

Panduan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Untuk Pekerja Migran Penata Laksana Rumah Tangga (PLRT)



MINISTRY OF
MANPOWER

Pendahuluan

Anda datang ke Singapura untuk bekerja dan mencari nafkah untuk diri sendiri dan keluarga.

Selama Anda bekerja di sini, Anda mungkin merasa kewalahan dengan semua hal yang baru. Anda mungkin juga merindukan orang-orang yang Anda cintai. Semua ini dapat menyebabkan Anda merasa stres.

Baca lebih lanjut untuk mengetahui tentang stres, cara menangani stres dan mencari bantuan!



Daftar Isi

1. Apa itu stres? _____ 3
2. Apa saja tanda dan gejala stres? _____ 4
3. Bagaimana saya dapat menangani stres? _____ 5
4. Kasus: Cari tahu bagaimana Mimik mengatasi stres. _____ 9
5. Di mana saya bisa mencari bantuan? _____ 10
6. Daftar kursus dan kegiatan yang dapat Anda diikuti pada hari istirahat Anda. _____ 12



1. Apa itu Stres?

Stres adalah perasaan tegang secara emosional atau secara fisik. Mengalami stres kadang merupakan hal yang biasa. Peristiwa atau situasi yang menyebabkan stres bisa berbeda antara setiap orang karena ia berdasarkan pada cara Anda melihat dan bereaksi terhadap keadaan tersebut.



Tahukah Anda?



Beberapa tingkat stres dapat menjadi positif pada pikiran, emosi dan perilaku Anda. Stres dapat memberi Anda semangat untuk melakukan yang terbaik. Ia juga memotivasi Anda untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas Anda.

Namun, terlalu banyak stres menjadi berbahaya. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan masalah kesehatan seperti sistem kekebalan yang lemah dan depresi.

Penting bagi Anda untuk mengidentifikasi tanda stres sejak dini dan mempelajari bagaimana menanganinya.

2. Apa saja tanda dan gejala stres?

Berikut tanda dan gejala stres yang berlebihan yang perlu diperhatikan:



Merasa kesepian, terjebak atau putus aja.



Gangguan atau ledakan emosi, misalnya. menjadi frustrasi, kesal atau gampang marah; bertindak tanpa memikirkan akibat dari tindakan Anda dll.



Sering mengalami perubahan mood, misalnya dari perasaan senang menjadi sedih secara mendadak.



Selalu merasa terganggu atau dalam keadaan takut.



Berbicara atau berpikir mengenai kematian atau mengakhiri hidup Anda.

Jika Anda memiliki tanda atau gejala tersebut, Anda mungkin sudah merasa terlalu stres dan harus segera mencari bantuan untuk menangani dan mengatasinya lebih awal.

Anda bisa membantu teman-teman Anda!



Apakah Anda mengenal teman atau seseorang di sekitar Anda dengan tanda dan gejala tersebut? Anda dapat membantu dengan memberikan dukungan emosional atau menawarkan nasihat tentang manajemen stres kepadanya. Baca terus untuk mengetahui lebih lanjut.

3. Bagaimana saya dapat mengatasi stres saya?

Meskipun stres selalu ada, kita dapat belajar mengatasi stres dengan baik.

Mari kita lihat beberapa skenario umum yang dihadapi para pekerja migran PLRT dan bagaimana cara terbaik untuk menanganinya.

Saya bekerja di Singapura untuk pertama kalinya. Saya sangat rindu dengan keluarga di kampung. Keluarga saya sedang menghadapi masalah dan saya tidak ada bersama mereka di sana.

Bicaralah dengan teman Anda yang mungkin lebih memahami situasi Anda. Anda juga dapat menelepon ke rumah atau menulis surat kepada orang yang Anda cintai. Anda juga dapat berbagi perasaan dan pemikiran Anda dengan majikan Anda. Majikan Anda kemudian dapat memahami bagaimana perasaan Anda dan mendukung Anda dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja dan tempat tinggal yang baru di Singapura.

Majikan saya sangat ketat dengan saya dan saya tidak dapat mengatasi begitu banyak tugas yang berbeda.

Bicaralah dengan majikan Anda dengan sopan. Bersikaplah terbuka dan jujur dan bagikan tantangan Anda kepada majikan Anda.

Jika Anda menghadapi masalah dalam melakukan tugas tertentu, mintalah bimbingan majikan Anda dan diskusikan dengannya tentang bagaimana Anda dapat mengatasi pekerjaan Anda.

Jangan memendam perasaan tidak senang Anda karena ini lambat laun dapat mengakibatkan hubungan yang lebih buruk dengan majikan Anda.

Apa yang harus saya lakukan jika saya sangat membutuhkan uang dan tidak punya tabungan yang cukup?

Jika Anda menghadapi masalah keuangan, bicarakanlah dengan majikan atau organisasi yang tercantum di bawah ini untuk meminta nasihat. Jangan meminjam dari rentenir.

- Blessed Grace Social Services Ltd | www.bgss.org.sg | 8428 6377
- Adullam Life Counselling | www.adullam.org.sg | 6659 7844
- Arise2Care Community Services | www.arise2care.sg | 6909 0628
- Association of Muslim Professionals | www.amp.org.sg | 6416 3960
- One Hope Centre | www.onehopecentre.org | 6547 1011

Pada hari istirahat Anda, Anda juga dapat mengikuti kursus yang diselenggarakan oleh AIDHA tentang pengelolaan keuangan. Kursus ini dirancang khusus untuk para pekerja migran PLRT untuk mempelajari bagaimana menetapkan tujuan keuangan, menabung dan menghindari dan mengelola utang. Untuk detail terkini, silakan kunjungi situsnya di www.aidha.org

Selain dari skenario yang diuraikan di atas, menerapkan kebiasaan sehat juga dapat melindungi Anda dari efek berbahaya dari stres. Ini adalah beberapa tips untuk mengendalikan stres Anda.



a. Belajar Mengatasi Perasaan Negatif

Memiliki pikiran negatif dan merasakan emosi negatif seperti marah atau tidak berdaya adalah hal yang wajar. Anda mungkin saja khawatir akan masa depan dan berpikir bahwa hal-hal buruk akan terjadi.

Tetap tenang. Jangan biarkan perasaan negatif menghentikan Anda dari mengatasi situasi tersebut. Berikut adalah beberapa tips menangani stress.



Beristirahat. Pelan-pelan ambil napas yang dalam sebelum bertindak atau berkata sesuatu.



Gunakan kata-kata positif seperti 'Saya bisa', dan 'saya mampu' saat berpikir dan berbicara.



Katakan pada diri sendiri bahwa ada solusi lain untuk menyelesaikan masalah yang Anda hadapi.



Lngatkan diri sendiri untuk mengucapkan syukur atas hal-hal penting dalam kehidupan Anda.



Mulailah menulis pikiran dan mengungkapkan perasaan Anda di buku harian.



Melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan yang Anda nikmati selama waktu istirahat Anda, seperti membaca atau mendengarkan musik.



b. Menjaga kesehatan Anda

Kebiasaan makan yang baik dan berolahraga secara teratur meningkatkan kesehatan yang lebih baik dan rasa kesejahteraan yang baik. Hal-hal tersebut dapat meningkatkan mood, mengurangi perasaan negatif, dan membantu kesehatan otak serta memori.

Mengembangkan Kebiasaan Makan yang Baik



Berusahlah untuk makan makanan yang sehat dan seimbang. Jangan pernah melewatkan waktu makan.



Pilih air putih daripada minuman yang manis.



Perbanyak makan buah-buahan & sayur-sayuran.

Makanan adalah bahan bakar untuk tubuh Anda, dan Anda harus memilih jenis bahan bakar yang tepat agar tubuh dapat melakukan yang terbaik.

Tetap Aktif



Melibatkan diri dalam kegiatan olahraga (misalnya: jalan cepat atau mendaftar untuk latihan gratis) dengan teman-teman pada istirahat Anda.



Naik tangga (jika memungkinkan).



Lakukan beberapa latihan peregangan sederhana sebelum Anda memulai hari atau di antara waktu istirahat Anda.

Pijat Sendiri



Anda juga dapat mencoba pijatan sederhana sendiri (gentle chop dengan ujung tangan Anda atau mengetuk dengan jari atau telapak tangan yang ditangkupkan) di area leher Anda untuk membantu Anda rileks sebelum tidur.

c. Rencanakan jadwal kerja dan istirahat Anda.



Pastikan Anda memiliki istirahat dan tidur yang cukup.

Jika tidur Anda terganggu di malam hari karena tuntutan kerja (yaitu merawat orang tua atau bayi), Anda dapat berdiskusi dengan majikan Anda untuk memberi Anda waktu istirahat di siang hari.

d. Menjalni komunikasi yang erat dengan keluarga dan teman Anda



Jika Anda tidak dapat mengatasi pekerjaan Anda atau beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama jika Anda baru pertama kali bekerja di Singapura bicarakan dengan majikan, teman atau agen tenaga kerja Anda Bagikanlah perasaan Anda dan mintalah saran dari mereka.

4. Cari tahu bagaimana Mimik berhasil mengatasi stresnya.



Mimik (nama samaran) adalah seorang pekerja migran PLRT yang pertama kalinya bekerja di Singapura. Setelah dua minggu bekerja, Mimik menangis di depan majikannya. Mimik tidak bisa mengendalikan perasaannya dan akan menangis atau berteriak jika ada yang memindahkan atau mengganggu letak barang-barang rumah tangga. Mimik enggan berbicara dengan majikannya ketika ditanya tentang perilakunya.

Majikannya menghubungi Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST). Ternyata Mimik stres karena urusan pribadinya di rumah dan tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya.

FAST memfasilitasi sesi konseling pribadi dengannya dan konseling kelompok bersama majikan Mimik. Sesi konseling tersebut mampu membantunya menyesuaikan diri dengan pekerjaannya dan memberikannya kepercayaan diri untuk melanjutkan pekerjaannya.

Ada banyak pekerja migran PLRT yang datang meminta bantuan ketika mereka terlalu tertekan dengan suatu masalah. Setelah mencari bantuan, mereka dapat bekerja secara produktif dan menafkahi keluarga mereka di rumah.

Ingatlah, Anda tidak sendirian. Ada banyak orang yang peduli dan ingin membantu Anda.

5. Di mana saya bisa mencari bantuan?

Jika Anda merasa stres atau cemas,

- ✓ Tetap tenang dan berbicaralah dengan seseorang yang Anda percayai.
- ✓ Mintalah bantuan dari majikan, agensi tenaga kerja atau seseorang dari LSM atau organisasi kesehatan mental mana pun yang tercantum di bawah ini.

X Jangan sakiti diri atau menempatkan diri dalam situasi berbahaya.

Grup Dukungan dan Saluran Bantuan yang Tersedia

Ada banyak organisasi di Singapura yang dapat Anda hubungi jika Anda membutuhkan bantuan mengatasi stres.

Lembaga Swadaya Masyarakat:	No. Telp.:
Centre for Domestic Employees (CDE) menyediakan layanan konseling tatap muka dasar untuk pekerja migran PLRT dan majikan mereka mengenai hal-hal yang terkait dengan pekerjaan.	1800 225 5233 (24 jam)
Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST) menyediakan saluran bantuan dan Layanan Persahabatan untuk membantu pekerja migran PLRT yang berada dalam kesulitan atau kesusahan.	1800 339 4357 (24 jam)
Organisasi Kesehatan Mental:	No. Telp.:
Singapore Association for Mental Health (SAMH) menyediakan layanan konseling untuk orang-orang yang terganggu secara emosional.	1800-283-7019 (bebas pulsa)
Samaritans of Singapore (SOS) memberikan dukungan emosional bagi mereka yang dalam kesusahan.	1800 221 4444 (24 jam)
Singapore Counselling Centre menyediakan berbagai layanan konseling dan psikologis yang dapat membantu Anda mengurangi stres dan mengatasi berbagai masalah dalam hidup.	6339 5411 (Dikenakan biaya konseling)
Silver Ribbon menyediakan layanan konseling kepada orang-orang yang mengalami masalah kejiwaan dan pengasuh mereka untuk memahami mengapa mereka menunda atau mengabaikan perawatan mereka.	6386 1928

Berikut adalah beberapa nomor penting untuk keadaan darurat.

SALURAN BANTUAN MOM UNTUK PEKERJA MIGRAN PLRT		
Kementerian Tenaga Kerja – 1800 339 5505 Untuk bantuan dan nasihat tentang kesejahteraan, gaji dan hal-hal lain terkait dengan pekerjaan		
NOMOR DARURAT LAINNYA		
Polisi	999	Ambulans/ Pemadam Kebakaran
		995
KEDUTAAN BESAR		
Bangladesh 6255 0075	Sri Lanka 6254 4595	Kamboja 6341 9785
India 9172 9803	Filipina 6737 3977	Myanmar 6735 1672
Indonesia 6737 7422 9295 3964		Thailand 6737 2475 8421 0105

6. Daftar kursus dan kegiatan yang dapat Anda ikuti pada hari istirahat Anda untuk membantu Anda menghilangkan stres.

Daftar kursus-kursus yang ditawarkan oleh AIDHA


Nama Kursus	Tujuan Kursus
Modul 1: Mengelola Uang Anda & Teknologi	<ul style="list-style-type: none">✓ Mempelajari cara menghemat, menganggarkan, merencanakan, dan tetap mengikuti anggaran.✓ Membangun kepercayaan diri & meningkatkan presentasi & komunikasi Anda.✓ Meningkatkan keterampilan IT yang relevan dan praktis dalam komputer dan ponsel.
Modul 2: Merencanakan Masa Depan Keuangan Anda	<ul style="list-style-type: none">✓ Mengembangkan rencana keuangan pribadi jangka panjang yang dapat tercapai.✓ Menjadi pembuat keputusan keuangan yang cakup.✓ Mempelajari cara menginvestasikan tabungan dalam aset produktif.
Modul 3: Memulai Usaha Sendiri	<ul style="list-style-type: none">✓ Mempelajari cara memulai dan mengelola usaha.✓ Memahami lingkungan bisnis dan mengembangkan strategi untuk bisnis Anda.✓ Mengembangkan rencana bisnis yang dapat dicapai.
Meningkatkan Bahasa Inggris Anda	<ul style="list-style-type: none">✓ Belajar berkomunikasi lebih efektif dalam Bahasa Inggris.✓ Meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara dan menulis dalam Bahasa Inggris.



Silakan pindai kode QR atau mencari tahu lebih lanjut dan mendaftar untuk kursus Aidha di sini:

<https://www.aidha.org/contact-us/courses-overview/>

Kursus-kursus GRATIS

Pengenalan Pendidikan Keuangan	Lokakarya interaktif ini akan membantu Anda memahami manfaat yang mengubah hidup dalam mengambil keputusan keuangan dengan lebih tepat.
Bagaimana Cara Membuka Rekening Bank	Mencari tahu manfaat membuka rekening bank di Singapura dan dapatkan tips tentang apa yang harus diperhatikan saat membuka rekening bank.
Memahami Utang	Debt, utang, hutang, අලුය, ණය . Apa maksudnya dan bagaimana cara menghindarinya. Mempelajari cara memahami biaya hutang yang sebenarnya dalam kursus ini.
Membangun Ketabahan Anda	Ketabahan adalah kemampuan untuk tetap tegar dalam saat-saat sulit. Mempelajari cara menangani situasi yang menantang dan tetap tegar dalam kursus ini.
Mengatasi Stres	Dalam lokakarya interaktif ini, Anda akan belajar bagaimana stres mempengaruhi Anda dan cara Anda menangani stres, dengan pekerja migran PLRT lainnya dan guru Aidha yang ramah.
Penjelasan tentang Konseling Utang	Mempelajari cara mengatasi situasi utang pribadi Anda dalam sesi lanjutan kami untuk Memahami Utang (bermitra dengan AMP).
	Silakan pindai kode QR atau mencari tahu lebih lanjut dan mendaftar kursus GRATIS Aidha di sini: https://www.aidha.org/courses/free-short-courses/

Daftar Acara dan Lokakarya yang ditawarkan oleh Foreign Domestic Worker Association for Social Support and Training (FAST)

<p>Facebook Live stream Talkshow Ketabahan Mental</p>	<p>Menyediakan platform yang aman bagi Pekerja migran PLRT untuk berbagi tentang masalah mereka. Melibatkan diri dalam percakapan yang seru dan berpartisipasi dalam kuis untuk memenangkan hadiah menarik. Platform ini mempromosikan layanan dukungan sosial dan program keseimbangan kehidupan kerja yang ada di FAST untuk Pekerja migran PLRT.</p>
<p>Lokakarya Ketabahan Mental</p>	<p>FAST mengutamakan kesejahteraan pekerja migran PLRT secara keseluruhan dan bertujuan untuk mendidik para pekerja migran PLRT tentang ketabahan melalui lokakarya interaktif dan menarik.</p> <p>Lokakarya ini membahas tentang aspek kognitif, emosional, mental, fisik dan aspek spiritualitas para pekerja migran PLRT untuk membantu mereka tetap tegar dalam dalam menghadapi tantangan.</p>



Kegiatan-kegiatan FAST adalah gratis untuk semua pekerja migran PLRT ART! Silakan pindai kode QR untuk detail lebih lanjut dan untuk kursus-kursus lain yang ada pada laman Facebook FAST:

<https://www.facebook.com/FAST.org.sg>



Terima kasih kepada Dr. Jared Ng dan Dr Mok Yee Ming (Konsultan Kesehatan Jiwa dari Kementerian Tenaga Kerja Singapura) atas kontribusi mereka yang berharga terhadap kandungan buku ini.