

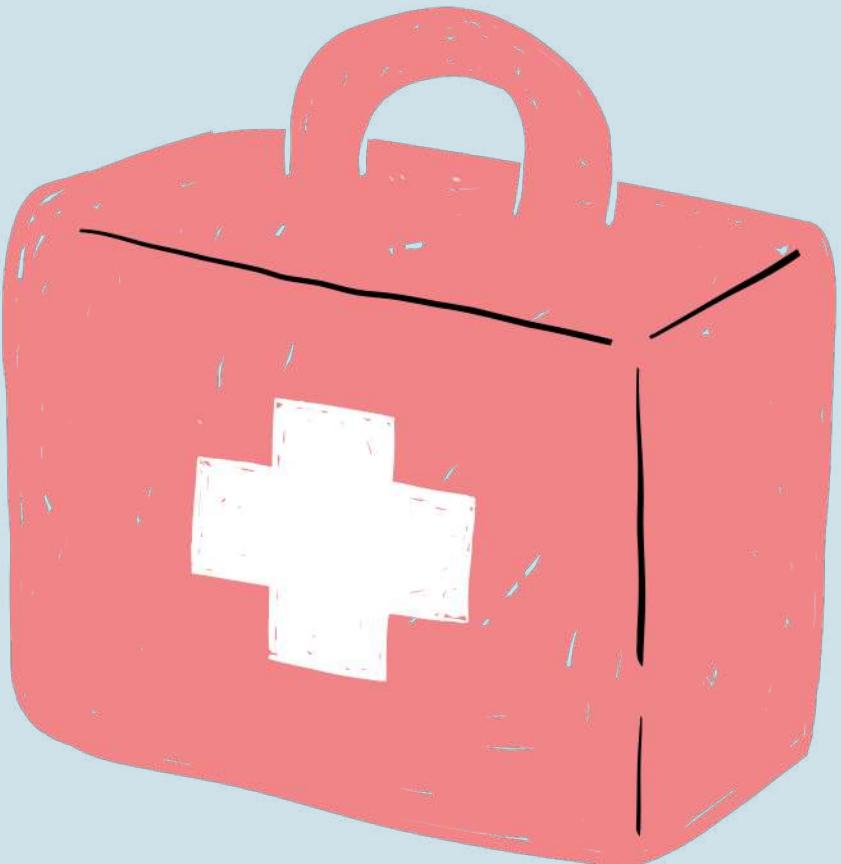
PSYCHOLOGICAL FIRST AID (DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL)

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









**“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 keberfungsiannya 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



LOGIA PROJECT



DIANA SAADAH, M.PSI, PSIKOLOG



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 ***rappor*** 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

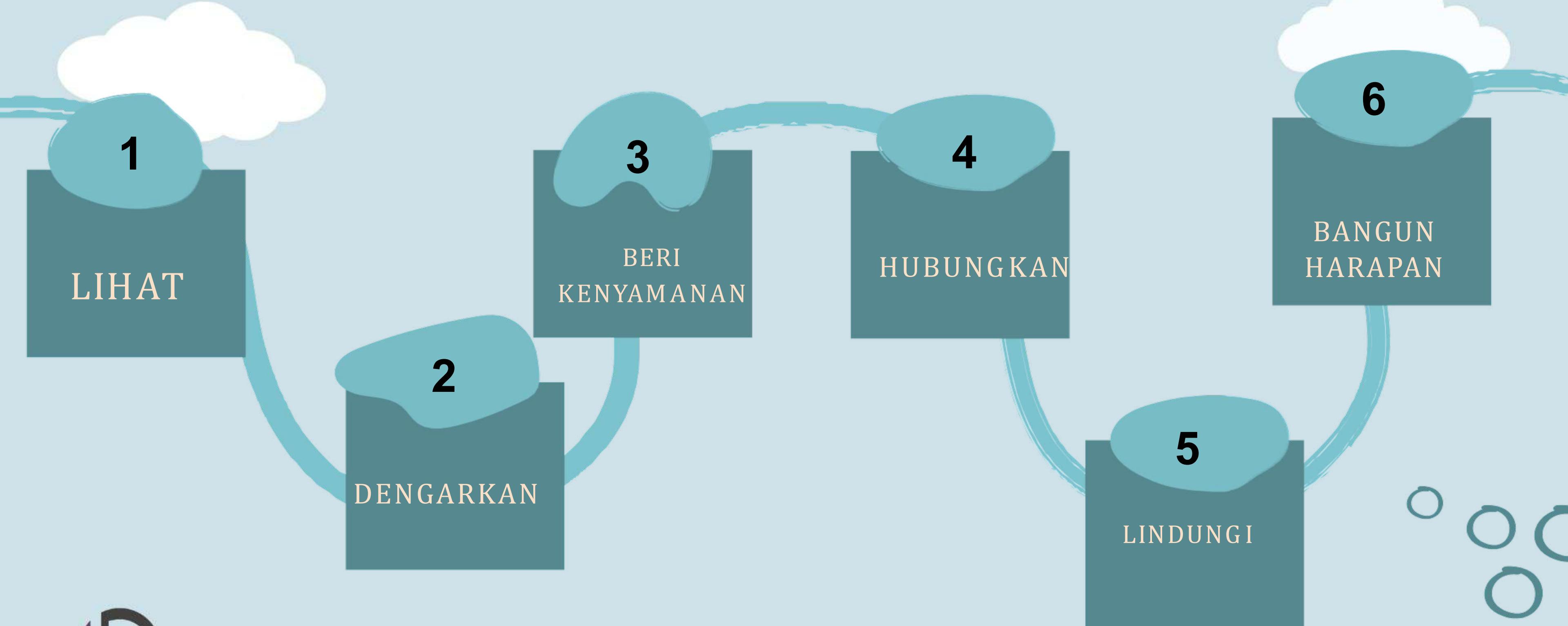


Link (Hubungkan)

- ✓ 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)

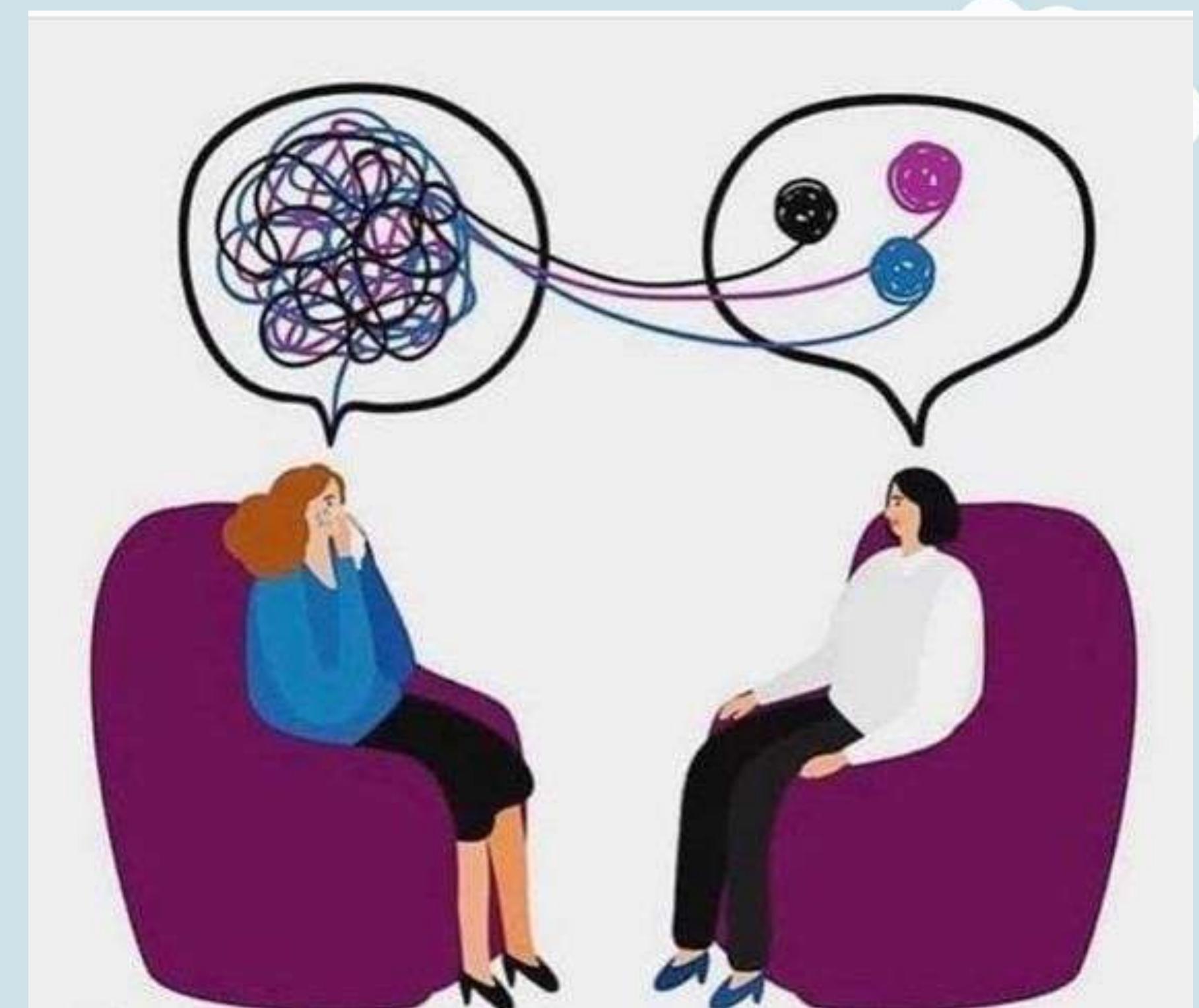


Teknik yang dapat digunakan dalam PFA

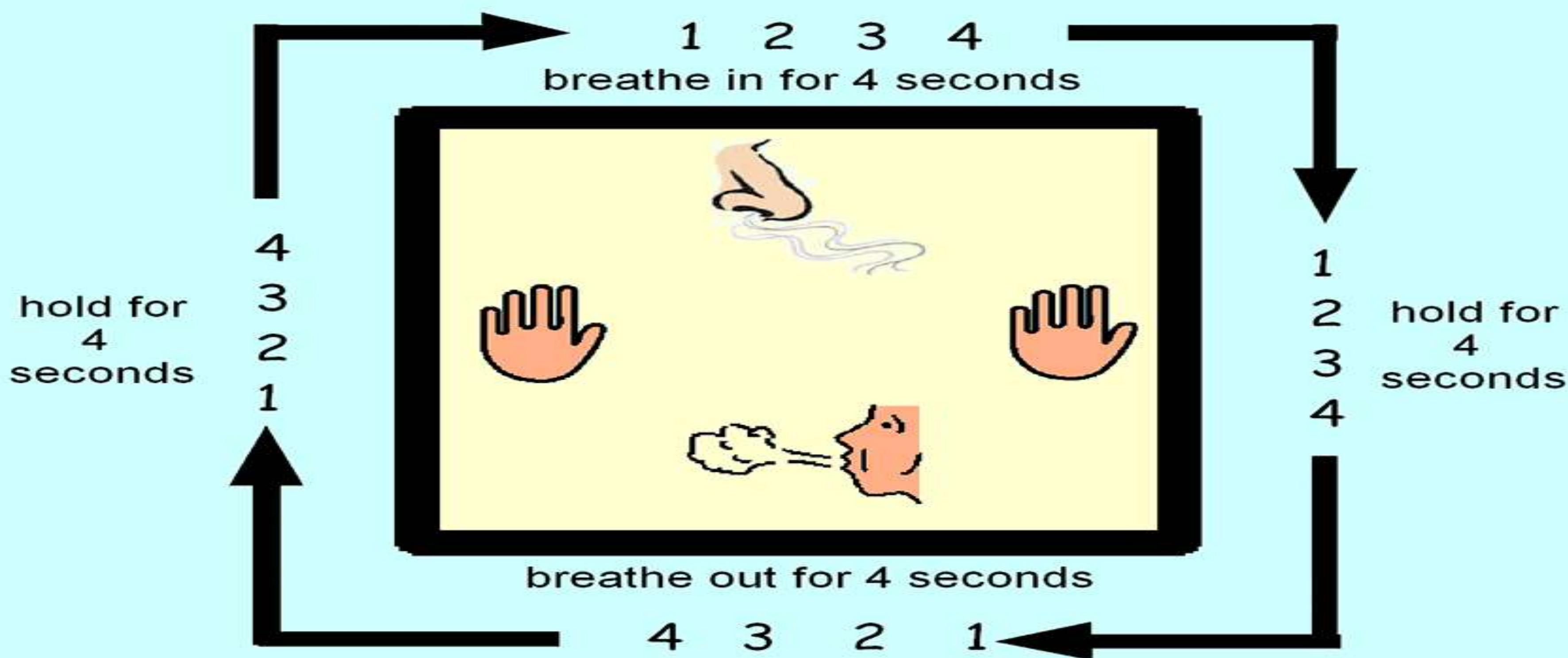




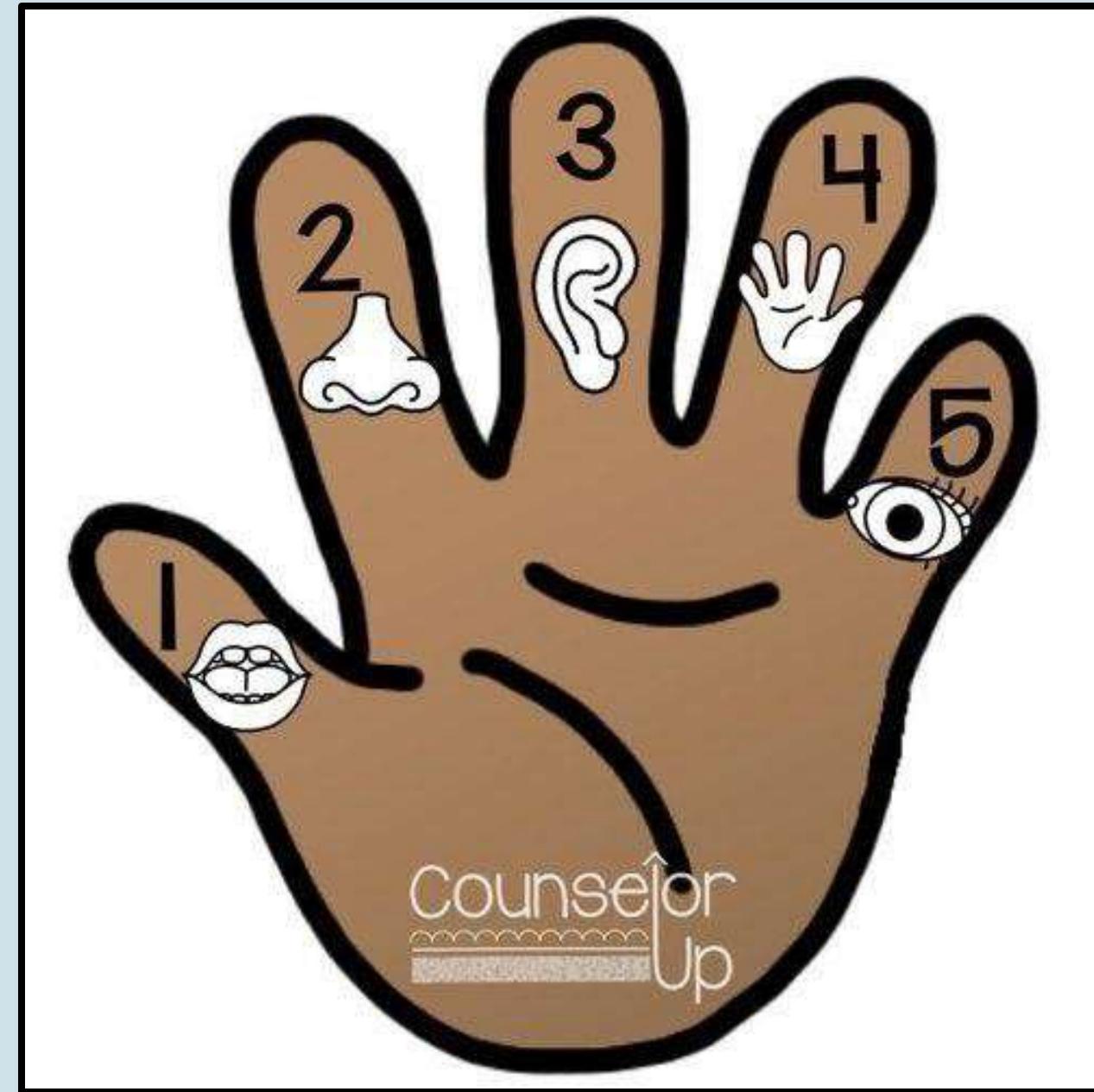
✓ Bercerita



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/facilitator_manual_2014/en/

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

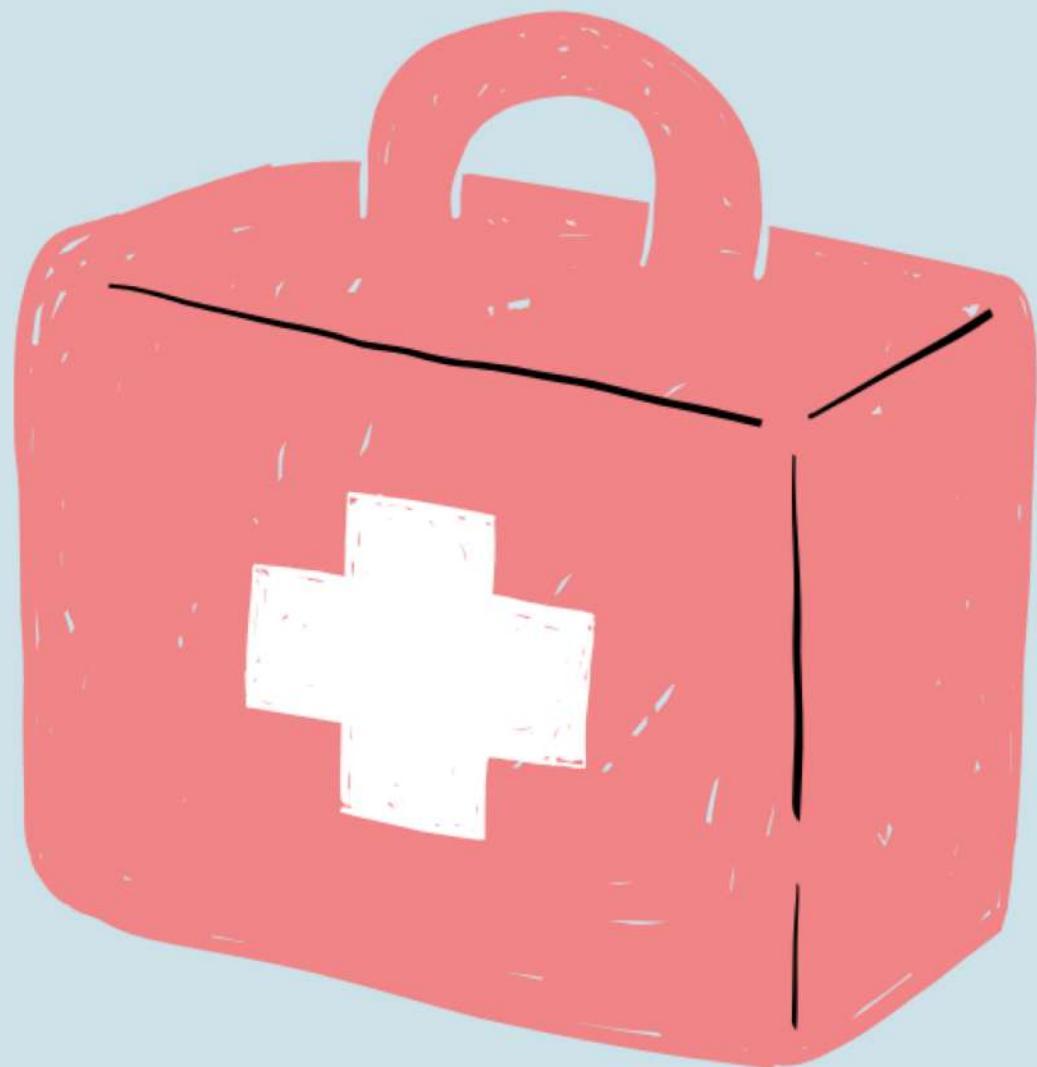
<https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/10/12/pertolongan-pertama-psikologis-langkah-untuk-membantu-meredam-luka-batin-seseorang/>

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