



LOGIA PROJECT

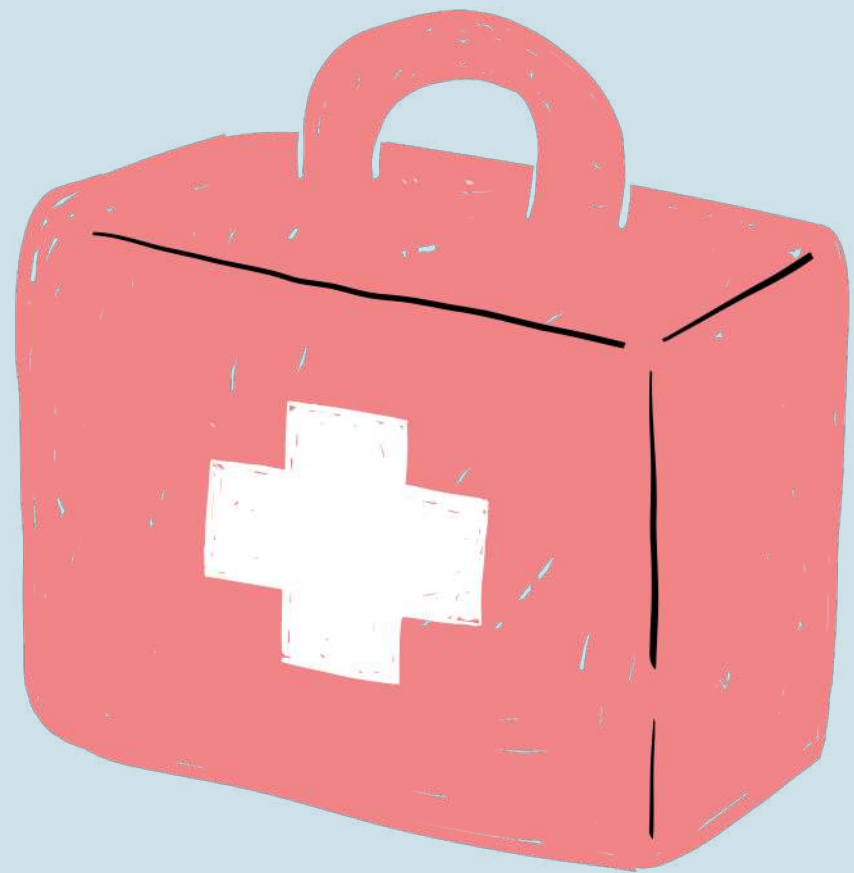
# PSYCHOLOGICAL FIRST AID (DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL)

STRATEGI PSIKOLOGIS  
MENGHADAPI SITUASI KRISIS

DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG



# Psychological First Aid



## PFA itu apa???





**PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS,**

**ATAU**

**BIASA YANG DISEBUT SEBAGAI PFA (PSYCHOLOGICAL  
FIRST AID)**

**MERUPAKAN SERANGKAIAN TINDAKAN YANG DIBERIKAN  
GUNA MEMBANTU MENGUATKAN MENTAL SESEORANG  
YANG MENGALAMI KRISIS**

**(WHO, 2009)**



# MENGAPA PFA?

SECARA UMUM, SEIRING DENGAN BERJALANNYA WAKTU,  
KONDISI SEBAGIAN BESAR ORANG AKAN MEMBAIK.

**HAL-HAL YANG MEMBUAT KONDISI LEBIH CEPAT MEMBAIK:**

- ADA PERASAAN AMAN, TERHUBUNG DENGAN ORANG LAIN, TENANG, DAN MERASA ADA HARAPAN
- MEMILIKI AKSES TERHADAP DUKUNGAN FISIK, EMOSIONAL, DAN SOCIAL
- KEMBALINYA KONTROL ATAS HIDUP MEREKA, KARENA DAPAT MENOLONG DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN















LOGIA PROJECT

DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG





**“Apa yang anda lihat belum tentu sama  
dengan apa yang orang lain lihat,  
Tergantung dari sudut pandang mana  
anda melihatnya,  
Serta pengalaman-pengalaman apa saja  
yang telah anda lalui...”**





# SITUASI KRISIS

Pengertian dari peristiwa krisis itu sendiri memiliki pandangan yang berbeda bagi setiap individu.

Krisis merupakan REAKSI SUBJEKTIF individu terhadap suatu peristiwa yang sangat menekan/stressful sehingga mempengaruhi kestabilan (psikologis) individu.

Akibatnya kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan keberfungsian secara umum menurun (Bard dan Ellison dalam Yeager dan Roberts, 2015)



DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG





**Intervensi Krisis yang bisa dengan segera dapat dilakukan oleh siapa saja, untuk siapa saja salah satunya adalah Psychological First Aid (PFA).**

**PFA berfokus pada upaya untuk mengendalikan reaksi krisis dan mempercepat proses resolusi situasi krisis.**



Melalui PFA individu dapat mengaktifkan kembali sumberdaya mereka dan perasaan berdaya sehingga dapat mengurangi risiko-risiko perilaku atau respon yang membahayakan serta membantu mereka menjadi lebih stabil.





# Stabilisasi

- **STABILISASI FISIK**  
**MENGATASI GANGGUAN FISIK DAN MASALAH KESEHATAN.**
- **STABILISASI SOSIAL**  
**KEAMANAN, KONDISI KEHIDUPAN, FUNGSI DASAR DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI, KONTAK SOSIAL, HUBUNGAN TERAPEUTIK.**
- **STABILISASI PSIKOLOGIS**  
**PERAWATAN/PEMELIHARAAN DIRI, TOLERANSI EMOSI DAN REGULASI EMOSI, MENGURUS DIRI SENDIRI, DISTANSI.**









# PRINSIP DASAR PFA

Prepare

---

Look



Listen



Link





# *Look (Amati)*



Prinsip pertama mencakup bagaimana penolong **mengamati lingkungan** serta kondisi yang mengelilingi para penyintas.

Di sini, akan lebih baik untuk penolong untuk bisa lebih sensitif terhadap penyintas dengan reaksi yang cukup serius.





# *Look (Amati)*

- Orang-orang yang sangat terganggu secara emosional, sehingga tidak bisa merawat diri atau anak-anak mereka
- Orang-orang yang mungkin menyakiti diri
- Orang-orang yang mungkin menyakiti, membahayakan hidup orang lain
- Orang-orang yang terluka parah, bahkan membahayakan jiwa





# *Listen* (Dengar)

**Mendengarkan aktif** merupakan komponen utama dalam prinsip ini.

Di proses kedua, penolong mendekati para penyintas dengan membangun ***rapport*** dan mengembangkan kemampuan mendengarkan aktif untuk memahami apa yang mereka butuhkan dan rasakan.

Dengan **mendengarkan aktif**, penolong juga dapat lebih mendalami hal-hal yang menjadi **kebutuhan utama** bagi para penyintas serta membantu mereka merasa lebih nyaman.



DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG



# ***Listen (Dengar)***

## ✓ **Eyes**

Memberikan **perhatian penuh** saat mereka bercerita,

## ✓ **Ears**

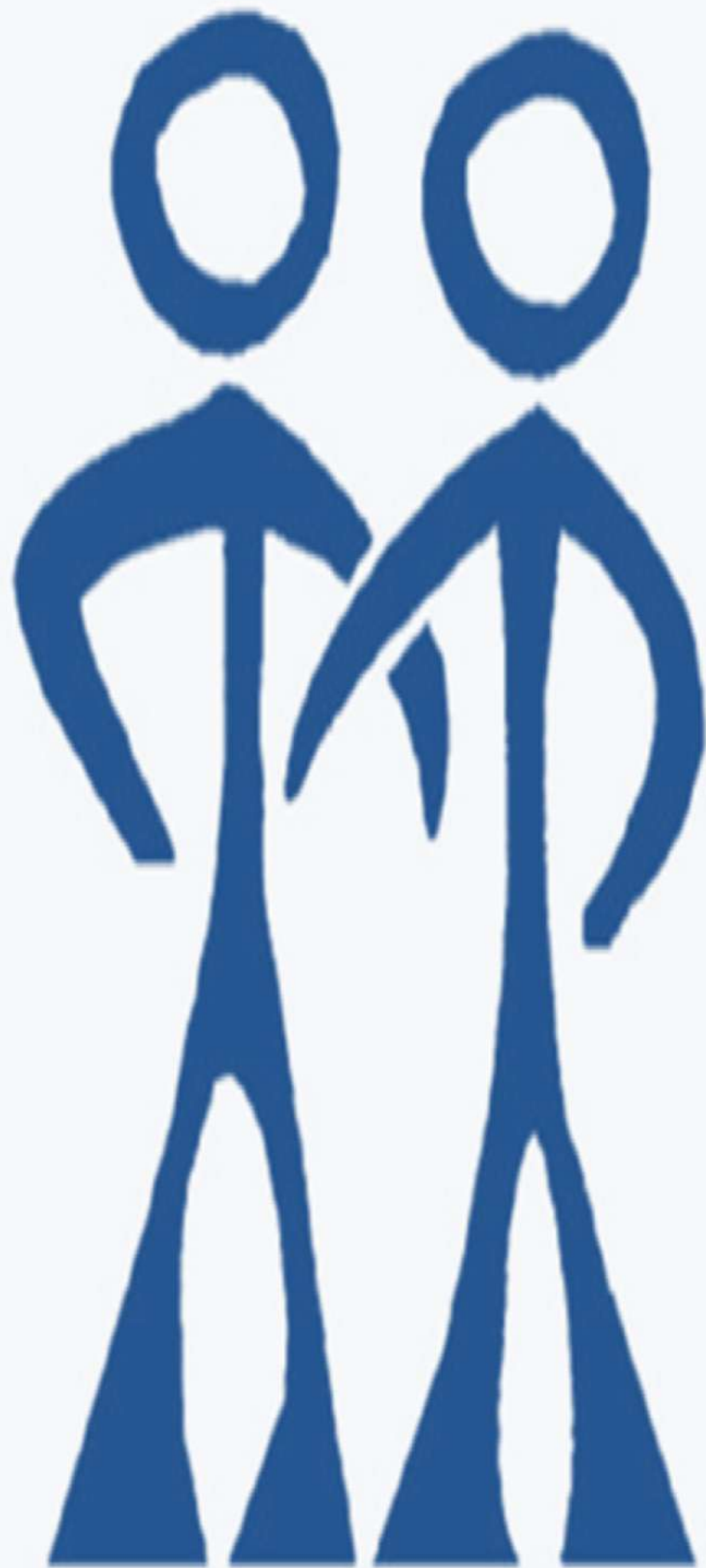
Mendengarkan dengan **hati-hati** kekhawatiran mereka,

## ✓ **Heart**

Dengan perhatian dan menunjukkan *respect*.







## ubungkan)

Prinsip terakhir ini merupakan penerapan dari prinsip sebelumnya, dimana penolong akan **membantu** penyintas untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar serta mengatasi permasalahan yang mereka alami.

Tidak hanya berhenti sampai di situ, penolong juga dapat memberikan informasi yang mereka ketahui dan mencoba **menghubungkan** penyintas dengan keluarga mereka maupun pihak-pihak terkait yang memiliki bantuan yang dibutuhkan oleh penyintas.

DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG



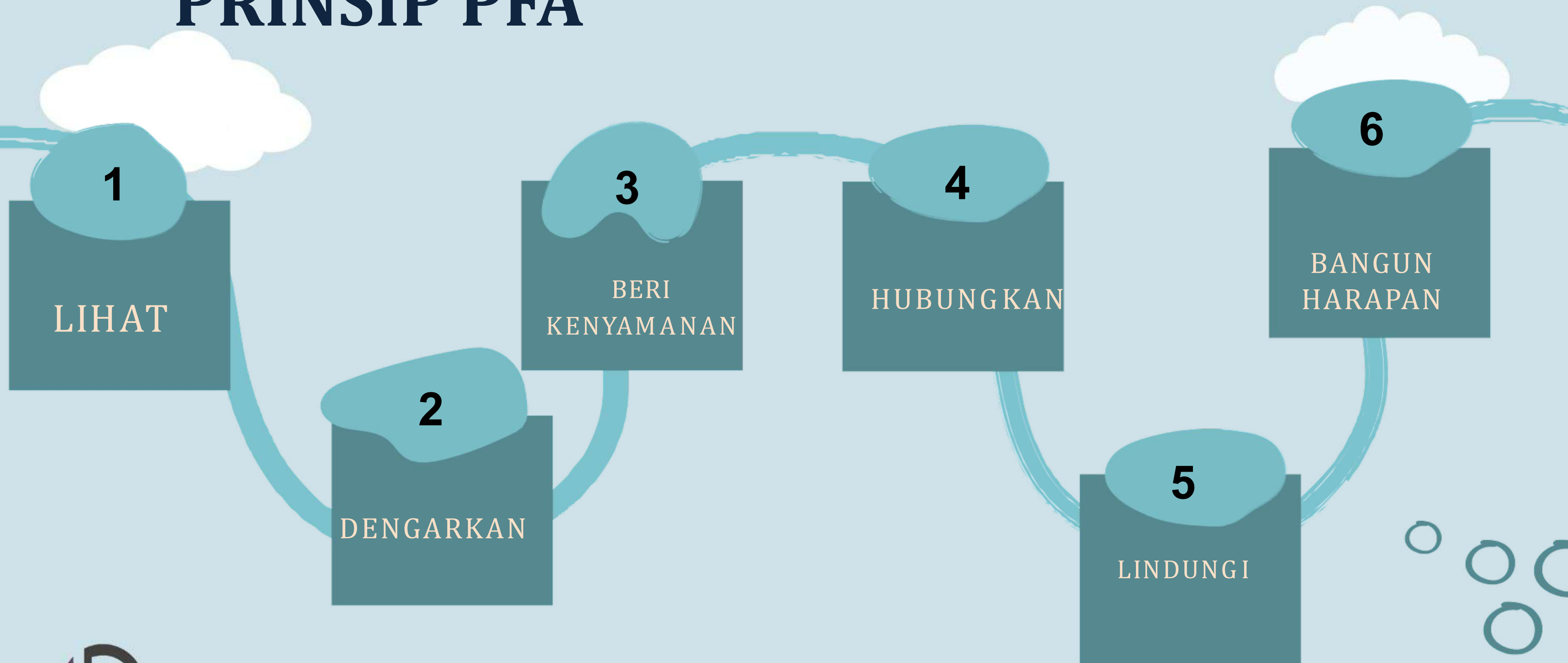
## *Link* (Hubungkan)

- ✓ **Kebutuhan dasar**
- ✓ **Membantu mereka mengatasi masalah**
- ✓ **Memberi informasi**
- ✓ **Dukungan sosial**





# PRINSIP PFA



# Bangun Harapan

- ✓ Ingatan akan pengalaman yang positif
- ✓ Ikatan hubungan interpersonal yang baik
- ✓ Sumber kekuatan yang imajiner
- ✓ Hobi atau kegiatan yang menyenangkan

**Sumber-sumber kekuatan diri (self resource)**





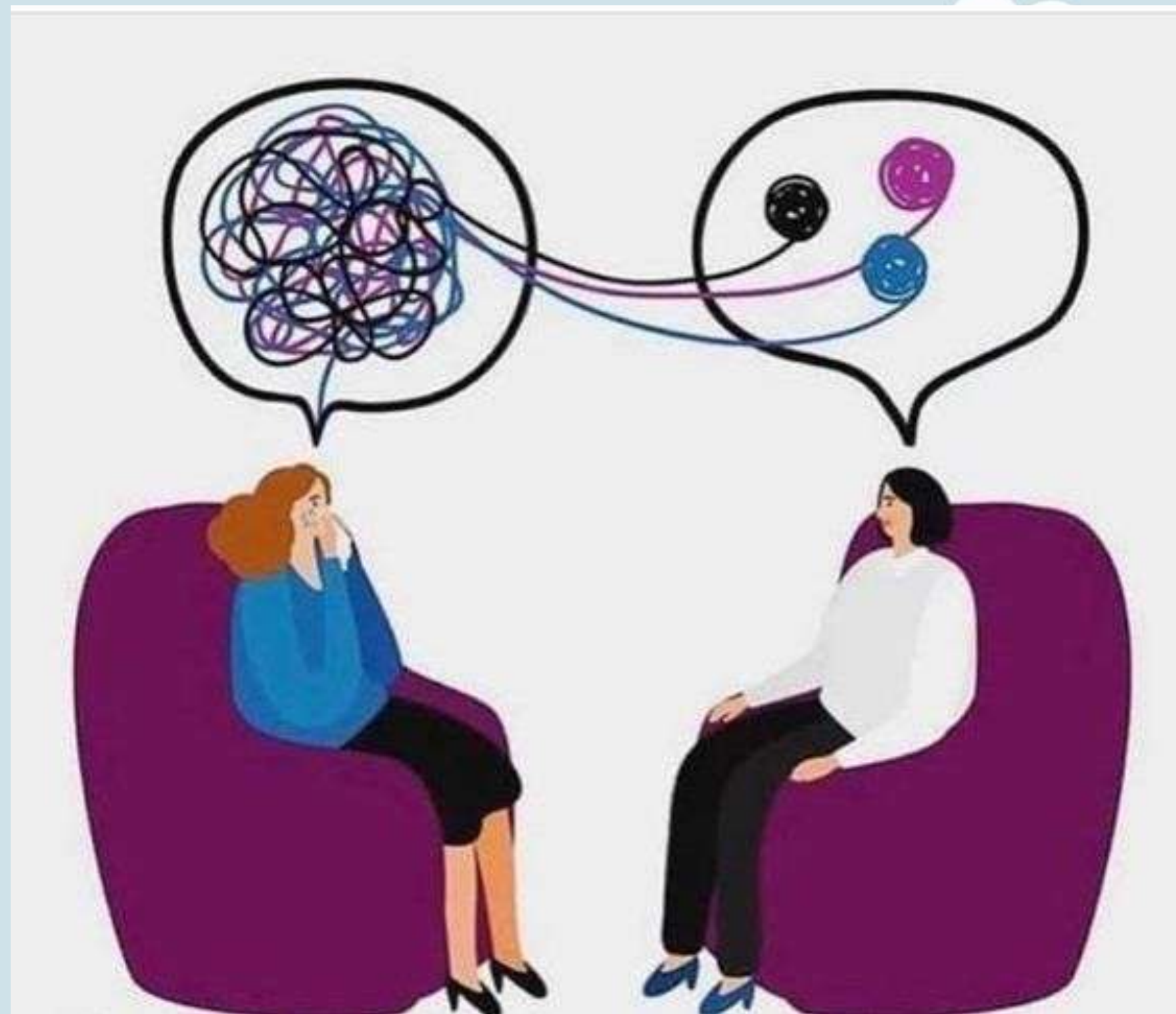


# Teknik yang dapat digunakan dalam PFA



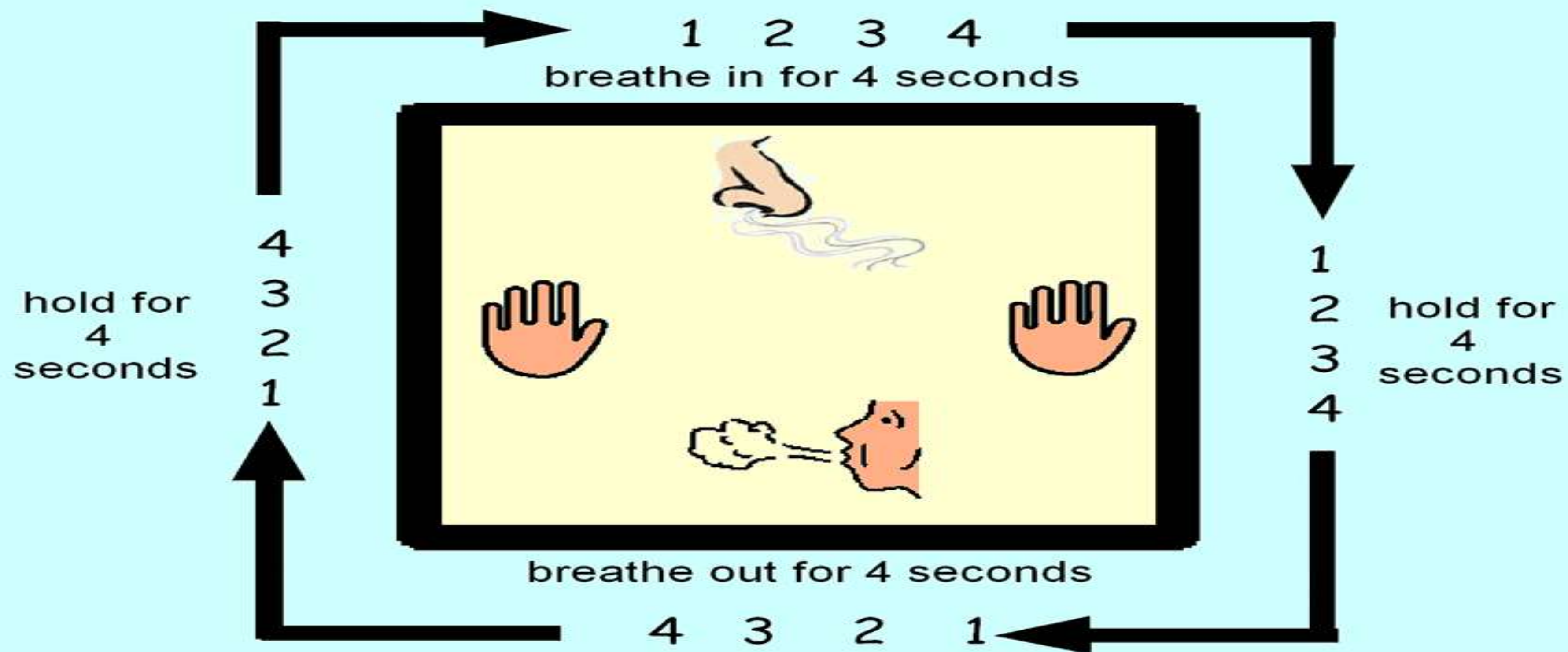


✓ Bercerita

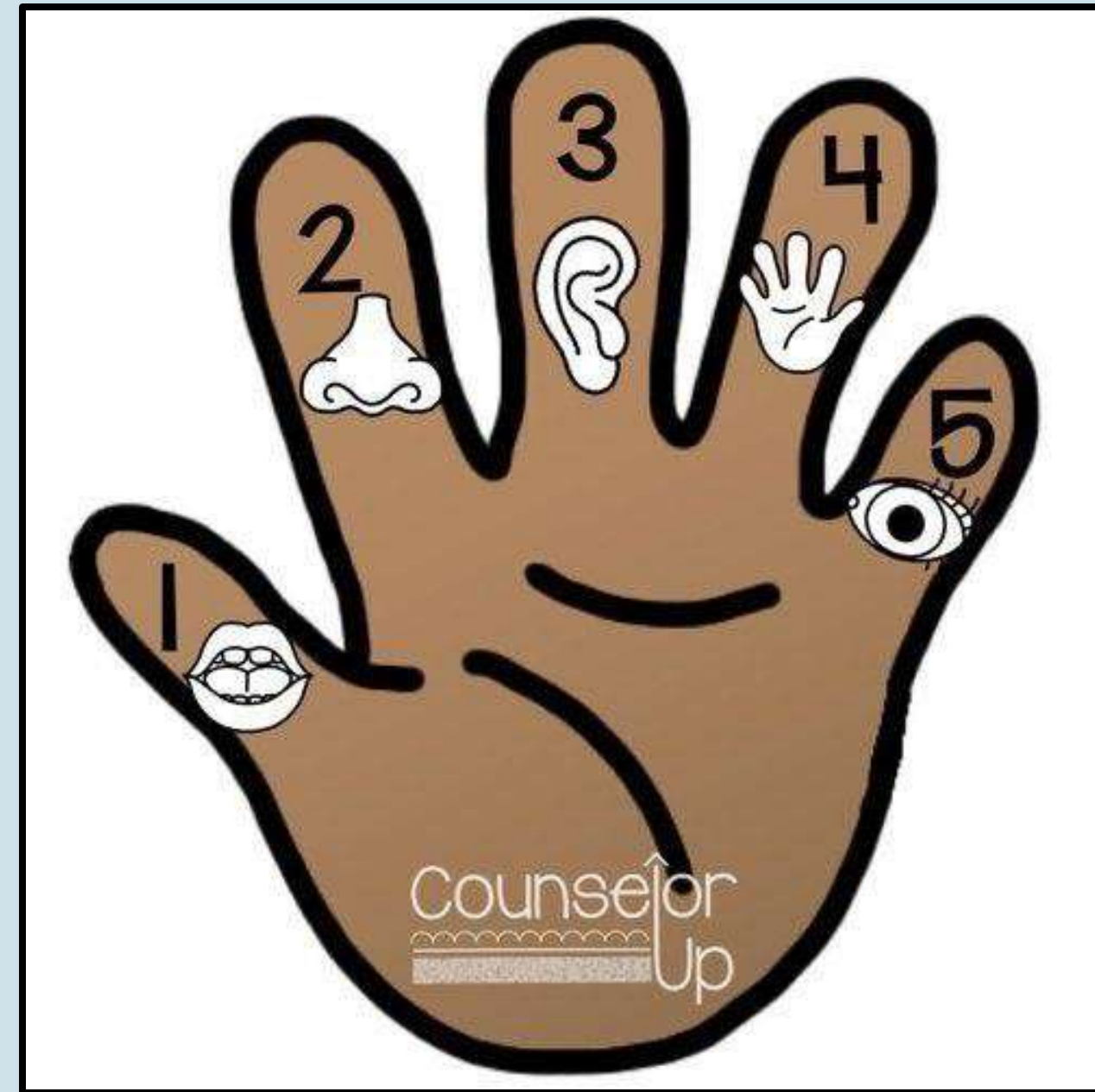




# SQUARE BREATHING



# ✓ Teknik grounding.





# PENTING UNTUK DIPAHAMI BAHWA

- PFA **bukan** merupakan terapi.
- PFA bisa diberikan oleh **siapa saja** yang sudah memahami makna serta prinsip-prinsip yang tertera dalam PFA, terutama melalui pelatihan yang diberikan oleh tenaga kesehatan mental profesional.
- Sangat penting bagi para penolong untuk **menjaga diri sendiri** terlebih dahulu sebelum menolong yang lain. Pada saat memberikan pertolongan, menjaga kesehatan mental diri sendiri sebagai penolong merupakan hal yang utama.
- **Mendengarkan aktif** merupakan kunci utama penolong agar dapat memberikan PFA dengan lancar. Salah satu upayanya adalah dengan tidak memaksakan kehendak penyintas untuk menceritakan seluruh peristiwa yang mereka alami.



# PENTING UNTUK DIPAHAMI BAHWA

- Merupakan hal yang wajar apabila terdapat penyintas berasal dari budaya yang berbeda dengan penolong. Untuk itu, penolong harus bisa **menyesuaikan** perilaku sesuai dengan budaya yang dianut penyintas atau dengan penolong lainnya.
- Salah satu perilaku yang dapat dihindari adalah dengan **tidak membuat asumsi** terhadap apa yang para penyintas telah alami.
- Elemen utama dalam PFA adalah untuk membantu penyintas mengatasi permasalahan yang dialami sehingga sangat penting untuk membuat penyintas **lebih berdaya** dan tidak bergantung pada penolong.





**PFA** atau ***Psychological First Aid*** hadir untuk **membantu individu** yang sedang mengalami permasalahan dalam hidup.

Tentunya, **luka batin** yang dialami tidak bisa dibiarkan terus **mengendap** dan mengarah pada tindakan-tindakan negatif.

Oleh karena itu, sangat krusial bagi penolong untuk bisa membantu mengenali **potensi** yang dimiliki penyintas agar dapat **meningkatkan daya mereka** dalam mengatasi permasalahan yang akan datang.



# SUMBER

[https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/en/)

[https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/facilitator\\_manual\\_2014/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/facilitator_manual_2014/en/)

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380>

<https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/10/12/pertolongan-pertama-psikologis-langkah-untuk-membantu-meredam-luka-batin-seseorang/>

Psychological First Aid kelompok riset kesehatan mental fakultas psikologi ui

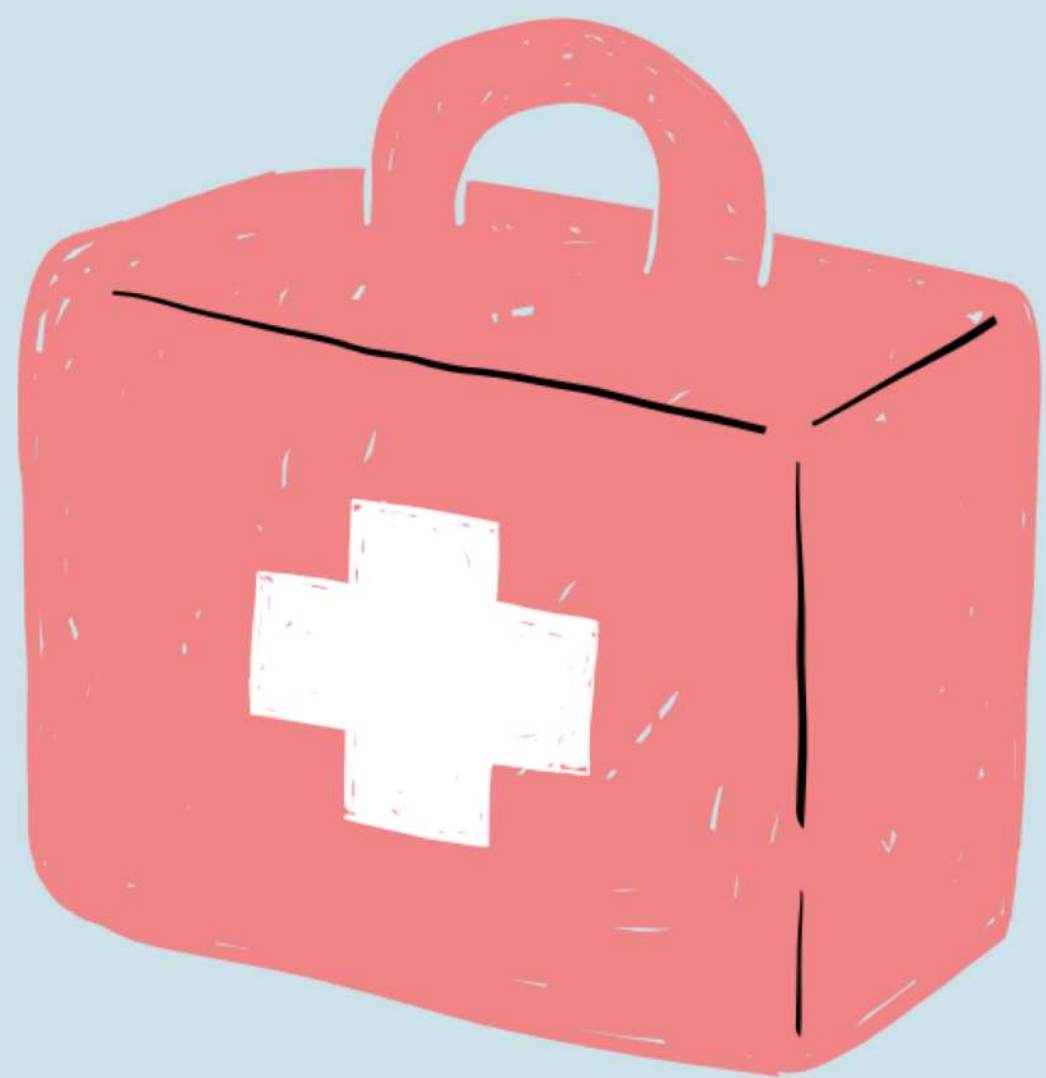
27-29 januari 2020

Pelatihan Psikotraumatologi Stabilisasi Emosi Resource Development & Installation (Rdi)-EMDR

Indonesia, IPK Aceh, 2021







# **ROLE PLAY SESSION**