



angsamerah  
klinik.institusi.yayasan

# LAPORAN KEGIATAN

## DUKUNGAN PSIKOSOSIAL BAGI LEMBAGA

Program Lingkar Madani – Yayasan Penabulu

Pelatihan Psychological First Aid  
Bagi Karyawan Program Lingkar Madani  
Penabulu (16 – 18 Feb 2023)



Yayasan Anak Bangsa Merajut Harapan  
(Angsamerah) Jogjakarta, Hotel Phoeni

# DAFTAR ISI

Halaman Judul

Daftar Isi

**Kata Peserta (Testimoni)**

**Summary Report**

Evaluasi & Input Peserta

Tantangan

Pembelajaran

**Dinamika Pelatihan (Gambaran Proses Pelatihan)**

Tahapan Proses Pembelajaran

**Appendix (Lampiran)**

Dokumentasi

Formulir

Satu point lagi

**Profil Pelatih**

Profil KACAPIKIR

Profil Angsamerah

# SUMMARY

**Pelatihan Psychology First AID (PFA) atau Pertolongan Pertama Psikologi** ini adalah bagian dari bentuk dukungan lain kepada Lembaga program Lingkar Madani. Salah satu dukungannya adalah dukungan psikososial, dimana Yayasan Penabulu memberikan dukungan psikososial melalui pemberian konseling psikologis dan juga peningkatan kapasitas staf dan Lembaga.

**Dukungan psikosisial dari Yayasan Penabulu untuk program Lingkar Madani selain peningkatan kapasitas staf dan Lembaga juga memberikan kesempatan staf Lembaga untuk mengakses layanan konseling psikologi di Klinik Angsamerah.** Dengan Dua pendekatan ini diharapkan Lembaga mampu menerapkan budaya organisasi, sistem ketenagakerjaan dan sikap dari individu yang mendukung terciptanya keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan agar sehat secara fisik dan mental.

Pelatihan ini dihadiri peserta 23 orang dari 15 lembaga. Peran peserta di Lembaga adalah staf program di level senior. Dari hasil brainstorming, hampir semua peserta baru pertama kali mengikuti training yang membahas isu psikososial dan beberapa peserta baru terpapar terkait dengan keterampilan soft skill yang banyak dilatih dalam pelatihan ini. Hal ini membuat peserta terlihat semangat dan antusias dalam bertanya dan berpendapat.

Mengawali hari, pemateri mengajak peserta untuk melakukan aktifitas senam otak. Dengan kegiatan ini diharapkan peserta lebih relaks, terbangun kedekatan dan lebih kreatif karena mengaktifkan otak kanan lebih banyak.

**Pelatihan ini memiliki beberapa tema materi sebagai berikut:**

- 1. Membangun kesadaran**
- 2. Mengetahui *Psychology First Aid***
- 3. Bagaimana membantu diri sendiri dan orang lain**
- 4. Beradaptasi dan aksi**

Dalam tema pertama dimulai sejak sesi perkenalan, dimana sesi ini mengajak setiap peserta untuk mampu mengingat profil peserta lain agar terbangun koneksi satu sama lain dan setiap peserta bisa merasa diakui keberadaannya.

Selama pelatihan peserta diajak untuk mengenali dirinya terlebih dulu, baik mengenal kondisi mental, hubungan relasi yang dibangun serta situasi kerja profesional mereka. Beberapa kegiatan yang membangun kesadaran, terlihat setiap peserta memiliki respon yang berbeda-beda, diawal kegiatan beberapa peserta seperti enggan melakukan aktifitas yang diminta, namun lambat laun, peserta berproses dan terlihat lebih antusias dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Pelatihan ini tetap menggabungkan antara pemberian informasi teoritis teknis (hard skill) maupun informasi dan keterampilan non teknis (soft skill), dengan kombinasi ini, metode pelatihan menjadi sangat menarik perhatian peserta latih. Selain teori, ada kegiatan praktek yang dilakukan oleh peserta yaitu keterampilan mendengarkan aktif, menggali informasi, keterampilan bertanya dan *paraphrasing*. Saat peserta melakukan praktek komunikasi, tidak sekedar memberikan pemahaman bagaimana berkomunikasi dengan efektif tapi juga memberikan kesadaran bahwa setiap respon yang dimunculkan lawan bicara sangat tergantung pada cara kita menyampaikan sesuatu baik secara verbal maupun non-verbal.

Dari sisi tempat pelatihan, terbilang kondusif karena ruang pelatihan cukup besar sehingga dapat dilakukan berbagai aktifitas. Hanya perlu diperhatikan kondisi sudut ruang pelatihan oleh pihak hotel mencegah ada binatang seperti tikus masuk dalam ruang pelatihan dan penyelenggara bisa memberikan feedback kepada pihak hotel untuk kenyamanan semua pihak.

## Lesson Learned

- Banyak peserta yang merasakan bahwa materi yang diberikan baru mereka dapat dan mereka dengar, sehingga perlu waktu dalam mencerna yang disampaikan namun hal ini memudahkan pemateri dalam menjelaskan sesuatu yang baru dibandingkan meluruskan pemahaman lama yang kurang tepat.
- Peserta yang dipilih adalah level *coordinator* dan *manager* dimana semua peserta memiliki pengetahuan dan pengalaman sehingga semua bisa berbagi pengetahuan dan pengalamannya dalam pendampingan.
- Dengan level atau peran peserta seperti ini diharapkan jika ada kebijakan yang akan dibuat lebih mudah untuk bisa diterapkan .
- Ruang pelatihan yang luas sangat membantu proses kegiatan yang dilakukan.
- Memberikan berbagai kegiatan dan praktek membuat peserta lebih mudah mencerna tujuan pembelajaran.
- Usia peserta terlihat bervariasi, hal positif dari ini adalah mendapatkan perspektif yang berbeda dan mengayakan, tantangannya adalah setiap peserta memiliki value atau nilai hidup yang juga bervariasi sehingga penjelasannya perlu memahami dan menyesuaikan lintas generasi.

# Rekomendasi

- Lembaga yang ikut dalam pelatihan ini dijadikan pilot project untuk menjalankan program psikososial ditempat kerja dengan tepat, sehingga diperlukan pengawalan tindak lanjut agar ilmu dan keterampilan dalam pelatihan bisa diterapkan.
- Sosialisasi program dukungan psikososial kerja sama dengan Angsamerah dapat lebih disebarluaskan sehingga konseling dan coaching dapat diakses oleh lebih banyak pihak.
- Diadakan workshop perencanaan program psikososial yang lebih berkelanjutan.
- Mengadakan workshop untuk berbagi cerita sukses dari program yang dikembangkan oleh Lembaga



# GAMBARAN PROSES DAN MATERI

Pelatihan Psychology First AID bagi staf program untuk memberikan dukungan psikososial.

Fasilitator/ Trainer : Adhe Zamzam & Baby Jim Aditya  
Co-Fas/ Co trainer : Meisha Marsella

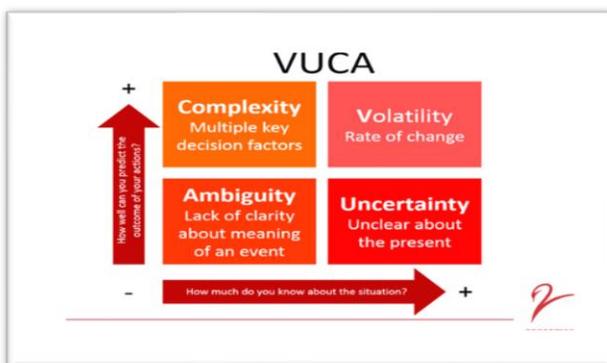
## TAHAP 1

### MEMBANGUN KESADARAN

Hari pertama diawali dengan sesi pengenalan konsep dan metode pelatihan, pemateri menyampaikan tujuan dari pelatihan, aturan selama proses pelatihan serta penjelasan secara singkat mengenai informasi dan keterampilan soft skill yang banyak diberikan selama pelatihan. Peserta disarankan untuk menuliskan hal-hal yang dirasa perlu dicatat, insight atau keyakinan baru yang dianggap penting dalam buku notes yang telah disediakan sebagai buku jurnal selama pelatihan dan dapat digunakan setelah pelatihan.



Pelatihan hari pertama, berfokus pada pengidentifikasian kondisi dan situasi krisis di lingkungan kerja untuk membangun pemahaman tentang isu psikososial yang dihadapi oleh individu yang tergabung dalam organisasi atau LSM tersebut.

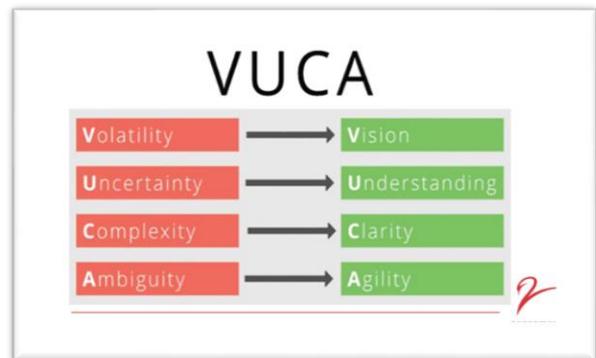


Sesi pertama dibuka dengan mengenalkan para peserta dengan Gejala VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity dan Ambiguity*) saat ini sedang terjadi secara global. Dijelaskan dalam sesi ini bahwa VUCA menggambarkan situasi perubahan yang tidak konstan dan tidak dapat diprediksi telah menjadi 'biasa' di dunia kerja/ bisnis. Gejala VUCA menuntut kita menghindari

pendekatan manajemen diri dan kepemimpinan yang tradisional dan ketinggalan zaman. Lebih jauh dijelaskan bahwa *Volatility* atau kondisi ketidakstabilan merupakan sebuah kondisi ketidakstabilan yang diakibatkan

oleh perubahan drastis atau cepat. Tantangannya tidak terduga dan mungkin durasinya tidak diketahui. *Uncertainty*, atau ketidakpastian adalah keadaan di mana suatu peristiwa sama sekali tidak dapat diprediksi, atau dapat dikatakan tidak diharapkan sama sekali. *Complexity* atau kompleksitas adalah kondisi ketika perusahaan mengalami masalah yang berkepanjangan dan rumit serta saling terhubung. *Ambiguity* adalah Ambiguitas atau kebingungan dimana situasi tidak ada yang jelas. Suatu peristiwa ditafsirkan secara berbeda oleh orang yang berbeda. Ada banyak manifestasi pada bagian kejelasan suatu peristiwa.

Pada sesi ini dijelaskan untuk menghadapi dunia dengan kondisi VUCA dibutuhkan kemampuan seseorang untuk lebih memiliki *vision* atau visi, memiliki *understanding* atau pemahaman terhadap situasi. Kondisi *complexity* atau kompleksitas dibutuhkan kejelasan dalam berpikir, mencari informasi memiliki keterampilan hidup yang *updated*. Sedangkan kondisi *Ambiguity* diperlukan *agility* (kelincahan) dan keterbukaan dalam mencari peluang dan mencoba hal baru namun dengan pertimbangan matang.



## INSIGHT DALAM SESI INI

***“Menghadapi gejala VUCA dan dihadapi dengan memiliki soft skill yaitu membangun Vision, Understanding, Clarity dan Agile”***



Selanjutnya peserta diminta untuk melakukan *journaling* pada sesi ini dengan menuliskan permasalahan yang mereka hadapi saat ini terkait dengan gejala VUCA

Setelah peserta melakukan *journaling*, untuk lebih membangun kesadaran diri penerjemah melakukan *coaching* dengan menggunakan metode *intuitive coaching card* dimana setiap peserta

diminta untuk mengambil kartu yang paling menggambarkan diri mereka. Setelah itu secara bergantian, para peserta diminta untuk berpasangan dan saling menjelaskan hal yang mereka rasakan satu sama lain dan pasangannya diharapkan dapat mendengarkan dan memahami apa yang diceritakan oleh temannya. Sesi ini diharapkan dapat membuat peserta dapat memperdalam skill mereka dalam mendengarkan. Karena mendengarkan adalah salah satu fungsi utama mereka sebagai seorang *care giver*.

# TAHAP 2

## PROSES PENERIMAAN

Sesi membangun kesadaran selanjutnya adalah pemaparan mengenai stress dan trauma. Pemaparan ini diharapkan dapat membantu peserta menavigasi hal-hal yang mereka hadapi selama menjadi *care giver*. Selain itu memahami apakah saat ini sedang mengalami stress dan ada trauma masa lalu yang belum seutuhnya selesai. Dengan seseorang menyadari hal ini orang tersebut perlu mengambil langkah dan melalui proses pemulihan diri sehingga menjadi pribadi yang lebih sehat secara fisik dan mental sehingga mampu mengejar kesuksesan lebih cepat.

4

- Tempelkan 2 kartu yang anda pegang di kertas HVS
- Berikan Judul untuk Cerita ini
- Silahkan anda ceritakan kepada teman di kelompok anda tentang apa yang **ANDA SADARI , TEMUKAN & INGIN PERBAIKI UNTUK MENJADI PRIBADI YANG LEBIH AUTHENTIC LAGI ( 3 menit )**

### Beberapa Hal yang disampaikan dalam sesi mengenal trauma:

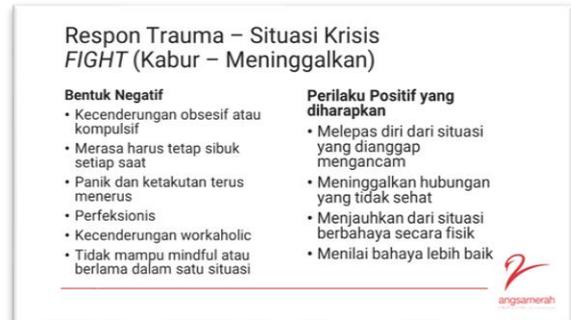
1. Kurve tahapan seseorang mengalami masa krisis (Kubler ross)
2. Jenis-jenis trauma dan ciri-cirinya
3. Trauma masa kecil
4. Enam jenis respon terhadap trauma
5. Efek trauma yang tidak selesai dalam kehidupan

Dari materi yang disampaikan, banyak dari peserta yang menyadari bahwa dirinya pernah mengalami trauma yang menyebabkan luka batin yang tak terjawab atau tidak terselesaikan dan bermanifestasi pada sikap, dan karakter saat ini.



## Diskusi mengenai trauma menyangkut beberapa hal:

1. Trauma didefinisikan oleh setiap orang berbeda berdasarkan kemampuan diri mengelola diri menghadapi setiap kejadian hidup
2. Trauma bisa muncul kapan saja dan dimana saja, yang perlu menjadi perhatian setiap trauma yang tidak selesai atau tidak termaafkan dapat terakumulasi dan menciptakan berbagai karakter diri yang akan membentuk kepribadian seseorang.
3. Ada langkah dan cara melepaskan luka batin akibat trauma.
4. Memaafkan sumber atau kejadian trauma adalah bagian dari melepas emosi buruk dan membuka peluang pada hal positif lainnya
5. Respon seseorang terhadap trauma atau situasi krisis bisa berbentuk hal negatif namun juga bisa berbentuk positif



Setelah materi trauma, peserta mendapatkan materi tentang stress dan bagaimana mengelolanya. Dalam materi trauma, diskusi yang muncul adalah:

1. Tiga cara kerja otak dalam merespon stress
2. Tidak semua stress berdampak negative
3. Sumber stress bisa dari berbagai aspek kehidupan, sangat tergantung pada kapasitas diri dalam memahami tuntutan hidup
4. Ada berbagai cara dalam menghadapi stress diantaranya adalah *self-care* atau perawatan diri, melakukan hobby, berolahraga dan berkonsultasi pada profesional.
5. Pertahanan diri seseorang dalam mengelola stress adalah coping mechanism yang dilakukan secara sadar atau dapat dikontrol
6. Pertahanan diri dalam menghadapi stress yang tidak disadari disebut *defense mechanism*.

## INSIGHT DARI PEMBERIAN MATERI INI :

***“Setiap orang memiliki trauma dan stress yang berbeda tergantung pada kapasitas diri dalam melihat makna dalam setiap kejadian”***

# EVALUASI DARI PESERTA PADA PELAKSANAAN HARI PERTAMA

Berdasarkan form penilaian yang telah diisi oleh peserta, pemaparan dan materi yang telah diberikan oleh pemateri sudah cukup dan sangat besar harapan para peserta untuk dapat mengaplikasikan apa yang telah mereka pelajari selama pelatihan ini.

**Pada hari kedua masih membahas mengenai kesadaran diri,** agar semakin memahami diri, peserta diajak untuk menilai aspek kesejahteraan yang melakat di setiap individu. Peserta diminta untuk melakukan scoring atau penilaian dari 1 sampai dengan 10 setiap aspek kesejahteraan, penilaian dilakukan dalam kurun waktu satu tahun terakhir.



Setelah peserta membuat penilaian dalam buku jurnal, pemateri meminta beberapa peserta untuk berbagai bagaimana kondisi kesejahterannya dalam satu tahun terakhir. Pada kegiatan ini peserta merasa baru tersadar banyak aspek dalam kehidupannya yang tidak diperhatikan sehingga berada dalam kondisi rendah kualitasnya. Yang menarik dari kegiatan ini adalah hampir semua menyatakan aspek spiritual sering terabaikan dan merasa ingin ditingkatkan dalam waktu kedepan.

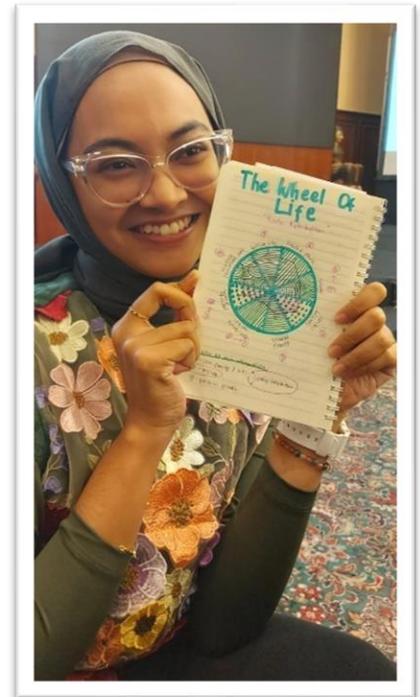
Banyak dari peserta merasa tidak pernah memiliki goal kesejahteraan, yang selama ini dilakukan adalah menetapkan goal pekerjaan atau jabatan, namun luput memperhatikan Sembilan aspek kesejahteraan yang sebenarnya bisa mengawal dan mencapai goal pekerjaan atau jabatan lebih mudah.



Setelah menyadari kenyataan bahwa hasil penilaian ternyata terlihat ketidakseimbangan dalam kehidupan, maka diperlukan motivasi perubahan untuk membuatnya lebih seimbang sehingga perjalanan dalam kehidupan lebih stabil dan nyaman.

### **BEBERPA POIN DAN INSIGHT DALAM SESI KEGIATAN INI:**

1. Penilaian bersifat subjektif, setiap orang memiliki definisi yang berbeda disetiap aspek kesejahteraan
2. Banyak aspek yang kurang disentuh dan dikelola sehingga menimbulkan ketidakseimbangan.
3. Lakukan secara rutin penilain dalam kurun waktu tertentu, dan ini dapat dijadikan goal pribadi dengan mempertimbangkan SMART.
4. Fokuslah pada hal-hal yang bisa dikontrol dalam mencapai goal dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan rutin yang efektif.



# PSYCHOLOGY FIRST AID (PFA) - Hari Kedua

Pada sesi ini, peserta mendengarkan pemaparan materi terkait PFA. Pemateri menjelaskan definisi PFA atau Pertolongan Pertama Psikologis adalah pendekatan berbasis bukti yang dibangun di atas konsep ketahanan manusia. PFA bertujuan untuk mengurangi gejala stres dan membantu pemulihan yang sehat setelah peristiwa traumatis, bencana alam, darurat kesehatan masyarakat, atau bahkan krisis pribadi.

Mengapa PFA saat ini banyak dikembangkan di lingkungan kerja, karena di lingkungan kerja staf atau karyawan sampai level tertinggi dapat menghadapi berbagai tekanan. Tekanan emosional tidak selalu terlihat seperti cedera fisik, tetapi sama menyakitkan dan melemahkannya. Setelah melalui pengalaman yang mengubah hidup, biasanya terpengaruh secara emosional. Setiap orang yang mengalami bencana atau krisis akan bereaksi berbeda. Reaksi bermanifestasi secara berbeda pada periode waktu yang berbeda selama kejadian dan setelah kejadian.

Pertolongan Pertama Fisik digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik akibat cedera tubuh, Sedangkan Pertolongan Pertama Psikologis adalah strategi untuk mengurangi rentang emosi dan respons yang menyakitkan yang dialami oleh orang yang terpapar stres tinggi.

## Siapa Yang Bisa Memberikan PFA

- Diri kita sendiri
- Pasangan kita (suami/ istri)
- Orang tua/ anak kita
- Anggota keluarga yang kita percaya
- Tetangga di sekitar kita
- Kerabat kita
- Sahabat/ karib/ teman dekat kita
- Tenaga kesehatan/ pendidik
- Pendamping/ relawan
- Tokoh agama/ tokoh masyarakat (yang dituakan)
- Tenaga ahli kejiwaan seperti psikolog/ psikiater

Tujuan Pertolongan Pertama Psikologis adalah untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan:

1. Keamanan
2. Tenang & Nyaman
3. Keterhubungan
4. Pemberdayaan Diri, dan
5. Harapan

Pertolongan Pertama Psikologis memenuhi kebutuhan dasar dan mengurangi tekanan psikologis dengan memberikan kehadiran yang menenangkan, dan pendidikan tentang reaksi stres yang umum. Ini memberdayakan individu dengan mendukung kekuatan dan mendorong keterampilan coping yang ada. Ini juga menyediakan koneksi ke jaringan dukungan, dan rujukan ke layanan profesional bila diperlukan.

Pertolongan Pertama Psikologis adalah alat yang dapat kita gunakan masing-masing untuk mengurangi tingkat stres kita. Dengan memahami reaksi stres dan menggunakan prinsip Pertolongan Pertama Psikologis, Individu dapat meningkatkan ketahanan dalam diri, keluarga, tempat kerja, dan komunitas

**Setiap orang dapat menjadi care giver dengan tau bagaimana cara mengaplikasikan PFA. Invidu yang terlatih PFA akan memiliki keterampilan berikut :**

1. Memahami setiap reaksi tubuh dan psikologis berbeda-beda sesuai dengan kapasitasnya.
2. Memiliki keterampilan dalam mengamati dengan tujuan baik, mendengarkan dengan efektif dan empati, menggali informasi yang tepat, merujuk pada layanan lanjutan yang dibutuhkan.
3. Memperhatikan Bahasa verbal dan non-verbal.
4. Membantu menindaklanjuti kebutuhan penyintas atau orang dengan situasi krisis.



# TAHAP 3

## BAGAIMANA MEMBANTU DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN

Setelah memahami diri sendiri dan belajar memahami situasi orang lain, serta mendapatkan keterampilan memberikan pertolongan pertama psikologis, peserta kemudian diajak untuk mempraktekkan bagaimana membantu orang lain dalam menghadapi isu psikososial dan keadaan krisisnya.

Sesi kemudian dilanjutkan dengan melakukan praktek *active listening* dan berbicara dengan ekspresi serta bahasa tubuh yang tepat. Hal ini ditujukan agar peserta dapat lebih peka dengan situasi orang-orang di sekitar mereka. Praktek PFA dilakukan secara berpasangan dan bergantian sebagai care giver dan sebagai penyintas. Dari proses yang dilakukan seluruh peserta sangat antusias dalam mempraktekkan proses komunikasi,

### Insight dari sesi ini:

*"Seseorang mau menyampaikan perasaannya setelah merasa diterima apa yang diceritakan tanpa harus dinilai benar dan salah, mendengarkan saja tidak cukup perlu menggunakan frame pemikiran lawan bicara, inilah yang disebut mendengarkan aktif"*

*Sebelum memulai sesi selanjutnya peserta melakukan kegiatan untuk lebih memahami nilai yang melekat pada diri seseorang dan bagaimana proses komunikasi serta hambatannya. Dalam sesi ini, peserta dikenalkan pada metode-metode untuk melakukan komunikasi dengan lebih baik dengan menggunakan bahasa tubuh, intonasi suara, dan ekspresi wajah.*



# TAHAP 4

## BERADAPTASI DAN AKSI (hari ketiga - sesi terakhir)

Sesi terakhir pelatihan ini diberikan materi dasar mengenai *Work Life Balance* atau keseimbangan kehidupan pribadi dengan kehidupan pekerjaan.

Tujuan dari pemberian materi ini adalah diharapkan seluruh staf saat kembali ke Lembaga masing-masing bisa memiliki kepekaan akan situasi Lembaga mengenai sistem kerja yang berpihak atau tidak untuk kesejahteraan mental staf.

Setelah memahami, mengetahui dan memiliki ketarampilan peserta akan melakukan rencana tindak lanjut berupa rencana aksi.



## RENCANA TINDAK LANJUT YANG DIHARAPKAN ADALAH :

1. Semua pihak di Lembaga membuat membangun kebiasaan berkomunikasi dengan baik.
2. Membangun budaya organisasi yang peka akan kebutuhan keseimbangan kerja dengan kehidupan pribadi.
3. Memberikan kapasitas kepada semua staf secara merata terakait dengan soft skill yang dibutuhkan.
4. Membuka kesempatan dan kemudahan akses layanan konseling psikologis untuk semua staf yang membutuhkan.
5. Mensosialisasikan program dukungan psikososial (konseling dan *coaching*) sehingga semakin banyak staf yang secara sadar menjaga diri, kehidupan pribadi dan kehidupan di tempat kerja.
6. Semua peserta mau, mampu secara konsisten membangun kebiasaan baru yang efektif agar kualitas diri menjadi lebih baik.

# KERANGKA PIKIR

**PELATIHAN PSYCHOLOGY FIRST AID  
PROGRAM LINGKAR MADANI  
16 – 18 Februari 2023  
JOGJAKARTA**

## LATAR BELAKANG

Psychological First Aid atau PFA merupakan salah satu bentuk intervensi yang telah digunakan dalam bidang penanganan situasi krisis dan penanganan bencana. Hal ini terus berkembang dalam beberapa tahun terakhir, seiring dengan makin meningkatnya perhatian akan penting aspek kesehatan mental dan dukungan psikososial (Reyes, 2006). Pada kurun waktu tahun 70an hingga 80an, salah satu bentuk penanganan dampak psikologis pada situasi kedaruratan atau intervensi krisis yang digunakan adalah model debriefing atau juga critical incident stress management. Model ini awalnya digunakan oleh profesional kesehatan mental dari kalangan militer di Amerika Serikat. Model ini kemudian disesuaikan dan diperluas penggunaannya untuk paramedis, emergency response team, polisi, dan pemadam kebakaran dalam penanganan keadaan darurat dan situasi krisis.

Debriefing sendiri merupakan suatu proses yang sistematis untuk mengungkapkan perasaan, mengelola ulang pikiran serta memahami apa yang terjadi melalui proses berbagi pengalaman yang serupa. Proses ini biasanya dilakukan di dalam kelompok namun juga bisa dilakukan secara individual. Dasar pemikiran debriefing adalah bahwa setelah mengalami suatu peristiwa sulit atau traumatis, proses bercerita pada orang lain tentang penghayatan yang dirasakan akan membantu orang yang mengalami untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakannya. Dalam pelaksanaannya debriefing dipandu oleh fasilitator atau supervisor yang berpengalaman.

Pada masa sekarang PFA dapat diterapkan oleh berbagai situasi atau berbagai setting, termasuk dalam setting organisasi. Dimana kita tahu tingkat stress karena berbagai tuntutan kehidupan juga makin meningkat. Program dukungan akan kesehatan mental menjadi sangat penting untuk mengakomodir situasi tersebut. Dalam setting organisasi salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar bantuan psikologis untuk mengenali situasi kritis dalam organisasi baik secara individu maupun professional. Yayasan Angsamerah melalui program edukasinya KACAPIKIR bekerja sama dengan Yayasan Penabulu, memberikan kesempatan kepada organisasi yang terlibat dalam program LINGKAR MADANI untuk pelatihan dasar bantuan psikologi.

# TUJUAN

Memberikan pengetahuan dasar terkait dengan isu psikososial dan cara penanganannya agar terbangun situasi yang lebih kondusif di lingkungan kerja dan kehidupan pribadi

# MANFAAT KEPADA ORGANISASI

1. Memiliki staf atau karyawan yang peduli dengan isu Kesehatan mental
2. Memahami bagaimana memberikan dukungan pada karyawan saat kritis
3. Situasi dan kondisi kerja menjadi lebih kondusif
4. Mengurangi stress dan burnout di tempat kerja
5. Dapat menciptakan sistem untuk mendukung SDM dan program

# MANFAAT INDIVIDUAL

1. Memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental
2. Memiliki keterampilan berkomunikasi efektif
3. Memiliki keterampilan konseling dasar
4. Memiliki keterampilan mendengarkan
5. Mendapatkan informasi dan keterampilan mengelola stress
6. Memahami bagaimana trauma terbentuk
7. Memahami bagaimana melepaskan trauma
8. Mendapatkan keterampilan self care
9. Mendapatkan strategi membangun kebiasaan efektif



# SKEMA PEMBELAJARAN

Berikut adalah modul-modul penting yang akan difasilitasi dalam Program Psychology First AID:

## MEMBANGUN KESADAARAN

1. Komponen kesejahteraan individu
2. Hal-hal kritis dan distress
3. Faktor yang mempengaruhi kinerja
4. Stress dan trauma
5. Jenis-jenis trauma

## PROSES PENERIMAAN

1. Tahapan proses shocking
2. Reaksi dan manifestas
3. Memahami coping mechanism
4. Memahami defence mechanism
5. Pola dan model kepribadian

## MEMBANTU DIRI DAN ORANG LAIN

1. Mengenal PFA
2. Langkah-lankah PFA
3. Praktek PFA (Look – Listen – Link- Follow up)
4. Self-Care

## BERDAPTASI DAN AKSI

1. Memahami keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan
2. Membangun WLB di tempat kerja
3. Menjadi yakin, termotivasi dan berkomitmen



## **RUNDOWN PELATIHAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID**

Bagi Karyawan Program Lingkar Madani - Penabulu  
16 - 18 Februari 2023

<b>NO</b>	<b>MATERI/ SESI</b>	<b>WAKTU</b>	<b>TRAINER</b>
<b>HARI I</b>			
1	Registrasi Peserta	08.00 – 08.30	Penabulu
2	Perkenalan, Ekspektasi dan Kontrak belajar.	08.30 – 10.30	Adhe
3	Coffee break	10.30 – 11.00	All
4	Tujuan PFA, Sharing (isu mental health di Lembaga)	11.00 – 12.00	Adhe
5	ISHOMA	12.00 - 13.00	All
6	Membangun Kesadaran Roda kehidupan Distressing event Situasi-situasi sulit yang dihadapi.	13.00 - 15.30	Baby
7	Coffee break	15.30 - 16.00	All
8	Memahami diri dan orang lain Bagaimana trauma terjadi. Jenis-jenis trauma.	16.00 - 17.00	Adhe
<b>HARI II</b>			
1	Review	08.00 – 08.30	All
2	Proses Penerimaan Tahapan proses Shocking Reaksi dan manifestasi Bagaimana dengan diri kita sendiri (defense mechanism, coping mechanism, manifestasi perilaku)	08.30 – 09.30	Adhe
3	Coffee Break	09.30 – 10.00	All
4	Membantu diri dan orang lain Mengenal PFA dan tahapannya	10.00 – 11.00	Baby
5	Langkah pertama Look – praktek Bahasa verbal dan non verbal	11.00 – 12.00	Baby
6	ISHOMA	12.00 – 13.30	All
7	Langkah ke 2 dan 3 Listen – Link - praktek	13.30 – 15.30	Adhe
8	Coffee break	15.30 – 16.00	All
9	Self care	16.00 – 17.00	Baby

### HARI III

1	Review	08.00 – 08.30	Baby
2	Beradaptasi dan Aksi Work life balance	08.30 – 09.30	Baby
3	Coffee break	09.30 – 10.00	All
4	Setting program WLB	10.00 – 12.00	Adhe
5	ISHOMA	12.00 – 13.00	All
6	Plan off Action	13.00 – 14.00	Baby
7	Closing	14.00 – 14.30	All

**DAFTAR PESERTA DAN LEMBAGA**  
**Tahap 2 (16-18 Februari 2023)**

NO	NAME	ORGANIZATION
1	I Gusti Ayu Anastasia Sukma Putri	Yayasan Masyarakat dan Perikanan Indonesia
2	Christie A	Yayasan Madani Berkelanjutan
3	Annisa Putri Fitriani	Yayasan Madani Berkelanjutan
4	Banon Pramesty	Hutan Itu Indonesia
5	Evita Izza Dwiyantri	Yayasan Alam Sehat Lestari
6	Natalia Evalinda Purba	Yayasan Alam Sehat Lestari
7	Dian Maryani Sardini	Indonesia Ocean Justice Initiative
8	Abdul Bagas Alkatiri	Hutan Itu Indonesia
9	Yohana Mandowen	PPMA PAPUA
10	Marwan	Pokja PKHB
11	Habel Samon	PPMA-PAPUA
12	Novia Mustikasari	EcoNusa
13	Ida Ayu Adnyani	Yayasan Masyarakat dan Perikanan Indonesia
14	Murniawati	Perkumpulan Bentang Nusantara (Bentara) Papua
15	Ika Ladesthi	Perkumpulan Bentang Nusantara (Bentara) Papua
16	FX Wibisono	MNUKWAR PAPUA
17	Flora FR	MNUKWAR PAPUA
18	Irwan D.P	PUPUK Surabaya
19	Suwarso	PUPUK Surabaya
20	Handoyo Gunawan	Pokja PKHB
21	Hanifatul Choiriah	YKAN
22	Maya Patriani	YKAN
23	Anggi Lubis	TCID
24	Rentika Sinaga	EcoNusa
25	Ficky Yosi Ardiles	DDPI KALTIM
26	Yosua Naibaho	DDPI KALTIM

# DOKUMENTASI



# PROFIL PELATIH



## ADHE ZAMZAM PRASASTI

Adhe Zamzam adalah seorang Sarjana Psikologi, dengan spesialisasi pada pengembangan sumber daya manusia yang berfokus pada soft skill dan pengembangan karakter. Saat ini adalah program manager untuk edukasi di Angsamerah mengelola juga platform edukasi Angsamerah yaitu Kacapikir

Ia memiliki pengalaman lebih dari 15 tahun dalam mengembangkan program kesehatan masyarakat bekerja sama dengan pemerintah dan lembaga-lembaga non-pemerintah; lembaga lokal dan internasional, dengan keahlian teknis tertentu yang berfokus pada HIV dan AIDS yang terkait dengan bidang konseling dan tes HIV, pengurangan dampak buruk, perawatan pengobatan dukungan, dan IMS.

Selain sebagai memberikan layanan psikologi, Adhe memiliki segudang pengalaman terkait keahliannya sebagai seorang pelatih, mentor dan fasilitator termasuk pengalamannya dalam mengembangkan modul pelatihan, pedoman dan SOPs.



## BABY JIM ADITYA

Seorang psikolog klinis, kandidat Doktor psikologi klinis dari Universitas Indonesia, seksolog, grafolog dan hipnoterapis. Baby Jim adalah seorang terapis yang menggunakan pendekatan Neuro-Linguistic Program, Life Coach dan Mental Coach dalam menangani klien-kliennya.

Baby Jim Aditya dikenal sebagai tokoh senior dalam penanggulangan HIV dan AIDS di Indonesia sejak tahun 1980-an yang banyak menjangkau kelompok yang dianggap berisiko tinggi seperti Pekerja Seks dan Langgan Pekerja Seks, supir truk jalur Pantura, pecandu narkoba suntik, hingga narapidana. Bahkan Baby juga sejak lama telah memprediksi betapa epidemi HIV dan AIDS ini pada akhirnya masuk ke dalam rumah tangga, menginfeksi ibu-ibu rumah tangga yang ditulari

suaminya sendiri. Seperti kita saksikan sekarang, begitu banyak ibu rumah tangga dan bayi-bayi terinfeksi HIV dan AIDS di dalam pernikahan yang sah, istri tertular dari suaminya sendiri.

Majalah GLOBE ASIA tahun 2007 menobatkan Baby Jim Aditya sebagai salah satu dari 99 perempuan paling berpengaruh di Indonesia. Beberapa tahun belakangan, Baby juga intens menggeluti program penanggulangan HIV dan AIDS terkait Tuberculosis dan Narkoba di beberapa penjara di Jakarta.

Bersama Baby Jim Aditya, Anda mendapatkan sharing pengetahuan dan pengalaman seputar HIV dan AIDS, Narkoba dan Kesehatan Reproduksi serta Seksualitas. Di samping itu Anda dapat membaca berbagai catatan yang tercecceh dari kehidupan sehari-hari juga mewarnai perkenalan Anda dengan tokoh yang hobi traveling ini.

# PROFIL YAYASAN ANGSAMERAH

(Anak Angsa Merajut Harapan)

Yayasan AngsamERAH (Anak Bangsa Merajut Harapan) didirikan pada bulan Agustus 2012, di bawah pengelolaan manajemen PT AngsamERAH. Yayasan AngsamERAH kemudian mendirikan sebuah klinik dimana Klinik ini juga merupakan klinik satelit swasta dari Klinik PT AngsamERAH (AngmERAH Clinic) , yang memberi layanan terutama pada populasi berisiko di bidang kesehatan seksual & reproduksi. Yayasan AngsamERAH juga terus melakukan inovasi dibidang layanan dan edukasi; dimana pada tahun 2019 dimulainya program [AngsamERAH Pos](#), dukungan layanan kesehatan bagi [komunitas yang terpinggirkan secara sosial dan ekonomi](#). Pada tahun 2021, Yayasan AngsamERAH menginisiasi kegiatan pemberdayaan yang dinamakan [Kacapikir](#).

## Visi

Sebagai rumah yang mengayakan individu para tenaga kesehatan dan pemerhati kesehatan untuk memahami kewirausahaan sosial di dunia kesehatan, demi terciptanya model2 layanan dan program kesehatan yang inovatif dan bermanfaat, dan menyuarkan layanan kesehatan yang ramah, berkualitas, terjangkau, berkelanjutan dan mandiri.

## Misi

1. Menggunakan pendekatan kewirausahaan sosial, yaitu usaha yang dilakukan mandiri secara ekonomis dan memberikan solusi dalam masalah-masalah sosial di masyarakat.
2. Berfokus di layanan kesehatan dasar dan kesehatan masyarakat.
3. Area klinis prioritas yaitu kesehatan seksual, kesehatan jiwa dan narkoba, dan isu kesehatan lain yang terpinggirkan.
4. Menerapkan kemitraan dalam mengoptimalkan keterbatasan resorsis yang dimiliki organisasi demi memperluas layanan/program yang bisa diakses lebih banyak orang.
5. Stratejik dalam setiap upaya: Merespon masalah sosial di masyarakat, ditemukan alasannya mengapa, dicarikan solusinya yang spesifik, memperhatikan skala prioritas, terukur dalam target dan terhitung dalam pembiayaan.
6. Ada kontribusi pemberdayaan yaitu ruang untuk bertumbuh bagi setiap individu yang terlibat dan juga kemandirian keuangan.
7. Penggalangan dana.