



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Socien^{ist}

Bahasa
Indonesia

WELLCATION

Versi
Singkat

Panduan
Kesehatan di
Karantina

Penerjemahan panduan ini didanai oleh Departemen Kesehatan, yang merupakan bagian dari Pemerintah Daerah Administratif Khusus Hong Kong.

The translation of this booklet was funded by Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

“Jika anda tidak menyukai
sesuatu, ubahlah hal itu.
Jika tidak bisa diubah,
ubahlah sikap anda.”



**MENTAL
WELLNESS**

Isi

Kata pengantar _____ P.4

Cara penggunaan _____ P.5

Program kegiatan karantina dan inspirasi yang berbasis bukti dan didasarkan psikologi kebugaran bertaraf internasional

Ulangi

Hari ke
1 Rasa Syuku
P. 7

Hari ke
2 Keingintahuan
P. 10

Hari ke
3 Kebaikan Hati
P. 13

Hari ke
7 Semangat
P. 25

Hari ke
6 Perspektif
P. 22

Hari ke
5 Keberanian
P. 19

Hari ke
4 Humor
P. 16

Bantuan dan sumber tambahan _____ p.30

Kata pengantar

Berada di karantina berarti menghabiskan lebih banyak waktu sendirian daripada biasanya. Ini juga berarti lebih mengandalkan orang lain untuk hal-hal mendasar seperti makanan dan pengiriman. Untungnya, banyak orang lain telah mengalami hal yang sama, dan mengalaminya secara bersamaan. Jadi, kita tidak perlu merasa sendirian!

01 02 03

Fakultas Ilmu Sosial di Universitas Hong Kong memiliki anggota yang telah menjalani karantina, dan juga peneliti dan praktisi yang ahli dalam bidang psikologi dan kebugaran. Maka dari itu, kami telah merancang program kegiatan karantina dan inspirasi untuk anda yang didasarkan psikologi kebugaran bertaraf internasional.



04 05

06

07

08

Versi lengkapnya ada dalam bahasa Inggris dan Cina. Namun, kami berharap anda tetap dapat melewati waktu yang bermakna dan sehat selama beberapa hari ke depan dengan panduan singkat Wellcation ini, dan kembali ke kehidupan anda di Hong Kong dengan segar.

09 10 11



Untuk versi lengkapnya dalam bahasa Inggris, silakan ikuti link dibawah ini. Kendati demikian, kami sangat berharap versi pendek ini juga akan berguna untuk anda.

<http://wellcation21.csrp.hku.hk/>

12

13

14



Cara penggunaan

Panduan ini dirancang untuk anda gunakan setiap hari.

Panduan ini dirancang untuk digunakan setiap hari. Konten tiap harinya telah disusun untuk menyertai perasaan anda dan memberikan tema untuk memandu anda.



Konten setiap hari juga bertema karakter universal yang telah diformulasi oleh para peneliti psikologi. Anda dapat membaca lebih lanjut setiap harinya dengan mengklik tombol Baca Lebih Lanjut.

Ada dua sesi setiap hari



Aktifitas
berbasis video



Praktek kebugaran berdasarkan
penelitian psikologi

Setelah anda mencapai akhir, anda dapat mengulanginya lagi di minggu kedua. Silakan juga berbagi renungan anda dengan menggunakan formulir feedback.

Perjalanan anda dimulai



Hari ke
01|08|15

Bersyukurlah atas apa yang anda miliki, dan anda akan mendapatkan lebih banyak lagi. Jika anda fokus terhadap apa yang tidak anda miliki, anda tidak akan pernah merasa cukup.

— Oprah Winfrey

Rasa Syukur

“

Saya bersyukur atas banyak hal dan saya mengungkapkan rasa syukur itu kepada orang lain

”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Tiga berkah



Ingatlah kembali hari ini, dengan suka dan dukanya, dan pikirkan tiga hal yang telah berjalan baik yang bisa anda syukuri. Tulislah hal-hal ini.



Apa sajakah tiga hal baik di hari ini?



Sudah ukur suhu anda?

Cek suasana hati anda ▶



Tips

Rencanakan makanan anda sebelum waktu agar anda dapat membuat keputusan yang baik. Jangan menunggu sampai anda lapar. Layanan pengiriman makanan sering kali memiliki fitur penjadwalan.



Hari berikutnya >

Hari ke
02|09|16

Saya tidak punya bakat khusus.
Saya hanya punya kemauan
ingin tahu yang sangat kuat.
— Albert Einstein

Keingintahuan

“ Saya mencari situasi dimana saya
mendapat pengalaman baru tanpa
mengganggu diri sendiri atau
orang lain. ”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Menikmati



Menurut hasil penelitian, jika kita lebih memperhatikan pengalaman menyenangkan sehari-hari, itu akan membantu memberikan lebih banyak kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari kita. Hari ini, ketika anda menyeduh secangkir teh atau kopi, atau menikmati sepotong buah, cobalah untuk lebih memperhatikan aktivitas tersebut. Perhatikanlah sensasinya, amati warnawarni dan prosesnya, nikmati aroma dan rasanya.



Ini adalah “menikmati”.
Selamat menikmati...



POOR

GOOD

Sudah ukur suhu anda?

Cek suasana hati anda ▶



Tips

Kesehatan jasmani juga merupakan bagian penting dari kebugaran anda. Manfaatkan kesempatan ini untuk menjaga atau memulai kebiasaan baru untuk tetap aktif secara fisik agar anda dapat menjaga tubuh dan jiwa anda.



Hari berikutnya >

Hari ke
03|10|17

Satu tindakan baik dapat
mengubah dunia seseorang.

— Heather Wolf

Kebaikan Hati

“ Saya penuh perhatian dan
pengertian, dan suka
membantu orang lain tanpa
pamrih. ”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Tindakan baik



Menurut hasil penelitian, tindakan baik tidaklah hanya membantu orang lain, tetapi juga membantu diri kita sendiri – semacam siklus yang bijak. Pikirkan seseorang yang anda kenal yang sedang menghadapi masalah. Bagaimana anda bisa membantu dia, atau adakah saran atau penghiburan yang dapat anda berikan? Cobalah untuk menelepon mereka.



Atau, anda bisa melakukan sebuah "tindakan baik sembarang" dan menyumbang untuk tujuan yang baik. Sekecil apapun jumlahnya juga akan membantu orang lain.



Sudah ukur suhu anda?

Cek suasana hati anda ▶



Tips

Gunakanlah masa karantina ini untuk menghabiskan waktu berkualitas dengan diri anda sendiri. Makanlah dengan baik dan tidurlah dengan nyenyak.



Hari berikutnya >

Hari ke
04|11|18

Tawa adalah obat paling
manjur.

— Pepatah tua

Humor

“ Saya menjalani hidup dengan ceria,
membuat orang lain tertawa,
dan melihat sisi humor di saat-saat
sulit dan stres. ”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Menulis surat



Karena hidup kita di karantina berjalan lebih santai daripada biasanya, ini juga merupakan kesempatan baik untuk menjalankan kebiasaan yang lebih lambat. Ambillah pena dan kertas dan tulislah sepucuk surat kepada seseorang yang anda kasihi sambil memikirkan beberapa cerita dan pengalaman lucu atau unik yang telah anda lalui semasa karantina, ataupun pengalaman-pengalaman yang pernah kalian alami bersama yang membuat anda tersenyum.

Anda boleh mengirimkannya kepada orang tersebut, atau teleponlah beliau dan ceritakan apa yang telah anda tulis.





Tips

Berhubungan dengan orang lain sangatlah penting. Percakapan dan momen paling menyentuh hati dengan teman ataupun keluarga bisa saja terjadi selama anda di karantina, dan akan menjadi satu hal baik yang berbuah dari masa sulit ini.



Hari berikutnya >

Hari ke
05/12/19

Tidak ada yang perlu ditakuti di hidup ini; yang ada hanyalah yang perlu dipahami. Sekarang adalah waktunya untuk lebih memahami, supaya rasa takut kita berkurang.
— Marie Curie

Keberanian

“ Saya bertindak berdasarkan keyakinan saya, dan saya hadapi segala ancaman, tantangan, kesulitan, serta rasa sakit, meskipun saya ragu atau takut. ”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Diri terbaik kita

Para ilmuwan telah menemukan bahwa membayangkan "diri terbaik kita" dapat meningkatkan emosi dan motivasi. Bayangkanlah minggu pertama anda setelah anda meninggalkan karantina. Akan seperti apakah jika semuanya berjalan dengan baik? Apa yang akan anda lakukan di minggu itu, dan bagaimanakah sikap anda?



Sudah ukur suhu anda?

Cek suasana hati anda ▶



Tips

Bagaimana pemandangan di luar jendela?
Ketika kita berada di luar kita jarang memperhatikan hal-hal kecil di lingkungan sekitar kita. Jika anda melihat pemandangan, cobalah perhatikan hal-hal itu.



Hari berikutnya >

Hari ke
06/13/20

Terkadang kita hanya perlu
mengubah perspektif untuk
melihat cahaya.

— Dan Brown

Perspektif

“ Saya menasihati orang lain dengan mempertimbangkan berbagai perspektif yang relevan dan menggunakan pengalaman sendiri untuk memberikan gambaran besarnya. ”





Putar Video ▶

Tugas hari ini

Menetapkan sasaran



Setelah membayangkan "diri terbaik" anda dan perspektif yang telah anda peroleh selama masa karantina, mengapa tidak mengambil pena dan kertas dan membuat sebuah daftar kecil. Apa saja tugasmu hari ini? Hal-hal yang ingin anda capai untuk minggu ini? Untuk bulan ini?

Menetapkan hal-hal yang ingin kita capai mungkin terasa sulit, namun menulisnya diatas kertas atau di agenda dapat membantu kita untuk fokus dan menemukan perspektif.



Sudah ukur suhu anda?

Cek suasana hati anda ▶



Tips

Jika anda merasa gelisah atau frustrasi, andalkanlah teman-teman anda untuk saling memberi dukungan. Ada juga grup pendukung karantina online lengkap dengan saran dan tips dari orang lain!



Hari berikutnya >

Hari ke
07/14/21

Hubungan antara rasa lapar dan makanan sama persis dengan hubungan antara kehidupan dan semangat. — Bertrand Russell

Semangat

“

Saya merasa penuh energi,

saya hidup merasa

termotivasi dan antusias.

”



[Putar Video ▶](#)

Tugas hari ini

Perawatan diri



Ketika kita punya lebih banyak waktu tanpa perlu mengantor atau berbelanja, ini adalah kesempatan baik untuk melakukan hal-hal yang sering kita rasa tidak sempat lakukan, salah satunya yaitu merawat diri kita sendiri yang sangat bagus untuk tubuh dan jiwa. Merawat diri sendiri dapat memberi kita kapasitas dan inspirasi untuk menjaga orang lain.

Ambil selembar kertas dan tulislah hal-hal yang dapat anda lakukan hari ini untuk menjaga diri anda sendiri.



Sudah ukur suhu anda?

[Cek suasana hati anda ▶](#)

The background is a vibrant blue with various watercolor-style elements: a green shape with white dots on the left, a yellow shape with white dots at the top, a red shape with white dots at the top right, and a white shape with black dots on the left. A large white exclamation mark is positioned above the word 'Tips'. In the top right corner, there are several white triangles arranged in a pattern. At the bottom right, there is a white arrow pointing right with the text 'Hari berikutnya' next to it.

Tips

Teruslah bergerak,
bersenang-senang, tetap
terhubung dan sehat.

Hari berikutnya >

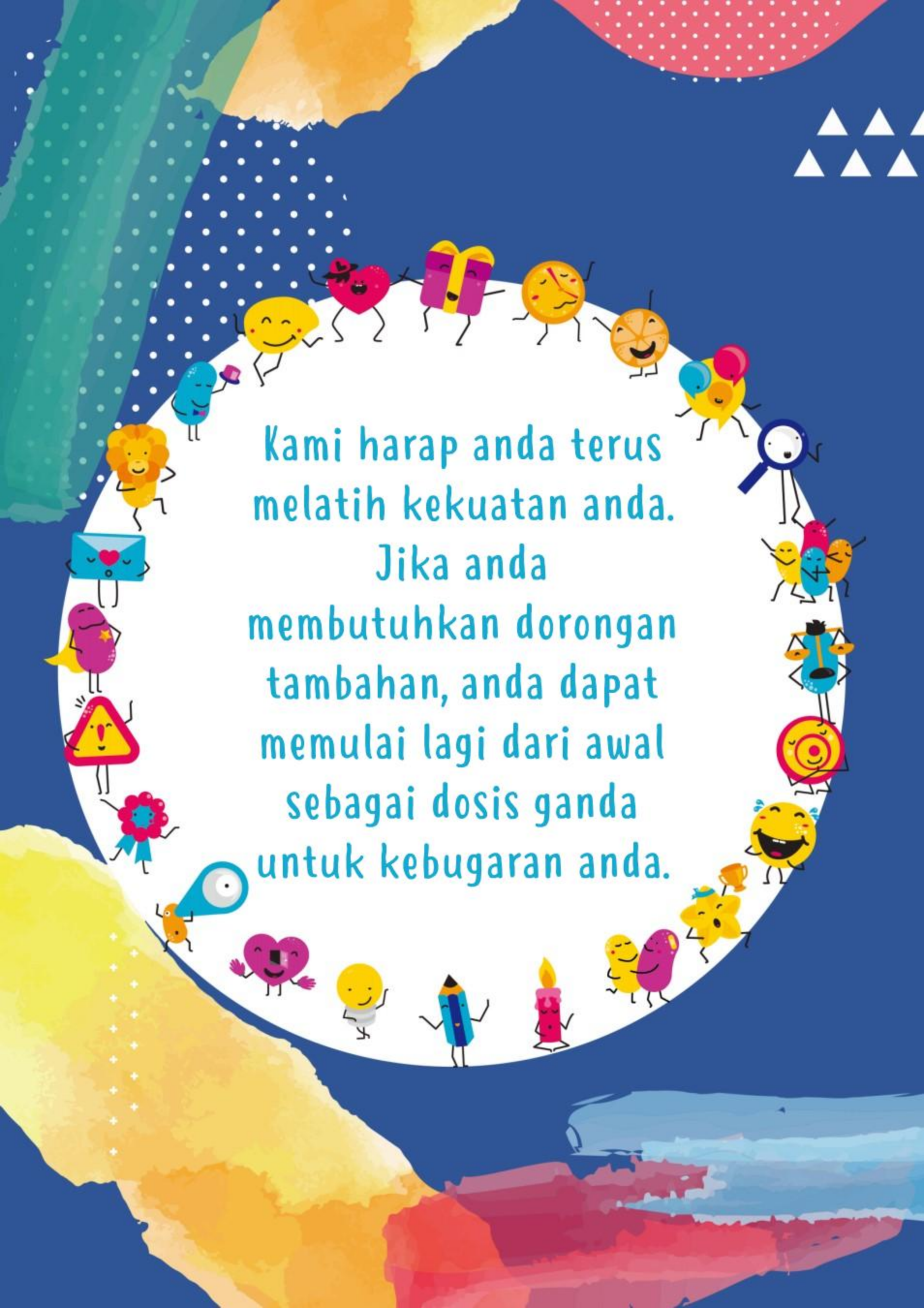


Selamat!

Anda telah menyelesaikan Wellcation anda!

Kami harap anda merasa lebih segar dan semangat setelah menjalani aktifitas-aktifitas disini dan siap untuk kembali ke kota dan menemui orang-orang tercinta anda :)

Tolong isi survei berikut ▶



Kami harap anda terus
melatih kekuatan anda.
Jika anda
membutuhkan dorongan
tambahan, anda dapat
memulai lagi dari awal
sebagai dosis ganda
untuk kebugaran anda.

Dukungan bagi kaum minoritas etnis:

Tim penjangkauan, OTEM:

Central and Western, Southern, Islands, Eastern, Wan Chai and Kwun Ton

2111 0494

otem@naac.org.hk

Sham Shui Po, Kowloon City, Yau Tsim Mong, Wong Tai Sin and Sai Kung

2708 2018

otem@hkcs.org

Tuen Mun, Yuen Long, Sha Tin, Tsuen Wan, Kwai Tsing, Tai Po and North District

3614 0575

otmc@skhwc.org.hk

Hotline 24/7 bahasa Inggris:

The Samaritans

2896 0000

Departemen Kesejahteraan Sosial

2343 2255

Mental Health Direct:

2466 7350

Dukungan tambahan

www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your_Guide_to_Services_in_HK_English_chapter_2.pdf

<https://www.ucn-emhealth.org/>

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_otem

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_download/page_rru/

Apresiasi untuk:

Badan Kesehatan Perilaku,
Badan Penelitian dan Pencegahan
Bunuh Diri,
Badan Pengembangan dan Sumber
Daya bagi Siswa, Universitas Hong Kong,
Badan Olahraga, Universitas Hong Kong,
Fakultas Ilmu Sosial,
Yayasan Amal Klub Joki Hong Kong,
Dana Pendidikan Berkualitas

Hubungi kami

Badan Penelitian dan Pencegahan Bunuh Diri HKJC, Universitas
Hong Kong, Lantai 2, Gedung Penelitian Interdisipliner Klub Joki,
Jln Sassoon no. 2, Pokfulam, Hong Kong

 2831 5232

 2549 7161

 csrp@hku.hk

 [hkucsrp](https://www.facebook.com/hkucsrp) 



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

www.csrp.hku.hk