

Manual Psikoedukasi

**Informasi Psikososial Dasar
Bagi Masyarakat Paska Bencana**



Tim Penyusun

Manual Training Psikoedukasi ini disusun oleh:

Penulis

Anastasia Heni

Editor Utama

Dra. Frieda Mangunsong

Editor redaksional dan Lay out

dr. Tine Tombokan Neloe

Yasmin Kapitan

Kontributor

Dessy Susanty

Tim Review

Stien Jalil

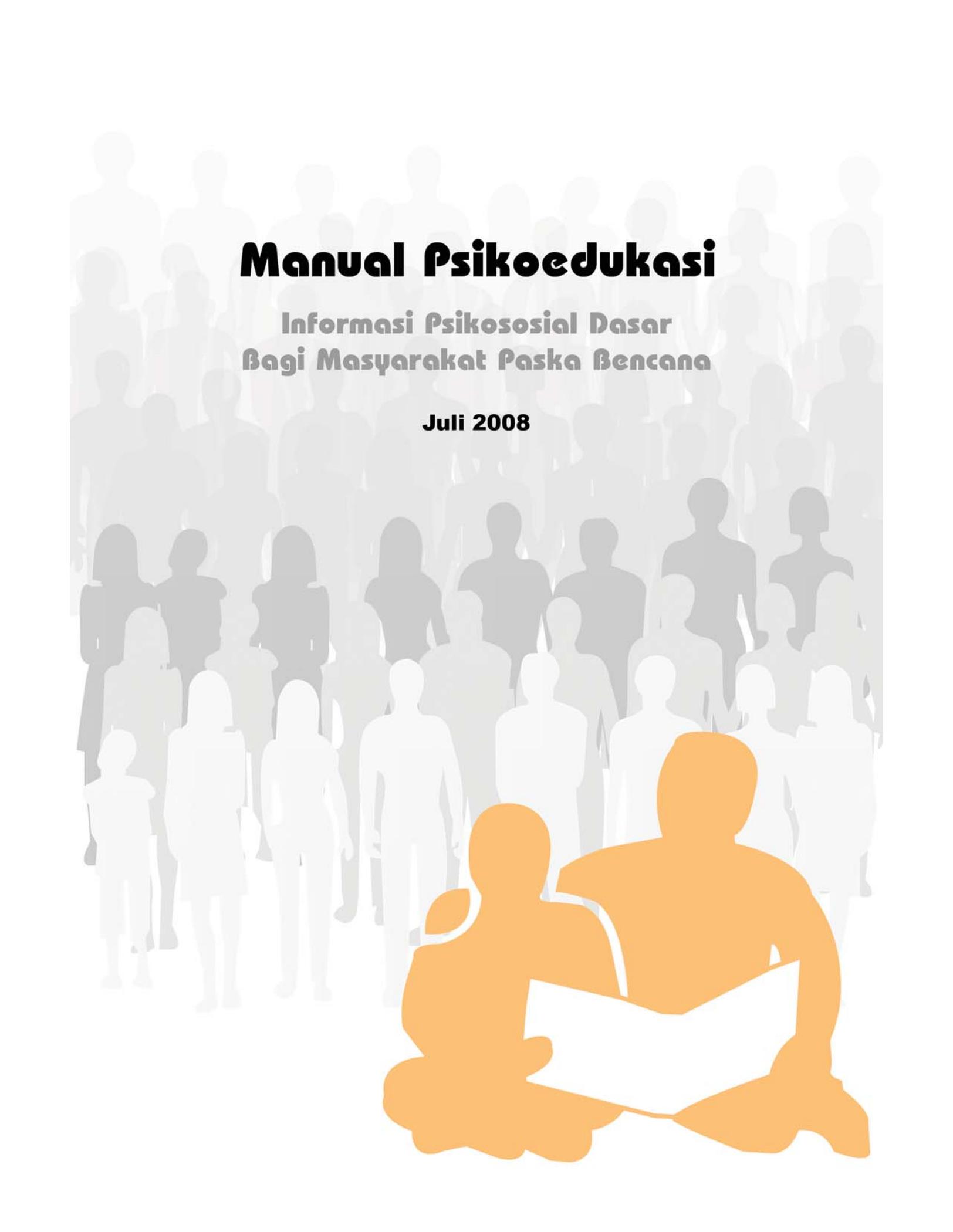
Eko Widyo Prasetyo

Henry Pirade

Tata Letak dan desain

Windi Rosmikasari

Immanuel Hutagalung



Manual Psikoedukasi

**Informasi Psikososial Dasar
Bagi Masyarakat Paska Bencana**

Juli 2008

KATA PENGANTAR

CWS Indonesia sebagai lembaga kemanusiaan International telah melayani sejak 10 tahun bagi masyarakat miskin dan korban bencana di beberapa daerah di Indonesia.

Pengalaman pelayanan selama ini memberikan suatu pembelajaran berharga tentang dampak bencana yang tidak hanya mengena pada aspek fisik saja namun juga aspek psikologis di masyarakat. Perasaan putus asa, tanpa harapan masa depan, kesulitan beradaptasi di lingkungan kamp pengungsian, anak-anak yang trauma karena peristiwa bencana, membekas dan mempengaruhi proses berkembang kembali dari keterpurukan bencana.

Melihat hal tersebut, CWS Indonesia sadar untuk memberikan pelayanan pada keseluruhan aspek yang diperlukan masyarakat untuk pulih dari bencana yang menimpa hidup mereka. Pelayanan psikososial merupakan bagian penting dari proses pemulihan tersebut.

Tim Psikososial CWS Indonesia telah berhasil membukukan hasil pembelajaran dalam memberikan pelayanan selama kurun waktu 5 tahun ini dalam sebuah buku berjudul, Manual Psikoedukasi: Informasi Psikososial Dasar Bagi Masyarakat Korban Bencana.

Manual ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para lembaga dan relawan serta pihak-pihak yang memberikan dukungan psikososial untuk masyarakat korban bencana di Indonesia.

Salam Hormat,

Michael Koeniger
Interim Country Representative
CWS Indonesia/Timor Leste



KATA PENGANTAR

Pembuatan Modul penanganan dan pendampingan Psikososial yang bersifat Psikoedukasi masih sangat jarang ditemukan. Kebanyakan modul yang ada berasal dari pelatihan-pelatihan dan sumber acuan yang diperoleh dari Barat sehingga diperlukan modifikasi agar sesuai untuk digunakan di konteks lokal atau daerah tertentu.

Indonesia yang di timpa bencana terus menerus, di berbagai daerah, baik yang berupa bencana alam maupun bencana sosial atau karena ulah manusia memerlukan berbagai upaya bagi para penyintas (*survivor*) dalam mengatasi dampak bencana, baik secara individu maupun dalam kelompok. Pengalaman yang teruji dari CWS dalam penanganan komunitas pasca bencana di berbagai daerah konflik di Indonesia membuahakan suatu pengalaman yang perlu dan akhirnya dapat dituangkan dalam Manual Psikoedukasi: Informasi Psikososial Dasar bagi Masyarakat Pasca Bencana.

Buku ini merupakan suatu manual pelatihan yang dapat digunakan untuk menyiapkan para pendamping penyintas di lapangan, dengan pendekatan yang bersifat Psikososial. Artinya, para peserta disiapkan untuk dapat mendampingi para penyintas agar mampu mengatasi stres, mengembangkan dirinya dan komunitasnya, sehingga dapat berfungsi kembali sebagai warga masyarakat yang produktif di tengah-tengah lingkungannya. Selain itu kondisi para pendamping penyintas juga mendapat perhatian agar dapat melakukan aktivitas pendampingan secara optimal.

Buku ini dilengkapi dengan manual bagi penggunanya, dengan waktu, tujuan, silabus kegiatan, tahapan kegiatan, dan bahan bacaan. Kegiatan yang dirinci secara jelas tahapannya merupakan hasil rekonstruksi, penggabungan dari pengalaman lapangan yang selama ini sudah menunjukkan efektivitas dampaknya bagi peserta yang mengikuti. Untuk itu ucapan terima kasih kami sampaikan bagi penulis utama buku ini yang telah mencurahkan keahliannya dan perhatiannya, serta pihak-pihak yang telah mendukung sampai diterbitkannya.

Akhir kata, penggunaan buku ini diharapkan dapat membantu banyak pihak, terutama Lembaga/Organisasi Kemanusiaan yang ingin mempersiapkan aktivisnya mampu menolong para penyintas mengatasi trauma dan stres pasca bencana, kembali menghadapi hidup mereka secara bermakna. Tentunya buku ini masih terus menerus akan disempurnakan dan perlu disesuaikan penggunaannya sesuai konteks, budaya Indonesia yang begitu beragam. Untuk itu, masukan dari para pengguna buku ini kiranya dapat dijadikan suatu masukan, bahan evaluasi bagi penyempurnaan selanjutnya. Kami berterimakasih dan sangat terbuka akan komentar, kritik, maupun saran terhadap isi buku ini.

Jakarta, 28 Juli 2008,

Dr. Frieda Mangunsong, M.Ed, Psikolog

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi	ii
Pendahuluan	iii
Struktur Manual	iv
BAB I Orientasi	
Modul I Orientasi	01
BAB II Informasi dasar tentang psikososial	
Modul II Permasalahan Psikososial.....	04
Modul III Apakah Stres Itu?.....	07
Modul IV Gangguan Psikologis.....	12
Modul V Mengatasi Masalah (Coping) dan Daya tahan dalam Menghadapi Stress (Resilience)	19
BAB III Pengenalan diri	
Modul VI Menjadi Pendamping yang Baik	24
Modul VII Garis Kehidupan	29
BAB IV Upaya dukungan psikososial	
Modul VIII Teknik berkomunikasi efektif dan Teknik Identifikasi Masalah Psikososial.....	32
Modul IX Langkah-langkah Pemberian Bantuan Psikososial	39
Modul X Tahapan Level Pemberian Bantuan	43
Modul XI Kelompok Pendukung (Support Group).....	46
Modul XII Stres dan <i>Burnout</i> pada Pendamping.....	48

PENDAHULUAN

Awal perjalanan Psychosocial Support Domain di Church World Services (CWS) Indonesia dimulai pada saat terjadinya krisis jajak pendapat kemerdekaan Timor Leste tahun 1999. CWS, bekerjasama dengan lembaga mitra, memberikan bantuan bagi para pengungsi yang membanjiri wilayah Nusa Tenggara Timur. Kondisi pengungsi yang mengalami langsung kejadian yang penuh kekerasan ternyata membutuhkan tidak hanya bantuan fisik tapi juga dukungan psikologis. CWS melihat kebutuhan tersebut dan mencoba memberikan pelayanan psikososial kepada pengungsi. Beberapa pelatihan diadakan untuk membekali para relawan dan pekerja kemanusiaan dalam memberikan dukungan psikososial. Langkah ini ternyata menjadi titik keberangkatan perkembangan *Psychosocial Support Domain* dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat yang menjadi korban bencana alam maupun bencana kemanusiaan.

Lama disadari, bahwa setiap intervensi kemanusiaan haruslah memperhitungkan kondisi psikologis dari korban. Namun upaya untuk mengangkat hal ini dalam sebuah perencanaan yang sistematis dan bertujuan baru dilaksanakan setelah Indonesia mengalami berbagai runtutan peristiwa konflik dan bencana alam. Peristiwa yang membuat ribuan orang mengalami trauma sebagai akibat dari melihat secara langsung kejadian kekerasan, kehilangan anggota keluarga, kehilangan harta benda dan terlempar hidup di kampung pengungsian. Dalam konteks inilah CWS melihat bahwa pelayanan psikososial menjadi pendekatan yang mutlak diperlukan dalam setiap intervensi kemanusiaan.

Langkah pun berlanjut bagi CWS melanjutkan pelayannya, pengalaman bekerja di situasi paska konflik di NTT memberikan dorongan untuk melakukan hal yang sama di berbagai tempat di Indonesia, seperti korban konflik di Poso, Manado (pengungsi konflik Maluku), maupun di daerah bencana alam, seperti korban bencana gempa bumi dan tsunami di NAD/ Nias dan Jogjakarta.

Rangkaian pengalaman ini menuntun CWS sehingga mampu mengembangkan sebuah metode pembelajaran dalam memahami intervensi psikososial, yang dirangkum dalam sebuah modul pelatihan yang aplikatif dan lengkap.

Semoga modul ini bermanfaat dalam membekali pada pekerja kemanusiaan yang bergerak untuk pelayanan psikososial bagi masyarakat.

Jakarta, Juli 2008

Anastasia Heni

Fasilitator domain

Program Psychosocial Support

STRUKTUR MANUAL

Manual ini adalah panduan bagi para pekerja kemanusiaan yang bekerja melayani korban bencana alam atau konflik. Sebagai sebuah panduan pelatihan, manual ini menyediakan informasi untuk mengembangkan kemampuan dasar dalam mengimplementasikan pendekatan psikososial dalam setiap program intervensi kemanusiaan.

Secara umum, manual ini terdiri dari 4 bagian utama, yaitu: 1) Pengenalan konsep dan metode, 2) Permasalahan Psikososial, 3) Pengenalan diri, dan 4) Pemberian dukungan psikososial. Setiap bagian akan menjelaskan hubungan antara konsep informasi dengan permasalahan psikososial yang terjadi pada masyarakat korban bencana. Lebih lanjut, di setiap bagian juga akan dijelaskan kebutuhan untuk menggunakan berbagai material atau alat bantu pelatihan yang dapat mempermudah pengiriman informasi selama pelatihan.

Meskipun pada dasarnya ditujukan sebagai panduan pelatihan untuk pekerja kemanusiaan, namun substansi yang terangkum dalam manual dapat juga dimanfaatkan sebagai sarana belajar untuk mengidentifikasi permasalahan psikososial dalam kehidupan sehari-hari.

Masukan dari pembaca sangat diperlukan bagi pengembangan atau penyempurnaan manual ini.

Feedback atau masukan dari pembaca akan sangat diperlukan bagi pengembangan atau penyempurnaan manual ini.

KELOMPOK KERJA DOMAIN PSS

Anastasia Heni

Stien Jalil

dr. Tine Tombokan Neloe

Dessy Susanti

Eko Widyo Prasetyo



MODUL 1

Orientasi

WAKTU : 90 menit

TUJUAN :

1. Mengetahui tujuan, metode dan materi pelatihan
2. Mengenal sesama peserta dan fasilitator
3. Mengetahui harapan dan kekhawatiran peserta pada pelatihan ini
4. Membuat aturan /tata tertib pelatihan
5. Melakukan tes pemahaman awal

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan latar belakang, tujuan, metode dan materi pelatihan	15 menit	Uraian lisan	Handout Presentasi
2. Perkenalan	30 menit	Games/permainan	Kantong
3. Harapan peserta	15 menit	Diskusi kelompok	Kertas Flipchart
4. Kontrak belajar	15 menit	Pleno	Kertas Flipchart
5. Tes pemahaman awal	15 menit	Individual	Pre-test

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Wakil dari panitia (CWS) mengucapkan selamat datang kepada peserta diikuti dengan penjelasan singkat mengenai latar belakang, tujuan dan metode pelatihan.	Bahan Presentasi	15'
2	Acara perkenalan antara para peserta dan fasilitator melalui games/permainan sebagai berikut; Tiap peserta diminta memberikan satu benda yang menjadi ciri khas masing-masing. Benda tersebut bisa yang ada padanya (ballpoint, dll) atau diambil dari sekitarnya. Benda tersebut tidak boleh diketahui oleh peserta lain dan juga tidak boleh sama. Fasilitator mengumpulkan semua benda dari tiap peserta dalam suatu kantong. Setelah terkumpul dari semua peserta, fasilitator persilahkan tiap peserta mengambil satu buah benda dari kantong tersebut. Intruksi kepada peserta; Carilah pemilik dari benda yang ada di tangan anda saat ini. Tanyakan pada pemilik benda tersebut: nama, asal lembaga dan motivasi mengikuti pelatihan. Peserta kemudian kembali ke tempat duduk masing-masing. Tiap peserta memperkenalkan teman barunya.	Kantong	30'
3	Peserta dibagi 4 kelompok. Tiap kelompok mendiskusikan: Saya mengikuti pelatihan ini karena ... Latihan ini akan berhasil apabila ... Sesudah latihan ini saya berharap memperoleh ... Yang saya khawatirkan dari pelatihan ini adalah ... Setelah berdiskusi dan dituliskan dalam kertas flipchart, wakil dari tiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi.	Kertas Flipchart	15'

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
4	<p>Fasilitator memfasilitasi pembuatan aturan/tata tertib pelatihan yang disepakati untuk diikuti setiap peserta.</p> <p>Untuk kelancaran pelatihan, peserta dibagi kedalam 4 kelompok. Tiap kelompok secara bergilir mempunyai tugas;</p> <p>a) Bertanggungjawab memotivasi peserta datang tepat waktu dan memulai sesi tepat waktu selama 1 hari penuh.</p> <p>b) Bertugas membuat games/permainan penyegaran (energizer) disaat-saat peserta mulai terlihat lelah/tidak bersemangat dan antara sesi.</p> <p>c) Membuat review dan evaluasi proses pelatihan hari tersebut.</p>	Kertas Flipchart	15'
5	Fasilitator membagikan kuesioner tes pemahaman awal.	Handout	15'

C. BAHAN BACAAN

Pengantar

Latar Belakang

Dalam 5 tahun terakhir ini, bencana alam dan konflik sosial terjadi hampir di seluruh daerah di Indonesia. Bencana alam berupa banjir, tsunami, dan gempa bumi tampak terjadi berkesinambungan. Konflik yang bermula dari pertengkaran antar kelompok kecil di masyarakat bisa menyebar dan melibatkan kelompok yang lebih besar dalam waktu yang relatif singkat. Konflik di daerah Kalimantan, Sulawesi, Ambon, dan beberapa daerah lain telah menjadi konflik laten yang sewaktu-waktu dapat muncul kembali. Selain konflik horisontal, konflik vertikal juga terjadi di beberapa daerah seperti Aceh, Timor, dan Irian Jaya.

Bencana alam yang terjadi di beberapa daerah beberapa tahun belakangan ini memunculkan konsekuensi yang cukup memprihatinkan. (Berdasarkan data dari Bakornas ribuan orang meninggal dan sekitar 1 324 676 orang menjadi pengungsi¹). Kerugian fisik dirasakan oleh masyarakat yang berada di daerah tersebut. Konsekuensi lain yang tidak terukur mengenai di semua sisi kehidupan masyarakat yang bersangkutan. Masyarakat yang trauma, pengangguran, anak-anak terabaikan, keluarga yang terpisah, kerenggangan hubungan dan ketegangan antar warga masyarakat, ketakutan dan kesedihan yang berlarut-larut, dendam, prasangka, ketidakpastian hidup, hilangnya harapan, rusaknya tatanan masyarakat, yang berakibat pada kemunduran perkembangan suatu masyarakat di daerah-daerah yang tertimpa bencana alam dan konflik.

Tahapan intervensi yang menyeluruh sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikis, spiritual dan sosial dalam proses pemulihan kembali masyarakat yang mengalami dan/atau menjadi korban. Penitikberatan pada satu sisi penanganan akan menghambat proses pemulihan.

Hal ini disadari oleh CWS Indonesia sebagai lembaga swadaya masyarakat internasional yang telah melaksanakan beberapa program yang mendukung dan memfasilitasi kebutuhan pengungsi di beberapa daerah di Indonesia. Program Psikososial merupakan salah satu bagian dari bantuan kemanusiaan yang diberikan CWS Indonesia. Bantuan yang mengarah pada penanganan permasalahan psikososial sebagai dampak bencana ini diharapkan dapat membantu proses pemulihan di masyarakat.

Pelatihan Dasar Psikososial

Pelatihan ini ditujukan bagi pekerja kemanusiaan dari lembaga swadaya masyarakat lokal, pekerja dibidang kesehatan dan pendidikan, tokoh masyarakat dan tokoh agama di daerah yang terkena bencana dan daerah lain yang membutuhkan.

¹ Bakornas PBP, 5 September 2001

a. Tujuan Pelatihan

Pelatihan ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat berkenaan dengan permasalahan Psikososial dan kesehatan mental komunitas serta memberi ketrampilan dasar dalam menangani permasalahan psikososial di daerah yang mengalami bencana karena konflik atau bencana lainnya melalui berbagai kegiatan yang telah dan akan berlangsung di komunitas tersebut. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat juga terjalin jejaring kerjasama antar relawan di daerah yang mengalami bencana.

b. Metode

Proses dalam pelatihan ini menggunakan pendekatan pendidikan orang dewasa (andragogy). Proses pembelajaran orang dewasa menekankan aspek informal², Aspek informal dibangun dalam suasana pelatihan yang menyenangkan, proses pembelajaran yang fleksibel, penekanan aspek pengalaman sebagai sumber informasi sehingga *sharing* pengalaman menjadi faktor kunci dalam proses pembelajaran, serta pentingnya komitmen dan semangat peserta maupun fasilitator dalam pelatihan.

Karakteristik dari pendidikan orang dewasa antara lain:

1. Konsep diri (*self-concept*)
Seseorang yang dewasa mengalami perubahan konsep diri dari orang yang memiliki kepribadian 'tergantungan pada orang lain' (*a dependent personality*) menjadi orang mandiri dan mampu mengatur tujuan bagi diri sendiri (*a self-directed human being*)
2. Pengalaman (*experience*)
Seseorang yang dewasa telah memiliki sejumlah pengalaman yang dapat menjadi sumber penting dalam proses pembelajaran selanjutnya
3. Kesiapan untuk belajar (*readiness to learn*)
Seseorang yang dewasa memiliki kesiapan belajar yang mengarah pada pengembangan peran-peran sosialnya.
4. Orientasi belajar (*orientation to learning*)
Seorang yang dewasa mengalami perubahan perspektif belajar dari penundaan aplikasi pengetahuan menjadi pengetahuan yang sedapat mungkin diaplikasi dalam tugas sosialnya dan perubahan dari orientasi diri (*subject centeredness*) menjadi berorientasi pada masalah (*problem centeredness*).
5. Motivasi untuk belajar
Seorang yang dewasa memiliki motivasi belajar yang lebih didukung oleh dorongan pribadi (*internal motivation*).

Beberapa karakteristik di atas menjadi acuan untuk menentukan metode penyampaian informasi dalam pelatihan. Diskusi kelompok, bermain peran, *games* merupakan metode yang banyak digunakan dalam pelatihan ini.

² Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, Informal adult education, self-direction and andragogy', the encyclopedia of informal education, www.infed.org/thinkers/et.knowl.htm.

MODUL 2

Permasalahan Psikososial

WAKTU : 120 menit

TUJUAN :

1. Memahami keterkaitan antara permasalahan sosial dan psikologis.
2. Mengetahui berbagai macam permasalahan psikososial di lingkungan sekitar.

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan awal	5 menit	Uraian lisan	
2. Permasalahan psikologis dan sosial	30 menit	Permainan peran/roleplay	Kertas flipchart
3. Penjelasan Psikososial	15 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
4. Diskusi permasalahan psikososial di Kamp Pengungsian	20 menit	Diskusi dan presentasi	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator memberikan pengantar awal		5'
2	<p>Peserta dibagi kedalam 2 kelompok. Masing-masing kelompok mempunyai tugas memperagakan kasus. Kasus seputar permasalahan yang ditemui di kamp pengungsian atau permasalahan lain seperti: permasalahan keluarga, remaja, dll. Kelompok penampil mendapat waktu selama 10 menit untuk mendiskusikan kasus dan membagi peran, dan 10 menit untuk memperagakan kasus.</p> <p>Jika satu kelompok memperagakan kasus, kelompok lainnya menjadi observer. Hal-hal yang diobservasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah yang menjadi inti cerita dari kasus yang diperagakan tersebut? b. Permasalahan sosial apa saja yang termuat dalam kasus itu? c. Permasalahan psikologis apa saja yang termuat dalam kasus itu? d. Permasalahan mana yang menjadi penyebab dan akibat? Bagaimana keterkaitannya? <p>Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil observasi.</p>		30'
3	Fasilitator memberikan penjelasan mengenai asal kata dan definisi psikososial	Kertas flipcart	15'
4	<p>Peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan lokasi kegiatan/daerah pendampingan.</p> <p>Peserta mendiskusikan tema-tema berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Permasalahan sosial yang terjadi di dalam maupun luar kamp pengungsian yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis bagi pengungsi. (contoh : kondisi kamp, populasi di tiap kamp, persepsi penduduk lokal, dll). b. Kondisi psikologis yang ditemui di kamp pengungsian yang dapat menimbulkan permasalahan sosial 	<p>Lembar kerja</p> <p>Kertas flipcart</p>	15'

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
5	Peserta mempresentasikan hasil diskusi		15'

C. BAHAN BACAAN

Permasalahan Psikososial

Pengantar

Bencana alam, perang, konflik merupakan peristiwa yang sering terjadi. Peristiwa tersebut mengakibatkan kerugian, baik material maupun korban jiwa. Dampak yang jelas adalah banyak orang harus meninggalkan tempat tinggal dan daerahnya untuk kemudian menjadi pengungsi dengan konsekuensi kehilangan pekerjaan, pendidikan, rasa aman, dll.

Baik secara fisik maupun psikologis, rasa tidak nyaman adalah ciri dari kehidupan di pengungsian. Pada satu sisi mereka kesulitan memenuhi kebutuhan fisik, seperti misalnya rumah tinggal, makanan, air, kesehatan, dll. Sementara pada sisi lain, para pengungsi juga mengalami frustrasi, kesedihan mendalam, kehilangan rasa aman, ketidakpastian masa depan, yang merupakan permasalahan yang bersifat psikologis.

Dampak psikologis ini akan mempengaruhi *pikiran, emosi dan perilaku* dalam menjalani kehidupannya kembali. Pengaruh ini dapat berlangsung dalam waktu yang singkat maupun lama, bahkan dapat pula bertahan sepanjang hidup.

Pengertian

A. Psikososial

Secara langsung atau tidak langsung, tingkah laku, cara berpikir, ekspresi emosi individual dibentuk oleh kebiasaan atau tradisi sosial budaya masyarakat. Menurut Allport (1996) perasaan, pikiran dan tingkah laku seseorang dipengaruhi kehadiran orang lain secara nyata, imajinatif maupun tersirat³. Ketika berhadapan dengan suatu situasi, reaksi kita akan dipengaruhi oleh persepsi yang kita buat mengenai keadaan atau situasi tersebut.

Pernyataan diatas menggambarkan bahwa hidup kita tidak bisa dilepaskan dari kehadiran orang lain atau dalam konteks yang lebih luas yaitu lingkungan sosial. Gambaran diatas tadi dapat menjelaskan pengertian *psikososial* secara definitif. *Psiko* dipahami sebagai jiwa, pikiran, emosi/perasaan, perilaku, hal-hal yang diyakini, sikap, persepsi, pemahaman akan diri. Sedangkan *sosial* merujuk pada orang lain, tatanan, norma, nilai aturan, sistim ekonomi, sistim kekerabatan, religi yang berlaku dalam masyarakat. Dengan demikian *Psikososial* dapat diartikan sebagai: hubungan dinamis dalam interaksi antara manusia, dimana tingkah laku, pikiran dan emosi individu akan mempengaruhi dan dingaruhi oleh orang lain atau pengalaman sosial⁴.

Pada dasarnya setiap interaksi dengan orang lain, atau dengan peristiwa-peristiwa sosial akan mempengaruhi kondisi psikologis individu. Faktor yang memunculkan tingkah laku, yaitu pikiran (cognitive) dan perasaan (afection) dibentuk dalam situasi, tradisi, kepercayaan, pola relasi, nilai dan norma yang hidup dalam masyarakat di mana kita dibesarkan. Bisa dikatakan kepribadian adalah turunan dari kebudayaan.

Di dalam masyarakat yang kacau sistem sosialnya, dimana norma ataupun etika komunal tidak berjalan, sangat potensial memunculkan permusuhan, ketidakpercayaan, kecurigaan dalam anggota-anggotanya. Demikian sebaliknya, di dalam masyarakat yang sistim sosialnya berjalan baik, setiap anggota masyarakat bertumbuh dalam hubungan yang erat, memiliki pengertian yang tinggi satu sama lain, dan sebagai hasilnya terciptalah individu yang produktif dan kreatif, secara psikologis tumbuh dan berfungsi sepenuhnya sebagai individu³.

¹ Allport (1968) dalam Hogg, Michael A (1988). Social Identification: A social psychology of intergroup relations and group processes. Britain: Michael A. Hogg and Dominic Abrams

² The Assessment Team for Psychosocial Programmes in Northern Uganda. (1998). (Northern Uganda Psychosocial Needs Assessment Report/NUPSNA, 1998). Published by UNICEF.

³ Schultz, Duane. (1977). Growth Psychology: Models of the healthy personality. D.Van Nostrand Company. New York



Kondisi Psikosocial pada Masyarakat Pengungsi

Pengungsi, seperti terdapat di beberapa tempat di Indonesia, adalah orang-orang yang secara terpaksa harus berpindah dari tempat asal ke lokasi penampungan darurat. Apabila melihat faktor penyebab, kondisi menjadi pengungsi dapat disebabkan oleh bencana alam yang parah, konflik berkepanjangan, atau perang. Mereka harus meninggalkan rumah dan lingkungan tempat tinggal dan berpindah ke tempat darurat yang minim sarana tempat tinggal yang layak, makanan dan minuman, sarana pendidikan, dan sebagainya. Mereka yang biasanya hidup dalam lingkungan yang memiliki aturan sosial, nilai-nilai bersama, tiba-tiba terlempar dalam situasi dimana aturan-aturan tersebut tidak dapat dijalankan. Pada intinya mereka hidup dalam situasi ketidakpastian.

Kehidupan di pengungsian juga semakin menambah beban bagi para pengungsi. Seperti telah digambarkan sebelumnya, hidup dalam keadaan serba kekurangan (dari sebelumnya berkecukupan), ketidakpastian (dari yang sebelumnya teratur) membuat mereka sulit untuk menerima keadaan diri dan masyarakatnya. Pengalaman selama ini menunjukkan bahwa para pengungsi kemudian cenderung menjadi apatis dalam partisipasi sosial, hilang harapan, emosi yang tidak stabil, curiga, memiliki penghargaan diri yang rendah, frustrasi, stres dan sebagainya. Sebagai akibatnya, berbagai kecenderungan perilaku yang dianggap negatif pun muncul seperti malas, suka menyendiri, mudah marah, menangis tiba-tiba, suka berteriak. Bahkan dalam perilaku yang aktif, mereka cenderung melarikan diri ke konsumsi minuman keras, berjudi, mencuri dan sebagainya. Walaupun tiap orang memiliki tingkat respon yang berbeda dalam kondisi tertekan yang demikian, sebagian besar bereaksi secara psikologis untuk bertahan hidup.



MODUL 3

Apakah Stres Itu?

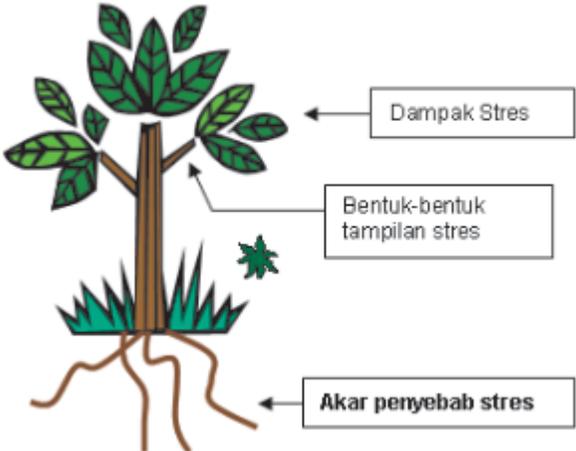
WAKTU : 90 menit
TUJUAN :

1. Mengetahui definisi Stres
2. Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab Stres
3. Mengidentifikasi ciri-ciri individu yang Stres
4. Mengetahui Cara Menghadapi Stres

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Pemahaman awal mengenai stress	15 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Pohon stres	45 menit	Diskusi kelompok	
3. Penjelasan lanjutan	20 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
4. Relaksasi	10 menit	Praktek	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menanyakan pemahaman peserta mengenai stres. Fasilitator menjelaskan definisi stres, stres yang berpengaruh baik (eustres) dan stres yang berpengaruh buruk (distress)	Handout	15'
2	Peserta dibagi kelompok. Peserta diminta mendiskusikan: <ul style="list-style-type: none"> - Gejala-gejala stres, kemudian mencari jalinan faktor penyebab dan akibatnya - Hasil diskusi ditampilkan dalam bentuk Pohon Stres 	Kertas flipchart	15'
	Presentasi hasil kelompok	Hasil presentasi	30'
3	Fasilitator menjelaskan tema stres.	Kertas flipcart	20'
4	Peserta melakukan relaksasi	Musik Relaksasi	10'

C. BAHAN BACAAN

Apakah Stres Itu?

Pengantar

Dampak dari bencana mengena ke semua aspek kehidupan masyarakat. Salah satu perubahan besar yang harus dihadapi adalah kehilangan kehidupan teratur yang selama ini mereka miliki. Banyak dari mereka harus meninggalkan rumah, pekerjaan, harta benda yang selama ini diperoleh dengan bekerja keras. Perasaan kehilangan yang mendalam akan selalu membayangi dalam hidup mereka. Bagi yang biasa hidup 'berkecukupan', bekerja keras, hidup tenang dan damai, maka hidup di pengungsian adalah situasi yang sangat tidak menyenangkan. Orang yang biasanya tinggal di rumah yang nyaman, makan berkecukupan sekarang harus menempati tempat darurat yang kecil dan sempit. Orang yang biasa bekerja keras, tiba-tiba berada dalam situasi tak menentu, tidak bisa melakukan pekerjaan apapun, anak-anak putus sekolah dan beragai perubahan lainnya.

Berbagai hal tersebut diatas memaksa mereka untuk dapat beradaptasi dengan cepat dalam lingkungan baru. Dalam proses adaptasi inilah, kecenderungan mengalami stres muncul dengan sendirinya, karena tidak semua orang sanggup menerima kenyataan tentang perubahan yang dihadapi.

Pengertian Stres

Pemahaman umum mengenai stres adalah tekanan yang dirasakan oleh seseorang akibat suatu situasi atau peristiwa, atau penjelasan lain, terjadinya *gap (kesenjangan)* antara keinginan dan kenyataan yang dialami.

Definisi Stres adalah respon tubuh terhadap situasi yang menuntut, mengancam atau ada hambatan. Seseorang kemudian bereaksi dengan cara melindungi diri atau menghindari situasi tersebut. Reaksi tubuh yang menyertai antara lain adalah ketegangan pada otot, detak jantung yang lebih cepat, dll. Apabila situasi yang menekan sudah tidak ada, seseorang akan kembali relaks. Tingkat stres yang tinggi dapat dilihat dari gejala sulit konsentrasi, mood yang mudah berubah, mudah tersinggung, merasa sangat lelah, sakit kepala, ketenggangan otot (seperti otot leher, pundak, dll), hilang nafsu makan, merasa tidak ada tenaga, gelisah, dan gangguan tidur¹.

Stres terjadi karena adanya situasi di luar diri (eksternal) yang berpotensi menimbulkan tekanan/tuntutan, biasa disebut *stressor*. Dalam konteks yang luas, *stressor* bisa datang dari mana saja, Sebagai contoh tidak punya uang, rumah tinggal yang sempit, makanan dan minuman terbatas, putus sekolah, adalah contoh *stressor*. Dengan demikian stres sebenarnya adalah gejala yang sangat wajar. Pada saat seseorang mengalami ancaman, atau hambatan dalam memenuhi tuntutan lingkungan, ia akan merasakan tertekan atau stres.

Secara psikologis, pada dasarnya individu akan mengarahkan hidupnya untuk ada keseimbangan, harmonisasi atau stabilitas dengan diri sendiri dan lingkungannya, **homeostatis**. Semua perubahan yang terjadi dapat memiliki potensi merusak keseimbangan / harmonisasi dan akan cenderung mengakibatkan stress.

Stress bermakna psikologis, namun dapat pula diartikan secara biologis. Sebagai proses psikologis stress mengakibatkan meningkatnya aktivitas proses mental dan emosional terhadap situasi yang menekan, yang dapat menyebabkan munculnya rasa marah, frustrasi dll Sebagai contoh, timbulnya rasa bosan bisa mengakibatkan stress, karena merasa tekanan sebagai akumulasi dari rasa bosan tersebut. Secara biologis, stress adalah reaksi dari sistem syaraf tubuh yang berhubungan dengan emosi. Jelas bahwa stress sebenarnya proses gabungan dari gejala psikologis dan biologis.

Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stress dapat timbul dalam setiap situasi. Apabila dilihat faktor penyebabnya, stress dapat berasal dari faktor didalam diri (*internal*). misalnya proses mental, dimana seseorang menaruh harapan atau keinginan terhadap suatu hal, dan ketika harapan tersebut tidak tercapai, maka stress akan muncul.

¹ Jordans, M. J. D. (Ed). 2001. *Training Handbook on Psychosocial Counseling for children in Especially Difficult circumstances. Second Edition.* UNICEF, Nepal, Kathmandu.

Secara eksternal, kecenderungan pada situasi yang potensial menimbulkan stres, seperti misalnya konflik dalam keluarga, kemiskinan, beban pekerjaan, keuangan, kesehatan, kematian anggota keluarga atau sahabat dekat, perceraian, pengangguran, kecelakaan, kesulitan keuangan, dll

Gejala-gejala atau bentuk-bentuk Stres

Bentuk dan gejala stress dapat muncul dalam berbagai tampilan (ekspresi). Beberapa gejala yang umum tampak misalnya suka murung, perubahan sifat dan perilaku yang sangat labil (cepat), membesar-besarkan masalah dan mudah marah karena masalah kecil, sulit berkonsentrasi dan kadang-kadang sering lupa akan beberapa hal, sering tidak tanggap apabila diajak berbicara, dll. Pada sebagian orang atau pada konteks masyarakat tertentu, perubahan perilaku akibat stres adalah munculnya kebiasaan buruk seperti: minum alkohol berlebihan, konsumsi obat-obatan tertentu, atau berjudi.

Stres merupakan gejala individual, tampil sesuai dengan sifat atau karakter individu yang bersangkutan. Pada dasarnya bentuk stress dapat tampil dalam berbagai perilaku, bahkan dalam perilaku yang dianggap kebanyakan orang adalah perilaku yang positif. Secara umum stress tampak pada 4 aspek berikut: Kognitif, Afektif/Emosi, Tingkah Laku, Fisik.

GEJALA-GEJALA STRES

EMOSI/PERASAAN	TINGKAH LAKU	Fisik	Kognitif
<ul style="list-style-type: none"> - Rasa takut, tidak memiliki rasa apapun - Rasa marah dan frustrasi - Usaha berdamai dengan situasi/nasib, - rasa bersalah, menyesal, - menyalahkan diri sendiri - Sedih, - Menerima, menyerah, - merasa tidak berdaya - berpikir negatif, sinis - hilang kepercayaan diri - Khawatir, - bosan - merasa terasing - merasa selalu memenuhi kebutuhan orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> - Gangguan tidur - Gangguan makan, kehilangan selera makan atau makan berlebihan - Lebih banyak merokok, minum alkohol atau obat-obatan. - Perilaku menghindar - Menangis - Tidak mampu berbicara - Tidak bergerak, atau gelisah dan terlalu banyak bergerak - Mudah tersinggung, mudah marah - Melakukan gerakan berulang ulang 	<ul style="list-style-type: none"> - Pening, - Tenggorokan dan perut terasa tertekan, - Dada sesak dan nyeri, - Jantung berdebar-debar, - Sakit kepala, - Nyeri lambung, diare, - Alergi, - Otot tegang, kejang, nyeri, - Tidak bertenaga, gelisah, terlalu aktif, - Rahang terkatup erat, - Tidak dapat duduk tenang, - Banyak berkeringat, - Denyut nadi cepat, - Menggemeratakan gigi, - Rasa lelah terus menerus, - Bagi perempuan, terganggu periode menstruasinya, - dan lain-lain 	<ul style="list-style-type: none"> - berpikir negative - Berpikir bahwa dirinya bersalah, tidak berguna - Berpikir tidak mampu, merasa bodoh - Selalu berpikir mengenai masalah/pengalaman yang tidak menyenangkan

JENIS STRES

1. EUSTRES

Stres tidak selalu berpengaruh buruk. Stres kadangkala membantu memotivasi individu untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik. Apabila stress dapat dikendalikan, akan membuat seseorang kembali ke keadaan normal dengan lebih bersemangat. Sebagai contoh, Seorang petani yang gagal panen, mulanya merasa sedih dan bingung bagaimana ia harus membiayai kebutuhan hidup keluarga dan sekolah anak-anaknya. Namun ia tidak mau bersedih dan bingung lama-lama, ia mencari tahu penyebab kegagalan panennya dan bekerja lebih keras lagi. Kegagalan ini memotivasi ia untuk berusaha lebih keras dan lebih semangat. Ia menghubungi teman-temannya untuk mencari bantuan mengatasi kegagalan panen, dan bagaimana menanam dengan baik, karena kerja keras dan semangatnya ini dia berhasil, panen berikutnya ia mendapatkan hasil yang lebih banyak.

2. DISTRES

Stres yang berlebihan akan berpengaruh buruk, karena mempengaruhi pikiran, emosi, perilaku dan fisik. Pada akhirnya mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan terganggunya kehidupan sosial individu. Distress dapat disebabkan oleh penundaan dalam mengatasi masalah yang dihadapi,



yang semakin lama akan memuncak. Sama seperti sebuah balon, apabila diisi sedikit udara, balon tersebut dapat menggelembung dan naik ke udara dan tidak pecah. Akan tetapi, apabila diisi udara sebanyak-banyaknya, balon tidak mampu menampung udara lagi, balon akan pecah. Demikian juga dalam hidup manusia, apabila kita berupaya mengatasi setiap permasalahan, stres tidak akan terjadi, bahkan akan membuat hidup lebih baik. Namun apabila setiap masalah dipendam, stress akan timbul, dan apabila sudah menumpuk, kita akan menderita gangguan-gangguan, baik secara mental atau fisik.

Cara Mengatasi dan Mengendalikan Stress

Ada beberapa teknik untuk mengendalikan stres. Sebaiknya berusaha mengurangi stres, dengan demikian seseorang akan terhindar dari berbagai gangguan fisik maupun mental. Oleh karena itu, stress sebaiknya dikeluarkan sedikit demi sedikit. Cara yang paling tepat adalah bersikap positif dalam memandang setiap masalah, dan berusaha untuk menghadapi dan memecahkannya. Langkah-langkah yang disarankan adalah:

a. Meningkatkan toleransi terhadap stress

Salah satu penyebab munculnya stress pada individu adalah harapan yang terlalu tinggi terhadap suatu hal. Ketika harapan tersebut tidak terwujud dalam kenyataan, stress akan muncul. Yang perlu adalah berusaha untuk toleran terhadap harapan-harapan pribadi, termasuk toleransi terhadap ketidakberhasilan diri sendiri.

b. Pendekatan orientasi pada penyelesaian masalah

Berusaha menghadapi dan mengatasi hal yang menjadi penyebab stress. Dapat dilakukan secara bertahap, dari masalah yang paling mudah ditangani dan masih dalam jangkauan kontrol seseorang, sampai pada masalah yang paling sulit dan tidak sepenuhnya di dalam jangkauan kontrol seseorang. Namun demikian, tidak semua orang mampu mengatasi masalah secara langsung. Diperlukan usaha yang mengarahkan individu untuk 'berdamai' dengan masalah yang dihadapi dan diri sendiri. Beberapa teknik yang disarankan antara lain:

- Latihan Pernafasan Dalam

Menarik nafas-dalam dan perlahan-lahan kemudian menghembuskannya. Kegiatan ini akan dapat membuat pikiran lebih jernih, sehingga kita akan lebih tenang dalam berpikir dan bertindak.

- Istirahat yang teratur

Beristirahat dapat mengumpulkan kembali energi, untuk kembali segar, *fresh* dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

- Bersosialisasi

Meluangkan waktu untuk menceritakan perasaan kepada orang lain (*sharing*), mengeluarkan masalah yang dipendam dalam hati. Asumsi yang mendasarinya adalah dengan menceritakan beban pikiran pada orang lain akan membuat perasaan kita lebih nyaman, seakan-akan beban pikiran tersebut telah terbagi, sebagian telah 'keluar'

- Meditasi

Meditasi membuat seseorang dapat memaknai pengalaman hidup di masa lalu dengan lebih jernih dan obyektif. Meditasi diperlukan untuk berefleksi, mengumpulkan kembali semangat dan gairah hidup. Pada umumnya meditasi dilakukan dalam suasana hening, tenang, segar, suasana dimana seorang dapat merenungkan kembali keseluruhan pengalaman hidupnya.

- Relaksasi

Relaksasi adalah cara untuk memperoleh pikiran yang tenang dan keadaan tubuh yang santai. Secara umum, relaksasi dapat menurunkan tekanan mental, dan berguna sebagai perisai diri yang tangguh terhadap stres. Relaksasi dapat mencegah berkembangnya stres.

Cara Mengatasi Stress Melalui Aktivitas Kelompok di Keluarga atau Masyarakat

Stres yang dialami tiap individu akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain, baik di keluarga maupun di lingkungan masyarakat. Pada dasarnya, hubungan sosial akan terganggu, dimana seseorang akan sering bertengkar dengan orang lain, apatis dalam mengikuti kegiatan sosial. Sementara itu, apabila stres dialami oleh sebagian besar anggota masyarakat, seperti pengungsi, akan mengakibatkan munculnya berbagai perilaku menyimpang dalam intensitas yang tinggi, seperti menurunnya produktivitas kerja, perilaku kriminal dan sebagainya.

Masyarakat pada umumnya memiliki cara sendiri dalam mengatasi stres, yaitu melalui ritual-ritual atau adat istiadat dan kebiasaan yang hidup di masyarakat, seperti pada masyarakat Palu (Sulawesi Tengah) dengan tradisi 'Badero' yaitu bernyanyi dan menari bersama. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai cara relaksasi untuk mengatasi stres, meskipun hanya untuk jangka waktu tertentu. Kegiatan ini memungkinkan warga untuk berkumpul dan bergembira bersama. Berkumpul dan melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama akan membantu mengurangi stres.

Berbagai kegiatan di atas akan lebih bermanfaat di lingkungan pengungsian, karena pengungsi seringkali merasa dikucilkan/sendirian. Dengan berkumpul bersama, mereka akan merasa senang karena dapat merasakan kebahagiaan sekaligus bahwa penderitaan yang dialami adalah penderitaan bersama. Bagaimanapun juga, dengan berbagi perasaan, baik perasaan senang maupun penderitaan, dapat membuat tekanan hidup berkurang.

Olahraga dan permainan kelompok dapat mengurangi beban dari adanya stres. Anak-anak lebih spontan dalam melakukan kegiatan olahraga sedangkan orang dewasa membutuhkan ajakan ataupun motivasi dari pihak luar. Untuk itu perlu adanya orang-orang yang memiliki inisiatif untuk mengadakan kegiatan, sekaligus secara aktif mengorganisir warga.

Melakukan kegiatan dibidang ekonomi juga bisa menjadi pilihan untuk mengurangi stres. Kegiatan yang produktif secara ekonomi merupakan terapi yang baik bagi individu yang mengalami stres. Seseorang akan merasa lebih memiliki arti dalam hidup ketika ia berhasil membuat sesuatu atau berkarya. Perasaan berharga ini dapat membantu seseorang memandang positif kehidupannya. Untuk itu, kegiatan ekonomi sangat disarankan untuk dilakukan dalam komunitas (kamp pengungsi).

MODUL 4

Gangguan Psikologis

WAKTU : 100 menit

TUJUAN :

1. Peserta dapat mengetahui gejala beberapa gangguan psikologis
2. Peserta mengetahui trauma dan Post Traumatic Stres Disorder (PTSD).
3. Mengetahui respon terhadap trauma pada anak dan remaja
4. Mengetahui pemberian bantuan pada individu yang mengalami Trauma

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan mengenai gangguan psikologis	40 menit	Uraian lisan	Kasus-kasus gangguan Psikologis
2. Diskusi: a. Identifikasi gejala gangguan psikologis di masyarakat/kamp pengungsi b. Istilah dan pengobatan tradisional terhadap gejala gangguan psikologis	20 menit	Diskusi Kelompok	Kertas Flipchart
3. Presentasi dan kesimpulan	10 menit	Uraian Lisan	Kertas Flipchart

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Penjelasan mengenai a. Gangguan Psikologis Mood (Mood Disorder) Gangguan Psikologis Depresi (Depressive Disorder) b. Gangguan Psikologis berhubungan dengan fisik (somatization Disorder) c. Gangguan Psikologis Kecemasan (Anxiety Disorder) yang antara lain meliputi: Gangguan Stres Paska Trauma (Post Traumatic Stres Disorder/PTSD)	Handout	30'
2	Diskusi kelompok mengenai: a. Gejala gangguan psikologis yang ditemui di kamp pengungsian b. Cara penanganan yang selama ini diketahui berhubungan dengan gejala gangguan psikologis: - Adakah penamaan tertentu terhadap gejala gangguan Psikologis? - Bagaimana penanganan yang sering dilakukan sehubungan dengan masalah tersebut? - Sebutkan acara-acara local/tradisional yang sering di lakukan? - Bagaimana anda melihat upacara tersebut bisa mengambil peran dalam penanganan gejala gangguan Psikologis.	Kertas flipcart	20'
3	Presentasi tiap kelompok		20'
4	Kesimpulan		10'

C. BAHAN BACAAN

Gangguan Psikologis

Dalam hidup, seseorang berusaha memahami orang lain sebagai usaha adaptasi terhadap lingkungannya. Namun merupakan tugas yang sulit untuk memahami kenapa orang lain bertingkah laku ataupun berperasaan tertentu. Disisi lain, kita sendiri sulit memahami kenapa kita memiliki perasaan dan tingkah laku tertentu. Pemahaman terhadap tingkah laku manusia (*human behaviour*) memang hal yang sulit. Terlebih dalam hal memahami tingkah laku diluar kenormalan masyarakat. Beberapa penjelasan berikut akan memaparkan mengenai beberapan abnormalitas perilaku, penjelasan terhadap perilaku tersebut

dari sudut pandang ilmu psikologi.

I. Beberapa gangguan Psikologis:

A. Gangguan Psikologis berhubungan dengan Ketidakstabilan emosi (*Mood Disorder*), salah satunya:

Depresi (*Depressive Disorder*)¹.

Penderita depresi memiliki tingkat emosi tertentu yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam (*great sadness*) dan rasa cemas (*apprehension*), perasaan tidak berharga dan rasa bersalah, mengisolasi diri dari orang lain, gangguan tidur (sulit tidur atau kebanyakan tidur), gangguan makan (kehilangan selera makan atau memiliki nafsu makan yang tinggi) kehilangan ketertarikan dan kesenangan pada kegiatan yang biasa dilakukan. Kehilangan ketertarikan berhubungan seksual juga dapat terjadi pada orang-orang dewasa.

Memperhatikan sesuatu merupakan hal yang melelahkan bagi penderita depresi. Pada orang tertentu gejala depresi ditunjukkan dengan berbicara pelan, jeda beberapa saat, menggunakan sedikit kata-kata dan dengan nada rendah serta suara monoton. Adakalanya dapat ditunjukkan dengan tingkah laku yang gelisah/mengganggu/mengacau (*agitated*) dan tidak dapat duduk diam. Mereka berperilaku terburu-buru (*pace*), meremas-remas tangan, mengeluarkan nafas panjang (*sighing*) dan mengeluh. Ketika seorang yang depresi menghadapi masalah, mereka merasa tidak ada jalan keluar. Setiap saat terasa berat bagi mereka dan pikiran mereka terpenuhi dengan penyesalan-penyesalan diri. Seorang yang depresi sering mengabaikan kebersihan diri (*personal hygiene*) ataupun penampilannya dan membuat berbagai keluhan berkaitan dengan fisiknya yang tidak berdasar pada sakit fisik. Secara keseluruhan, gejala depresi ditunjukkan dengan sedih yang mendalam, sama sekali tidak memiliki harapan dan inisiatif, mereka merasa gelisah (*apprehension*), cemas (*anxious*) dan sangat sedih hampir setiap waktu.

Beberapa cara membantu seseorang yang mengalami depresi:

- a. Membuka motivasi-motivasi dasar dari penderita depresi (mis: seseorang merasa bersalah atas kematian seseorang yang dikasihinya kemudian memendam perasaan bersalah itu akibat tidak kuat menanggung rasa sakitnya. Disini, orang ini perlu mendapatkan bantuan untuk menghadapi kenyataan bahwa ia memiliki perasaan bersalah atas kematian orang yang dikasihinya dan bahwa perasaan itu sebenarnya tidak memiliki dasar/tidak benar dan dia tidak bersalah dalam kematian orang tersebut).
- b. Membantu penderita depresi melihat cara-cara komunikasi yang selama ini dilakukan dan membantunya dalam berhubungan dengan orang lain serta membantunya melihat kesenangan-kesenangan dari hubungan dengan orang lain. Bantu penderita depresi untuk tidak berlebihan dalam menilai kelemahan dirinya .
- c. Membantu orang yang depresi melihat dengan cara yang berbeda terhadap diri dan pengalamannya. Misalnya, seseorang yang merasa dirinya tidak berharga dan merasa bahwa apa saja yang dilakukan berakhir dengan bencana/gagal. Orang ini melakukan generalisasi kegagalan terhadap keseluruhan dirinya dan tidak memperhitungkan kemampuan-kemampuan lain yang juga dimilikinya. Ia perlu dibantu untuk menyadari ada kemampuan-kemampuan lain yang dia miliki, dan untuk menjadi orang yang berharga tidak harus merasa mampu di semua bidang.
- d. Bantu orang yang depresi untuk tetap melakukan aktivitas rutin dan beberapa aktivitas yang biasa menjadi hobinya, seperti bangun dari tempat tidur, jalan-jalan di lingkungan sekitar. Berikan aktivitas-aktivitas yang memungkinkan penderita depresi mendapat pengalaman keberhasilan.
- e. Yang juga perlu diperhatikan, hindari penderita depresi dari kegiatan yang menjurus pada bunuh diri.

1. Davidson, Gerald C. *Abnormal Psychology*/Gerald C. Davidson, John M. Neale, -rev. 6th. Ed. John Wiley & Sons, Inc.(1996)

B. Gangguan Psikologis berhubungan dengan sakit fisik (*Somatoform Disorder*), salah satunya: Gangguan Fisik (*Somatization Disorder*)

Keluhan mengenai sakit fisik namun tidak ditemukan penyebab dari sakit tersebut ketika pemeriksaan secara medis sudah dilakukan. Beberapa keluhan antara lain: sulit bernafas/sesak nafas, kelelahan (*fatigue*), sakit kepala, punggung, dada, perut (*abdominal*), pandangan mata kabur (*visual blurring*), lemah, kehilangan berat badan (*weight loss*), kelebihan berat badan yang cepat (*sudden fluctuation in weight*), muntah-muntah (*vomiting*), diare, sulit buang air besar (*constipation*), ketidakacuhan seksual (*sexual indifference*), dll.

Gangguan ini disebabkan adanya pengalaman yang membuat reaksi emosi meningkat (*great emotional arousal*). Pengalaman tersebut dirasa sangat menekan (*distressing*) dan tidak sanggup untuk diatasi sehingga penderita memilih untuk memendamnya (*repress*). Hal ini terjadi karena adanya anggapan bahwa mengalami sakit secara fisik merupakan hal yang dapat diterima secara sosial.

Beberapa bantuan yang dapat diberikan bagi penderita gangguan ini antara lain:

- a. Memastikan bahwa si penderita sudah diperiksa secara medis
- b. Katakan pada si penderita bahwa gejala sakitnya memang ada walaupun anda tahu bahwa penyebab secara medis tidak ada. Jangan berikan obat. Obat yang diberikan akan membuat keadaan lebih sulit karena si penderita akan lebih sulit memahami gejala di balik penderitaannya tersebut, juga bisa menyebabkan ketergantungan.
- c. Beri penjelasan sederhana lewat hal yang umum/general bahwa sakit merupakan hal normal dalam hidup. Tiap orang tentu pernah mengalami sakit dan rasa tidak nyaman. Rasa sakit merupakan hal yang normal dan bagian dari hidup.
- d. Beri penjelasan secara umum bahwa terkadang ada penyakit yang dapat disebabkan oleh adanya masalah lain yang sedang dihadapi yang memunculkan reaksi emosi tertentu di tubuh. Sebagai contoh, seseorang yang sedang stress, perut jadi sakit.
- e. Bantu si penderita untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Bantu untuk memberikan alternative cara penyelesaian masalah. Beri keyakinan padanya bahwa ia dapat mengambil keputusan dan tindakan yang dapat memperbaiki situasi.
- f. Berikan penjelasan kepada keluarga untuk terlibat dalam memberi dukungan terhadap si penderita.

C. Gangguan Psikologis berhubungan dengan kecemasan (*Anxiety Disorder*) termasuk Gangguan Stress Paska trauma.

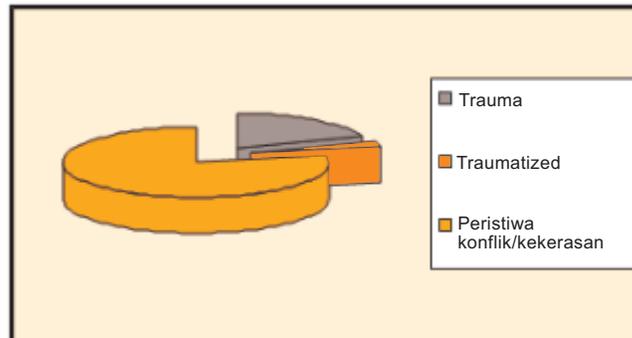
Kecemasan adalah istiah yang mengarah pada perasaan akan ketakutan yang mengakibatkan tingkah laku yang mengganggu. Gangguan kecemasan sering sebagai akibat dari stres (stres yang umum ataupun yang traumatik) yang mana seseorang tidak dapat menghadapinya secara tepat. Kecemasan dapat berpengaruh terhadap pikiran seseorang (khawatir, panik, takut akan hilang kontrol); mengganggu tingkah laku (kecemasan yang membuat seseorang menghindari situasi tertentu) dan mengganggu reaksi fisiologis/tubuh (detak jantung yang cepat, keringat dingin, buang air kecil yang sering, ketegangan otot-otot, pernafasan terengah-engah).

Gangguan Stres Paska Trauma (*Posttraumatic Stress Disorder/PTSD*).

Seorang pemuda (L) yang berasal dari Timor Lorosae terlihat begitu gelisah dan tidak tenang ketika mendengar suara pesawat terbang melintas beberapa kali di sekitar lokasi tempat ia berdiri.

Ketika ditanya lebih lanjut, ia kemudian bercerita bahwa pada masa kecilnya ia mengamati kejadian yang mengenaskan. Saat itu, tahun 1976 merupakan saat-saat menjelang integrasi Timur Timur dengan Indonesia. Pada saat itu, begitu banyak kekerasan terjadi. Salah satunya: pesawat terbang yang membawa bom. Ketika mulai terdengar suara pesawat, maka penduduk mulai berbondong-bondong mencari tempat perlindungan. Salah satu tempat perlindungan yang aman adalah semacam ruang bawah tanah. Setiap saat mendengar suara pesawat, orangtuanya akan segera menarik dia ke tempat perlindungan tersebut. Ketika sudah mulai tidak terdengar suara (hening) maka mereka akan keluar. Pada saat diluar, pemandangan yang ia lihat adalah orang-orang yang terkena bom yang tidak sempat menyelamatkan diri. Peristiwa yang begitu mencekam ini terus-menerus diingatnya hingga sekarang walaupun peristiwa itu sudah terjadi 26 tahun yang silam. Ingatan yang terus membekas ini termunculkan apabila ia terpicu oleh hal-hal tertentu, salah satunya apabila ia mendengar suara pesawat terbang.

Pengalaman di atas merupakan salah satu contoh mengenai Trauma. Trauma merupakan respon normal terhadap peristiwa luarbiasa (*extreme*) yang terjadi. Peristiwa tersebut tertanam dalam ingatan, yang kemudian mempengaruhi emosi, sehingga membangkitkan ingatan akan kejadian tersebut secara berulang-ulang. Semakin seseorang berada dekat dengan peristiwa tersebut, maka semakin mungkin ia mengalami gangguan emosional. Individu yang mengalami trauma tidak selalu harus dekat dengan kejadian, yang tidak mengalami langsung kejadian juga dapat mengalami trauma, misalnya: mendengar salah satu saudara ada yang menjadi korban kerusuhan, dll. Hampir semua pengungsi mengalami kejadian yang traumatik. Meskipun demikian, tetapi tidak semua mengalami **traumatized**. Dari penelitian yang pernah dilakukan, dikatakan bahwa dari 100 orang yang menjadi korban perang/konflik mengalami 25% diantaranya kemungkinan mengalami trauma. Sementara itu untuk gejala yang lebih parah, ditemukan 1-3% persen yang mengalami trauma dalam gejala yang parah (*traumatized*).



C.1. Peristiwa yang Dapat Menyebabkan Trauma:

Trauma biasanya diakibatkan oleh peristiwa-peristiwa kekerasan yang parah seperti: perkosaan, penyiksaan, kecelakaan parah, kematian mendadak, menyaksikan pembunuhan, perang, dan lain-lain. Setiap orang mengatasi kejadian traumatis tersebut dengan cara yang berbeda-beda, jadi TIDAK semua orang yang menjadi korban kekerasan akan menderita trauma.

C.2. Respon terhadap Trauma²

Pada saat peristiwa traumatik berlangsung, individu akan mengalami *shock*, yaitu reaksi yang cepat dan cenderung meningkatkan ketidakseimbangan emosi sehingga dapat mempengaruhi tubuh, seperti mengalami pusing, linglung dan bahkan tidak sadarkan diri (pingsan). Biasanya, gejala shock akan diikuti oleh penyangkalan, akan apa yang terjadi. Akibatnya, untuk sementara waktu ia akan mengalami kekosongan atau kehilangan perhatian terhadap yang ada disekelilingnya.

- a. Emosi-emosi semakin meningkat dan tidak terkendali, menjadi mudah tersinggung dan terjadi perubahan "mood" yang cepat. Terkadang sangat cemas dan tegang (*nervous*), atau bahkan menjadi tertekan (*depressive*).
- b. Trauma akan mempengaruhi pikiran dan tingkah laku seseorang. Ia akan selalu diingatkan akan peristiwa traumatik tersebut. Ingatan itu akan muncul secara berulang-ulang dan seakan-akan hidup kembali. Secara fisiologis, akan mempengaruhi reaksi tubuh, seperti jantung berdebar, atau berkeringat. Selain itu orang tersebut juga akan sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan, dan mudah sekali bingung, pola makan dan tidur menjadi terganggu.
- c. Reaksi emosi seperti pada saat peristiwa traumatik terjadi, kadangkala muncul kembali, terutama ketika ia melihat, mendengar atau merasakan hal-hal yang mengingatkannya dengan peristiwa traumatik tersebut. Hal ini berkaitan dengan munculnya rasa takut terulangnya peristiwa yang menyakitkan.
- d. Hubungan dengan orang lain menjadi tegang. Konflik-konflik sering terjadi seperti: bertengkar dengan anggota keluarga atau orang lainnya. Selain itu, bahkan menarik diri dan menghindari kegiatan yang biasa dikerjakan.
- e. Gejala sakit fisik dapat juga muncul seperti: sakit kepala, mual, sakit di dada.

2. (Tassey, John. Ph.D. *Coping with the aftermath of a disaster*. American Psychological Association. 1996)

C.3. Reaksi Anak dan Remaja Terhadap Trauma

Dalam setiap peristiwa konflik atau perang, anak adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengalami masalah-masalah psikososial. Reaksi yang muncul di anak dan remaja terhadap peristiwa tersebut pun berbeda-beda dan bervariasi pada rentang usianya.

Anak usia < 5 tahun :

Anak akan ketakutan dipisahkan dari orangtuanya, menangis, merengek-rengok, menjerit, tidak mau bergerak kemana-mana atau bergerak tanpa tujuan, gemeteran, ekspresi muka yang ketakutan dan berpegang erat pada sesuatu atau seseorang.

Anak 6 – 11 tahun :

Reaksi umumnya adalah menarik diri, suka mengganggu atau tidak bisa berkonsentrasi. Tingkah laku yang mundur dari tahapan usianya (misalnya: menghisap ibu jari, mengompol, dll), mimpi buruk, sulit tidur, ketakutan yang tidak masuk akal (seperti takut gelap, takut akan sesuatu yang sebenarnya tidak ada, dll), mudah tersinggung, menolak masuk sekolah, marah yang meledak-ledak dan suka berkelahi. Terkadang ada keluhan mengenai sakit perut, atau sakit lainnya. Terkadang juga mengalami rasa tertekan (depresi), cemas, perasaan bersalah, ataupun mati rasa atau emosi yang datar mengenai apapun (*emotional numbness*).

Anak 12-17 tahun:

Reaksi pada anak usia ini biasanya serupa dengan reaksi orang dewasa terhadap trauma. Antara lain: munculnya ingatan-ingatan tentang kejadian yang menyakitkan, mimpi buruk, menghindari dari semua hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatik, kekosongan/kehampaan rasa (*numbness*), tertekan (*depressive*), kecanduan obat, bermasalah dengan teman kelompoknya, memunculkan tingkah laku yang tidak diterima oleh lingkungannya (merusak milik umum, mencuri, dll), terkadang bahkan menarik diri dari lingkungannya dan menyendiri, keluhan akan sakit fisik (sakit kepala, sakit di dada, dll), muncul pikiran untuk bunuh diri, menghindari masuk sekolah, gangguan pada saat tidur, dan mengalami kebingungan.

Remaja yang mengalami trauma akan memiliki rasa bersalah yang besar akan kegagalannya menghindari kejadian yang menyakitkan. Hal ini dapat memunculkan fantasi balas dendam yang coba disembunyikan dan dapat mengganggu proses pemulihan dari trauma. Meningkatnya gejala trauma dapat menyebabkan munculnya gejala gangguan stress paska trauma (PTSD)

C.4. Gangguan Stres Paska Trauma (Post Traumatik Stress Disorder)³

PTSD adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gejala yang timbul karena mengalami

langsung kejadian traumatik yang ekstrim seperti, penganiayaan, atau melihat langsung kejadian kematian, atau penganiayaan atau keadaan yang mengancam harga diri seseorang.

Beberapa gejala PTSD:

- a. Seseorang yang telah mengalami atau melihat kejadian yang traumatik (melihat kejadian yang mengarah pada kematian, atau ancaman terhadap integritas/harga diri seseorang atau orang lain/mis: diperkosa). akan memunculkan respon ketakutan yang amat sangat, ketidakberdayaan, ataupun horror. Pada anak-anak, dapat diekspresikan dengan tingkah laku yang tidak terkontrol (agitated behavior)
- b. Merasakan kembali peristiwa traumatik
Peristiwa tersebut berkali-kali muncul kembali dalam ingatannya, terutama hadir di dalam mimpi. Berbagai stimuli yang mengingatkannya pada peristiwa tersebut (seperti suara petir mengingatkan peristiwa perang), dapat meningkatkan intensitas emosinya.
- c. Menghindar dari stimulus yang berhubungan dengan peristiwa traumatis. Penderita berusaha menghindari untuk memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa traumatis.
- d. Meningkatnya Gejala-gejala emosi
Mengingat kembali kejadian yang menyakitkan (pengalaman traumatik), mimpi buruk, kelelahan, kekhawatiran yang berlebihan, daya ingat atau konsentrasi lemah, cepat emosi,

3. American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition, Washington, D.C., American Psychiatric Association. 1994

- mudah marah secara meledak-ledak gangguan tidur, gairah seks berkurang, ketakutan tak beralasan yang terus-menerus, kesedihan yang terus-menerus, mudah takut, mudah tersinggung, rasa sakit pada fisik tanpa alasan, gangguan makan, tidak ada gairah hidup.
- e. Durasi dari gangguan tersebut dirasakan selama lebih dari 1 bulan. Gangguan-gangguan yang dialami tersebut sudah menyebabkan gangguan serius terhadap interaksinya dengan orang lain di pekerjaan atau peran-peran sosial lain.

Jika kelima gejala di atas tampil menandakan seseorang itu mengalami gejala PTSD. Apabila tidak terdapat salah satu dari kelima gejala tersebut, belum dapat dikatakan mengalami gejala PTSD.

C. 5. Bagaimana Menangani Anak dan Remaja yang mengalami PTSD

- Pihak yang paling bisa diandalkan untuk memberi pertolongan pertama pada penderita trauma adalah keluarga. Peran keluarga (terutama orangtua) yang diharapkan dapat dijalankan adalah:
- a. Memberikan penjelasan mengenai kejadian traumatik yang terjadi sejauh yang diketahui.
 - b. Memberi dorongan pada anak untuk mengekspresikan perasaannya dan pada saat itu. Untuk anak-anak yang lebih kecil, orangtua membantu mereka untuk mengekspresikan perasaan dengan bahasa mereka.
 - c. Berikan penjelasan pada anak dan remaja bahwa kecewa, sedih merupakan hal yang biasa dalam setiap kehidupan.
 - d. Apabila anak sedang merasa sangat ketakutan, harus diyakinkan bahwa ia aman bersama keluarga.
 - e. Yakinkan anak/ remaja bahwa peristiwa traumatik yang terjadi bukanlah kesalahan mereka.
 - f. Jangan mengkritik/menjejek anak apabila ia melakukan tingkah laku yang tidak sesuai dengan usianya seperti: mengompol, takut gelap, mengisap ibu jari, dll.
 - g. Biarkan anak menangis atau bersedih. Jangan memaksa/mengharapkan mereka untuk bersikap berani atau tangguh.
 - h. Memberi dorongan pada anak dan remaja untuk merasa memiliki kontrol terhadap situasi seperti membiarkan mereka memilih makanan apa yang ingin mereka makan, baju apa yang ingin mereka pakai, dll.
 - i. Untuk orangtua, sangat penting untuk merawat diri supaya dapat merawat anak mereka.

II. Perbedaan Gangguan Psikologis dan Keterbelakangan Mental

Pemahaman mengenai gangguan Psikologis seringkali keliru di mata masyarakat. Gangguan Psikologis, meskipun masih pada taraf ringan dianggap penyakit sosial, dan mereka dicap 'gila' atau 'sinting'. Gangguan Psikologis juga sering diasumsikan sama dengan keterbelakangan mental. Dimana orang yang mengidap gangguan tersebut dianggap tidak akan bisa disembuhkan.

Perbedaan mendasar antara gangguan psikologis dan keterbelakangan mental terletak pada fungsi intelegensi. *Keterbelakangan mental* berhubungan dengan fungsi-fungsi intelegensi, yaitu mereka yang memiliki tingkat intelegensi yang rendah. Dalam skala intelegensi, tingkat intelegensi rendah adalah mereka yang memiliki IQ dibawah 70 (Idiot, Imbisil, Moron). Mereka sulit diharapkan untuk dapat melakukan aktivitas fisik maupun berpikir (kognitif) yang sesuai dengan perkembangan usianya.

Keterbelakangan mental dapat disebabkan oleh faktor keturunan, terutama kelainan pada proses kehamilan dan melahirkan. Seperti misalnya, penyakit ibu karena mengkonsumsi alkohol/obat-obatan selama kehamilan, kerusakan janin, demam tinggi pada saat ibu hamil, proses kelahiran dengan penyulitan (komplikasi), kecelakaan.

Sedangkan orang yang memiliki gangguan Psikologis dapat memiliki kecerdasan normal dan gangguan Psikologis dapat diderita oleh anak-anak yang lahir normal.

III. Gangguan Psikologis dalam Masyarakat Tradisiona

dianggap memiliki 'kelainan jiwa' disebut *gendeng* atau *edan*. Masyarakat Batak menamakannya *rittik*. Namun pada umumnya semua merujuk ke pengertian yang sama, yaitu orang yang menampilkan perilaku yang berbeda dan tidak lazim untuk norma dan nilai yang berlaku di masyarakat, seperti misalnya berbicara sendiri, pakaian compang-camping, tidak mengurus tubuh.

Persepsi ini akan membentuk sikap tertentu kepada para penderita gangguan Psikologis. Berbagai pemahaman sebagai faktor penyebab gangguan Psikologis pada umumnya bersifat mistis dan irasional, seperti kutukan Tuhan, tumbal, nasib sial. Pemahaman yang demikian akan mempengaruhi cara masyarakat menangani persoalan tersebut. Di berbagai kelompok etnis di Indonesia, dikenal istilah *pasung*, yaitu mengasingkan seseorang secara fisik dari orang lain, dengan mengurung/mengikatkan korban di ruangan khusus. Korban dinilai tidak akan tersembuhkan, sehingga tidak perlu dirawat selayaknya manusia normal.

Cara penyembuhan yang dipahami adalah dengan menggunakan bantuan dari ahli pengobatan tradisional, seperti dukun. Hanya saja karena pemahaman akan penyebab gangguan Psikologis lebih bersifat mistis dan irasional, maka penyembuhannya pun diarahkan untuk mengusir roh-roh jahat yang merasuki korban. Seperti contoh di masyarakat Dayak, Kalimantan:

Masyarakat Dayak "Bekati" di Kalimantan Barat, mempercayai bahwa seseorang yang berperilaku aneh, berbicara sendiri, berdiam diri dalam waktu yang lama, berteriak-teriak, memaki-maki, dll, disebut orang yang sedang kemasukan roh jahat. Keadaan ini dapat disebabkan oleh berbagai kemungkinan, antara lain: terkena kutukan karena melanggar aturan adat, diguna-guna oleh orang lain, dll. Bagi masyarakat Dayak "Bekati", cara pengobatannya dengan mengadakan upacara ritual "UPACARA BESIAK". Acara ritual ini digunakan untuk mengusir roh-roh jahat yang masuk ke dalam orang tersebut. Acara pengobatan tidak hanya ditujukan bagi orang yang terkena kutukan, tapi bagi seluruh keluarga orang yang bersangkutan. Pada saat ritual berlangsung, sebagian tetangga ikut terlibat melakukan doa-doa yang diiringi alat musik tradisional, gendang dan satu alat musik tiup dari bambu. Upacara dipimpin oleh Tabib. Tabib menggunakan pakaian ritual yang berupa: ikat kepala dan sejenis kain sarung adat penutup bagian bawah tubuhnya. Tabib ini memegang sejenis tongkat berjumbai yang terbuat dari daun kelapa. Persyaratan lain untuk pelaksanaan upacara ini antara lain, sebuah nampan berisi: beras, sebutir telur, satu buah kelapa, semangkok air putih, satu mangkok kosong, sebilah mandau, dll.

Selama pelaksanaan, tabib menari sambil membacakan doa-doa diiringi alat musik. Kemudian tabib menepuk-nepukkan tongkat jumbai yang telah dikenai air ke badan si sakit. Untuk beberapa lama, tabib memegang badan disakit dan mengusapnya dengan tongkat jumbai dan kemudian dari badan si sakit keluar batu yang langsung digenggam oleh tabib. Batu tersebut ditunjukkan pada orang-orang yang hadir kemudian dilemparkan ke dalam mangkok yang kosong tadi. Selain mengeluarkan batu-batu kerikil dari tubuh si sakit, tabib mencoba membuat sedikit lubang (secara simbolik) dengan Mandau di kepala (ubun-ubun) si sakit. Dari kepala tersebut kemudian tabib mencoba menarik keluar sebuah benang putih dan mengeluarkannya dari kepala si sakit. Setelah benang putih itu keluar kemudian tabib menutup kembali lubang kecil dikepala dengan Mandau.

Cerita diatas merupakan salah satu cara penanganan tradisional sebagian masyarakat Kalimantan Barat dalam menangani kondisi gangguan Psikologis yang ditemui.

MODUL 5

Mengatasi Masalah (Coping) dan Daya Tahan dalam Menghadapi Stres (Resilience)

WAKTU : 90 menit
TUJUAN :

1. Mengetahui strategi menghadapi stress. Handout presentasi
2. Mengetahui *daya tahan* dalam menghadapi stress.
3. Menyadari *daya tahan* kelompok masyarakat dalam menghadapi stress.

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan "Coping" dan "Resiliences"	30 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Pembahasan dan analisa	30 menit	Diskusi Kelompok	Handout presentasi
3. Presentasi	30 menit	Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan arti coping dan resiliensi		30'
2	<p>Peserta mendiskusikan hal berikut:</p> <p>Pertanyaan A (Personal):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengalaman menyakitkan atau permasalahan sulit yang pernah dihadapi dan cara yang dilakukan untuk mengatasi? - Sampai dengan usia saat ini, seseorang tentu sudah mengalami berbagai permasalahan hidup. - Dari pengalaman tersebut, kekuatan apa saja yang dimiliki yang dapat membantu penyelesaian masalah? - Kelemahan yang menghambat proses penyelesaian masalah. <p>Alternatif kegiatan: Games "problem solving" dan elaborasi penyelesaian masalah dari games tersebut.</p> <p>Pertanyaan pribadi ini menjadi refleksi untuk memahami kekuatan/daya tahan dan kelemahan/daya penghambat pribadi dalam menghadapi masalah.</p> <p>Pertanyaan B (Sosial):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apakah masyarakat memiliki cara tradisional untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis seperti diungkapkan dalam pengalaman personal diatas? - Bagaimana prosesnya? - Bagaimana cara tersebut berperan dalam mengatasi permasalahan yang muncul? 		30'
	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di pleno		30'

C. BAHAN BACAAN

Mengatasi Masalah (Coping) dan Daya tahan dalam Menghadapi Stress (Resilience)

Pengantar

Sebagian besar pengungsi berpotensi mengalami stress. Faktor penyebabnya adalah pengalaman traumatis, kesulitan untuk beradaptasi terhadap situasi lingkungan yang baru, dan ketidakpastian akan masa depan serta sebab lainnya. Namun pengalaman stress tersebut dirasakan berbeda-beda oleh setiap orang, tergantung dari faktor eksternal dan internal diri. Faktor internal berhubungan dengan kondisi kepribadian (sifat, karakter, kematangan), sementara faktor eksternal berhubungan dengan kejadian dan dukungan sosial, seperti sampai seberapa jauh kedekatan orang tersebut dengan peristiwa, dukungan keluarga atau sahabat.

Setiap orang memiliki cara sendiri yang unik untuk bereaksi terhadap tekanan yang membuat *stress*. Demikian juga mereka memiliki kapasitas masing-masing untuk bertahan dari situasi yang menekan.

Pengertian

Coping didefinisikan sebagai:

Usaha yang dilakukan individu baik melalui tingkah laku atau proses pikiran untuk mengatasi, mengurangi dan bertoleransi terhadap masalah/situasi stress yang dihadapi.

Coping dapat juga diartikan sebagai *kemampuan untuk menyesuaikan atau beradaptasi terhadap suatu masalah, konflik atau kesulitan hidup.*

Coping terhadap peristiwa kekerasan berarti orang mampu menyesuaikan diri dengan kejadian dan konsekuensi suatu kejadian dan menjalani kehidupan baru. Demikian juga *Coping* terhadap situasi menjadi pengungsi berarti dapat menyesuaikan diri dengan kondisi kekurangan dan ketidakpastian di pengungsian.

Kategori *Coping*

Kategori *coping* dapat dibagi menjadi dua:

1. Type Instrumental/*problem-focused coping*

Berpusat pada usaha mengatasi masalah yang dihadapi. Individu secara aktif mencari jalan keluar dari permasalahan, yang dapat dilakukan dengan meminta bantuan orang lain, atau berusaha sendiri mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Misalnya kesulitan keuangan : berusaha mencari pinjaman, mencari usaha lain yang menghasilkan uang, mengurangi pengeluaran yang tidak perlu.

2. Type Palliative/*emotion-focused coping*

Berpusat pada usaha untuk mengurangi konsekuensi emosional dari masalah/situasi stress yang dihadapi dengan cara menerima/menghindari masalah yang dihadapi sebagai peristiwa yang menyakitkan. Misalnya kesulitan keuangan: daripada mencari jalan untuk mengatasinya, lebih memilih untuk tidur atau selalu mencari teman untuk mengobrol hal yang lain sehingga bisa melupakan kesulitan yang tengah dihadapi.

Sumber dan Strategi dalam usaha Coping

Sumber (*source*) usaha coping adalah ketersediaan sarana-sarana fisik, kehadiran orang lain dan sarana-sarana sosial (agama, nilai dan norma masyarakat) yang dilibatkan oleh individu dalam usahanya untuk coping terhadap permasalahan yang dihadapi. Sumber coping ini menjadi dasar dalam merencanakan strategi coping. Sumber-sumber coping yaitu: Sifat personal dan dukungan sosial.

Strategi coping yaitu perencanaan atau tindakan yang secara langsung maupun tidak langsung diarahkan untuk menghilangkan atau mengurangi tekanan yang dirasakan oleh individu. Strategi coping ini dapat dilakukan dengan cara preventif (menghindari atau mencegah munculnya *stressor*) maupun *combatif* (bereaksi langsung terhadap *stressor*).

Coping dalam Kehidupan Masyarakat yang terkena bencana

Masyarakat yang terkena bencana memiliki akses yang terbatas untuk dapat merubah lingkungan. Bencana yang terjadi berada di luar kontrol mereka. Sehingga apabila dikaitkan dengan usaha *coping* terhadap peristiwa penyebab bencana, strategi yang mereka bisa lakukan adalah mencoba untuk mengatasi persoalan yang dihadapi secara bertahap, dimulai dari yang kecil dan termudah dahulu. Sementara itu, dalam menghadapi persoalan hidup di pengungsian, beberapa usaha yang dilakukan adalah secara aktif mengikuti kegiatan keagamaan dalam kelompok, berkomunikasi dengan teman atau keluarga, mendengarkan musik, menangis dapat juga membantu mengurangi tekanan emosi, berolahraga, berjalan, mencari penengah, mencari nasihat, membaca, tidur, minum alkohol.

Usaha coping tidak selalu bermakna positif. Kebiasaan-kebiasaan yang 'negatif' banyak dilakukan sebagai cara untuk menghadapi masalah, seperti kebiasaan minum alkohol, berjudi, merokok, memindahkan perasaan seperti menimpakan kesalahan ke orang lain, marah, dan bersikap apatis. Kegiatan yang demikian adalah bagian dari usaha individu untuk melupakan persoalan yang dihadapi, namun hal tersebut tidak menyelesaikan persoalan. Hal yang disarankan adalah berusaha untuk menghadapi masalah, dan secara perlahan-lahan melakukan aktivitas yang produktif untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Resiliensi

Resiliensi adalah proses/kapasitas untuk berusaha dan berjuang dengan maksimal dalam melakukan secara perlahan-lahan usaha untuk keluar dari kegagalan, dan kekecewaan. Tidak semua orang dapat mengatasi permasalahan, namun tidak semua juga terpuruk dan putus asa. Ketika penyebab stress datang, sebagian orang dapat mengatasi hal tersebut dibandingkan orang lain. Mengapa hal tersebut bisa terjadi? Perbedaan tersebut disebabkan adanya faktor-faktor pelindung/pendukung yang berbeda yang dimiliki setiap orang. Sehingga reaksinya akan berbeda antara satu orang dengan orang yang lain ketika menghadapi stress atau pengalaman traumatik. Faktor-faktor pelindung/pendukung penting tersebut antara lain meliputi:

1. Kekuatan kepribadian (*Personality*) dan genetik/sifat biologis (karakter/temperamen dan kapasitas intelektual)
2. Keluarga dan dukungan dari masyarakat (dukungan sosial / *social support*)

Ad. 1. Kekuatan kepribadian yang dimaksud meliputi:

- a. Keyakinan diri akan kemampuan dan kontrol yang dimiliki (*self-efficacy*),
- b. Penghargaan diri (*self-esteem*)
- c. Optimisme

Ad. a. Keyakinan diri akan kemampuan dan kontrol yang dimiliki (*self-efficacy*).

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dan kontrol yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan dari diri maupun lingkungan. Keyakinan akan kemampuan diri dibentuk dari pengalaman-pengalaman masa lalu. Cara-cara penyelesaian masalah yang sukses di masa lalu dapat mempengaruhi keyakinan dan kemampuan diri. Seseorang yang memiliki kemampuan dan keyakinan diri memiliki anggapan bahwa ia dapat membuat perubahan terhadap situasi. Sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan mengatasi masalah di masa lalu, ia akan membentuk keyakinan terhadap kemampuan diri yang negatif dimana ia akan berkeyakinan bahwa situasi berada di luar kontrolnya dan ia tidak berdaya untuk mengadakan perubahan apapun terhadap situasi tersebut.

“Keluhan seorang bapak : saya sudah tidak kerja, rumah sudah habis terbakar, tidak tahu akan sampai kapan berada di sini (tempat pengungsian), sulit sekali mencari pekerjaan. Saya lebih baik “minum-minum” aja daripada saya stress. Minum sudah jadi sarapan pagi buat saya. (cerita dari Kamp Dharma wanita, Manado, Sulawesi Utara)

Apabila seseorang berkeyakinan bahwa situasi tidak dapat ia ubah maka ia sulit untuk mengatasi keadaan yang ia hadapi. Untuk itu perlu adanya situasi-situasi yang membangkitkan kembali akan perasaan mampu mengontrol situasi. Dengan meningkatnya keyakinan akan kemampuan ini, seseorang dapat mengadakan perubahan dan dapat mengatasi tuntutan-tuntutan selanjutnya.

“Ibu Lusy seorang janda yang mengungsi di daerah Poso memiliki 3 orang anak. Ia terpisah dari suaminya yang hingga kini belum ada kabarnya. Ia selalu teringat dengan rumahnya yang sudah habis terbakar dan tidak ada yang bisa ia selamatkan pada waktu itu. Pada kondisinya yang seperti ini, ia hanya mengandalkan bantuan yang diterima. Bantuan yang diberikan tidak mencukupi, anak-anaknya masih memerlukan makan. Ia berhenti dari meratapi kesedihan dan mencoba mencari jalan keluar. Seorang ibu yang merupakan pengungsi poso mengamati bahwa di dekat tempat pengungsian terdapat areal tanah yang masih kosong. Areal ini kemudian dimanfaatkan untuk menanam sayur-sayuran yang dapat dimakan. Kebun ini cukup berhasil. (Namun muncul kecemburuan dari penduduk lokal yang merasa lahan mereka diambil oleh pengungsi). Ibu ini merasa yakin bahwa ia bisa memberikan perubahan positif bagi keluarganya. Untuk itu fokus dan perhatiannya dia upayakan untuk melakukan sesuatu yaitu mengubah lahan kosong menjadi kebun sayuran. Keyakinan yang dimiliki membuatnya berhasil mengatasi masalahnya.

ad. b. Penghargaan diri (*Self Esteem*)

Self esteem adalah mau menerima dan memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri. Seseorang yang merasa bahwa dirinya berharga memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang sulit. Ketika seseorang merasa dirinya berharga mereka cenderung mengartikan kejadian yang dialami tidak secara emosional dan tetap memiliki *kepercayaan diri* untuk mengatasi stress yang ditimbulkan dari suatu kejadian kakuatan ini yang memungkinkan SSD dapat bangkit dari permasalahan sulit yang dihadapi.

Bagi individu yang mengalami pengalaman traumatik, penting untuk terlebih dahulu meningkatkan harga dirinya, sehingga ia akan merasa percaya diri untuk menyelesaikan permasalahan.

“Leny, seorang pemimpin agama harus memimpin orang-orang untuk keluar dari desa mereka menuju tempat yang lebih aman. Walaupun ia merasa cemas yang teramat sangat, ia melihat banyak orang yang mempercayakan keselamatannya padanya. Ia kemudian bangkit dari ketakutannya dan mulai mengurangi rasa paniknya dan mulai merasa tenang serta menguasai diri. Saat itu muncul kembali kepercayaan dirinya sehingga ia bisa memimpin orang sedesanya menuju tempat pengungsian yang lebih aman.”(Tentena, Sulawesi Tengah)

Dengan kembalinya kepercayaan diri dan perasaan berharga, seorang pemimpin agama mampu menyelesaikan tanggungjawab yang dipikulnya. Pengalaman keberhasilan ini dapat membuat ia semakin percaya pada kemampuannya dan ia akan lebih memandang positif kegiatan-kegiatan selanjutnya.

ad. c. Optimisme

Optimisme adalah *pengharapan akan terjadinya hal-hal yang baik*. Dengan optimisme seseorang dapat melihat sisi positif dari pengalaman-pengalaman yang dihadapi sehingga dapat memberi pengaruh besar dalam mengatasi permasalahan sulit akibat pengalaman tersebut.

Seseorang yang memiliki ketiga faktor kekuatan kepribadian diatas merupakan seseorang dengan karakteristik kepribadian yang memiliki daya tahan tinggi terhadap stres.

Ad. 2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi stress karena di dalam dukungan sosial terdapat proses dialog dan pertukaran informasi. Pertukaran informasi ini yang membantu seseorang menemukan ide-ide baru keluar dari situasi yang menekan. Dukungan sosial bisa didapatkan dari keluarga, teman, tetangga, kelompok keagamaan, dll. Dengan mendapatkan dukungan dari orang lain, ia pun akan merasakan memperoleh dukungan mental, yaitu melalui informasi atau nasihat dalam menyelesaikan masalah. Dukungan sosial ini merupakan metode alami untuk menyembuhkan korban dari kejadian traumatik yang dialami.

Konflik pada umumnya akan menyebabkan kerusakan tatanan keluarga atau masyarakat. Hal tersebut mempersulit korban untuk mendapatkan dukungan sosial. Dengan demikian, menghidupkan dan menfungsikan kembali lembaga-lembaga dan kegiatan-kegiatan di lingkungan merupakan hal penting untuk dilakukan. Korban akan dapat beradaptasi dengan baik apabila lingkungan sosial memberi dukungan. Karena keluarga dan masyarakat memiliki kemampuan alami untuk memberikan dukungan bagi anggotanya. Cara yang digunakan akan tergantung dari tradisi budaya masyarakat.

MODUL 6

Menjadi Pendamping yang Baik

WAKTU : 90 menit

TUJUAN :

1. Menyadari kelemahan dan kekuatan pribadi sebagai Pendamping (Caregiver)
2. Memahami pendapat orang lain bagi dirinya (significant others) sebagai Pendamping.
3. Mampu mengidentifikasi hambatan untuk menjadi Pendamping.

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan awal	10 menit	Uraian lisan	
2. Analisis diri	15 menit	Analisis individual	Handout
	15 menit	Diskusi (partner)	
	10 menit	Diskusi pleno	
3. Karakteristik pendamping	30 menit	Games/permainan	Penutup mata
4. Penjelasan	10 menit	Uraian lisan	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Penjelasan awal		10'
2	<p>Peserta menjawab beberapa pertanyaan mengenai alasan, proses maupun tujuan dalam mengambil keputusan menjadi Pendamping (Caregiver).</p> <p>a. Mengapa saya memilih untuk menjadi Pendamping?</p> <p>b. Apa yang akan saya peroleh dengan menolong orang lain?</p> <p>c. Kekuatan-kekuatan yang saya miliki untuk dapat menjadi Pendamping yang baik?</p> <p>d. Kelemahan-kelemahan saya yang dapat menghambat proses pendampingan?</p> <p>e. Bagaimana perasaan keluarga dan atau orang-orang terdekat saat saya memutuskan menjadi Pendamping?</p> <p>f. Hal-hal (di luar diri) yang dapat menghambat saya menjadi Pendamping dan juga penghambat dalam proses pemberian bantuan? (mis: penolakan dari orang lain)</p> <p>g. Hambatan dalam diri (prasangka, stereotype, suka/tidak suka) yang dapat mempengaruhi proses pemberian bantuan?</p>	Handout Presentasi	15'
	<p>Kemudian, peserta diminta untuk berbagi pengalaman dengan salah seorang peserta lainnya.</p>		15'
	<p>Peserta berbagi pengalaman di pleno</p>		10'
3	<p>Games/Permainan: Peserta diminta saling berpasangan. Salah satu dari mereka ditutup matanya, dan rekannya menjadi penuntun. Tuntutan hanya dengan memberi perintah secara lisan. Setelah 10' mereka berganti posisi.</p> <p>Peserta kembali ke pleno untuk mendiskusikan makna dari permainan. Fasilitator memberikan uraian lisan mengenai tujuan permainan, yaitu unsur kepercayaan adalah hal yang penting dalam proses pendampingan.</p>	Penutup mata/ sapatangan	20'
		Kertas flipcart	10'
4	<p>Pada saat pleno, peserta mendiskusikan karakteristik pendamping yang baik.</p>	Kertas flipcart	10'

C. BAHAN BACAAN

Menjadi Pendamping yang Baik

Pada dasarnya bekerja untuk kepentingan/membantu orang lain adalah sifat dasar manusia. Ajaran etika maupun agama selalu menekankan perlunya setiap orang untuk membantu sesama. Dalam sosiologi, manusia adalah makhluk sosial, yang hanya bisa hidup dengan kehadiran orang lain.

Dalam perkembangan kehidupan manusia perilaku saling menolong tidak lagi merupakan tindakan alamiah (spontan) namun telah berkembang menjadi tindakan yang direncanakan. Dalam kehidupan modern saat ini dikenal istilah Pekerja Sosial, suatu profesi bagi mereka yang bekerja dan mengusahakan kesejahteraan bagi orang lain. Namun dikenal istilah Pendamping (*care givers*) yaitu seorang yang memberikan bantuan/perhatian secara sukarela tanpa dibayar (relawan) kepada orang lain yang membutuhkan bantuan fisik, mental, emosional atau finansial sehingga membatasi kebebasannya¹.

Informal caregiver: One who provides unpaid care or assistance to one who has some physical, mental, emotional, or financial need that limits his or her independence..

Menjadi pendamping untuk membantu orang-orang yang mengalami kesulitan memang merupakan tugas yang mulia, namun tidak mudah dijalankan. Salah satu faktor yang dapat membantu keberhasilan melakukan pendampingan adalah mengenali diri sendiri dengan lebih baik.

Motivasi menjadi pendamping

Ada berbagai alasan/motivasi seseorang menjadi pendamping. Merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mengenal kebutuhan ini, karena hal ini akan sangat mempengaruhi kinerja dan kualitas sebagai seorang pendamping.

Berharap akan dapat membawa pengaruh yang signifikan pada kehidupan orang lain yang didampinginya dapat merupakan salah satu kebutuhan yang melatarbelakangi pilihan seseorang untuk menjadi pendamping. Orang-orang seperti ini biasanya memiliki keinginan untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Walaupun mereka juga menyadari bahwa mereka tidak akan mampu mengubah dunia dengan cara yang dramatik, paling tidak mereka dapat membuat suatu perubahan disalah satu sudut kecil dunia. Antara lain dengan menolong orang lain sehingga orang tersebut dapat menolong dirinya sendiri. Namun orang yang menolong orang lain dengan landasan kebutuhan untuk membuat perubahan, dapat membuat dirinya sendiri frustrasi apabila orang yang ditolongnya ternyata tidak mau atau tidak siap untuk melakukan perubahan.

Sebagian orang memilih untuk menjadi pendamping karena mereka pernah mendapatkan pendampingan dan mereka merasa sangat terkesan dengan pendampingnya. Mereka menjadikan pendampingnya sebagai role model dan merasa ingin menjadi seperti mereka. Ada juga orang yang memang telah terbiasa merawat orang lain dari sejak usia dini. Mereka terbiasa dan suka memberi perhatian pada orang lain. Anggota keluarga atau teman-teman percaya dan suka menumpahkan beban atau meminta bantuan dalam memecahkan masalah. Mereka tampak memiliki naluri untuk membantu yang bersifat alamiah.

Mungkin juga seseorang memilih untuk menjadi pendamping karena mereka ingin menolong diri mereka sendiri. Misalnya seorang dengan latar belakang keluarga alkoholik atau pengguna obat-obatan, mereka menolong orang-orang yang memiliki permasalahan yang sama karena mereka melihat kesamaan pengalaman dengan orang-orang tersebut sehingga dapat berjuang bersama-sama.

Kebutuhan untuk terlibat atau “merasa” dibutuhkan juga dapat memotivasi orang untuk melakukan pendampingan. Menolong orang lain memberikan perasaan berharga pada diri. Bagi orang-orang dengan kebutuhan ini, reward terbesar bagi dirinya ketika orang yang ditolong menghargai usaha-usahanya.

¹. McKenzie, James F. Pinger, Robert R. Kotecki, Jerome E. Ball State University, (2002). An Introduction to Community Health, Fourth Edition. *informal caregiver: One who provides unpaid care or assistance to one who has some physical, mental, emotional, or financial need that limits his or her independence.*

Beberapa orang merasa tidak nyaman ketika ada orang yang datang dengan masalah dan tidak dapat memberikan nasehat atau pemecahan masalah yang konkrit. Padahal dibanyak situasi, seringkali orang datang bukan untuk diberitahu atau diberi nasehat, melainkan hanya untuk didengarkan dan diperhatikan.

Kepekaan yang tinggi bagi sesama bisa menjadi alasan seseorang menjadi pendamping. Tiap orang pernah mengalami kekecewaan dan pada saat dibutuhkan pertolongan, tidak ada orang yang dapat membantu. Pengalaman seperti ini dapat mempertajam kepekaan, dimana seseorang yang pernah mengalami penderitaan bisa berempati pada orang lain. Keyakinan bahwa membantu orang lain juga berarti membantu diri sendiri adalah faktor pendorong seseorang memutuskan menjadi pendamping.

Banyak orang berpendapat bahwa situasi yang ideal adalah ketika kebutuhan seorang pendamping sesuai dengan kebutuhan orang yang didampingi, karena seperti yang telah disebutkan tadi, kebutuhan ini memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kinerja dan kualitas pendampingan. Namun pada kenyataannya, situasi yang ideal sangat jarang ditemui, oleh karena itu, seorang pendamping sebaiknya sadar akan motivasi menjadi pendamping sehingga ia siap dan bertanggung jawab akan tindakannya.

Siapakah saya ini?

Selain mengenali kebutuhan yang memotivasi diri, seorang pendamping juga perlu mengenali sikap dan karakteristik dirinya. Mengenali hal-hal dari dirinya yang dapat menjadi aset atau hambatan dalam memberi pendampingan, dapat membantu pendamping untuk bekerja secara lebih efektif.

Cara berkomunikasi (verbal dan nonverbal)

Komunikasi yang efektif adalah kunci dalam proses pendampingan. Pendamping diharapkan dapat mengenali bagaimana kebiasaannya dalam berbicara, bagaimana ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan aman bagi orang yang didampingi.

Asumsi dasar/pandangan yang dimiliki pendamping tentang orang lain

Bagaimanakah pandangan pendamping tentang orang lain secara umum?

Apakah pendamping memiliki pandangan bahwa seseorang pada dasarnya memiliki niat baik, keperibadian unik, kemampuan bawaan untuk dapat pulih dari masalah dan mampu mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri atau pendamping memandang orang yang didampinginya sebagai orang yang lemah, tidak berdaya, dan memiliki andil dalam kesulitan/musibah yang sedang dihadapinya? Hal-hal ini dapat mempengaruhi pendamping dalam memberikan bantuan. Misalnya pendamping yang melihat orang yang didampingi sebagai orang yang lemah akan berupaya untuk memecahkan masalah orang tersebut dan tidak membuat ia menjadi lebih mandiri untuk mengambil keputusan atau tindakan demi penyelesaian masalahnya.

Perasaan yang muncul pada diri sendiri

Mengenali dan mengelola perasaan yang muncul khususnya dalam situasi sulit merupakan bagian dari proses pemulihan. Seorang pendamping dituntut untuk dapat berempati pada orang yang didampingi. Pendamping diharapkan dapat merasakan dan memahami melalui kacamata mereka namun tidak terlarut didalamnya. Oleh karena itu kepekaan terhadap perasaan orang yang didampingin tersebut dimulai dengan mengenali perasaan-perasaan yang muncul pada diri sendiri. Pendamping diharapkan dapat mengenali kapan ,bagaimana perasaan marah, sedih, takut dapat muncul dan bagaimana mengelola perasaan-perasaan tersebut sehingga tidak berdampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain.

kelebihan diri, pendamping akan dapat memanfaatkannya untuk mengoptimalkan usaha memberikan bantuan. Disamping itu dengan mengenali keterbatasan diri, pendamping akan lebih realistis dalam

meletakkan harapan sejauh mana ia dapat memberikan bantuan pada mereka yang didampingi sehingga dapat meminimalkan rasa bersalah yang akan mengurangi rasa percaya diri bila pendamping tidak mampu membantu sesuai dengan harapan yang ideal.

Pengalaman-pengalaman yang signifikan dimasa lalu

Pengalaman pendamping melewati masa-masa yang signifikan dalam hidupnya dapat membantu pendamping berempati dan menghargai pengalaman orang yang didampinginya. Pendamping dapat lebih menghayati perasaan dan pengalaman tersebut. Namun apabila pendamping belum "berdamai" dengan masa lalunya, hal ini dapat menghambat proses pemberian bantuan.

Prasangka dan nilai-nilai terhadap orang dari latar belakang tertentu

Pendamping perlu mengenali bagaimana pandangan tentang orang-orang dengan latar belakang tertentu khususnya yang berbeda dari diri pendamping. Pendamping perlu menyadari bahwa pandangannya mengenai suatu hal dapat mempengaruhi pikiran dan perasaannya dalam melakukan pendampingan.

Ciri-ciri pribadi seorang pendamping yang efektif

Konteks permasalahan yang banyak muncul seperti bencana, konflik, kekerasan membuat peran pendamping dalam memberi dukungan mental dan emosional menjadi hal yang penting dalam proses pemulihan masyarakat. Daerah-daerah konflik yang tersebar di Indonesia meninggalkan segudang permasalahan sosial dan psikologis yang menuntut diatasi segera. Seorang Pendamping sebagai salah satu agen perubahan sosial menduduki posisi yang penting.

Berbagai hal tersebut diatas adalah contoh bahwa menjadi pendamping tidak bisa dilepaskan dari keadaan diri seseorang. Seorang pendamping sebaiknya sadar akan motivasi menjadi pendamping sehingga ia siap dan bertanggung jawab.

Menjadi pendamping membutuhkan berbagai kemampuan yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam memberi bantuan yang tepat. Pengetahuan dasar yang diperlukan antara lain dapat mengidentifikasi permasalahan dan dapat memberi bantuan seperti konseling.

Sikap pendamping dalam melakukan pendekatan perlu memperhatikan beberapa hal yaitu:

- a. Seorang pendamping harus menghargai orang lain. Setiap orang memiliki nilai, keyakinan, kebutuhan yang berbeda. Sebagai pendamping tidak membiarkan perbedaan yang ada menjadi prasangka buruk.
- b. Pendamping tidak menilai atau mengontrol hidup orang lain melainkan mendorong kepercayaan diri untuk mengambil keputusan sendiri dalam penentuan hidupnya. Pendamping hanya memberi dukungan.
- c. Pendamping menempatkan diri pada posisi orang yang didampingi dan mencoba melihat permasalahan dari sudut pandang orang tersebut. Misalnya, bagaimana orang tersebut memandang dunianya, kehidupannya? Dengan perkataan lain, pendamping berusaha berempati dengan orang yang diberi bantuan.
- d. Pendamping jangan menganggap bahwa ia mengetahui semua perasaan orang yang didampingi karena setiap orang memiliki cara pandang yang unik dan berbeda yang disebabkan adanya perbedaan nilai, keyakinan, kebutuhan.

Untuk menjadi seseorang yang dapat menolong dengan efektif, pendamping diharapkan mempunyai ciri-ciri kepribadian dibawah ini:

<ul style="list-style-type: none"> - Tidak menilai/menghakimi - Dapat dipercaya - Jujur - Hangat - Akal sehat - Penuh perhatian - Toleransi - Keterbukaan - Sederhana - Pemahaman diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki rasa humor - Fleksibel - Tenang - Menghargai orang lain - Berpikiran jernih - Memberikan dukungan/pendorong - Pendengar yang baik - Dapat menyimpan rahasia - Kasih sayang yang tulus - Sikap positif terhadap hidup
--	--

Selain memiliki pengetahuan dan sikap, pendamping juga memerlukan ketrampilan. Ketrampilan berkomunikasi yang meliputi ketrampilan mendengar aktif merupakan salah satu ketrampilan yang dibutuhkan dalam proses pendampingan.

MODUL 7

Garis Kehidupan

WAKTU : 120 menit

TUJUAN :

1. Mengetahui peristiwa-peristiwa yang dialami dalam hidup.
2. Menyadari pengalaman-pengalaman yang terjadi dan menerimanya sebagai pengalaman dalam hidup.

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan mengenai garis kehidupan dan Joharry Window	20 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Kegiatan membuat garis kehidupan	40 menit	Praktek individual	Gunting, kertas lipat berwarna, lem, majalah bekas
3. Presentasi	60 menit	Presentasi dalam kelompok	Handout presentasi

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan mengenai garis kehidupan Fasilitator menjelaskan mengenai Joharry Window	Handout	20'
2	Peserta membuat garis kehidupan masing-masing dalam bentuk kolase. Tiap peristiwa yang berkesan (baik sedih ataupun senang) sejak lahir hingga saat ini ditampilkan dalam bentuk gambar-gambar dari guntingan majalah. Peralatan yang dipersiapkan: majalah bekas, kertas origami, spidol, crayon, lem, gunting, dll Tiap peserta membuat gambar kehidupan dengan kreativitas masing-masing. Fasilitator menekankan bahwa setiap peristiwa yang ditampilkan dalam gambar merupakan peristiwa yang penting (<i>peak experiences</i>), dan berkesan bagi peserta baik pengalaman yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.	Majalah bekas Gunting Lem Spidol Kertas Origami	40'
	Peserta berbagi pengalaman di dalam kelompok		60'

C. BAHAN BACAAN

Garis Kehidupan

Pengantar

Menjadi pengungsi bukan hanya sekedar persoalan fisik, berpindah dari satu lingkungan ke lingkungan lain, namun juga menyangkut penyesuaian diri, kehilangan harga diri, rasa putus asa. Situasi yang demikian berpotensi memunculkan sikap apatis dalam memandang hidup. Orangtua apatis terhadap tugasnya untuk mendidik anak-anak, tidak mau bekerja, mengasingkan diri dari lingkungan sosial dan lain sebagainya. Disisi lain, kehidupan masih terus berlangsung, tanggung jawab masih menunggu untuk dikerjakan.

Dengan merefleksikan kehidupan yang sekarang dijalani, seseorang diarahkan untuk melihat kekuatan-kekuatan diri sendiri yang dapat dijadikan sebagai modal untuk bangkit dari rasa putus asa. Melihat kembali pengalaman masa lalu, memaknainya sebagai kekuatan adalah inti dari mengenali diri sendiri. Sadar akan potensi yang dimiliki, dan bertindak atas dasar potensi tersebut.

Pengertian

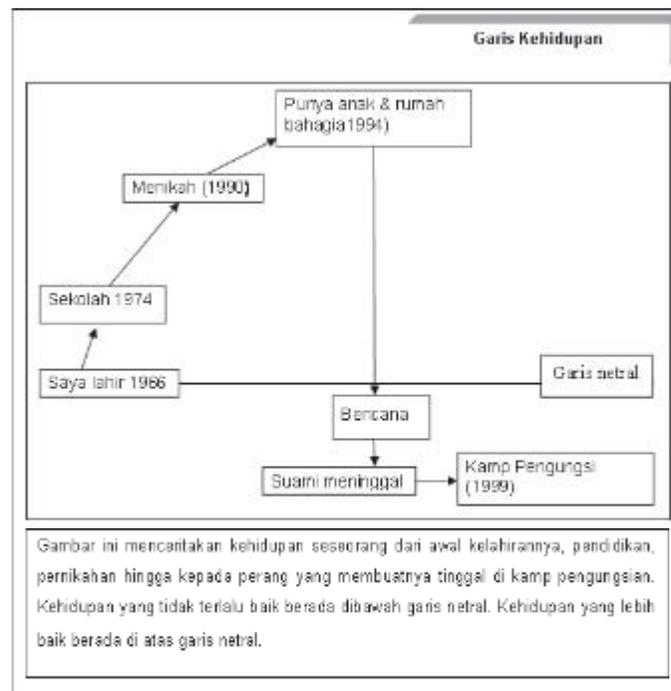
Garis kehidupan merupakan salah satu cara untuk merefleksikan peristiwa-peristiwa penting yang pernah dihadapi. Refleksi diperlukan untuk dapat membingkai kembali pengalaman-pengalaman yang telah terjadi baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan kedalam bentuk yang bisa diterima. Adanya jarak waktu terhadap peristiwa membuat kita seseorang dapat melihat peristiwa yang terjadi secara obyektif. Hal ini bertujuan agar kita dapat **menyadari** dan **menerima** seluruh pengalaman yang ada, sehingga mendapatkan gambaran secara keseluruhan mengenai perjalanan hidup yang dialami.

Gambaran mengenai kehidupan ini juga memiliki fungsi untuk melihat bagaimana seseorang bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi dan mendapatkan hal-hal terbaik yang bisa dimaknai dari peristiwa tersebut? Dan pertanyaan-pertanyaan kritis lainnya mengenai hidup..

Pengenalan Diri dan Garis Kehidupan

Untuk dapat melihat kembali pengalaman hidup, maka individu harus mengetahui dirinya secara mendalam, mengetahui cita-cita, nilai-nilai moral dan konsep hidupnya. Namun tidak akan semua ciri-ciri diri tersebut disadari sepenuhnya. Diperlukan usaha untuk menarik diri sejenak dari keseharian, mengambil jarak dari peristiwa-peristiwa hidup. Pada saat itu kita mengumpulkan kembali pengalaman-pengalaman masa lalu, baik yang dianggap positif maupun negatif. Karena semua pengalaman sebenarnya bersifat netral, tergantung dari bagaimana individu memberi makna terhadapnya.

Kegiatan membuat garis kehidupan dapat dijadikan salah satu cara untuk berefleksi terhadap pengalaman hidup seseorang.



Namun inisiatif untuk mengambil jarak dari peristiwa hidup seringkali tidak memberi masukan yang membangun. Karena pada dasarnya, kita tidak bisa sepenuhnya mengenali karakteristik diri kita sendiri. Kita membutuhkan kehadiran orang lain untuk memberi masukan (*feedback*), menjadi cermin untuk berefleksi. Meskipun kita berusaha untuk obyektif, namun penilaian orang lain pasti sangat berguna. Dengan melakukan observasi-diri, kita akan mampu mengembangkan diri. Sehingga motif untuk berubah, bukan semata-mata untuk meraih bahagia untuk diri sendiri, namun karena motivasi untuk berkembang bersama orang lain, mampu memajukan lingkungan dan masyarakatnya.

Pengenalan diri ini, dalam kaitannya dengan orang lain, dapat digambarkan sebagai sebuah jendela, yang dikenal dengan istilah "Johari Window". Johari Window atau Jendela Johari merupakan salah satu cara untuk melihat dinamika dari self-awareness, yang berkaitan dengan perilaku, perasaan,

dan motif kita. Model yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham di tahun 1955 ini berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri dan juga orang lain sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

		SAYA	
		Tahu	Tidak Tahu
ORANG LAIN	Tahu	Terbuka	Tersembunyi
	Tidak Tahu	Rahasia	Buta

Kuadran I - Pribadi Daerah Terbuka untuk umum

Merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri dan orang lain. Segala hal yang saya ketahui mengenai diri sendiri dan orang lain juga tahu. Semakin dalam pengetahuan kita dan orang lain mengenai diri kita, maka akan menjadikan kita semakin akrab dan saling percaya satu sama lain. Kita semakin wajar dalam menampilkan tingkah laku dan semakin terbuka dalam berkomunikasi.

Kuadran II - Daerah Tersembunyi

Merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak diketahui oleh diri kita sendiri. Segala hal yang tidak kita sadari, namun diketahui orang lain. Hal ini bisa berupa sifat, perangai, sikap, cara berkomunikasi, dan perilaku lain yang diamati orang lain di diri kita. Semuanya tidak kita sadari atau tidak kita akui sebagai sifat pribadi diri.

Kuadran III - Daerah Rahasia

Merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri, tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Segala hal yang saya ketahui mengenai diri saya dan orang lain tidak mengetahuinya, baik sifat positif maupun negatif. Namun pada umumnya adalah sifat negatif yang kita sembunyikan dari orang lain.

Kuadran IV - Daerah Buta

Merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang tidak diketahui, baik oleh diri kita sendiri ataupun oleh orang lain. Segala hal yang tidak kita ketahui atau tidak disadari mengenai diri sendiri, dan orang lain pun tidak tahu.

Namun demikian pembagian jendela diri pada kategori diatas tidak bersifat menetap, karena kepribadian bisa berubah, tergantung dari apa yang diinginkan dan diupayakan oleh individu.

MODUL 8

Teknik berkomunikasi efektif dan Teknik Identifikasi Masalah Psikososial

WAKTU : 120 menit
TUJUAN :

1. Mengetahui teknik identifikasi permasalahan psikososial di komunitas
2. Mengetahui keterampilan komunikasi yang tepat
3. Mengetahui keterampilan untuk wawancara dan observasi

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan wawancara, observasi, dan komunikasi efektif	20 menit	Ceramah	Handout presentasi
2. Latihan mendengar dengan baik	30 menit	Diskusi berpasangan	
3. Diskusi dan umpan balik	10 menit	Pleno	
4. Penjelasan data yang diperlukan dalam identifikasi permasalahan psikososial	20 menit	Pleno	Handout presentasi
5. Diskusi permasalahan psikososial di lokasi pengungsian	20 menit	Diskusi kelompok	
6. Presentasi tiap kelompok	20 menit	Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan mengenai teknik pengumpulan data untuk identifikasi permasalahan psikologis yaitu teknik wawancara, observasi dan keterampilan komunikasi efektif	Handout presentasi	20'
2	Peserta dibagikan lembar kegiatan untuk latihan mendengar dengan baik. Peserta berpasangan untuk melakukan kegiatan tersebut. Lembar kuisisioner berisi daftar pertanyaan dari yang umum hingga mendalam. Waktu yang dibutuhkan hanya 30 menit. Peserta tidak diharuskan menyelesaikan seluruh pertanyaan, tetapi yang terpenting adalah melakukan proses sesuai dengan petunjuk pada lembar kegiatan.	Lembar kuisisioner	30'
3	Diskusi dan umpan balik dari tiap peserta mengenai kesan dari proses latihan tersebut.		10'
4	Fasilitator menjelaskan mengenai data-data dalam mengidentifikasi permasalahan psikososial.	Handout presentasi	20'
5	Peserta mendiskusikan mengenai data-data yang diperlukan dalam analisa permasalahan psikososial.		20'
6	Tiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi		20'

C. BAHAN BACAAN

Teknik berkomunikasi efektif dan Teknik Identifikasi Masalah Psikososial

A. Pengantar

Perlu disadari bahwa proses untuk mendapatkan informasi yang mendalam pada orang yang telah mengalami peristiwa traumatik tidak mudah, karena berkaitan dengan perasaan seseorang yang mengalami peristiwa yang tidak ingin diingat karena memberikan luka psikologis yang dalam. Disamping itu, untuk mendapatkan gambaran nyata dari pengalaman individu tersebut, faktor kenyamanan dan kepercayaan menjadi sangat penting untuk dibangun, sehingga individu akan terbuka dan jujur untuk mengungkapkan permasalahan yang dirasakannya.

Untuk dapat melakukan analisis secara menyeluruh dan melakukan pendampingan, diperlukan ketrampilan komunikasi yang empatik dan efektif dalam mendapatkan informasi dan mengenali kebutuhan orang yang mengalami peristiwa traumatik. Keterampilan wawancara, observasi dan mendengar aktif adalah kebutuhan mutlak dalam melakukan usaha analisa masalah dan identifikasi kebutuhan.

B. Wawancara

Wawancara adalah “percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu”. Wawancara merupakan percakapan antara dua belah pihak, dimana pewawancara berusaha menggali informasi dari orang yang diwawancarai. Tujuan wawancara adalah untuk mendapat pandangan dari klien, dimana pewawancara bertanya untuk menemukan sesuatu dari klien yang tidak dapat diperoleh secara langsung (Patton, 1990).

Pendekatan untuk mengumpulkan data melalui wawancara yang digunakan dalam proses ini adalah wawancara umum dengan pedoman (*the general interview guide approach*). Adapun wawancara umum dengan pedoman meliputi garis besar seperangkat masalah yang digali dari klien sebelum wawancara dimulai. Bagan masalah tidak perlu dibuat secara khusus dan pilihan kata-kata pertanyaan untuk memperoleh tanggapan tentang masalah itu tidak perlu ditentukan sejak awal. Pedoman wawancara menganggap bahwa ada informasi umum yang harus diperoleh dari setiap orang yang diwawancarai, tapi tidak ditentukan oleh seperangkat pertanyaan yang telah ditulis sebelumnya. Oleh karena itu, pewawancara perlu mengadaptasi kata-kata dan urutan pertanyaan untuk mengarahkan klien dalam konteks wawancara (Patton, 1990).

Pedoman wawancara adalah sebuah daftar pertanyaan atau masalah yang akan digali dalam wawancara. Sejumlah pedoman wawancara dipersiapkan untuk meyakinkan bahwa informasi yang sama diperoleh dari sejumlah orang dengan materi yang sama. Pedoman wawancara menyediakan topik atau ruang lingkup di mana pewawancara bebas mengembangkan, menyelidiki dan menanyakan yang akan menguraikan dan menjelaskan hal tertentu. Jadi pewawancara tetap bebas untuk membangun percakapan dalam lingkup pembicaraan tertentu, menyusun kata-kata pertanyaan secara spontan dan membangun gaya pembicaraan – tetapi tetap terfokus pada subjek pembicaraan yang sudah ditentukan sebelumnya.

Proses wawancara dapat berhasil apabila didukung oleh kemampuan mendengar aktif yang memperhatikan cara berkomunikasi secara verbal (lisan) maupun non verbal (tanpa kata-kata) sehingga terjalin komunikasi yang efektif.

C. Observasi

Metode observasi ini dipergunakan untuk membantu metode wawancara dalam pengumpulan data. Metode observasi ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data tentang konteks klien. Tujuan metode observasi adalah mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas dan makna kejadian yang dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kegiatan yang diamati tersebut; Dengan demikian deskripsi dalam penelitian harus akurat, faktual dan teliti. (Poerwandari, 1998).

Terdapat beberapa komponen-komponen dalam suatu observasi, yakni :

1. Seleksi : peneliti memusatkan observasinya kepada hal-hal yang menjadi tujuan utama observasinya. Seleksi ini terdiri dari apa yang diobservasi, apa yang direkam dan kesimpulan apa yang dapat ditarik dari data tersebut.
2. Provokasi : observasi tidak selalu berarti pengamatan pasif dari observer. Pada observasi yang sebenarnya, peneliti dapat melakukan sedikit eksperimen akan penelitiannya tanpa merusak kondisi

alamiah dari lingkungan yang diobservasinya.

3. *Recording* dan *encoding* : pada saat melakukan observasi, peneliti harus sesegera mungkin mencatat hasil pengamatannya dengan menggunakan berbagai macam alat yang sudah dipersiapkan. Setelah itu dapat dilakukan encoding, dimana peneliti mereduksi data yang diperolehnya dalam bentuk yang lebih sederhana, seperti misalnya frekuensi suatu tingkah laku yang ditunjukkan oleh subjek.
4. Serangkaian tingkah laku dan kejadian yang melibatkan subjek : ada berbagai macam tingkah laku dan kejadian subjek yang dapat diobservasi, dan yang dapat membantu peneliti dalam mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh dari subjek penelitian.
5. *In situ* adalah suatu situasi atau kondisi di mana subjek menghabiskan sebagian besar waktunya, karena dalam situasi seperti itu dapat diasumsikan sebagai situasi dimana subjek akan bertingkah laku paling alami.

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam metode observasi ini adalah adanya aspek-aspek komunikasi non-verbal, sebab melalui komunikasi non-verbal dapat diungkapkan dan disampaikan secara emosi dan intensitas emosi yang mendasari komunikasi non-verbal tersebut. Fungsi dari komunikasi non-verbal dalam metode observasi ini adalah : (1) menggantikan komunikasi verbal (terutama ketika komunikasi verbal tidak perlu / tidak ada gunanya atau tidak memungkinkan untuk dilakukan), (2) dapat memperjelas makna dari komunikasi verbal (melalui perubahan nada suara, penekanan pada kata-kata tertentu, intensitas suara dan lain-lain), (3) mengungkap keadaan emosi subjek atau *interviewee* (apakah merasa tegang, nyaman, relaks, takut dan lain-lain), (4) dapat mengungkapkan perasaan-perasaan tertentu yang berkaitan dengan topik yang sedang didiskusikan (tidak hanya mengungkapkan emosi apa yang dirasakan subjek atau *interviewee* tetapi juga intensitasnya). Dengan demikian hal-hal penting yang perlu diamati adalah:

- a) Bahasa non-verbal: Kontak mata, Bahasa tubuh, Kualitas suara, Ekspresi wajah, Kening berkerut, Bibir dikatup atau dikendurkan, Wajah memerah karena malu dan sebagainya.
- b) Ketidaksesuaian : Ketidaksesuaian antara bahasa non verbal, antara dua pernyataan, antara apa yang dikatakan dan yang dilakukan, atau antara pernyataan dan bahasa tubuh dan sebagainya.

C. Komunikasi Nonverbal

Adalah segala sesuatu yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain tanpa melalui kata-kata, tetapi melalui isyarat, ekspresi wajah, bahasa tubuh dan nada suara. Komunikasi non verbal sangat membantu kelancaran komunikasi. Hal-hal yang penting untuk diperhatikan dalam komunikasi nonverbal:

- Suara (volume, nada, vokal, ramah)
- Kontak mata yang lembut, tidak ajam
- posisi tubuh terbuka,
- gerak tangan/bagian tubuh lain yang tidak berlebihan
- Jarak/territorial tidak terlalu dekat atau jauh, perhatikan kenyamanan lawan bicara
- Menggunakan sentuhan jika sesuai dengan konteks dan kondisi
- Mememperlihatkan ketenangan dan relax

D. Komunikasi Verbal

Adalah pertukaran informasi melalui kata-kata yang diucapkan oleh seseorang kepada orang lain. Bagi pendamping, proses komunikasi verbal dapat berjalan lancar apabila sesuai dengan proses sebagai berikut:

- Menciptakan hubungan (*rapping*)
- Menanggapi klien (asumsi, evaluasi, tidak memotong pembicaraan, tidak mencela, menenteramkan),
- Bertanya: Dilakukan untuk menolong memulai percakapan, menggali, memperkaya dan mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas, menyediakan cara yang sistematis untuk memahami aspek dari kehidupan seseorang dan membantu mengarahkan percakapan dan sebaiknya menggunakan pertanyaan yang terbuka yang mana meminta jawaban yang lebih panjang dan membutuhkan penjelasan yang lebih dalam. Dalam mengajukan pertanyaan hindari menggunakan pertanyaan tertutup yang mana jawaban yang didapat merupakan jawaban pendek seperti "Ya" atau "Tidak".

E. Mendengarkan aktif.

Mendengar aktif dapat dilakukan dengan mendengarkan dan memahami pesan verbal dan nonverbal dan memberikan respon secara tepat untuk keduanya. Oleh karena itu mendengar aktif lebih dari sekedar memberikan perhatian pada apa yang dikatakan, namun juga berkonsentrasi pada apa dan bagaimana pesan disampaikan dan melibatkan seluruh bagian tubuh dalam memahami pesan tersebut. Dalam

melakukan mendengar aktif, perasaan dan asumsi dasar yang melatar belakangi pesan perlu diperhatikan.

Beberapa ketrampilan yang digunakan dalam mendengar aktif adalah sebagai berikut:

A. Menyemangati (encouraging)

- Mengulangi 1 atau 2 kata kunci dari pernyataan pembicara dengan bentuk pertanyaan atau pernyataan.
- Berikan bunyi yang menyemangati seperti "Hmmm..." atau "Aha..."

Contoh :

Pembicara : "Gilang, anak ke-2nya juga masuk rumah sakit karena kecelakaan motor."

Pendengar : "Anak ke-2nya?" atau "Hmmm..."

B. Paraphrasing;

- Teknik ini sebenarnya adalah pengulangan. Tetapi dengan kata-kata pendengar itu sendiri.
- Gunakan beberapa kata kunci dan konsentrasi pada isi dari beberapa kalimat terakhir.

Contoh :

Pembicara : "Menurut bapak Jaya, istrinya mulai membatasi kegiatan anak perempuannya, untuk keluar rumah meskipun pergi kuliah."

Pendengar : "Jadi menurut bapak Jaya, istrinya mulai mengekang anak perempuannya?"

C. Pengulangan (repeating)

- Pilih beberapa kata kunci yang didengar ketika seseorang berbicara dan ulangi kata-kata tersebut untuk menunjukkan bahwa kita mengerti.
- Teknik ini hampir sama dengan paraphrasing. Bedanya adalah pengulangan menggunakan kata-kata pembicara, bukan kata-kata pendengar.
- Ini mengunjukkan kepada pembicara bahwa kita mengerti hal-hal penting yang disampaikan pembicara.
- Teknik ini juga menyemangati pembicara untuk melanjutkan pembicaraannya.

Contoh :

Pembicara : "Dia langsung teringat anaknya."

Pendengar : "... teringat anaknya?" atau "... langsung?"

D. Refleksi Isi

- Merefleksikan kembali isi cerita yang sudah diutarakan secara singkat dan jelas
- Menggunakan bahasa sendiri, bukan bahasa mereka

Contoh :

Anak : "Aku sering bertengkar dengan ayah. Ayah tidak bisa diajak bicara dan selalu merasa dirinya paling benar. Apapun yang selalu saya katakan selalu salah"

Refleksi Isi : "Sepertinya kamu dan ayahmu tidak punya persamaan pendapat".

E. Refleksi Perasaan

- Refleksi perasaan salah satu kunci dari keterampilan berkomunikasi karena tehnik ini membantu seseorang menyadari perasaannya.
- Cermati inti perasaan dari cerita yang diutarakan atau dari bahasa non verbal Usahakan tidak menggunakan kata pembukaan yang sama terus menerus. Gunakan kata-kata yang berkaitan dengan perasaan.

Remaja : "Para senior di sekolah saya selalu mengganggu. Kami selalu diawasi dan diikuti.

Mereka juga suka meminta uang, sepatu, jam...banyak deh. Kalau dilaporkan ke guru atau kepala Sekolah mereka pasti akan memukul kami. Kami tidak bisa berbuat apa-apa"

Refleksi perasaan : "Kamu sepertinya merasa tidak berdaya"

F. Refleksi Isi dan Perasaan

Penggabungan antara refleksi isi dan perasaan.

Anak : "Aku sering dipukul ayah. Katanya aku nakal. Kalau dipukul, sakit Tante. Aku nggak mau ketemu ayah. Nanti dia pukul aku lagi"

Refleksi isi dan perasaan : "Kedengarannya kamu takut dengan ayahmu soalnya ayah sering memukul ya?"

G. Penyimpulan (summarizing)

- Penyimpulan adalah bentuk paraphrase yang lebih panjang dan meliputi lebih dari kalimat yang diucapkan pembicara sebelumnya.
- Kenyataan bahwa ceritanya diingat dan dimengerti dapat menyemangati pembicara untuk terus

- bercerita.
- Kesimpulan juga membantu untuk menguji apakah yang dimengerti itu benar-benar sesuai atau tidak dengan yang dimaksud.

H. Unsur-unsur lain yang sangat mendukung berkomunikasi efektif

Unsur-unsur terpenting dalam berkomunikasi efektif adalah sebagai berikut:

1. Empathy

Mengkomunikasikan kemampuan untuk melihat dan merasakan dari perspektif/kacamata orang tersebut. Termasuk kualitas dari kehangatan personal.

2. Kerahasiaan

Menjaga kerahasiaan akan hal-hal yang dikomunikasikan, tiak mengumparnya kepada orang atau pihak lain kecuali dalam situasi tertentu

3. Tidak menilai

Orang umumnya menghindari untuk berbicara karena takut akan penilaian, menunjukkan sikap tidak menilai akan membuat orang merasa nyaman untuk membuka diri dan menyampaikan kesulitannya.

4. Sikap percaya (trust)

Diantara faktor-faktor komunikasi efektif, sikap percaya adalah faktor yang paling penting. Kepercayaan dapat meningkatkan komunikasi interpersonal karena dapat membuka saluran komunikasi, memperjelas pengiriman dan penerimaan informasi.

5. Sikap suportif

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Sikap defensif akan membuat komunikasi tidak berjalan; karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang dipersepsi olehnya. Komunikasi defensif terjadi karena faktor-faktor personal (ketakutan, kecemasan, harga diri yang rendah, pengalaman, dll) atau faktor-faktor situasional (perilaku komunikasi orang lain).

6. Sikap terbuka (open-mindedness)

Pengaruhnya sangat besar dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Lawan dari sikap terbuka adalah dogmatis (sikap tertutup). Ciri-ciri dari sikap terbuka dan tertutup sebagai berikut:

Sikap Terbuka	Sikap Tertutup
Menilai pesan secara obyektif dengan menggunakan data dan alur berpikir yang logis	Menilai pesan berdasarkan kebutuhan-kebutuhan atau perasaan pribadi
Membedakan informasi dengan melihat faktor-faktor lain	Berpikir simplisitis, artinya berpikir hitam putih, atau benar – salah tanpa mempertimbangkan faktor lain
Berorientasi pada isi	Lebih mementingkan pembawa pesan daripada isi pesan
Mencari informasi dari berbagai sumber	Mencari informasi dari sumbernya sendiri yang ia percayai
Bersedia memahami kepercayaan orang lain	Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaannya
Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercyaannya	Menolak, mengabaikan, dan menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaan

Adanya beberapa unsur diatas mendorong timbulnya saling pengertian, saling menghargai dan saling membina dan mengembangkan kualitas hubungan interpersonal.

LATIHAN MENDENGAR DENGAN BAIK

Petunjuk

Latihan ini bertujuan untuk melatih ketrampilan dalam memberi bantuan. Ketrampilan yang paling utama adalah mendengarkan, oleh karena itu melalui latihan ini diharapkan kita akan memiliki ketrampilan yang lebih baik dalam mendengarkan. Dalam latihan ini membutuhkan kesediaan kita untuk berbicara tentang perasaan kita, memang tidak mudah bagi kita untuk berbicara dan berbagi rasa secara akrab tentang perasaan kita. Dalam latihan ini kita secara terstruktur akan berlatih bersama seorang rekan lain untuk membangun rasa percaya dalam berhubungan, dan melalui latihan ini akan memberi pelajaran kepada kita melalui pengalaman pribadi tentang pentingnya mendengarkan.

Mohon untuk tidak membaca daftar pertanyaan-pertanyaan yang ada terlebih dahulu. Dalam latihan ini anda harus mempunyai seorang patner atau pasangan, silakan mencari tempat yang tenang, sehingga merasa aman dan tidak terganggu pada saat membicarakan perasaan-perasaan masing-masing. Dan apabila bahan percakapan itu mengenai hal yang bersifat pribadi/rahasia, maka disepakati untuk menyimpan dan tidak akan menceriterakan kepada orang lain.

Mulailah dengan pertanyaan pertama. Salah satu rekan menanyakan sebuah pertanyaan dan mendengarkan, sementara pasangannya akan menjawab. Kemudian pasangan menanyakan pertanyaan yang sama dan rekan menjawab. *Jangan menulis jawaban-jawaban tersebut, hanya mendengarkan.* Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut, dan berbagilah perasaan sepanjang anda merasa tidak memiliki keberatan untuk menceriterakannya. Pakailah waktu secukupnya.

DAFTAR PERTANYAAN

1. Nama saya adalah.....(orang pertama menjawab dan kemudian orang kedua bergantian)
2. Pekerjaan saya....
3. Saya tinggal di.....
4. Saya menikah? belum menikah? jumlah anak?
5. Pada saat saya memulai bercerita perasaan saya....
6. Pada saat pertama-tama saya datang ke pelatihan ini saya merasa.....
7. Biasanya kalau saya pertama kali mendatangi sebuah kelompok baru, saya merasa...
8. Saya menjadi cemas dengan situasi yang baru ketika.....;

BERHENTI ... CERITAKAN KEMBALI

Sekarang cek sampai dimana kemampuan mendengarkan yang dimiliki. Ceriterakan ulang secara singkat apa yang telah diceriterakan oleh rekan/patner anda, secara bergantian, berikan komentar apakah yang diceriterakan ulang tersebut telah benar atau ada yang kurang/hilang. Setelah itu baru lanjutkan latihan berikut.

9. Biasanya dalam sebuah kelompok saya mengambil peran.....
10. Saya mengharapkan pimpinan kelompok untuk....
11. Apabila saya menjadi pimpinan kelompok ,perasaan saya....
12. Bila sebuah kelompok memiliki aturan biasanya saya.....
13. Melanggar aturan, saya tidak percaya akan membuat saya merasa...

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

Lakukan seperti diatas. Kemudian lanjutkan.

14. Saya sangat bergembira kalau....
15. Hal yang paling sering membuat saya tertarik adalah.....
16. Biasanya saya merasa.....
17. Saat sekarang perasaan saya.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

Lakukan seperti instruksi diatas. Kemudian lanjutkan.

18. Bila ditolak saya merasa.....
19. Saya semestinya seperti....
20. Hal yang membuat saya tidak tertarik adalah....
21. Saya merasa mendapat kasih sayang apabila.....
22. Ketika saya terharu saya.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

Dengan sabar dan penuh pengertian ulangi hal-hal yang penting yang telah patner anda sampaikan. Lanjutkan dengan pertanyaan dibawah ini.

23. Berhadapan dengan anda sekarang perasaan saya....
24. Pada saat saya sendirian perasaan saya.....
25. Pada saat saya akan tidur malam , saya berfikir tentang.....
26. Pada saat saya terkenang masa yang pahit dalam hidup ini, saya berfikir tentang.....
27. Mimpi buruk yang paling sering saya alami adalah.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

Dengan sabar dan penuh pengertian ulangi hal-hal yang penting yang telah patner anda sampaikan. ngan pertanyaan dibawah ini

28. Mengambil sesuatu dari orang lain membuat saya merasa.....
29. Saya merasa memberontak ketika
30. Emosi yang paling sulit saya kontrol adalah.....
31. Apabila saya tidak mampu mengontrol diri, saya.....

BERHENTI..

diskusikan pengalaman anda dengan saling memperhatikan dan menanggapi secara jujur seberapa baik patner anda mendengarkan, apakah anda ingin melanjutkan, dan bagaimana anda saling mengenal satu dengan yang lain?

32. Saya berbagi perasaan dengan.....
33. Saya menyayangi.....
34. Fantasi (angan-angan) yang sering muncul dalam benak saya adalah.....
35. Saya berfikir tentang saat yg baik ketika.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

36. Saya takut dengan.....
37. Saya menjadi sedih saat.....
38. Saya sangat khawatir tentang.....
39. Ketikan saya berfikir tentang keluarga saya, saya merasa.....
40. Perasaan saya saat sekarang.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

41. Saya merasa sangat malu ketika.....
42. Saya cemburu ketika....
43. Saya lebih senang untuk tik mendiskusikan ketika....
44. Mengatakan hal ini perasaan saya....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

45. Saya sangat yakin akan.....
46. Hal yang paling penting dalam hidup saya adalah...
47. Masa depan saya sepertinya.....

BERHENTI...CERITAKAN KEMBALI

Tanpa berkata-kata ekspresikanlah bagaimana perasaan tentang partner anda, setelah itu cek dengan kata-kata untuk memastikan bahwa and saling memahami dengan benar.

48. Hal-hal yang paling saya sukai tentang anda.....
49. Hal yang sulit selama percakapan ini adalah ketika.....
50. Berbagi perasaan dengan anda membuat perasaan saya....

Hendaknya anda saling percaya bahwa percakapan yang bersifat pribadi hanya akan menjadi milik anda berdua, dan tidak akan dipercekapkan dengan orang. Akhir dengan tanggapan-tanggapan tambahan yg ingin anda buat.

PERTANYAAN UNTUK PROSES IDENTIFIKASI PERMASALAH

Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk membantu mengidentifikasi permasalahan psikososial adalah berikut ini:

Informasi yang didapat dari klien

1. Klien mengalami suatu peristiwa yang tidak menyenangkan atau mengganggu (mengungsi, kematian, dianiaya oleh pasangan, dikhianati oleh pasangan, kesulitan keuangan, peristiwa yang menakutkan seperti mendengar/melihat bom, penembakan, penculikan, lainnya.....)
2. Apakah klien tertekan dengan pengalaman tersebut?
3. Apakah klien merasa kuatir, takut, marah, belakangan ini (dalam 1 bulan terakhir ini)?(menarik diri, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sangat sedih, gangguan tidur, keluhan fisik, tidak memperhatikan diri, lainnya
4. Adakah orang yang dapat membantu ybs mengatasi gangguan/masalah tersebut?
5. Seberapa mampu ybs mengatasi masalah itu sendiri?

Informasi dari orang yang signifikan (anggota keluarga atau orang terdekat)

1. Berdasarkan pengamatan, apakah ada masalah atau tingkah laku yang mengkhawatirkan? (kesedihan, mengungsi, penganiayaan, dikhianati pasangan, masalah keuangan, menarik diri, mudah marah, hilang konsentrasi, gangguan tidur, gangguan makan, lainnya
2. Apakah masalah tersebut mengganggu aktivitas atau kegiatannya sehari-hari?

MODUL 9

Langkah-Langkah Pemberian Bantuan Psikososial

WAKTU : 90 menit

TUJUAN :

1. Peserta mengetahui dan memahami proses pemberian bantuan psikososial

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Latihan pemberian bantuan psikososial	30 menit	Uraian Lisan	Handout presentasi
2. Penjelasan langkah-langkah pemberian	30 menit	Dialog	Handout presentasi
3. Umpan balik	30 menit	Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1 2	Peserta membuat kelompok masing-masing tiga orang. Tiap anggota kelompok mengambil peranan sebagai pendamping, orang yang sedang dibantu dan satu orang sebagai pengamat proses. Pendamping melakukan langkah-langkah pemberian bantuan psikososial.	Lembar kuisisioner	30'
	Fasilitator menjelaskan mengenai langkah-langkah pemberian bantuan psikososial.	Handout presentasi	30'
3	Peserta dan fasilitator memberi umpan balik terhadap proses <i>role play</i> yang baru saja dilakukan.		20'

C. BAHAN BACAAN

Langkah-langkah Pemberian Bantuan Psikososial

Bantuan psikososial berjalan efektif apabila dilakukan langkah-langkah yang tepat dalam pelaksanaannya. Namun langkah-langkah ini tidak secara mutlak dilakukan melainkan disesuaikan dengan konteks dan kesiapan orang yang hendak dibantu. Langkah-langkah tersebut antara lain:

- Langkah 1: Memberdayakan dan memberi dukungan akan kemampuan yang dimiliki klien.
- Langkah 2: Membangun hubungan saling percaya
- Langkah 3: Mendengarkan dengan aktif cerita dari klien
- Langkah 4: Menggali informasi-informasi penting
- Langkah 5: Membantu klien untuk mengekspresikan emosi/perasaannya.
- Langkah 6: Memberikan dukungan dan kenyamanan emosi klien.
- Langkah 7: Mengadakan asesmen terhadap permasalahan yang terjadi.
- Langkah 8: Mengembangkan rencana pemberian bantuan
- Langkah 9: Melaksanakan pemberian bantuan sesuai langkah yang direncanakan
- Langkah 10: Menindaklanjuti pelaksanaan pemberian bantuan
- Langkah 11: Mengakhiri proses pemberian bantuan

Langkah 1: Memberdayakan dan memberi dukungan akan kemampuan yang dimiliki klien

Pada langkah awal ini, pendamping memberikan dukungan kepada klien sehingga klien merasa dirinya berdaya. Pendamping dapat memberikan bantuan disaat klien menghadapi situasi-situasi yang sulit. Namun bantuan yang diberikan tersebut bersifat sementara.

Beberapa orang akan merasa tidak nyaman ketika mereka harus meminta bantuan orang lain ketika mereka mengalami kesulitan. Pendamping dengan demikian sebaiknya menunjukkan sikap percaya bahwa klien sebenarnya mengetahui apa yang terbaik bagi mereka. *Jika pendamping menunjukkan sikap bahwa ia yang lebih mengetahui segala sesuatunya, klien akan bersikap lebih merasa tidak berdaya untuk melakukan apapun.*

Perasaan ketergantungan dan tidak berdaya dapat menyebabkan seseorang mudah merasa marah dan tersinggung sehingga dapat membuat permasalahan menjadi lebih buruk. Hal ini membuat tujuan dari pendampingan tidak berhasil. Adapun tujuan tersebut adalah membuat klien menyadari kemampuan yang dimiliki dirinya sehingga dapat berfungsi secara otonom/mandiri kembali.

Walaupun demikian, pada saat-saat tertentu klien diperbolehkan untuk merasa tergantung dan mempercayakan permasalahan mereka pada pendamping. Pendamping pada saat sementara ini dibutuhkan untuk memberikan *dukungan mental* dan *dampingan* dalam *pencarian alternatif* penyelesaian masalah.

Pendamping sebaiknya menggabungkan antara perhatian, penghiburan dengan rasa percaya serta dukungan sehingga klien dapat meningkatkan rasa keberhargaan diri dan menjadi mampu untuk mengatasi permasalahannya sesegera mungkin.

Langkah 2: Membangun hubungan saling percaya

Bantuan psikososial mendasarkan pada hubungan saling percaya antara klien dan pendamping. Pendamping tidaklah secara otomatis mendapat kepercayaan dari klien karena menyandang nama pendamping. Pendamping mendapatkan kepercayaan dari klien karena membangun hubungan yang erat antara pendamping dan klien. Jika tidak, informasi yang disampaikan oleh klien pun hanya informasi yang dangkal. Oleh karena itu untuk membangun kepercayaan perlu waktu dan perilaku yang mendukung. Dengan kepercayaan yang terbentuk, klien akan dapat berbicara secara terbuka dengan pendamping. Pendamping sebaiknya tidak merasa kecewa ketika klien sulit memberikan kepercayaan sehingga proses membentuk hubungan memakan waktu yang lama. Pada saat seperti ini, pendamping sebaiknya berefleksi mengapa kepercayaan itu sulit untuk diperoleh.

Hubungan saling percaya ini sangat penting karena apabila hubungan tersebut belum terbentuk, proses pemberian bantuan pun sulit untuk diberikan. Oleh karena itu pendamping sebaiknya membentuk hubungan yang saling percaya dan penuh perhatian.

Langkah 3: Mendengarkan dengan aktif cerita dari klien

Pendamping harus memiliki ketrampilan mendengarkan aktif dan berespon tidak hanya pada kata-kata yang diberikan oleh klien melainkan juga memperhatikan nada suara, gerak tubuh, keheningan, kesulitan kata-kata dan ekspresi perasaan klien.

Ketika klien merasa pendamping mendengarkan mereka dengan tulus, mereka akan lebih terbuka untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan mereka.

Langkah 4: Menggali informasi-informasi penting yang kita butuhkan.

Pendamping harus memiliki banyak informasi untuk dapat memahami kesulitan klien dan mulai membentuk rencana pemberian bantuan psikososial. Pendamping harus bertanya dan menggali informasi dari klien, keluarga, dan masyarakat untuk mendapatkan informasi tersebut.

Ketrampilan yang diperlukan:

- a. Menggali informasi (probing):
Pendamping sebaiknya
 - Bertanya secara tenang dan pelan dan tidak memaksa seperti sedang melakukan interogasi.
 - Membiarkan klien berbicara sesuai dengan langkah atau ritmenya.
 - Berhati-hati dengan apa yang ingin ditanyakan dan pikirkan bagaimana perasaan klien menjawab pertanyaan.
 - Tiap pertanyaan sebaiknya merupakan informasi yang berguna
- b. Pertanyaan (question):
Pertanyaan yang mengandung jawaban ya/tidak hanya dapat memberikan sedikit informasi, seperti: "apakah anda takut?". Pertanyaan yang terbuka lebih bermanfaat dalam mendapatkan informasi yang lebih luas dan mendalam, seperti: "bisakah anda jelaskan apakah yang membuat anda takut?".
- c. Arah (Leading):
Pendamping mengarahkan pembicaraan untuk mendapatkan seluruh informasi yang diperlukan tetapi harus sesuai dengan yang klien mampu. Misalnya: ketika klien berbicara mengenai kesulitannya mendapatkan makanan jangan terlalu cepat bertanya mengenai sekolah anaknya, pendamping sebaiknya mengarahkan pembicaraan dari kesulitan mendapatkan makanan ke arah kesehatan anak kemudian mengenai sekolah anaknya.
- d. Tipe informasi (type of information)
Untuk membantu seseorang, yang mengalami masalah emosional, sangat penting untuk memahami

bagaimana perilaku, pikiran, dan perasaan mereka berpengaruh terhadap masalah yang ada. Menggali informasi, bertanya dan mengarahkan pembicaraan dapat digunakan untuk mendapatkan informasi tersebut.

Langkah 5: Membantu klien untuk mengekspresikan emosi/perasaannya.

Pendamping perlu melakukan pendekatan yang perlahan/bertahap dan mendengarkan secara penuh perhatian terhadap cerita-cerita klien. Di beberapa budaya, orang lebih sering menyembunyikan, menyangkal ataupun menghindari untuk mengekspresikan perasaan atau emosinya. Pendamping sebaiknya sensitive terhadap perbedaan-perbedaan budaya dan gender.

Seseorang yang tidak terbiasa untuk menceritakan perasaan mereka lewat kata-kata akan menjadi vokal ketika mereka memiliki hubungan yang erat dengan pendamping dan yakin bahwa pendamping akan memperhatikan dan mendengarkan mereka dengan tulus. Orang-orang ini akan merasa lebih baik apabila diberi kesempatan untuk mengutarakan perasaan dan percaya bahwa cerita mereka didengar. Perasaan-perasaan yang terpendam dan tidak memiliki media untuk mengeluarkan dapat memberikan stres tersendiri bagi seseorang.

Terkadang seseorang sangat ingin untuk mengungkapkan perasaan mereka namun tidak tahu bagaimana melakukannya. Pendamping dapat memberikan dukungan kepada mereka dan secara sabar membantu mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka.

Langkah 6: Memberikan dukungan dan kenyamanan emosi klien

Memberikan kenyamanan dan dukungan mental. Untuk menjadi pendamping yang efektif, sangat penting untuk memiliki ketertarikan dan empati yang tulus terhadap klien yang membutuhkan. Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh pendamping untuk memberikan kenyamanan dan dukungan mental bagi klien:

- a) Gunakan suara yang tenang, pelan dan baik
- b) Gunakan gerak tubuh yang menunjukkan bahwa anda tertarik dengan topik pembicaraan yang diajukan klien. Duduklah dekat dengan klien tapi jangan terlalu dekat, dan arahkan tubuh condong ke klien.
- c) Tawarkan tissue apabila klien mengeluarkan airmata atau berikan segelas air.
- d) Gunakan ekspresi wajah yang menunjukkan bahwa anda peduli dan penuh perhatian.
- e) Berikan sentuhan kepada klien yang menunjukkan bahwa anda peduli.
- f) Memberikan respon mengenai apa yang klien rasakan bukan pada apa yang anda rasakan.
- g) Berikan perhatian yang tulus namun jangan berlebihan.

Langkah 7: Menganalisa masalah

Sebelum membuat rencana pemberian bantuan, pendamping perlu menganalisa masalah. Berikan waktu untuk memikirkan cerita yang diutarakan klien. Terkadang masalah yang diungkapkan bukanlah satu-satunya masalah yang perlu untuk diperhatikan. Oleh karena itu hal-hal yang penting untuk diperhatikan:

- a) Memperhatikan tingkah laku, pikiran, perasaan klien dan bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi masalah yang ada.
- b) Memperhatikan situasi kehidupan dan kesulitan-kesulitan praktis yang dihadapi klien dalam mengatasi masalah.
- c) Memperhatikan masyarakat dan keluarga klien. Apa pengaruh dari faktor sosial tersebut bagi klien.
- d) Mengetahui bantuan-bantuan apa saja yang telah dilakukan?

Setelah mempertimbangkan semua informasi yang didapat, kemudian membuat analisa sementara mengenai masalah apa yang perlu untuk ditangani dan perubahan apa yang perlu dilakukan. Perasaan klien mengenai masalah yang dihadapi dapat berubah setelah melakukan pembicaraan. Ketika pendamping bertemu klien kembali, tanyakan bagaimana klien memandang permasalahan mereka, permasalahan apa yang mereka pikir perlu ditangani pada saat ini.

Pendamping sebaiknya fleksibel terhadap ide-ide yang diajukan ke klien. baik pendamping maupun klien memerlukan persamaan pemahaman mengenai masalah sehingga lebih baik mengembangkan rencana pemberian bantuan psikososial bersama-sama.

Langkah 8: Mengembangkan rencana pemberian bantuan

Pendamping dan klien membuat rencana pemberian bantuan psikososial bersama-sama. Langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Membuat daftar permasalahan. Membuat perumusan masalah yang jelas
2. Membuat daftar kekuatan dan kelemahan klien
3. Membuat prioritas masalah yang ingin ditangani terlebih dahulu
4. Menentukan tujuan, memperjelas tujuan yang ingin dicapai oleh klien. sebagai contoh: klien yang akan dibantu dapat merumuskan masalah antara lain, "saya selalu merasa lelah". Kemudian tanyakan apa yang menjadi keinginan klien (tujuan). klien dapat saja berespon sbb: "saya ingin memiliki energi yang cukup untuk mempersiapkan makan untuk anak saya"
5. Membuat rencana pemberian bantuan dengan klien yang membutuhkan (set up a plan of action).

Hal ini termasuk strategi pencapaian tujuan (goals) dan pengaturan waktu untuk pencapaiannya. Dalam pembuatan rencana ini, pendamping dan klien :

- Mendiskusikan cara-cara yang memungkinkan untuk mengatasi masalah. Terdapat banyak cara untuk mencapai tujuan. Pendamping menawarkan ide-ide dan mendorong klien untuk menemukan 'ide-ide' lainnya. Kemudian klien yang memilih tindakan apa yang terbaik bagi mereka.
- Mendiskusikan mengenai perasaan klien ketika berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Terkadang orang takut untuk merasa berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Pendamping dan klien sebaiknya mendiskusikan keuntungan dan kerugian dari tercapainya tujuan.
- Menanyakan bagaimana perasaan keluarga dan komunitas klien apabila klien berhasil mencapai tujuan. Hal ini mengingat bahwa orang-orang yang berarti bagi klien dapat memberi pengaruh besar pada klien.
- Menanyakan apa yang akan klien lakukan apabila rencana mereka gagal. Bagaimana perasaan mereka? Bagaimana cara mereka mendapatkan kepercayaan diri untuk memulai kembali? Apa yang akan mereka lakukan selanjutnya? Pendamping terkadang tergoda untuk memberikan nasihat langsung atau memberitahu klien apa yang seharusnya mereka lakukan. Di lain pihak, klien pada umumnya tidak menyukai jika diberitahu apa yang harus mereka lakukan. Selain itu, cara seperti ini tidak membantu klien mandiri dalam menentukan keputusan. Klien membutuhkan perasaan mampu memilih proses yang akan dilakukan. Perasaan mampu ini akan mendukung perasaan percaya diri mereka.

Langkah 9: Melaksanakan pemberian bantuan sesuai langkah yang di rencanakan

Perubahan pada umumnya dapat terjadi dalam waktu yang lama dan membutuhkan langkah demi langkah untuk pencapaiannya. Sebagai contoh:

seorang wanita janda meminta bantuan ke pendamping. Ia merasa depresi karena ia tidak dapat memberikan makan anak-anaknya, ia memutuskan bahwa tujuan (goals) utama yang dituju adalah dapat memenuhi kebutuhan anak-anaknya terutama kebutuhan makanan. Pendamping menyarankan untuk mengikuti program training ketrampilan. Ia akan mengikuti 6 bulan training. Selama training, pendapatan yang diperoleh mungkin akan menurun tetapi setelah ia menyelesaikan training, kehidupannya akan berubah. Kemudian wanita itu sangat antusias mengikuti training dan tidak lagi depresi. Setelah 1 bulan, wanita itu berhenti training karena ia merasa tidak ada perubahan dan ia tetap tidak dapat menghidupi anak-anaknya, ia mengalami depresi kembali.

Pendamping pada saat ini bekerjasama dengan wanita itu untuk memahami langkah-langkah yang harus dilalui untuk mencapai tujuan.

Langkah 10: Menindaklanjuti pelaksanaan pemberian bantuan

Setelah berhasil mencapai tujuan yang direncanakan, klien tetap membutuhkan dukungan secara periodik. Idealnya, pendamping akan mengunjungi klien secara berkala sampai klien merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Pada praktisnya, pendamping harus membatasi waktu yang diberikan untuk tiap klien dan menindaklanjuti sejauh klien membutuhkan. Setelah klien merasa berhasil, pendamping memberikan pujian/penghargaan dan berharap klien dapat hidup dengan lebih baik dan pemberian bantuan berakhir.

Langkah 11: mengakhiri proses pemberian bantuan

Setelah klien berhasil, pendamping tidak lalu menghilang dan seakan tidak ada lagi yang perlu dibantu. Buatlah rencana dan waktu yang memuaskan kedua pihak untuk mengakhiri bantuan. Pada saat itu, hasil dan tujuan yang telah dicapai dilihat kembali dan diberi apresiasi/penghargaan. Permasalahan yang muncul kemudian didiskusikan dengan usaha untuk membuat rencana kedepan menuju penyelesaian masalah. Pada saat akhir, ucapkan salam perpisahan.

MODUL 10

Tingkatan Intervensi

WAKTU : 60 menit

TUJUAN :

1. Peserta memahami jenis dan tahapan pemberian bantuan

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan tingkat intervensi	20 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Diskusi kegiatan yang sudah dilakukan oleh peserta	20 menit	Individual	Kartu-kartu, lembar flipchart, kertas penunjuk tingkatan intervensi
3. Diskusi	20 menit	Curah pendapat di Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan mengenai tahapan intervensi yang digambarkan dalam bentuk segitiga terbalik	Handout presentasi	20'
2	Peserta menuliskan tiap kegiatan yang dilakukan dalam kartu. Kemudian setiap peserta menempelkan setiap kartu pada papan flipchart yang sudah bergambar segitiga terbalik tingkat intervensi. Setiap peserta menempelkan kartu masing-masing pada flipchart sesuai tingkatan intervensi	Papan flipchart	20
3	Fasilitator bersama peserta mendiskusikan apakah kartu dari tiap kegiatan sudah terletak sesuai dengan tingkatan intervensinya	Papan flipchart	20'

C. BAHAN BACAAN

LEVEL INTERVENSI (*Level of Intervention*)

Pengantar

Pemahaman bahwa gangguan tingkah laku dan gangguan mental adalah akibat dari gabungan faktor personal dan situasional (lingkungan dan peristiwa) merupakan dasar dalam pemberian bantuan psikososial. Ini berarti bahwa pada pemberian bantuan harus dipertimbangkan kedua faktor tersebut, terutama faktor situasional. Untuk itu keterlibatan keluarga atau komunitas adalah kebutuhan yang mutlak dalam pemberian bantuan.

Memotret komunitas sebagai variabel penting dalam pemberian bantuan secara langsung dan perlu mempertimbangkan adanya pengaruh budaya serta sumber-sumber kekuatan yang terdapat di komunitas tersebut. Dengan demikian faktor ini sebaiknya digali dan diangkat menjadi kekuatan yang menunjang proses pemberian bantuan. Perlu juga dipikirkan aspek kebutuhan komunitas.

Pengertian

Intervensi Sosial

Intervensi sosial adalah kegiatan yang terencana dan sistematis untuk mengubah keadaan sosial suatu kelompok masyarakat ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Hal yang harus diketahui

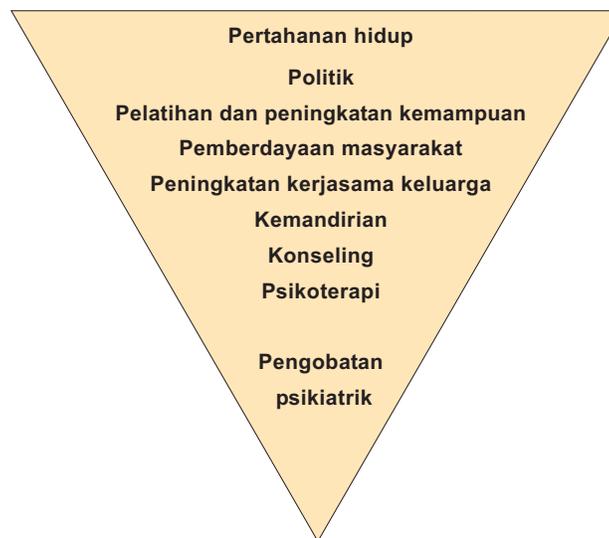
dalam melakukan intervensi adalah pengetahuan yang mendalam tentang kelompok masyarakat sasaran. Program pemberian bantuan adalah salah satu bentuk dari intervensi sosial.

Pemberian bantuan memerlukan perencanaan yang matang, agar dapat mencapai tujuan. Pada tahap *action*, diperlukan tahapan tertentu yang harus dilewati. Setiap tahapan mengindikasikan sebuah proses yang harus dievaluasi terus-menerus. Tahapan-tahapan dalam program pemberian bantuan bisa dibagi ke dalam 9 kategori yang saling berkaitan satu sama lain. Tahapan tersebut digambarkan dalam bentuk segitiga terbalik. Dimulai dengan kebutuhan yang *paling dasar dan utama* (Pertahanan hidup) mencakup jumlah sasaran/target yang lebih banyak, namun pada tahap ini, tidak diperlukan staf yang profesional. Sebaliknya, pada tahapan terakhir (Pengobatan psikiatrik) jumlah sasaran/target hanya sedikit, tetapi justru memerlukan Staf yang terlatih/profesional (psikiater).

Pada tiap tahap dapat diketahui apakah bantuan yang diberikan bersifat mencegah (preventive) atau menyembuhkan (curative).

Tiap tahap pemberian bantuan dipengaruhi oleh konteks dan faktor sosial komunitas berkaitan dengan hak asasi manusia termasuk: pemerintah, politik, lingkungan hidup, budaya, status sosial ekonomi dan agama.

Gambar segitiga terbalik:



Jenis Tahapan Pemberian Bantuan

1. Pemberian bantuan untuk dapat bertahan hidup (Survival)
Semua bantuan dimulai dari tahap pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Kurangnya bantuan untuk bertahan hidup dapat menimbulkan perasaan stres dan dapat menunjukkan gejala stres yang merugikan (distress).
2. Politik (Preventive/Curative)
Intervensi politik menekankan isu-isu hak asasi manusia, kerukunan, demokratisasi, resolusi konflik dan rekonsiliasi.
Contoh bantuan:
 - Kegiatan olahraga dan kebudayaan dalam masyarakat untuk mempertemukan antar kelompok yang berkonflik.
 - Pendidikan dan training mengenai hak asasi manusia, hak anak, demokrasi dll
 - Advokasi politik mengenai pengadilan internasional untuk keadilan.
3. Kegiatan pemberdayaan komunitas (Preventive/Curative)
Fokus pada pemberdayaan komunitas dan metode self help (bantuan bagi diri sendiri). Komunitas sebenarnya memiliki ketrampilan untuk membantu sesama anggota dalam komunitasnya yang

mengalami permasalahan psikososial dan kesehatan mental. Intervensi ini membantu komunitas untuk dapat membantu diri mereka sendiri dan membantu anggota-anggota warga dalam komunitas tersebut.

Contoh bantuan:

Pendidikan kesadaran masalah psikososial dan pengembangan kemampuan membantu diri sendiri pada tokoh-tokoh masyarakat.

4. Pelatihan dan Peningkatan bagi kapasitas pendamping (Preventive / Kurative)

Contoh bantuan:

Peningkatan kesadaran dan ketrampilan bagi guru, tokoh agama, tokoh masyarakat dan pekerja kesehatan serta orang-orang yang dipercaya masyarakat telah terbiasa untuk mengobati (traditional healers).

5. Keluarga dan pembentukan jaringan (Curative):

Intervensi ini menekankan pada peran keluarga dan dukungan sosial lainnya untuk membantu anggota masyarakat yang memiliki permasalahan psikososial dan kesehatan mental.

Contoh Bantuan:

Konseling keluarga untuk dapat membantu anggota keluarga yang memiliki masalah psikososial.

6. Kelompok-kelompok yang dapat memberi bantuan bagi diri mereka sendiri (Self Help Group).

Contoh bantuan:

Keluarga-keluarga yang memiliki pengalaman traumatik yang sama saling berbagi pengalaman.

7. Konseling (Curative)

Tujuan utama dari konseling adalah untuk membantu seseorang, keluarga atau kelompok untuk mengatasi stresnya melalui komunikasi dalam lingkungan yang mendukung dan dipercaya.

Intervensi dengan konseling meliputi:

- Konseling melalui ahli.
- pada individu, keluarga, dan kelompok.

8. Psikoterapi (Curative).

Kemampuan untuk melakukan psikoterapi membutuhkan sejumlah training dan bimbingan yang sangat ketat

Contoh bantuan:

- Terapi pascatrauma
- Terapi kelompok anak-anak yang mengalami trauma

9. Pengobatan psikiatrik (Curative)

Pengobatan menggunakan obat-obatan efektif dilakukan bagi penderita Gangguan Mental serius dan epilepsi

Contoh bantuan psikiatrik:

- Para psikiater dilatih untuk menggunakan obat-obat bagi penyembuhan para korban perang
- Perawat psikiater, dokter umum dan perawat pada umumnya dilatih memberikan resep obat psikotropika.

MODUL 11

Kelompok Pendukung (Support Group)

WAKTU : 90 menit

TUJUAN :

1. Mengetahui salah satu cara intervensi psikososial
2. Mengetahui manfaat kelompok pendukung
3. Mengetahui cara pembentukan kelompok pendukung

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Penjelasan support group	20 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Pembentukan support group	40 menit	Diskusi kelompok	Kertas flipchart
3. Kesimpulan	30 menit	Diskusi Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan konsep <i>support group</i> dalam intervensi psikososial	Handout	20'
2	Tugas peserta dalam kelompok: <ul style="list-style-type: none">- Menjalankan proses kelompok pendukung (<i>support group</i>) seperti yang telah dipaparkan diatas- Berbagi pengalaman- Setiap peserta mendapat kesempatan bercerita	Handout	40'
3	Diskusi dan umpan balik dari peserta	Kertas flipchart	30'

C. BAHAN BACAAN

Kelompok Pendukung (Support Group)

Orang yang mengalami bencana alam, korban kekerasan, penganiayaan, perkosaan, kecelakaan saat konflik, sebagian besar akan mengalami stres yang berat. Saat terjadi peristiwa, orang berusaha menyelamatkan diri. Setelah kejadian, korban akan mengalami shock, sulit mempercayai peristiwa yang dialami. Mereka merasa ketakutan. Mereka hanya tenang apabila ada orang lain yang mendampingi serta dapat meyakinkan bahwa peristiwa tersebut sudah berlalu dan mereka sekarang berada dalam situasi yang aman.

Orang dapat berubah setelah mengalami suatu pengalaman tertentu. Seseorang periang dan aktif bisa berubah menjadi orang yang mudah marah, sulit didekati dan menarik diri dari pergaulan. Mereka cenderung sulit berkomunikasi, karena selalu merasa situasi mengancam dirinya. Untuk menanganai orang-orang yang demikian, dibutuhkan perhatian dan tindakan yang dapat memberi rasa aman bagi dirinya.

Pengertian

Kelompok pendukung (*Support group*) adalah kelompok yang beranggotakan orang-orang yang memiliki permasalahan yang sama serta ada keinginan yang sama untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Contoh :kelompok para janda,kelompok pemuda dsb.

Kegiatan Support Group dilakukan melalui pertemuan rutin yang diselenggarakan oleh anggota. Tujuan pertemuan untuk mendorong para anggota kelompok saling membagi pengalaman dan saling

membantu dalam mengatasi ingatan yang menyakitkan. Dari mendengar pengalaman orang lain dan cara mereka mengatasi masalah, anggota kelompok lainnya dapat memperoleh semangat untuk berusaha mengatasi masalahnya sendiri.

Dengan adanya kelompok pendukung (*Support Group*) tiap anggota memiliki kesempatan membicarakan permasalahan yang sulit dilupakan. Dengan bercerita dan adanya dukungan teman sekelompok membantu seseorang mengeluarkan perasaan yang terpendam, rasa sedih, marah, kecewa, takut dan sebagainya. Hal tersebut dapat membantu mereka menerima pengalaman yang ada.

Proses kegiatan kelompok pendukung (*Support Group*)

1. Orang dengan tipe permasalahan yang relatif sama diajak untuk membentuk satu kelompok dimana setiap anggota saling mendukung dalam mengatasi pengalaman yang menyakitkan.
2. Anggota kelompok bisa terdiri dari perempuan, laki-laki, kaum muda, dan sebagainya. Masing masing kelompok memiliki cara penyelesaian masalah yang berbeda. Kelompok akan efektif bila jumlahnya tidak terlalu besar (6 hingga 10 orang).
3. Satu atau dua orang dalam komunitas yang ternyata mampu mengatasi pengalaman traumatiknya diikutsertakan dalam kelompok. Agar dapat berbagi pengalaman dan dapat menjadi pendamping/fasilitator dalam memandu proses awal dalam kelompok.
4. Tiap anggota kelompok dapat bergantian memimpin pertemuan.
5. Pada pertemuan awal, selain pengenalan sebaiknya mendiskusikan peraturan yang akan berlaku dalam kelompok seperti waktu yang sesuai untuk pertemuan: apakah per minggu dan setiap pertemuan berapa lama (satu jam, dua jam).
6. Kelompok dapat memberi dorongan satu sama lain untuk membuka diri (*disclosure*) agar dapat mengungkapkan perasaan mereka mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan.
7. Diperlukan beberapa pertemuan untuk anggota kelompok mampu menceritakan semua pengalaman pahit mereka. Setiap anggota kelompok mendapat kesempatan bercerita mengenai masa lalu mereka.
8. Setiap anggota diharapkan dapat menggali (*probing*) pengalaman teman lain mengenai cara mengatasi permasalahan yang sama secara efektif (*coping*).
9. Pertemuan kelompok dapat diisi dengan latihan relaksasi untuk mengurangi stress. Pada pertemuan lainnya dapat membahas mengenai stress, gejala-stress, cara coping, cara relaksasi, dan lain-lain. Ini sangat berguna bagi yang mengalami peristiwa traumatik. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti yang telah dijelaskan dalam modul sebelumnya.
10. Setiap anggota kelompok harus menghargai kerahasiaan. Hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok hanya untuk anggota kelompok saja. Apa yang didengar tidak boleh disebarluaskan. Hal ini juga berlaku apabila membantu kelompok lainnya.
11. Kegiatan kelompok pendukung ini bisa dipadukan dengan kegiatan bermanfaat lain seperti kegiatan vokal group, group musik remaja, pengajian, atau kegiatan yang dapat menambah pendapatan keluarga (menenun, menjahit, memasak, kerajinan kayu).
12. Keberhasilan proses dalam kelompok tergantung dari keaktifan setiap anggota dalam pertemuan.

Bagi yang mengalami peristiwa perkosaan dapat dibantu dengan membentuk kelompok pendukung. Kelompok dapat terdiri dari perempuan korban perkosaan dan kekerasan. Kelompok pendukung dapat membantu korban untuk berhenti merasa diri sebagai korban dan mulai berupaya merasa positif terhadap dirinya dengan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Kegiatan ini bertujuan agar mereka dapat mengalihkan pikiran dari peristiwa tidak menyenangkan yang dialami. Kelompok ini sebaiknya menarik minat perempuan dan dapat dirasakan manfaatnya. Kegiatan yang dapat menarik minat antara lain: menjahit, kesehatan dan nutrisi, usaha kecil untuk menambah pendapatan keluarga. Kelompok dapat membahas permasalahan individual yang dihadapi tetapi diskusi terbuka ini sebaiknya diawali dengan kebutuhan umum dahulu dan jangan langsung pada penanganan korban perkosaan atau kekerasan.

MODUL 12

Stres dan Burn Out pada Pendamping

WAKTU : 90 menit
TUJUAN :

1. Memahami stress dan burn-out sebagai pendamping
2. Mengetahui sumber-sumber stress dan burn outs
3. Mengetahui dan dapat melakukan coping yang sesuai untuk diri sendiri

A. SILABUS KEGIATAN DAN PRAKIRAAN WAKTU

BAHASAN	WAKTU	METODE	ALAT BANTU
1. Peserta mendiskusikan sumber stres atau <i>burn out</i>	20 menit	Uraian lisan	Handout presentasi
2. Diskusi tingkat stres pada pendamping	40 menit	Tes individual & diskusi kelompok	Lembar penilaian diri
3. Fasilitator mengambil kesimpulan dari hasil diskusi	30 menit	Pleno	

B. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN KEGIATAN	BAHAN	WAKTU (Menit)
1	Fasilitator menjelaskan sumber-sumber stres atau <i>burn out</i> pada pendamping		20'
2	Tiap peserta mengerjakan lembar penilaian diri berkaitan dengan tingkat stres dan <i>burn out</i> .	Lembar penilaian diri	40'
3	Presentasi	Kertas flipchart	30'

C. BAHAN BACAAN

Stres dan *Burn Out* pada Pendamping

Beberapa konsekuensi sehubungan dengan menjadi pendamping¹.

1. Konsekuensi psikologis bekerja sebagai pendamping sering dikenal dengan istilah kejenuhan/kelelahan (*burn out*). *Burn out* merujuk pada fenomena dimana setelah kegiatan berjalan beberapa lama, seorang pendamping menjadi tertekan (*depressed*), bosan/jenuh dan tidak bersemangat. Hal ini sebagian di sebabkan oleh karakteristik kepribadian pendamping itu sendiri; seperti kecenderungan berperforma selalu sempurna (*perfectionism*), berdedikasi, sikap idealistis, kebutuhan untuk pembuktian diri, kesulitan mengatakan "tidak", kesulitan membagi wewenang/tugas dan kecenderungan memiliki harapan yang terlalu tinggi terhadap hasil dari bantuan yang diberikan. Faktor lain disebabkan adanya masalah dalam organisasi dimana ia bekerja, tidak tercapainya target yang diharapkan dalam memberi bantuan.
2. Konsekuensi kedua yaitu kecenderungan munculnya emosi total terhadap klien ataupun sebaliknya (*counter-transference*). Reaksi emosi pendamping yang dapat terlihat merupakan hasil interaksi antara cerita-cerita/pengalaman klien dengan konflik-konflik di dalam diri pendamping yang belum terselesaikan. Sebagai contoh, pendamping yang bekerja melayani pengungsi mendengar cerita-cerita yang mengerikan sebagai ungkapan pengalaman mereka. Cerita-cerita tersebut memunculkan reaksi-reaksi emosi dalam diri pendamping antara lain ketakutan dan 'gamang' (*numbness*) yang dapat juga menimbulkan keinginan agresif (*aggressive impulses*). Cerita mengerikan dari klien

¹ Veer, Guus van der, *Counselling and therapy with refugees: psychological problems of victims of war, torture, and repression*, (1992), John Wiley and Sons Ltd, England.

- membangkitkan kembali ketegangan-ketegangan dalam diri pendamping yang sulit diintegrasikan dan bahkan berlawanan dengan sistem pertahanan pribadi yang dimilikinya.
3. Konsekuensi ketiga adalah munculnya gejala trauma (*vicarious traumatization*). Dampak psikologis pendamping yang bekerja dengan pengungsi kemungkinan dapat mengalami trauma. Pendamping dapat juga mengalami gejala-gejala spesifik trauma seperti: mimpi buruk, ingatan peristiwa yang tidak menyenangkan secara tiba-tiba muncul (*intrusive memory*), dan bertingkah laku menghindari suatu object/situasi tertentu (*avoidance*).
Konsekuensi-konsekuensi tersebut perlu dipertimbangkan secara matang sebelum seseorang memulai proses pendampingan.

Dengan memahami konsekuensi sebagai pendamping penting untuk dipahami bahwa usaha-usaha untuk memperhatikan diri sebagai pendamping (*care for caregiver*) sangat mutlak diperlukan agar pendamping dan klien mendapatkan efek yang positif dari proses pemberian bantuan psikososial ini. Usaha-usaha yang perlu dilakukan antara lain:

Strategi-strategi perawatan diri

1. Perhatikan keseimbangan
2. Kebiasaan-kebiasaan yang sehat/memperhatikan diri sendiri
3. Keterhubungan dengan orang lain

Strategi-strategi spesifik

1. Olahraga tubuh
2. Yoga
3. Menari
4. Bernyanyi
5. Latihan relaksasi
6. Latihan pernafasan

Tips perawatan diri praktis

1. Affirmasi untuk self-esteem
2. Melawan stress dengan cara hidup sehat
3. Manajemen waktu

Penilaian perawatan diri

Berikut alat yang dapat digunakan untuk memeriksa apakah kita sudah memperhatikan perawatan diri. Alat ini dapat memberikan indikasi umum tentang seberapa besar anda memiliki kesadaran untuk merawat diri kita.

Berikan penilaian untuk setiap item:

5 = secara teratur, 4 = sering, 3 = kadang-kadang, 2 = jarang, 1 = tidak pernah

Jumlahkan skor di setiap kategori secara terpisah. Semakin tinggi skor yang didapat, berarti semakin baik kesadaran akan perawatan diri dan melakukan perawatan diri. Jika memiliki skor lebih kecil dan sama dengan 30 di kategori perawatan diri secara fisik, lebih kecil atau sama dengan pada perawatan diri psikologis dan emosional, 28 atau lebih kecil pada perawatan spiritual, berarti anda perlu meningkatkan frekuensi melakukan aktivitas-aktivitas yang ada dalam daftar setiap kategori untuk menjaga diri anda dengan baik. penilaian ini bukanlah alat tes yang terstandar, alat ini dapat membantu anda memberikan indikasi apakah anda sudah menjaga diri anda dengan baik, atau anda perlu melakukan aktivitas tertentu yang lebih banyak lagi.

Perawatan diri secara fisik

- _____ Makan yang teratur (i.e. sarapan, makan siang dan makan malam)
- _____ Makan makanan sehat
- _____ Olahraga
- _____ Mendapatkan perawatan medis rutin untuk pencegahan
- _____ Mendapatkan perawatan medis ketika dibutuhkan

- _____ Beristirahat ketika sakit
- _____ Dipijat
- _____ Menari, berenang, jalan-jalan, lari-lari, permainan olah raga, bernyanyi atau kegiatan fisik lain yang bersifat menyenangkan
- _____ Memiliki waktu untuk diri sendiri
- _____ Memiliki waktu dengan pasangan
- _____ Tidur yang cukup
- _____ Menggunakan pakaian yang disukai
- _____ Berlibur
- _____ Melakukan perjalanan atau liburan singkat
- _____ Memiliki waktu yang bebas dari tuntutan pekerjaan dan keluarga
- _____ **Total**

Perawatan diri secara psikologis

- _____ Memiliki waktu untuk melakukan refleksi diri
- _____ Menulis diari
- _____ Membaca buku yang tidak berhubungan dengan pekerjaan
- _____ Mengurangi stress dalam kehidupan
- _____ Memperhatikan pengalaman yang terjadi di dalam diri misalnya mendengarkan apa yang dipikirkan, dirasakan
- _____ Mengizinkan orang lain untuk melihat perbedaan-perbedaan dalam diri
- _____ Melibatkan kecerdasan dalam area baru misalnya melihat pameran kesenian, pertandingan olahraga, teater, konser
- _____ Mengatakan tidak untuk tanggung jawab extra diluar batas kemampuan
- _____ **Total**

Perawatan diri emosional

- _____ Memiliki waktu dengan orang-orang yang disukai
- _____ Tetap berhubungan dengan orang-orang yang penting dalam kehidupan kita
- _____ Memberikan afirmasi, penghargaan (*rewards*) untuk diri sendiri
- _____ Mencintai diri
- _____ Mengizinkan diri untuk menangis
- _____ Mencari hal-hal yang dapat membuat tertawa
- _____ Mengekspresikan kekesalan dalam aksi sosial, surat, donasi
- _____ Bermain dengan anak-anak
- _____ **Total**

Perawatan diri spiritual

- _____ Memiliki waktu untuk mendekati diri dengan alam
- _____ Menemukan koneksi spiritual
- _____ Terbuka dengan inspirasi
- _____ Bersikap optimis dan penuh harapan
- _____ Terbuka dengan ketidaktahuan
- _____ Mengidentifikasi apa yang berarti bagi diri dan mengetahui prioritasnya dalam hidup
- _____ Bermeditasi
- _____ Berdoa
- _____ Membaca buku-buku yang memberikan inspirasi
- _____ Mendengarkan musik-musik yang memberikan inspirasi
- _____ **Total**

Referensi

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (4th Ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Brecht, Grant. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. USA: Pearson Education Asia Pte Ltd.
- Baron, Nancy. (2001). *Training Guideline. Basic Psychosocial Awareness and Intervention Strategies*. Unpublished training guideline. Netherlands: Transcultural Psychosocial Organization.
- Corey, M. S. & Corey, G. (1998). *Becoming a helper (3rd ed)*., USA: Brooks/Cole Publishing Company
- Davidson, G. C. & Neale, J. M. (1996). *Abnormal Psychology.(6th Ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Jordans, M.J.D. 2001. *Training Handbook on Psychosocial Counseling for children in especially difficult circumstances (2nd.Ed)*.Kathmandu: UNICEF NEPAL
- Hogg, M. A. & Abrams, D. (1988). *Social Identification: A Social Psychology of Intergroup Relations and Group Processes*. Britain: Michael A. Hogg and Dominic Abrams.
- National Institute of Mental Health. (2006). *Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters*. Retrieved January 14, 2006, from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-parents-can-do.pdf>
- World Health Organization and United Nation High Commissioner for Refugees, (tahun). *Manual of Mental Health Refugees*. Tempat:World Health Organization and United Nation High Commissioner for Refugees.
- McKenzie, J. F. Pinger, R. R, Kotecki, J. E., (2003). *An Introduction to Community Health (4th. Ed)*. Tempat: Jones and Bartlett Publishers.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Research (2nd Ed)*. London:Sage Publications..
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sapkota,, R.P., Danvers, K., ToL, W.A. & Jordans, M.J.D. (2007). *Psychosocial Counseling for People Affected by Armed Conflict in Nepal: A Trainer's Manual*. Nepal: Sahara Pramasha Kendra Usaid Nepal
- Schultz, Duane. (1977). *Growth Psychology: Models of the Healthy Personality*. New York: D.Van Nostrand Company..
- Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy', the encyclopaedia of informal education. www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm.
- Somasundaram. D., Kall, Kann, Van de put, William, Eisenbruch, Maurice, Thomassen, Lud..(1997). *Community Mental Health in Cambodia*. Cambodia:Transcultural Psychosocial Organization Cambodia.
- Tassey, John.. (1996). *Coping With the Aftermath of a Disaster*, American Psychological Association
- Northern Uganda Psychosocial Needs Assessment Report/NUPSNA. (1998)*.The Assessment Team for Psychosocial Programmes in Northern Uganda. UNICEF.
- Veer, Guus van der (1992) *Counselling and Therapy with Refugee:Psychological problems of Victims of War, Torture, and Repression*. England: John Wiley and Sons Ltd,



Untuk Informasi Lebih Lanjut

CWS INDONESIA
Jl. Kemang Selatan II/4A
Jakarta 12730 INDONESIA
Tel: +6221 7197929
Fax: +6221 71793387
E-mail: info@cwsindonesia.or.id

Dipublikasikan atas dukungan dari:

