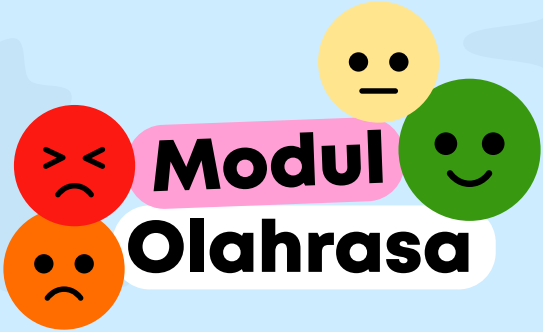
KEMENPORA

olahrasa



Modul Olahrasa



Olah rasa adalah usaha kita bersama dalam memperkuat mentalitas generasi muda agar siap mewujudkan Indonesia Emas 2045.

Dito Ariotedjo
Menteri Pemuda dan Olahraga RI

“

Indonesia membutuhkan generasi emas, bukan generasi cemas. Gotong royong dan kolaborasi adalah kunci kemajuan peningkatan kualitas kesehatan mental pemuda.

”

Wihaji
Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN RI





Belajar bersama

Terbuka dan jujur

Diskusi dan interaktif

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey 2023 (I-NAMHS)

Sumber: I-NAMS 2023 (Universits Gadjah Mada, The University of Queensland, John Hopkins Bloomberg School, Kementerian Kesehatan, Universitas Sumatera Utara, Universitas Hasanuddin)



Satu dari tiga remaja (**34.9%**), setara dengan **15.5 juta** remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir.



Satu dari dua puluh remaja (**5.5%**), setara dengan **2.45 juta** remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.



Gangguan cemas merupakan **gangguan mental** yang paling banyak dialami oleh remaja.



Hanya **2.6%** dari remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir.



Secara keseluruhan, hanya **satu dari lima puluh remaja** (2.0%) yang pernah menggunakan layanan dalam 12 bulan terakhir, dan dua pertiga dari remaja-remaja tersebut (66.5%) hanya pernah menggunakan layanan sebanyak satu kali.



Saat ditanyakan mengenai penyedia layanan yang manakah yang paling banyak diakses, hampir dua perlima (38.2%) dari keseluruhan pengasuh utama menjawab petugas sekolah (contohnya guru dan petugas sekolah lainnya).



Dari semua pengasuh utama yang menyatakan bahwa **remaja mereka membutuhkan bantuan**, lebih dari dua perlima (43.8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan dikarenakan mereka lebih memilih untuk menangani sendiri masalah remaja tersebut atau dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman.

Keterangan survei: Pengumpulan data dilakukan pada 8 Maret – 30 November 2021 dan dipublikasikan Mei 2023

Pindai saya!



Perceived Stress Scale (PSS)

Mengenali Diri: Mental State

Perceived Stress Scale (PSS) adalah sebuah instrumen pengukur level stres pada manusia (di atas 12 tahun) yang dikembangkan oleh Cohen, *et al.*, (1893).

Pertanyaan dalam skala ini menanyakan perasaan dan pikiran Anda selama sebulan terakhir dalam bentuk frekuensi/intensitas.

Meskipun beberapa pertanyaan terkesan serupa, ada perbedaan di antara pertanyaan-pertanyaan tersebut dan Anda harus memperlakukan masing-masing pertanyaan sebagai pertanyaan terpisah.

Cara terbaik dalam menjawab adalah bersandar pada pikiran pertama Anda (*1st thought*), jangan berpikir ulang.

Penilaian Skor

Skor	Kategori
0 - 13	Stres ringan
14 - 26	Stres moderat
27 - 40	Stres berat



Disklaimer

Skor pada penilaian mandiri berikut tidak mencerminkan diagnosis aktual. PSS sebagai alat untuk membantu menilai tingkat stres Anda. Jika Anda mempunyai kekhawatiran lebih lanjut mengenai kondisi tersebut, Anda dapat menghubungi *professional helper.*

Melihat Sekitar: *Life Bubble* (Stimulus)



Keterangan ilustrasi:
Semakin besar ukuran huruf mengindikasikan semakin bermakna hal tersebut bagi individu yang berpotensi menjadi sumber stres terbesar.





Stressor

What is stressor?

- Stresor = sumber stres
- Stresor bisa apa saja
- Bisa bersifat subjektif pada masing-masing individual

Melihat Diri: Saya

- ✓ *Know how to?*
- ✓ *Today? I'll do this, then that*
- ✓ *Hold on, I have some deadlines*
- ✓ Yuk rehat bentar aja kok

Kecenderungan ke arah produktif



- ✓ *I don't know how to?*
- ✓ *Today? hm lets see*
- ✓ *I'll do everything (Yesman!)*
- ✓ *Kalau rehat, kerjaan saya gak beres*

Kecenderungan ke arah tidak produktif

:(

Stres: Definisi dan Jenis


Pemahaman


Individu


Lingkungan


Melebihi Kemampuan

"Stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan kesejahteraannya (*well-being*)."

Lazarus dan Folkman, 1984

DISTRESS (Negative Stress)

Distress atau negative stress adalah tipe stres yang memiliki dampak negatif di kemudian hari.


Menghindari orang, tempat atau situasi


Mengisolasi diri sendiri

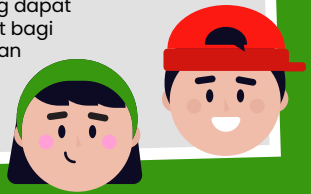

Alkohol


Rokok


Menyalahkan dan mengkritik diri sendiri

EUSTRESS (Positive Stress)

Eustress atau positive stress adalah tipe stres yang dapat memberikan manfaat bagi motivasi, performa, dan kesejahteraan.



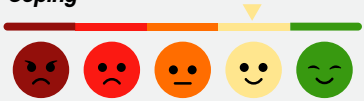
Bagaimana Stres Bisa Terjadi?

Penilaian Kognitif

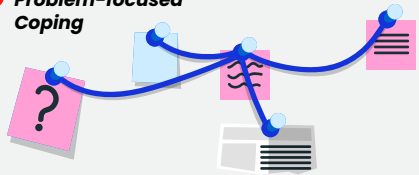
1. **PRIMARY APPRAISAL**
   - Tidak Relevan
   - Penghayatan Positif
   - Penghayatan Negatif
2. **SECONDARY APPRAISAL**
   - Evaluasi Sumber Daya
   - Pilihan Penanggulangan
3. **REAPPRAISAL**
   - Perubahan Penanggulangan

Strategi Penanggulangan

A. ***Emotion-focused Coping***

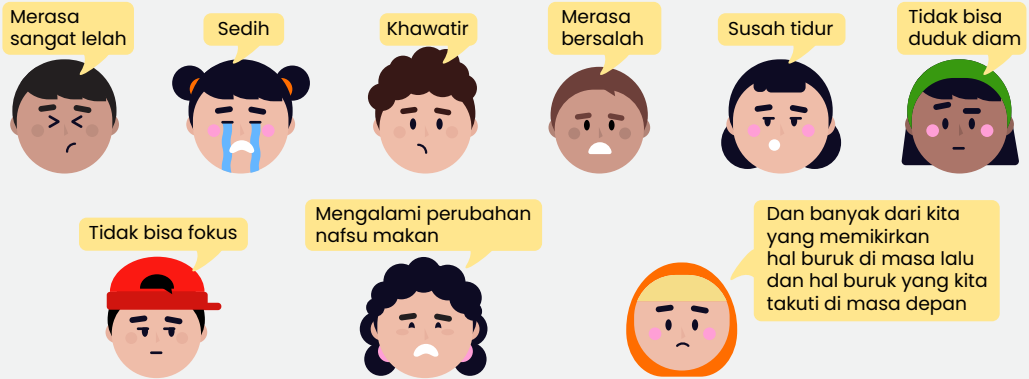


B. ***Problem-focused Coping***



Sumber: Lazarus dan Folkman, 1984

Saat Sedang Stres,
Apa yang Terjadi?



Apa yang Harus Dilakukan Ketika Stres?

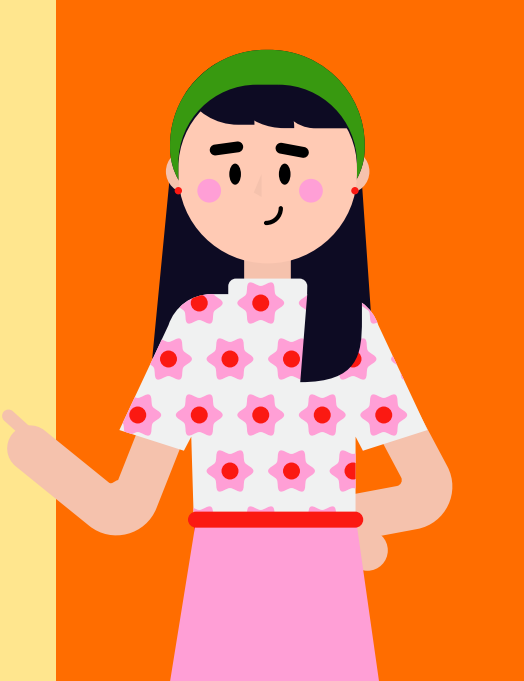
"SELF AS A TOOL"

- Perhatikan apa yang dirasakan
- Cari tahu apa penyebabnya
- Jangan membebani diri sendiri

KEEP MOVING, DOING POSITIVE THINGS

- Melakukan berbagai kegiatan positif

COPING



Cara Mengelola Stres

Self as a Too



Grounding



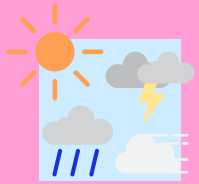
Unhooking



Acting on Your Values



Being Kind

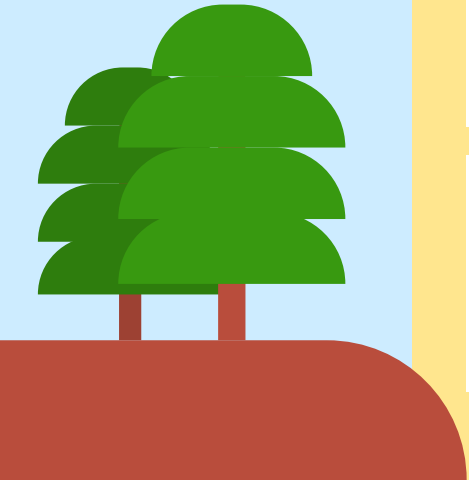


Making A Room

1 2 3 4 5

Sumber: WHO (2020)

Grounding



1. Menyadari kondisi diri

Tidak bisa fokus



Susah tidur



Merasa sangat lelah



2. Mengoneksikan dan merasakan bagian-bagian tubuh

Sakit kepala

Sakit leher dan pundak



Tidak merasa lapar

Benjolan di tenggorokan

Unhooking



1. Menyadari pikiran dan perasaan yang berat



2. Mengucapkan dalam hati pikiran dan perasaan berat tersebut

- "Saya sadar saya lagi kesal"
- "Saya sadar masa lalu saya rumit"
- "Saya sadar saya cemas akan keluarga saya"



3. Menghubungkan diri kembali dengan dunia sekitar

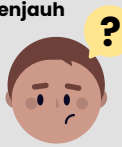
- Memfokuskan diri terhadap apa yang sedang dikerjakan
- Memfokuskan diri terhadap orang-orang di sekitar





Acting on Your Values

1. Menyadari tindakan apakah menjauh atau sejalan dengan nilai diri



Menjauh dari nilai diri

atau

Sejalan dengan nilai diri

2. Memilih nilai-nilai hidup yang signifikan

- Bertindak baik dan kasih
- Saling membantu
- Menjadi pemberani
- Menjadi pekerja keras, dll.

Menjadi lebih baik

Selalu bersyukur

Bersikap ramah

3. Melakukan nilai-nilai hidup tersebut walaupun berawal dari hal kecil

Bertanggung jawab

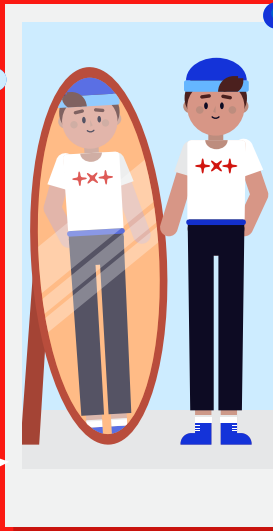




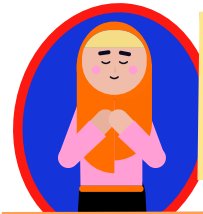
Being Kind

1. Melakukan kebaikan untuk diri sendiri, membuahkan energi berbuat baik bagi orang lain

2. Memperlakukan baik kepada orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan baik oleh orang lain



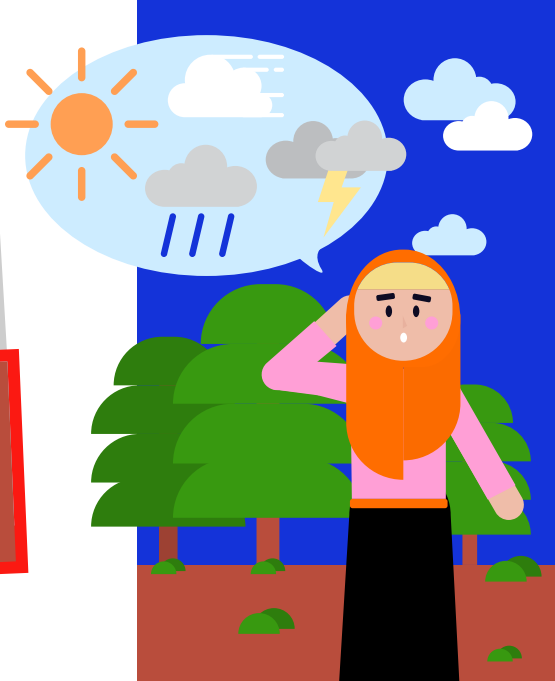
Making A Room



1. Membolehkan kepada diri untuk merasakan perasaan dan pikiran yang menyenangkan sekaligus menyedihkan

2. Meminta diri untuk melepas perasaan dan pikiran yang menyakitkan





Post – Self as a Tool







Cara Mengelola Stres: Melakukan Kegiatan Positif



Menjaga pola makan yang sehat



Latihan olah tubuh



Meluangkan waktu untuk diri sendiri



Menghabiskan waktu bersama orang lain



Meluangkan waktu berinteraksi bersama alam



Mencari dukungan



Pendekatan spiritual



Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Menjaga Pola Makan yang Sehat

Mengkonsumsi makanan sehat sepanjang hidup membantu mencegah kekurangan gizi dalam segala bentuk secara fisik. Tata makanan yang tepat dari pola makan yang beragam, seimbang, dan sehat akan bervariasi tergantung pada karakteristik individu (misalnya usia, jenis kelamin, gaya hidup, dan tingkat aktivitas fisik), konteks budaya, makanan yang tersedia secara lokal, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan. Namun prinsip-prinsip dasar dari pola makan sehat tetaplah sama. Pola makan sehat juga memperhatikan apa saja yang masuk dikonsumsi ke dalam tubuh kita[1].



Beberapa hal yang diperhatikan untuk menjaga pola makan sehat:

- Pola makan yang teratur
- Konsumsi makanan bergizi
- Tidak bergantung pada rokok
- Tidak mengkonsumsi alkohol dan narkoba

[1]https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Latihan Olah Tubuh



Carilah bentuk latihan (olah tubuh) yang dapat membuat Anda tenang/menikmati.



Yoga secara empiris dapat menurunkan tingkat stres, terlebih Yoga yang dilakukan bersama-sama dengan rekan Anda yang memiliki sumber stress yang sama dapat lebih dominan menurunkan tingkat stres karena memiliki kesamaan kondisi.



Jalan kaki/jogging dapat mempertahankan kadar endorphin di dalam tubuh tetap tinggi sehingga bisa menjaga seseorang terhindar dari stress mental. Maka diyakini dapat menjadikan suasana hati yang kurang baik akan menjadi lebih tenang sehingga memperbaiki suasana hati yang kurang baik.



Bernafas dalam-dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang mengontrol homeostatis atas fungsi tubuh untuk memerintah otak Anda agar beristirahat.



Setiap individu tidak pasti memiliki jenis olah tubuh yang sama, bisa berbeda-beda.

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Meluangkan Waktu untuk Diri Sendiri

Sebagian besar waktu yang kita habiskan sehari-hari adalah untuk belajar maupun bekerja, namun terkadang kita lupa bahwa tubuh dan pikiran kita juga butuh waktu sendiri ('me time'). *Me time* dilakukan agar bisa memberikan ruang pada diri sendiri untuk rehat sejenak. Ini adalah juga salah satu cara untuk menghargai diri sendiri.

Beberapa hal yang dapat dilakukan saat 'me time' :



Meluangkan waktu untuk bersantai



Tidur yang cukup



Melakukan hal yang disukai: memasak, membaca buku, bermain gitar, bernyanyi (karaoke), bercocok tanam



Mencari info mengenai hal-hal baru yang bisa dicoba



Memanjakan diri: pergi ke salon, pijat refleksi, *self-care* lainnya

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Menghabiskan Waktu Bersama Orang Lain

Pengelolaan stres ini memiliki esensi untuk tujuan rekreasional dan relaksasi dengan menghabiskan waktu bersama orang lain. Terdapat penyaluran energi dan emosi negative melalui aktivitas-aktivitas tersebut.



Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa:



Dukungan teman dapat menuruntkan tingkat kesepian (*loneliness*)

Dukungan pasangan dapat menurunkan simptom depresi

Dukungan keluarga secara positif meningkatkan secara keseluruhan aspek kesehatan mental dan fisik

Mulai sekarang, menghabiskan waktu bersama orang lain dapat menjadi salah satu alternatif Anda untuk mengelola stres. Untuk sekadar berkumpul, berbicara, bercengkrama bersama.

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Meluangkan Waktu Berinteraksi Bersama Alam

Meluangkan waktu berinteraksi dengan alam dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kondisi *positive emotional state*. Berjalan di taman, duduk di ruang terbuka, makan siang ke luar ruangan. Melakukan *street feeding* di jalan saat menemukan kucing liar juga salah satu cara berinteraksi dengan alam.



Berdasarkan hasil penelitian disebutkan bahwa:



Duduk selama 10-30 menit/ berjalan selama 10-30 menit di ruang/taman terbuka dapat menurunkan kondisi kesehatan fisik yang disebabkan oleh stres, dibuktikan dengan menurunkan detak jantung yang berdebar kencang, menurunkan level hormon kortisol (Hormon kortisol berperan dalam memengaruhi respons tubuh terhadap stres, baik secara fisiologis maupun psikologis), signifikan meningkatkan sistem saraf parasimpatetik dan menurnkan sistem saraf simpatetik.



Street feeding kepada kucing dapat menurunkan tingkat stres, kondisi ini disebabkan oleh adanya penyaluran energi dan perasaan negatif melalui makhluk hidup yang menyimbolkan afeksi/kasih sayang.

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Mencari Dukungan

Kehidupan sehari-hari yang kita jalani tidak luput dari permasalahan. Hal ini menuntut kita untuk bisa menanggulangi masalah, dengan baik tanpa menimbulkan masalah yang baru. Namun jika rasanya kita tidak bisa mencari solusi atau menanggulangi masalah tersebut sendiri, maka untuk menghindari kondisi stres yang semakin tinggi kita bisa mencari bantuan atau pertolongan orang lain. Orang lain di sini bisa siapa saja, bahkan orang yang belum kita kenal sebelumnya.

Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain dapat dalam berbagai bentuk seperti :

- Bercerita dengan teman (curhat) mengenai hal spesifik yang sedang dihadapi
- Bergabung dengan suatu komunitas
- Mengikuti kegiatan altruistic seperti: menjadi sukarelawan bencana
- Mencari dukungan professional seperti psikolog

Cara Mengelola Stres - Melakukan Kegiatan Positif

Pendekatan Spiritual



Mendekatkan diri kepada aspek spiritual dapat menjadi salah satu alternatif penurunan stres, bahwasanya ada sugesti positif bahwasanya apa yang terjadi kepada Anda merupakan bagian dari scenario kehidupan. Terdapat suatu Teknik relaksasi yang disebut *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yaitu melalui 3 Tekni *the set-up, the tune-in* dan *the tapping.*

1) The set-up, pada tahapan ini Anda disiapkan untuk menetralisisir *psychological reversal* yaitu pasien diminta untuk menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya seperti pikiran yang mau menyerah terhadap penyakit yang dideritanya, tidak ada motivasi pada dirinya untuk berobat, dan sebagainya. Melalui doa dan pasrah kepada tuhan sebanyak 3 kali dengan meletakkan telapak tangan ke titik yang dirasa sakit.

2) The tune-in, pada tahapan ini Anda diminta memasukkan rasa sakitnya ke dalam pikirannya (pikiran dan mulut bersamaan), sebagai contoh "Ya Tuhan… saya pasrah kepada Mu atas kesembuhan saya".

3) The tapping, yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak kurang lebih 7 kali ketukan dengan sambil melakukan *tune-in.*

Pada dasarnya pendekatan spiritual ini tidak saja terkait SEFT, banyak cara pendekatan spiritual yang sifatnya sangat personal dengan kepercayaan dan keyakinan Anda. Cara-cara tersebut tentu valid dan berbeda-beda bagi setiap individu yang meyakini.

Cara-Cara Mengatasi Stres (*Summary*)

Aspek	Coping Strategy
Fisik	Relaksasi, Meditasi, Pijat, Olahraga, dll.
Mental-Kognitif	Menilai kembali masalah, Belajar dari masalah, Membuat perbandingan sosial.
Mental-Sosial	Dukungan teman dan keluarga, Kelompok dukungan, Membantu orang lain.

Cara Penyelesaian Stres	Definisi
Emotional Focused Coping	Fokus penyelesaian pada kondisi emosional
Problem Focused Coping	Fokus peyelesaian pada permasalahan langsung

Remember it is natural to have difficult thoughts and feelings.
Remember it is ok to start with a small things.

This happens to everyone.
And that's ok.



Profil Kontributor



Akbar Fajri

Seorang Psikolog yang mendalami bidang Industri dan Organisasi. Sejak tahun 2017 hingga sekarang ia aktif sebagai Tenaga Ahli di Kantor Staf Presiden untuk membantu pengelolaan internal organisasi dan SDM, monitoring evaluasi program pemerintah, dan berkecimpung mengelola kebijakan di bidang Pembangunan SDM, salah satunya adalah Desain Besar Manajemen Talenta Nasional Indonesia 2023-2045. Ia sangat tertarik mendalami aspek *work-life balance*, design thinking, manajemen inovasi. Ia juga merupakan co-founder dari Sistema, sebuah konsultan SDM yang sedang dirintis di Indonesia.



Putri Intan Sari Boer

Seorang Psikolog yang mendalami bidang klinis khususnya klinis dewasa. Saat ini aktif berpraktek sebagai Psikolog Klinis baik offline maupun *online* , juga bekerja mengelola sebuah klinik swasta di kota Padang. Ia juga aktif dalam kegiatan webinar maupun seminar, serta mengisi acara sebagai narasumber. Saat ini Bersama rekan sedang mengembangkan sebuah platform *online* untuk layanan psikologi yang bernama Seimbang.or.

Tim Pengarah:

- Khairil Adha
- Alia Noorayu Laksono
- Wildanshah

Tim Penyusun:

- Andi Farid Akbar Nur
- Kartini Susilowati
- Rizky Kartawijaya
- I Putu Arya Aditia Utama
- Akbar Restu Fauzi
- Heru Gian Setiono

Layout dan Ilustrasi:

- Restu Utami



Referensi

- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 386-396.
- Della Valle E, Palermi S, Aloe I, Marcantonio R, Spera R, Montagnani S, Sirico F. Effectiveness of Workplace Yoga Interventions to Reduce Perceived Stress in Employees: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Funct Morphol Kinesiol. 2020 May 26;5(2):33. doi: 10.3390/jfmk5020033. PMID: 33467249; PMCID: PMC7739364.
- Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lee CS, Goldstein SE, Dik BJ, Rodas JM. Sources of social support and gender in perceived stress and individual adjustment among Latina/o college-attending emerging adults. Cultur Divers Ethnic Minor Psychol. 2020 Jan;26(1):134-147. doi: 10.1037/cdp0000279. Epub 2019 Mar 28. PMID: 30920247.
- Marifah, A. R., Handayani, R. N., & Dewi, P. (2018). The Effectiveness of Fingerhold Relaxation Technique and Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) To the Pain Intensity Scale on Patients With Post Caesarean Section. Journal of Maternity Care and Reproductive Health, 1(2). https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.28
- Meredith GR, Rakow DA, Eldermire ERB, Madsen CG, Shelley SP, Sachs NA. Minimum Time Dose in Nature to Positively Impact the Mental Health of College-Aged Students, and How to Measure It: A Scoping Review. Front Psychol. 2020 Jan 14;10:2942. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02942. PMID: 31993007; PMCID: PMC6970969.
- Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, Gemignani A. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. Front Hum Neurosci. 2018 Sep 7;12:353. doi: 10.3389/fnhum.2018.00353. PMID: 30245619; PMCID: PMC6137615.
- (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)



Kolaborasi bersama:

Menjadi Manusia,

GENRE INDONESIA

ABLE.ID