

Perencanaan Hidup dan Kesehatan Mental

(Bahasa Indonesia version)



Hubungan antara Perencanaan Hidup dan Kesehatan Mental



Perencanaan hidup adalah tentang mengembangkan potensi individu, meningkatkan kemampuan beradaptasi untuk berintegrasi ke dalam dunia kerja, dan memandu pengembangan diri secara menyeluruh serta pembelajaran seumur hidup, alih-alih hanya berfokus pada pekerjaan, pendapatan, pencapaian, dll.

Memaksakan diri kita untuk memenuhi ekspektasi orang lain, terlibat dalam pekerjaan yang tidak diminati, atau tanpa henti bekerja keras pada posisi yang tidak kompeten akan menyebabkan tekanan mental yang tidak perlu. Malahan, kepuasan yang sesungguhnya tidak mungkin diperoleh dalam situasi seperti itu.



Tantangan dalam Perencanaan Hidup

Beberapa tantangan umum dalam perencanaan hidup meliputi:

- **Kurangnya pemahaman tentang diri sendiri dan karier:**
Kurangnya pemahaman diri tentang minat, kemampuan, dan keinginan dalam diri kita adalah alasan umum untuk keraguan dan keraguan diri saat membuat pilihan yang signifikan.
- **Efikasi diri yang rendah:**
Orang dengan efikasi diri yang rendah biasanya berkinerja buruk, gagal mengaktualisasikan kekuatan dan potensi mereka karena keraguan diri, kecemasan dan ambivalensi.
- **Stereotip negatif:**
Dalam masyarakat kita, ada banyak stereotip parsial yang dapat dengan mudah membatasi pengejaran minat, kebutuhan, dan potensi kita.





Stigmatisasi terhadap siswa dengan kebutuhan pendidikan khusus (SEN)

Ada banyak kesalahpahaman dan stigma yang tidak berdasar terhadap siswa dengan kebutuhan pendidikan khusus (SEN). Faktanya, penelitian asing dan lokal telah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan kebutuhan pendidikan khusus (SEN) dapat menyelesaikan magang di tempat kerja dalam jangka panjang dan beragam, dengan pelatihan dan dukungan yang tepat. Mereka telah menunjukkan kemampuan untuk mewujudkan bakat mereka dan berkontribusi baik untuk diri mereka sendiri maupun masyarakat.



Persiapan untuk masa depan

Bagi Siswa dengan kebutuhan pendidikan khusus (SEN), perencanaan hidup yang baik sangat penting untuk integrasi mereka ke dalam masyarakat. Sedangkan sebagai siswa, orang tua, dan guru, apa yang bisa mereka lakukan?

Sebagai siswa:

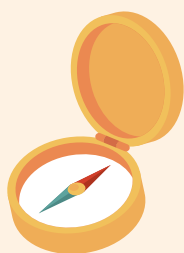
- **Tetaplah berpikiran optimis dan terbuka:** Terimalah karakteristik unik kita, dan jelajahi minat dan potensi kita seperti orang lain. Bergabung dengan berbagai kelas minat, lokakarya, atau magang, dll. dapat memberikan lebih banyak petunjuk tentang karier yang sesuai.
- **Carilah bantuan ketika kita membutuhkannya:** Kapan pun dibutuhkan, kita dapat mencari bantuan dari orang yang dapat dipercaya dan dewasa. Orang tua, guru dan pekerja sosial, dll., dapat memberikan pendapat yang bermanfaat dan konstruktif demi kemajuan kesehatan mental dan perkembangan masa depan kita.

Sebagai orang tua:

- **Berikan ruang untuk pertumbuhan:** Anak-anak dengan kebutuhan pendidikan khusus (SEN) biasanya diremehkan, sehingga menyesatkan orang tua untuk melindungi atau mengambil keputusan secara berlebihan untuk mereka. Hal ini dapat mengabaikan otonomi, partisipasi atau eksplorasi diri anak dalam prosesnya dan menghambat perkembangan kemandirian mereka.
- **Teruslah berkomunikasi:** Ambil inisiatif untuk berbicara dengan anak-anak dan guru untuk mengetahui kinerja dan hubungan interpersonal anak-anak. Hal ini dapat membantu membangun pemahaman, wawasan dan kepercayaan diri orang tua terhadap perkembangan anak di masa depan, serta kesadaran akan bantuan yang diperlukan.

Sebagai guru:

- **Membimbing dan menginspirasi:** Berdasarkan aspirasi dan minat siswa, guru dapat bersama-sama dengan siswa mengeksplorasi potensi dan bakat mereka serta mendorong mereka untuk merencanakan masa depan dengan berbagai perspektif dan menghindari batasan dari stereotip parsial.
- **Membangun pengalaman positif secara fleksibel:** Guru didorong untuk membimbing siswa dengan cara yang fleksibel (misalnya, menggunakan materi multimedia, kartu karier dan kegiatan kunjungan, dll.) Menegaskan upaya siswa selama proses perencanaan, menciptakan pengalaman yang sukses, dan meningkatkan efikasi diri mereka juga direkomendasikan.





Setiap Perencanaan Hidup adalah unik

Setiap orang itu istimewa dan unik. Tidaklah cukup untuk menentukan apakah seseorang sukses hanya dari segi ekstrinsik seperti pendapatan, harta benda, atau status sosioekonomi. Perencanaan hidup juga melibatkan elemen intrinsik, termasuk memperoleh kepuasan pribadi, mewujudkan bakat dan memberikan kontribusi kepada masyarakat, dll. Semua konotasi subjektif ini, makna kehidupan pribadi dan elemen kesehatan mental sangat berharga.



Perencanaan Hidup
dan Kesehatan
Mental



衛生署
Department of Health