang mampu mengembangkan potensi, memiliki cinta kasih, imajinasi, serta kesadaran diri yang baik.** Sedangkan menurut Allport, individu berkepribadian sehat diistilahkan dengan **mature personality, yang memiliki kemampuan mengembangkan dirinya, memiliki hubungan interpersonal yang baik, realistis, memiliki filosofi hidup, serta bersikap berani dan objektif terhadap diri sendiri.** Istilah lain dari kepribadian sehat adalah **self-actualize person (Maslow),** serta oleh Victor Frankl disebut sebagai **The meaning of people.**

Konsep-konsep dalam Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat merupakan proses yang berlangsung terus-menerus dalam kehidupan manusia, sehingga **kualitasnya dapat menurun atau naik**. Hal inilah yang akan **mempengaruhi kondisi kesehatan mental** individu tersebut. Berbagai pendekatan dalam Psikologi juga membahas konsep-konsep kepribadian sehat, antara lain:

- **TEORI PSIKODINAMIK**
- **TEORI PENSIKIFATAN (TRAIT)**
- **TEORI EKSISTENSI-HUMANISTIK**



TEORI PSIKODINAMIK

Teori Psikodinamik menjelaskan individu yang memiliki kepribadian sehat sebagai individu yang:

- a. **Mampu untuk mencintai & bekerja** (lieben und arbeiten) (Freud): individu mampu peduli pada orang lain secara mendalam, terikat dalam suatu hubungan yang intim dan mengarahkannya dalam kehidupan kerja yang produktif. Selain itu, impuls seksual dapat diekspresikan dalam relasi dengan orang dewasa yang berlainan gender, sedangkan impuls yang lain tersalurkan dalam kegiatan sosial produktif.
- b. **Memiliki ego strength**: ego dari individu yang berkepribadian sehat memiliki kekuatan mengendalikan dan mengatur id dan superego-nya, sehingga ekspresi primitif individu berkurang dan ekspresi yang sesuai dengan situasi yang muncul tanpa adanya represi dari ego secara berlebihan.
- c. **Merupakan creative self** (Jung & Adler): mengungkapkan bahwa individu yang berkepribadian sehat merupakan self yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan perilaku mengembangkan potensi yang dimilikinya..
- d. **Mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya** (Adler): juga menambahkan bahwa individu haruslah menyadari ketidaksempurnaan dirinya dan mampu mengembangkan potensi yang ada untuk mengimbangi kekurangannya tersebut.
- e. **Memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial** (Erikson): Setiap keberhasilan dalam tiap tahap psikososial yang diungkap Erikson memberikan kontribusi pada individu yang sehat kepribadiannya. Misal: bayi akan sangat baik apabila memiliki kepercayaan dasar, sehingga akan dapat berkegiatan aktif ketika masa sekolah, dan mampu memahami dirinya ketika remaja, yang akan membantu mereka menjalin relasi yang intim dengan pasangan setelah dewasa.

TEORI PENSIKATAN (TRAIT)

Teori Pensifatan memiliki asumsi bahwa **faktor herediter mempengaruhi kepribadian seseorang**. Hal tersebut membuat teori trait menjelaskan kepribadian sehat sebagai bentuk **kompilasi antara sifat-sifat yang diturunkan ke individu dengan kemampuan individu menyesuaikan diri** dengan sifat tersebut dan lingkungannya. Pribadi yang sehat adalah **individu yang mampu menemukan potensi positif dalam sifat-sifat yang dimilikinya serta mengarahkan sifat-sifat yang ada untuk menjadi apa yang diinginkannya**. Adapun bentuk-bentuk penyesuaian dalam perspektif teori trait, dicontohkan sebagai mereka yang mampu mencari jenis pekerjaan dan aktivitas sosial yang sesuai dengan sifat-sifat yang dimilikinya.

TEORI BELAJAR

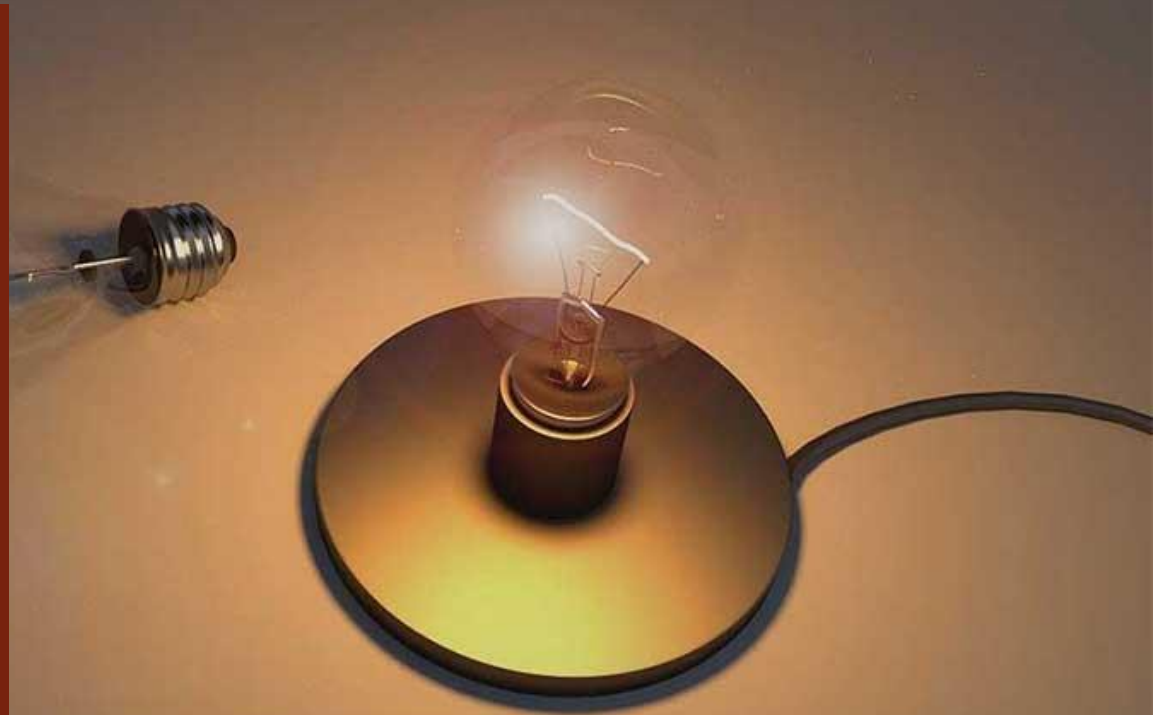
Teori belajar mengungkapkan bahwa **kepribadian tak dapat diamati dan diukur, yang dapat diamati dan diukur adalah bagian yang menyusunnya yaitu tingkah laku**. Kepribadian sehat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku adaptif, yaitu perilaku individu yang tepat menurut lingkungan dalam proses belajarnya dan menghasilkan reinforcement. Teori Sosial-kognitif mengungkapkan individu dengan kepribadian sehat adalah mereka yang memiliki variabel-variabel:

- a. banyak melakukan proses belajar-pengamatan
- b. mempelajari kompetensi (keterampilan tertentu)
- c. akurat dalam melakukan pengkodean situasi tertentu
- d. akurat dalam memiliki ekspektansi dan efikasi diri yang positif
- e. dapat mengekspresikan emosi dengan baik
- f. memiliki sistem regulasi diri yang efisien.

TEORI EKSISTENSI-HUMANISTIK

Fokus dalam pembahasan kepribadian sehat adalah fungsi dari individu yang sehat secara psikologis. Adapun karakteristiknya adalah:

- a. Mengalami hidup saat ini & masa datang
- b. Terbuka terhadap pengalaman baru
- c. Mengekspresikan ide dan perasaannya
- d. Terlibat dalam aktivitas yang bermakna, memiliki perasaan bermakna serta mengalami pengalaman puncak
- e. Mampu membuat perubahan besar dalam hidupnya, sehingga memiliki cara dalam menginterpretasikan pengalaman, berjuang menuju tujuan baru, dan bertindak dengan bebas.
- f. Saya adalah saya, yaitu memiliki nilai dan cara sendiri untuk membangun peristiwa, dan memahami konsekuensi atau Resiko sehingga dapat mengantisipasi dan mengendalikan situasi tersebut.



Pengembangan Diri

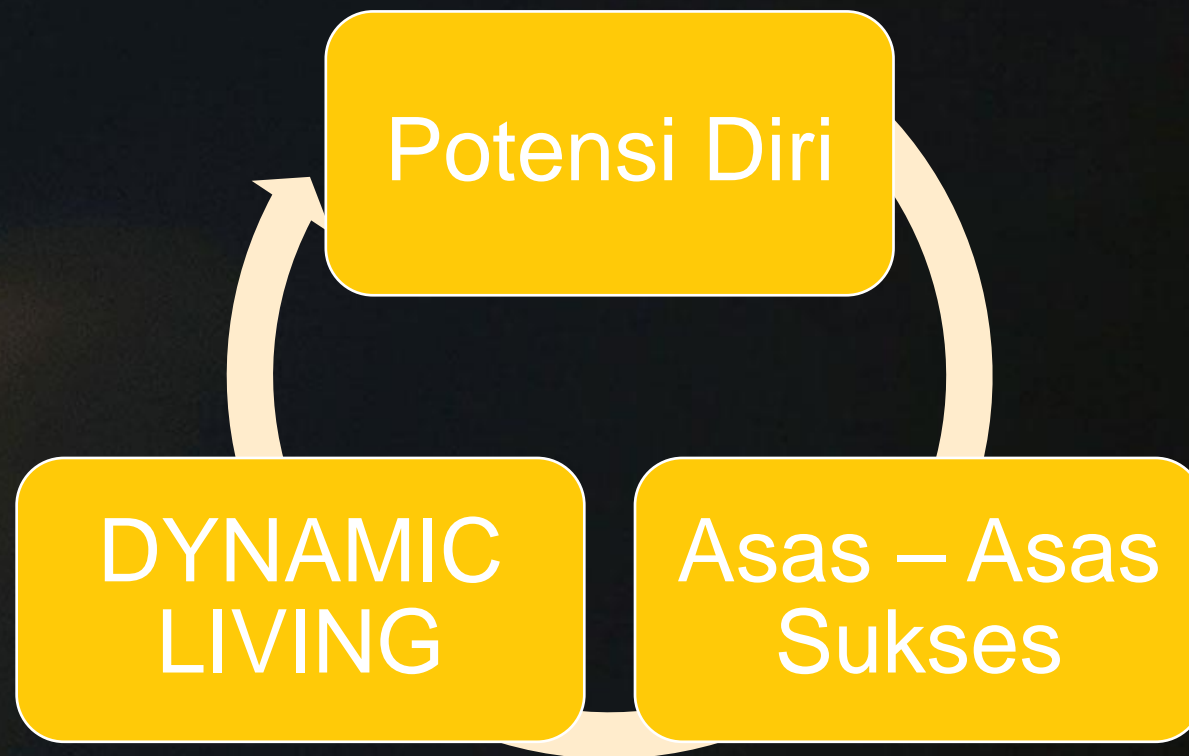


Setiap individu memiliki kesempatan untuk berfungsi dalam meningkatkan level kesejahteraan psikologisnya (psychological well-being). Kesempatan dalam meningkatkan level kesejahteraan psikologis tersebut terkait dengan pengembangan kesehatan psikologis, atau pribadi yang sehat (Hahn & Payne, 2003). **Ada beberapa langkah dalam mengembangkan kepribadian sehat, yaitu dengan:**

- a. Memperbaiki komunikasi, keterampilan mendengar aktif, berempati, verbal & non-verbal skill, asertif
- b. Penggunaan humor secara efektif (Catatan: Anda dapat melihat film berjudul "Patch Adams")
- c. Memperbaiki keterampilan mengelola konflik
- d. Menggunakan pendekatan proaktif dalam hidup, yang terdiri atas:
 1. membangun gambaran mental
 2. menerima gambaran mental
 3. berusaha memperoleh pengalaman baru
 4. gambaran mental yang tersusun dijadikan sebagai pola atau acuan dalam beraktivitas.



Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam upaya melakukan pengembangan pada diri untuk mencapai kepribadian yang sehat adalah:



POTENSI DIRI



Potensi manusia terdiri atas **potensi fisik**, yaitu **kesehatan, kekuatan, serta keindahan atau kemenarikan (charm)**. Selain itu, adanya **potensi mental dan spiritual**, seperti **ketabahan, kepintaran, kemampuan mengendalikan diri**. Sebagian besar potensi tersebut berupa **kemampuan atau bakat terpendam**.

Mengenali potensi diri **diawali dengan upaya melepaskan diri dari rutinitas kebiasaan**. Terkadang dalam mengenali potensi individu diperlukan bantuan orang lain, yang sabar dan selalu memberikan penghargaan (**courage**) pada kita. Selain itu, diperlukan kesadaran diri (**self-awareness**).

ASAS-ASAS SUKSES



Pribadi yang sehat memiliki prioritas dalam mencapai keberhasilan dalam kehidupannya. Hal ini tidak dapat dilakukan hanya dengan memahami potensi dirinya semata. Ada tiga asas besar yang menopang kesuksesan seseorang dalam meraih keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya.

1. **Asas yang pertama adalah Perbaiki Diri**, yang sifatnya membenahi diri dengan meningkatkan yang positif dan mengurangi yang negatif, dimana terdapat:

- a. **Asas Keyakinan**, mempercayai sungguh-sungguh sesuatu yang positif meskipun belum terjadi.
- b. **Asas Memberi**, keyakinan bahwa apabila kita dengan tulus memberi maka kita akan menerima lebih dari yang lain.
- c. **Asas Menyingkirkan**, keberanian untuk menyingkirkan hal-hal yang tidak kita inginkan untuk memberi ruang bagi halhal yang diinginkan.
- d. **Asas Ucapan**, meyakini bahwa apapun yang diucapkan secara lisan akan benar-benar terjadi sehingga lebih berhati-hati dalam bertutur atau memilih diam ketika terpancing emosi negatif.



2. **Asas yang kedua adalah asas Cita-cita,** yang memiliki:

- a. **Asas kreasi,** yaitu kemampuan untuk menentukan dengan jelas dan spesifik apa yang diinginkan, serta merumuskannya dalam 5W1H (what, when, who, where, why, & how) sehingga muncul personal involvement. Contoh: menuliskan secara spesifik apa yang kita inginkan dalam agenda.
- b. **Asas Visualisasi,** kemampuan membuat gambaran yang jelas dalam pikiran mengenai hal-hal yang kita inginkan, menghayatinya, serta memegang teguh gambaran tersebut. Kesuksesan dapat dicapai dengan dasar impian, usaha, dan perasaan.



3. Asas yang ketiga adalah asas Etos Kerja, yaitu bagaimana kita mampu menyemangati diri untuk melakukan suatu tugas dan pekerjaan. Asas ini terdiri atas:

a. **Asas Antusias**, memiliki sikap dan cara hidup seperti antusiasme anak-anak (ingin tahu, aktif, tak kenal lelah, mencurahkan pikiran-semangat-rasa); percaya akan “God with us”; menyenangi tugas dengan semangat; bicarakan hal yang sifatnya good news.

b. **Asas Disiplin Diri**, melakukan apa yang seharusnya dilakukan terlepas dari rasa suka/ tidak terhadap pekerjaan tersebut. Self-dicipline: - tetapkan fokus pada satu tujuan yang hendak dicapai - memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan sesuatu dan memperoleh manfaat dari hal tersebut (tugas on time, ada sisa waktu untuk santai) - hindari melakukan banyak hal sekaligus dalam satu waktu.

c. **Asas Tindakan**, melakukan apa yang harus dilakukan tanpa menunda dan sempat memikirkan kelemahan kita.

d. **Asas Kegigihan**, melakukan terus-menerus hingga tuntas walaupun menghadapi rintangan, penolakan, dan kendala.

DYNAMIC LIVING



Merupakan bentuk kehidupan yang dipenuhi dengan kesenangan dan kebahagiaan sepanjang waktu, dimana terbebas dari rasa takut, terhindar dari kekhawatiran, yang secara terus-menerus sebagai proses meraih tujuan-tujuan yang luas.

Konsep ini diperkenalkan oleh Skip Ross pada tahun 1978. Individu sehat mental menurut Ross memiliki penyesuaian yang baik dalam enam ranah kehidupan (**pekerjaan, rumah, sosial, fisik, mental, dan spiritual**). Ross juga membuat suatu formula untuk menjelaskan bagaimana dynamic living dapat diraih, dengan cara sebagai berikut:



$$DL = (GGE + PS) \times PSI$$

- DL** = *Dynamic Living*
GGE = *God-given equipment*
PS = *Principles of Success (Asas kesuksesan)*
PSI = *Proper Self-Image*

Dynamic Living merupakan hasil perhitungan antara apa yang diberikan Tuhan pada kita ditambah dengan asas-asas kesuksesan yang kita terapkan, dikalikan dengan Citra diri (self-image) yang sesuai. Sehingga perubahan ke arah yang positif dapat terjadi apabila ada kemauan dan tindakan diri dalam merubah arah kita saat ini. Apa yang terjadi pada diri kita murni karena kita dan apa yang ada dalam diri kita, tidak karena orang lain.



Ketika kita berada dalam situasi yang sulit, maka empat tahapan problem-solving process dapat digunakan.

1. **Hadapi fakta bahwa memang ada masalah**, kenali masalah sebagai tantangan, dan jangan mencari simpati untuk masalah kita sendiri tetapi cobalah melihat sisi positif dari masalah.
2. **Deskripsikan se jelas mungkin apa masalah yang sebenarnya dihadapi**, karena akan menyita energi, waktu, dan emosi kita bila berusaha menyelesaikan masalah yang tidak jelas.
3. **Tentukan solusi terbaik** menurut kita dan lakukan
4. **Jangan pernah lagi menceritakan masalah** tersebut, kecuali solusinya.



THANK YOU