



SHARING SESSION

MANAJEMEN STRES BAGI ASN

Program khusus untuk:

Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur

Dirancang oleh:

Dr. Micha Catur Firmanto, Psikolog

Founder of Life Tree Psychology

Industrial & Organizational Psychologist





Dr. Micha Catur Firmanto

PSYCHOLOGIST, PEOPLE DEVELOPMENT & LEARNING STRATEGY PRACTITIONER

ACHIEVEMENT

- Initiator of Kalbe Learning Centre
- Initiator of Assessment Center Kalbe
- Initiator of Kalbe Vocational School
- Initiator of Kalbe Farma Professional Certification Institute (LSP)
- Initiator of Kalbe Employee Assistance Program (K-EAP) & Kalbe Psychological Services (KPS)
- Indonesian World-Records Museum (MURI) for the first pharmaceutical Industry (3 categories)
- Achievement of super tax deduction through the vocational program
- Implementation of the education training pillar of Total Productive Maintenance (TPM) in 4 pharmaceutical factories
- Practitioner of Psychological Laughter Therapy in Indonesia

SKILLS & ABILITIES

INDUSTRY & ORGANIZATION FIELD:

- Leadership Development
- Training Design & Delivery
- Learning Center Strategies
- Training Need Analysis & Measurements
- Coaching & Counseling
- Psychological & Assessment Center
- Design Thinking

PEOPLE DEVELOPMENT FIELD:

Life Coaching, Stress Management, Anger Management, Laughter Therapy, Emotion Relaxation

WORK EXPERIENCE

Founder and Psychologist

Life Tree Psychology | 2009 -present

Industrial & Organizational Psychology | Assessment Center | People & Career Development Strategy | Employee Assistance Program | Stress Management | Mental Health

Head of Corporate University, Vocational Program & Applied Psychology

PT Kalbe Farma Tbk | 2019 - 2021

- Designing, developing and implementing Corporate University strategy to build knowledge management climate in Kalbe Group
- Designing, developing and implementing the Kalbe Vocational Program through 3 pillar: education & training, competency certification and placement strategy in the Kalbe Group, in collaboration with Vocational School and Indonesian Government
- Designing, developing and implementing psychological services through 3 pillar: Assessment Center, Employee Assistance Program and Organization Behavior Program

Head of Kalbe Farma Professional Certification Institute (LSP)

PT Kalbe Farma Tbk | 2018 - 2021

Designing and implementing the blueprint of the Kalbe Farma professional certification institute (LSP Kalbe) in line with the competency scheme in the Ministry of Manpower (Kemenaker RI) and the National Professional Certification Agency (BNSP RI)

Head of Kalbe Learning Centre

PT Kalbe Farma Tbk | 2010 - 2019

- Designing, developing and implementing employee's education and learning strategies for Kalbe Group
- Build people development in organization through organizational values and culture
- Developing and implementing a blueprint shifting strategy from cost center to profit center through KLC program

ACADEMIC HISTORY

Universitas Padjadjaran (UNPAD) Bandung, Indonesia

Doctoral Program in Psychology, 2013-2018

GPA 3.89

Focused on Stress Factors, Cognitive Appraisal, Coping Strategies and Occupational Commitment

Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta, Indonesia

Master of Psychology, 2007-2009

GPA 3.79

Majoring in Industrial and Organizational Psychology and minoring in Adult Clinical Psychology

Universitas Airlangga (UNAIR) Surabaya, Indonesia

Bachelor of Psychology, 2001-2006

GPA 3.09

Majoring in Clinical Psychology

CONTACT INFORMATION

EMAIL	micha.firmanto@gmail.com
WHATSAPP	08179312802
INSTAGRAM	@micha.firmanto @lifetree.psychology
LINKEDIN	Dr. Micha Catur Firmanto
YOUTUBE	micha catur firmanto
PODCAST	podcastnya micha

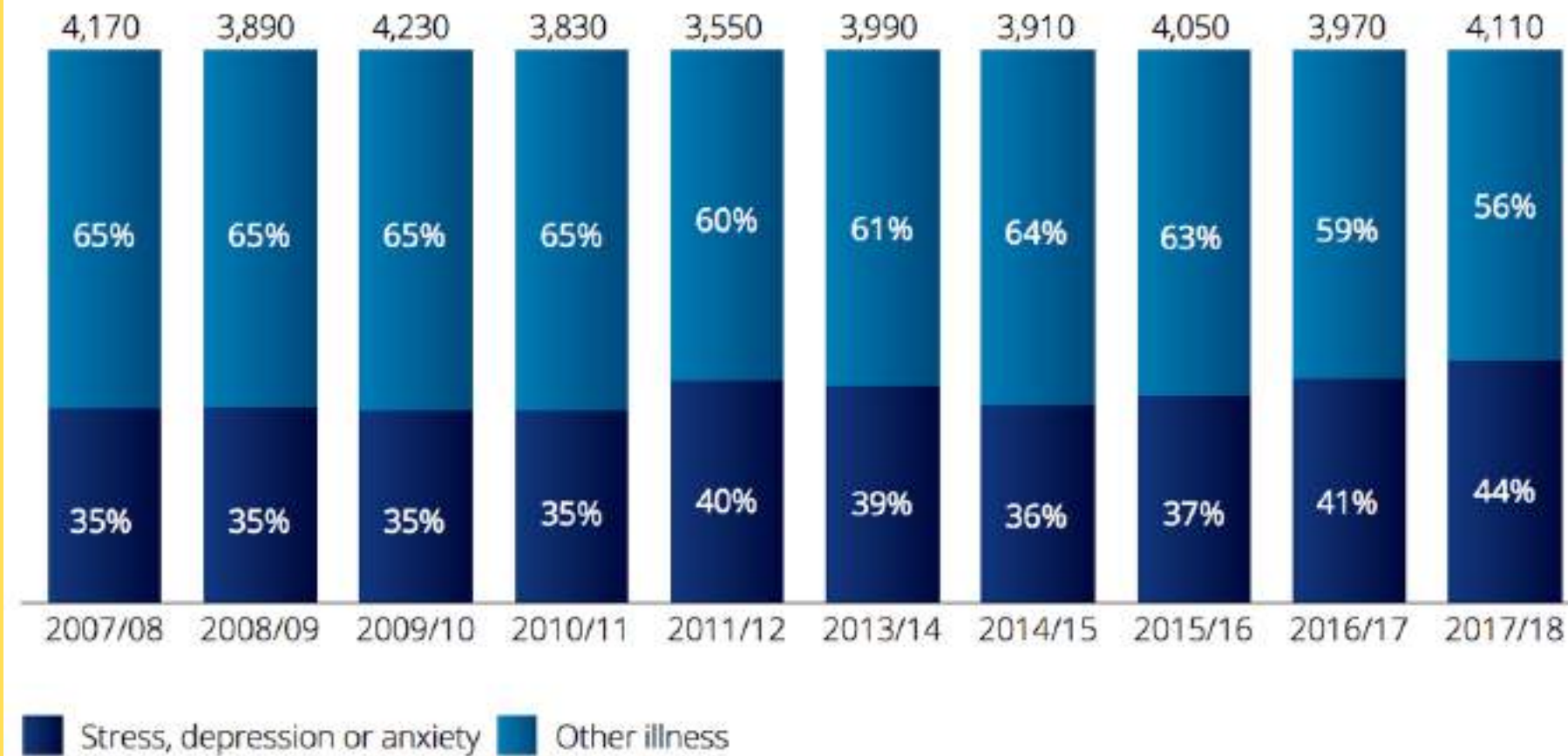


KASUS KESEHATAN

MENTAL YANG TERJADI

Gangguan kesehatan dan kecemasan yang dilaporkan secara mandiri akibat pekerjaan

Figure 6. Self reported illness caused or made worse by work
Rate per 100,000 employees employed in past 12 months, 2007/08-2017/18



Source: Labour Force Survey
Note: 'Other illnesses' includes: Musculoskeletal disorders, breathing or lung problems, skin problems, hearing problems, headache and/or eye strain, heart disease/attack, infectious diseases, other types of illness

SELF REPORT ILLNESS

Laporan kondisi kesehatan mental berdasarkan range populasi karyawan di organisasi

Figure 7. Change in reported common mental health conditions in the past year 2019, (n = 237 for small, 297 for large)



Source: CIPD, Health and Wellbeing at work Annual Survey, April 2019

MENTAL HEALTH CONDITIONS

Referensi:
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/consultancy/deloitte-uk-mental-health-and-employers.pdf>

KENAPA PENTING KESEHATAN MENTAL DI ORGANISASI ?

Menurut WHO, kesehatan mental di tempat kerja penting karena tempat kerja yang mempromosikan kesehatan mental dan mendukung orang-orang dengan gangguan mental lebih mungkin...

"untuk mengurangi tingkat absen, meningkatkan produktivitas dan meningkatkan manfaat dari keuntungan ekonomi yang terkait."

Productivity at workplace

Penurunan sebesar

69,2%

Absenteeism

Peningkatan sebesar

2,8%

Work Engagement

Penurunan sebesar

10%

Workplace Distress

Peningkatan sebesar

24,2%

Life Satisfaction

Penurunan sebesar

22,8%

Work Presenteeism
(bekerja dalam kondisi sakit)

KENAPA PENTING

KESEHATAN MENTAL DI ORGANISASI ?



Sumber:
Mintzer, J, Morrow, V, Tamburo, M, Sharar, D, & Herlihy, P. (2018). Demonstrating Value: Measuring
Outcome & Mitigating Risk: FOH EAP Study Utilizing the Workplace Outcome Suite. International Journal of Health & Productivity.

Hasil studi Federal Occupational Health (2018) pada 4.800 responden menunjukkan layanan EAP dapat meningkatkan produktifitas karyawan.





APA ITU KESEHATAN MENTAL DI ORGANISASI ?

Menurut WHO, Kesehatan mental adalah keadaan **well-being** di mana individu...

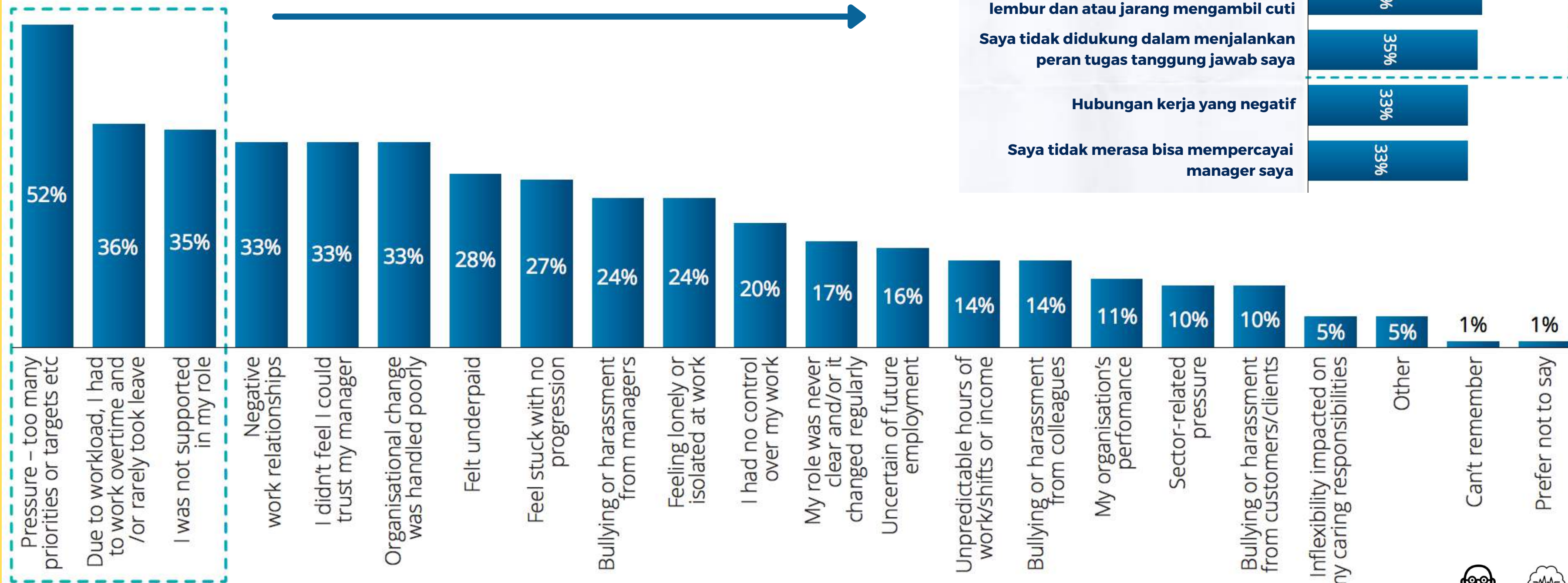
"menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya."

Referensi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

MASALAH YANG MENYEBABKAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Figure 8. Issues that cause mental health symptoms at work

2019, (n = 2640)



Source: BITC, Mental health at work, 2019





Dr Micha



STRESSOR

Sumber tekanan yang muncul di lingkungan Industri Farmasi

Terkejut dengan transisi yang dirasakan antara kuliah dengan kerja

Keterampilan dan kemampuan yang terbatas pada awal masuk kerja

Tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang terlalu banyak

Manajemen waktu

Terlalu fokus pada prosedur yang berlaku (sistematis)

Rendahnya rasa percaya terhadap rekan kerja

Merasa jenuh

Tidak sesuai dengan minat
Suka bekerja sendiri

Tidak mampu mengatur orang lain

Defensif dan mudah marah

Merasa diri egois dan kurang peduli

Masalah dengan bawahan yang jauh lebih tua

Rekan kerja bersifat individualis

Melihat work overload sebagai gangguan (distraction) saat menyelesaikan pekerjaan

Atasan yang tidak mau mengerti dan sulit untuk dijelaskan

Kepentingan bisnis yang berbenturan / tidak sejalan dengan regulasi pemerintah

Merasa tidak cocok dengan atasan

Dan beberapa stressor lainnya

SAAT PANDEMI DATANG

Takut karena tidak tahu kapan terkena dan positif Covid 19

Lelah, khawatir dan jenuh

Tertekan karena proses dan permintaan obat semakin tinggi dan tidak ada ujungnya

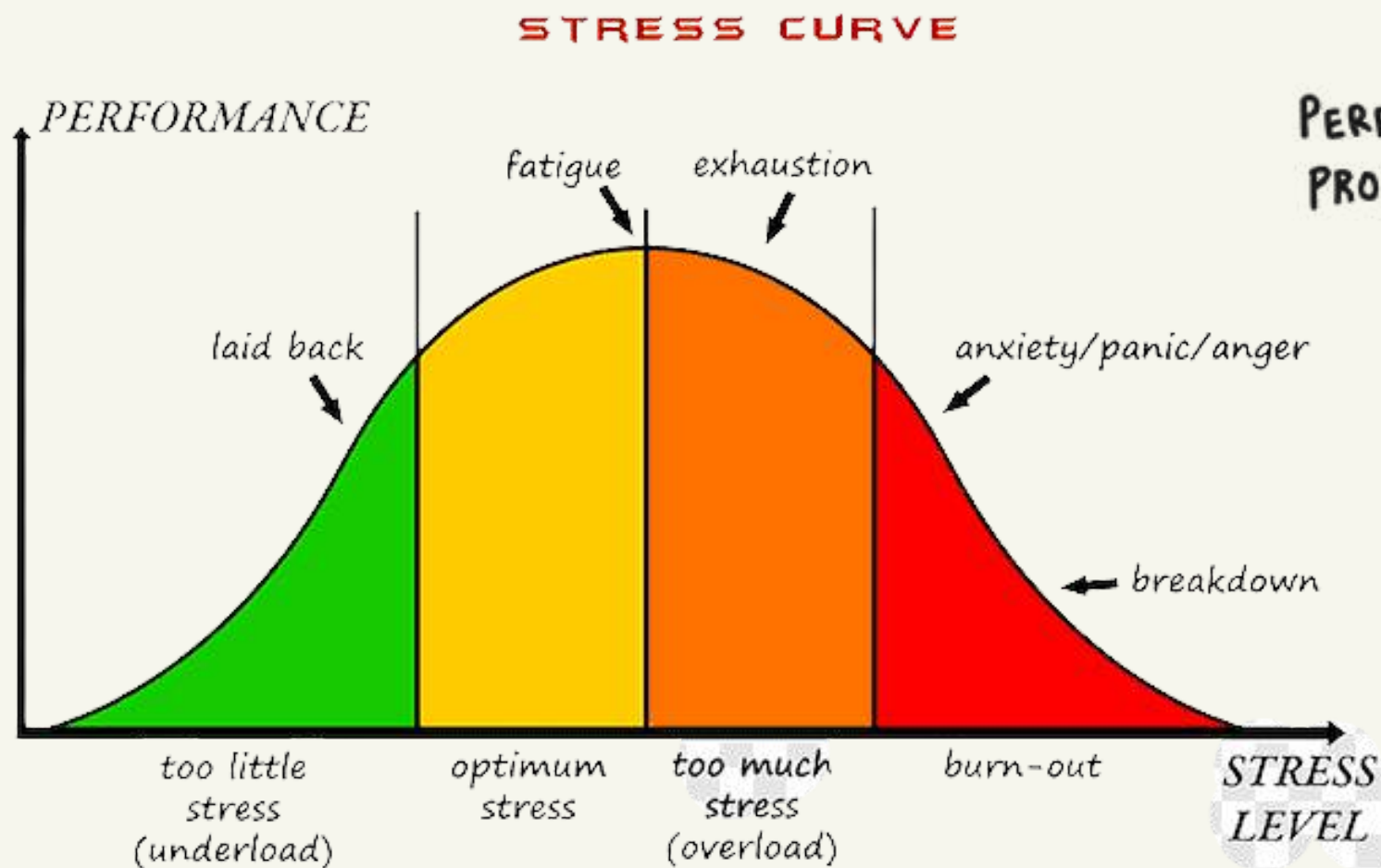
Khawatir terpapar saat bekerja di industri dan ruangan tertutup

Khawatir efisiensi perusahaan dan akhirnya PHK

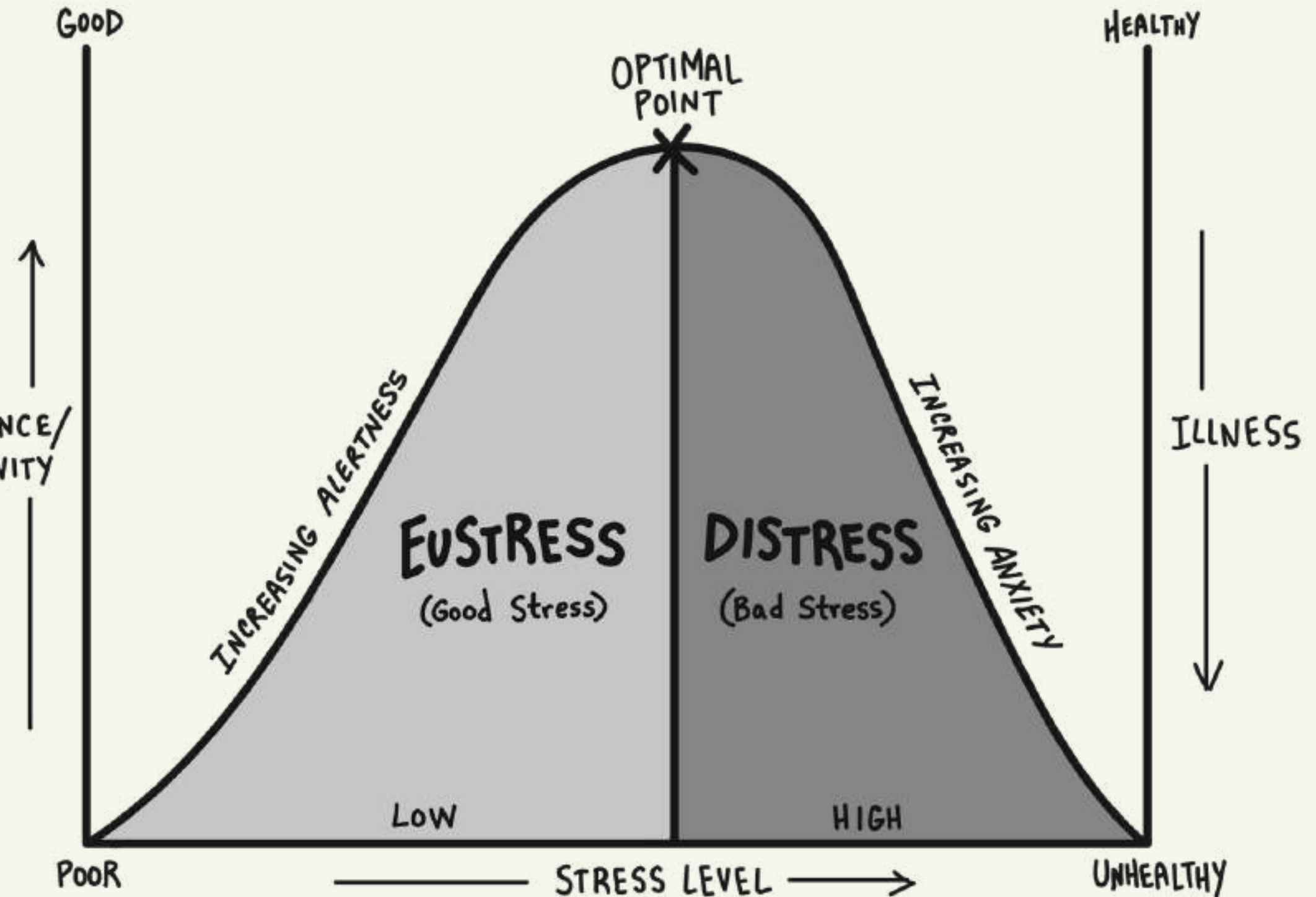
Tertekan 2x di pekerjaan kantor dan harus mengajar anak-anak untuk sekolah

Work from home lebih beresanya Work Full Hours, tak ada waktu istirahat

Stress Diagram



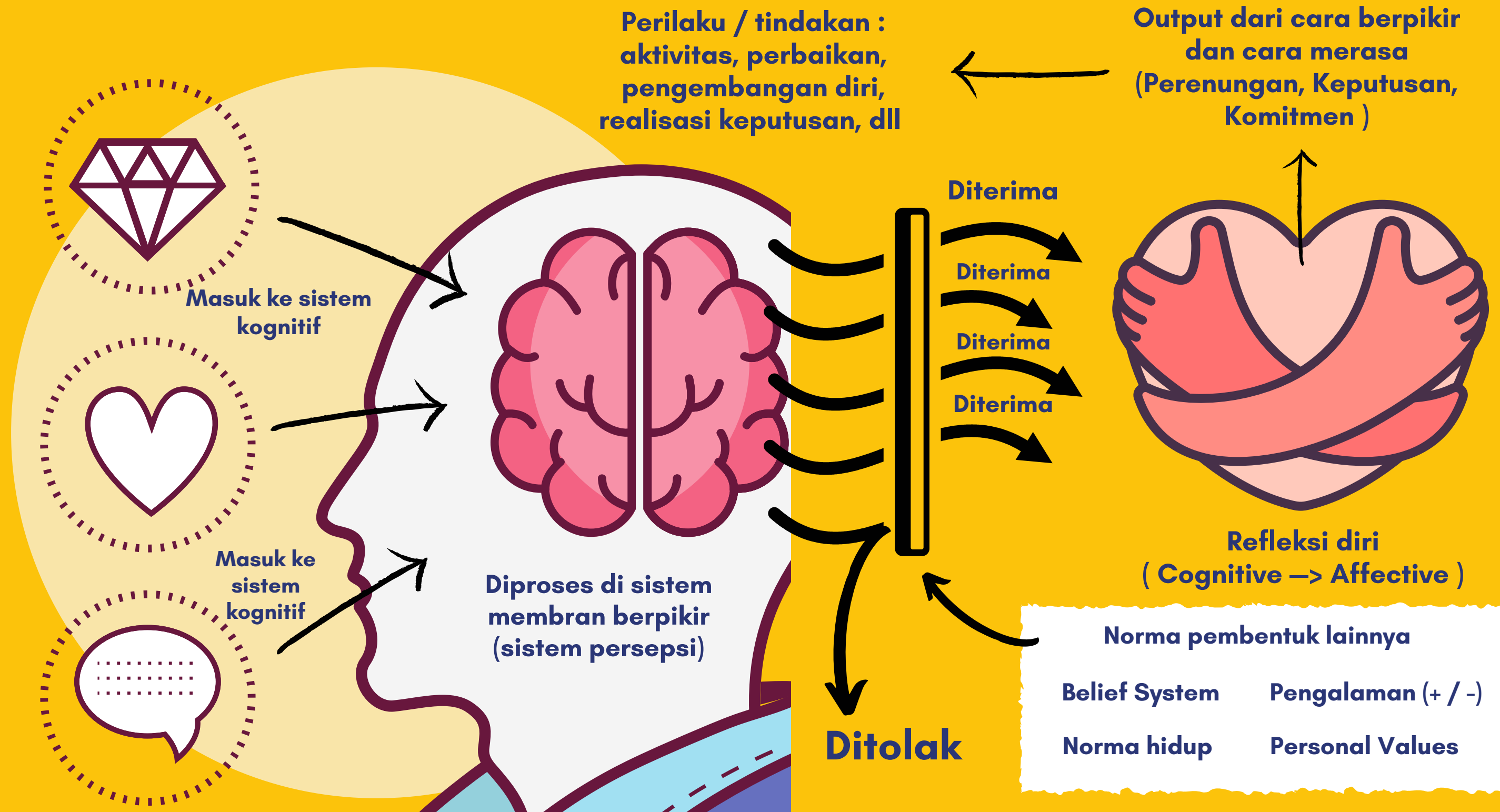
HUMAN FUNCTION CURVE: STRESS, PERFORMANCE, and ILLNESS



PRINSIP KOGNITIF MANUSIA PSIKOLOGIS



- Ragam Stimulasi →
- Berita (+ / -) →
- Job Issues →
- Gossip →
- Ilmu pengetahuan →
- Feedback →



Norma pembentuk lainnya

Belief System	Pengalaman (+ / -)
Norma hidup	Personal Values

STRATEGI MANAJEMEN STRES BAGI ASN



Dr Micha



Bersama Bersama Psikolog

MEMBANGUN POSITIVE SUPPORT GROUP



MEMBANGUN IKLIM ORGANISASI YANG SEHAT



MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN PSIKOLOGIS



MENYELENGGARAKAN PELATIHAN, SOSIALISASI DAN TIPS TRICK BAGAIMANA TETAP MENJAGA KESEHATAN MENTAL



MEMBANGUN KOMUNITAS MINAT DI ORGANISASI SEBAGAI WADAH BERINTERAKSI POSITIF



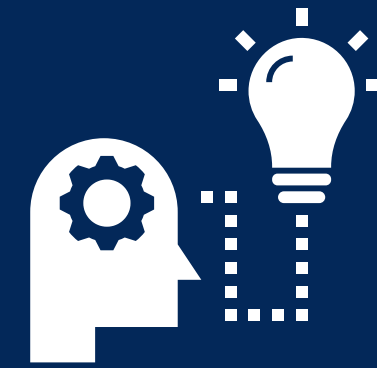
MEMBANGUN KOMUNITAS PEDULI MENTAL SEHAT DI ORGANISASI MELALUI PROGRAM EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM (EAP)



Kesehatan mental di organisasi dapat terjaga karena adanya keselarasan antara visi organisasi, pengkondisian pada iklim organisasi dan kesadaran bersama untuk saling menjaga serta menumbuhkan lingkungan kerja yang positif

TIPS & TRICK

HAPPINESS AT WORK



CARA BERPIKIR



CARA MERASA



CARA BERTINDAK



**TUJUAN HIDUP
(KENAPA KITA BEKERJA ?)**



**KESEHATAN PSIKOLOGIS:
SESIBUK APAPUN, SELALU MENJAGA:**

**KESEHATAN FISILOGIS:
(POLA HIDUP SEHAT)**



Dr Micha



LifeTree
Konsultan Berencana Psikologi



**MEMBUAT & MEMILIKI
RENCANA DETAIL
ANAK TANGGA KEHIDUPAN**

POLA OLAHRAGA



POLA MAKAN



POLA DUDUK DI TEMPAT KERJA



POLA TIDUR



POLA ERGONOMIS



POLA MATA





LINKEDIN

micha catur firmanto

WHATSAPP

08179312802



INSTAGRAM

micha.firmanto



MICHA.FIRMANTO

THANK YOU!

Contact me if there are any questions.