

Pelatihan Layanan Dukungan Psikososial

Materi 1 Pengantar Layanan Dukungan Psikososial



TUJUAN

1. Meningkatkan pengetahuan tentang dampak bencana bagi PTK
2. Meningkatkan pemahaman tentang dukungan psikososial serta manfaatnya untuk PTK



1. Identifikasi dampak bencana terhadap fisik dan psikologis PTK
2. Pengenalan dukungan psikososial dan manfaatnya untuk PTK melayani peserta didik
3. Teknik Pemberi Dukungan Psikososial



Kontrak Belajar

1. Di dalam sesi ini, kita perlu menghormati kondisi setiap peserta
2. Semua yang terjadi di dalam ruangan ini hanya tinggal di ruangan ini, tidak untuk di rekam dan disebarluaskan serta perlu dijaga kerahasiaannya.
3. Bila ada kondisi tidak nyaman, Bapak/Ibu boleh menyampaikan kepada saya untuk mengambil ruang “aman”



Relaksasi atau Peregangan atau Games lainnya

Ibu dan Bapak, untuk mengawali sesi ini mari kita melakukan peregangan dengan aktifitas LEMON. Tahapan aktifitas dapat melihat pada video: [Kegiatan Menyenangkan Atasi Stress pada Anak](#) menit 1:35 – 2:00. Aktifitas tersebut dapat diulangi 2 – 5x sampai badan merasa rileks.



DAMPAK BENCANA PADA PTK

Perubahan

- Perubahan rutinitas menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan. (contoh: tidak bisa mengajar karena sekolah rubuh, tidak bisa bersosialisasi dengan kolega PTK dan peserta didik)
- Perubahan lingkungan atau tempat tinggal (contoh: harus tinggal di pengungsian, listrik tidak menyala, susah cari makanan, dll)

Kesedihan ditinggal orang yang dekat (keluarga, kolega, peserta didik, dll)

Mengalami atau menyaksikan peristiwa yang mengancam jiwa

Mengalami perubahan dalam diri:

- Fisik: Badan lemas, gemetaran, dll
- Pikiran: Mudah lupa, tidak bisa konsentrasi, terpikir akan masalah.
- Perasaan: Takut, Cemas, Sedih dll
- Perilaku: Mudah marah, menarik diri, tidak bisa tidur dll



Mengenali Dampak Bencana Terhadap PTK

Studi Kasus

‘ Sekolah terdampak bencana. Kegiatan belajar berhenti sementara, sebagian PTK berpindah tempat, fasilitas terbatas, dan hubungan dengan peserta didik berubah’

Lembar kerja 1 yang dapat di akses pada link <https://bit.ly/4xalxcR>



Tugas kelompok

Petakan respons yang mungkin muncul pada enam area: fisik, pikiran, perasaan, perilaku, rutinitas, dan sosial/lingkungan.

Catatan : Gunakan kasus sebagai bahan belajar. Tidak perlu menceritakan pengalaman pribadi yang traumatis.



Mari kita refleksi dampak bencana terhadap diri kita sebagai PTK.

Apa yang saya rasakan, alami, dan atau amati dari diri saya karena dampak bencana? Mari kita menuliskan pada lembar refleksi, secara individu atau berkelompok

Catatan untuk fasilitator/narsum:

Jika terdapat peserta yang merasa tidak nyaman karena teringat peristiwa yang tidak menyenangkan, maka menerapkan relaksasi/meminta peserta tersebut untuk tidak berpartisipasi/merujuk jika ada potensi menyakiti diri sendiri dan atau sekitarnya.

Agar menjaga kerahasiaan (Confidentiality) dan jadikan pelatihan ini menjadi Ruang yang aman untuk kita semua



Lembar Refleksi

Perubahan rutinitas saya

Perubahan fisik saya

Perubahan lingkungan saya

Perubahan pikiran saya

Yang saya lakukan

Apa yang saya
rasakan, alami,
dan atau amati
dari diri saya
karena dampak
bencana?

Perubahan perilaku saya

Yang saya hubungi

Perubahan perasaan
saya



PETA RESPON BENCANA pada Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PTK)

Setiap orang dapat merespons bencana dengan cara yang berbeda. Respons ini adalah hal yang wajar. Dengan dukungan yang tepat, sebagian besar orang dapat pulih dan kembali berfungsi seperti biasa.

Tidak semua PTK mengalami semua respons di bawah ini. Intensitas dan lamanya respons dapat berbeda-beda pada setiap orang.

1 RESPONS FISIK



- Mudah lelah
- Sakit kepala atau tubuh terasa tidak nyaman
- Gangguan tidur
- Perubahan nafsu makan
- Tubuh tegang atau gemetar
- Gangguan pencernaan

2 RESPONS EMOSIONAL



- Takut atau cemas
- Sedih
- Marah atau mudah tersinggung
- Merasa bersalah
- Merasa bingung
- Merasa tidak berdaya
- Merasa kebas atau sulit merasakan emosi

3 RESPONS KOGNITIF



- Sulit berkonsentrasi
- Sulit mengambil keputusan
- Mudah lupa
- Pikiran terasa kacau
- Terus memikirkan kejadian
- Kesulitan memahami situasi

4 RESPONS PERILAKU



- Menarik diri
- Menjadi lebih diam
- Sulit menjalankan aktivitas seperti biasa
- Lebih waspada atau mudah terkejut
- Mencari orang yang dipercaya
- Berusaha membantu orang lain

5 RESPONS SOSIAL



- Membutuhkan dukungan keluarga/rekan kerja
- Lebih banyak berkomunikasi dengan orang lain
- Mengurangi interaksi sosial
- Memerlukan rasa aman dan dukungan dari lingkungan
- Membangun kembali hubungan dan aktivitas bersama

6. PROSES PEMULIHAN



Rasa aman dan terlindungi



Kebutuhan dasar terpenuhi (makan, istirahat, kesehatan, informasi)



Dukungan sosial (keluarga, rekan kerja, komunitas, pihak lain yang peduli)



Kembali pada rutinitas secara bertahap



Kemampuan beradaptasi dan berfungsi kembali



Jika respons berlangsung lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya > 2-4 minggu atau semakin memburuk), carilah dukungan profesional di layanan kesehatan terdekat.



SUMBER:

1. World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. WHO.
2. World Health Organization. (2013). *Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers*. WHO.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support. <https://www.ifrc.org/our-work/health-and-care/community-health/mental-health-and-psychosocial-support>
4. IFRC. Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS): Normal reactions to abnormal events. <https://epidemics.ifrc.org/volunteer/action/19-mental-health-and-psychosocial-support-mhpss>

Reaksi Normal Terhadap Situasi Abnormal

REAKSI NORMAL TERHADAP SITUASI ABNORMAL

“Reaksi normal terhadap situasi abnormal **bukan trauma.**”

Trauma adalah **kemungkinan**, bukan kepastian.

Reaksi Emosional

- Takut dan cemas
- Sedih dan kehilangan
- Marah dan mudah tersinggung
- Rasa bersalah (“kenapa saya selamat?”)

Semua emosi ini **masuk akal.**

Reaksi Kognitif (Pikiran)

- Sulit konsentrasi
- Mudah lupa
- Pikiran berulang tentang kejadian
- Sulit membuat keputusan
- Bukan karena **kurang kompeten**, tetapi otak masih siaga bahaya.

Reaksi Fisik

- Jantung berdebar
- Ketegangan otot
- Gangguan tidur
- Cepat lelah
- Tubuh **belum percaya** bahwa situasi aman.



Tahap Bencana

The Steps of Disaster



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

1. PRA-BENCANA (Pre-Disaster – Threat)

Saat ancaman mulai terasa

- Apa yang biasanya dirasakan guru:
- Cemas melihat hujan terus-menerus
- Perasaan tidak tenang
- Pikiran 'semoga tidak terjadi apa-apa'



Penjelasan psikologis:

- Otak mulai siaga
- Tubuh bersiap menghadapi ancaman

➔ **Normal** jika muncul rasa khawatir, gelisah, atau sulit tidur.



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

DAMPAK BENCANA (Impact – Shock & Fear)

Saat banjir benar-benar terjadi , Perasaan yang sering muncul:

- Kaget
- Panik
- Bingung harus melakukan apa
- Seperti “tidak percaya ini terjadi”



Respon tubuh & pikiran:

- Jantung berdebar
- Pikiran kosong atau kacau
- Fokus hanya pada keselamatan

→ Ini adalah respon bertahan hidup, **bukan kelemahan.**



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

FASE HEROISM & TOGETHERNESS (Honey Moon Phase)

Fase solidaritas dan kebersamaan. Yang sering terjadi:

- Gotong royong
- Saling membantu
- Merasa kuat karena bersama-sama



! Catatan penting:

Kekuatan ini tidak berlangsung selamanya.



Secara psikologis:

- Adrenalin masih tinggi
- Emosi positif sementara menutupi kelelahan



Banyak guru merasa:

"Saya kuat karena harus membantu murid dan orang lain."



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

FASE KEBINGUNGAN & KETIDAKPASTIAN (Confusion & Uncertainty)

Mulai lelah, mulai bertanya. Perasaan yang muncul:

- Lelah fisik dan mental
- Bingung tentang masa depan
- Mulai muncul emosi yang tertunda



Yang sering dirasakan guru:

- Sulit fokus untuk kembali mengajar
- Mudah tersinggung
- Merasa “kok saya jadi begini”

→ **Ini bukan kemunduran**, tapi tanda tubuh mulai memproses pengalaman.



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

TURNING POINT – REAKSI AKUT & LUKA SEKUNDER

Titik kritis kondisi psikologis. Yang bisa muncul:

- Sedih mendalam
- Marah
- Menyalahkan diri atau keadaan
- Merasa tidak didukung



Terjadi Secondary injury. Kondisi terjadi akibat:

- Janji bantuan tidak terpenuhi
- Proses bantuan yang rumit
- Merasa diabaikan

→ Pada fase ini, banyak penyintas berkata:
"Saya capek... bukan capek badan, tapi capek di dalam."



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

FASE BERDUKA & REAKSI NEGATIF (Grieving & Negative Reaction)

Reaksi yang umum:

- Sedih berkepanjangan
- Mudah menangis
- Marah tanpa sebab jelas
- Menarik diri

Penting dipahami:

- Ini bukan **tanda tidak ikhlas**
- Ini bukan **tanda lemah iman**
- Ini adalah **proses berduka**

→ Guru sering memendam fase ini karena merasa:

"Saya harus kuat."



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

CAHAYA HARAPAN & PERASAAN BERDAYA (The Light of Hope)

Mulai muncul ruang bernapas. Yang mulai dirasakan:

- Bisa tertawa lagi
- Bisa merencanakan hal kecil
- Ada harapan, meski belum besar



Harapan tidak datang tiba-tiba,
tapi tumbuh perlahan.



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

REORGANISASI & REINTEGRASI

Menata ulang hidup. Ciri-ciri fase ini:

- Mencari pola hidup baru
- Menyesuaikan peran
- Menerima bahwa hidup berubah



Bukan kembali ke kondisi sebelum banjir, tetapi menjadi **versi baru diri kita**.



Tahap Kondisi Bencana

The Steps of Disaster

DAMPAK JANGKA PANJANG (Probable Long-Term Impacts)

 Tidak semua orang, tetapi perlu diketahui

Yang mungkin muncul:

- Trauma berkepanjangan
- Kesedihan mendalam
- Kelelahan mental

ATAU

- Pemaknaan hidup
- Kebijakan baru
- Kekuatan yang tumbuh

→ Tidak semua penyintas mengalami PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)



WAKTUNYA KUIS



BENAR

**1. PSIKOSOSIAL ADALAH
PROSES INTERAKSI YANG
TERJADI ANTARA PIKIRAN,
EMOSI, PERILAKU, DAN SOSIAL
YANG DIPENGARUHI OLEH
LINGKUNGAN**

SALAH



Kemendikdasmen
Direktorat Guru Pendidikan Dasar



Kesejahteraan Psikososial

Psikologi

Pikiran
Perasaan
Perilaku

Sosial

Hubungan
dengan orang

Interaksi dengan
lingkungan

“Kualitas” dari
dukungan sosial

Interaksi antara faktor psikologis dan sosial, yang dipengaruhi oleh konteks dan budaya tertentu di mana seseorang hidup



Membangun Lingkaran Dukungan PTK

Aktivitas:

1. Menggambar satu lingkaran bertuliskan “PTK”.
2. Di sekelilingnya dituliskan sumber dukungan yang tersedia.

3. Kelompokkan

- Keluarga • kolega • satuan pendidikan
- profesional • jejaring/mitra.

Peserta melihat lembar kerja 2 <https://bit.ly/4xalxcR>

Diskusikan

Apa fungsi masing-masing sumber dukungan dan kapan sumber tersebut dapat dihubungi?



Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pendidik dan Tenaga Kependidikan

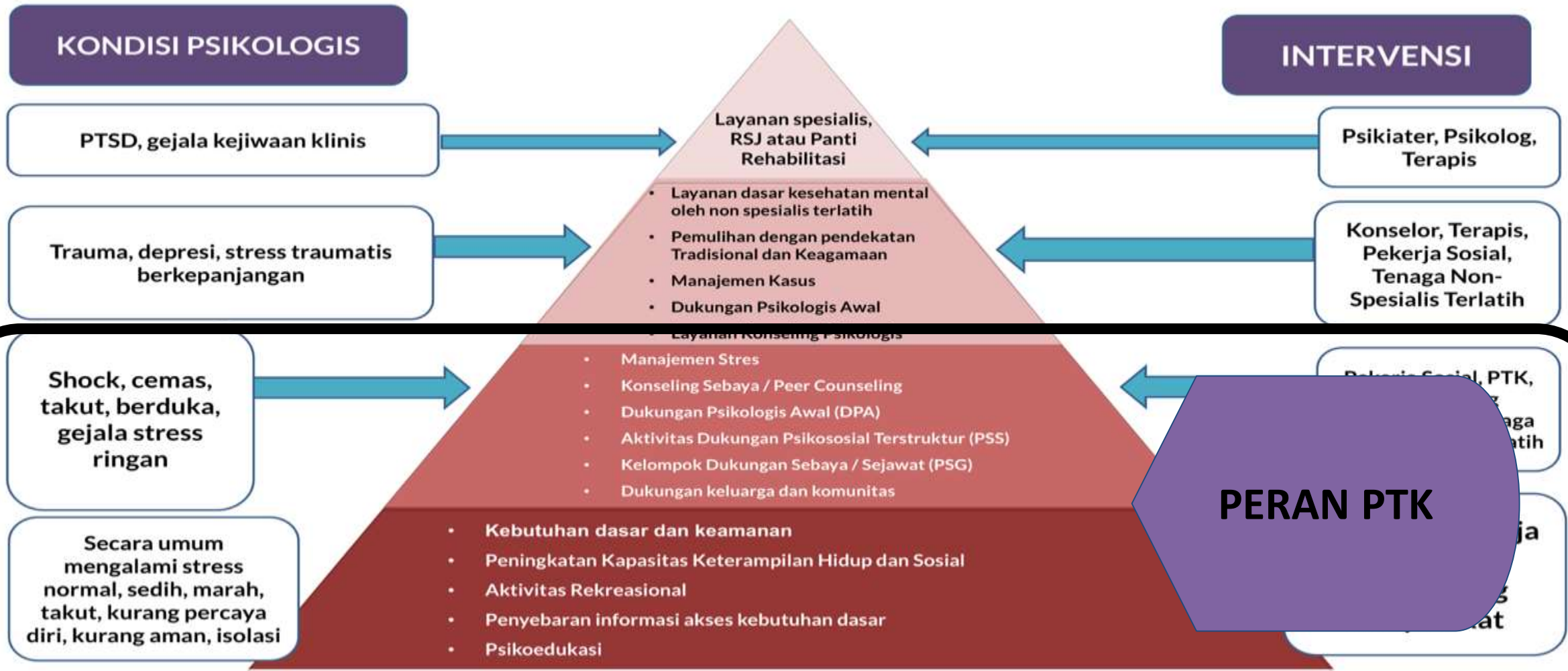
Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) atau Mental Health and Psychosocial Support) bagi PTK mengacu pada semua jenis dukungan lokal atau luar yang bertujuan untuk melindungi atau mempromosikan kesejahteraan psikososial dan mencegah atau mengobati gangguan jiwa / mental PTK

Diadopsi dari Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings



Foto: Pelatihan Guru, Topik: Lingkungan/Ruang yang Aman- Save the Children dan Yayasan Pulih

PIRAMIDA INTERVENSI DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL



PERAN LDP BAGI PTK

01

Memberikan **pemahaman** kepada PTK tentang reaksi yang terjadi terutama secara psikologis agar orang-orang paham dan membantu dirinya

02

Memberikan **NORMALISASI**. Reaksi yang terjadi pada diri adalah reaksi NORMAL pada KEJADIAN TIDAK NORMAL seperti bencana terutama pada beberapa minggu awal.

03

Memfasilitasi PTK untuk **kembali ke rutinitas** (kembali ke mengajar, kembali berkebun, dll)

06

Melakukan dukungan/rujukan jika ada PTK yang butuh dukungan khusus atau dukungan spesialis seperti psikolog

05

Membantu memfasilitasi PTK untuk **mengembangkan coping mechanism** atau cara mengatasi masalah

04

Memfasilitasi keluarga dan masyarakat untuk menjadi **Support System/sumber dukungan** bagi PTK



Manfaat LDP bagi PTK



**Foto: Sesi Dukungan Psikososial Guru –
Save the Children dan Yayasan Pulih**

- Mencegah timbulnya masalah psikologis yang lebih serius seperti PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada PTK
- Mengembalikan keberfungsian masyarakat dan sebagai PTK (bersosialisasi, melakukan aktifitas harian, dll)
- Mengembalikan keberfungsian sebagai PTK (belajar mengajar, melayani peserta didik)
- Memberikan ruang bagi PTK untuk mengekspresikan emosi dan mengutarakan perasaan atau pikirannya
- Memberikan PTK pengetahuan cara mengatasi masalah psikologis.



Bentuk Kegiatan LDP bagi PTK

Kegiatan Berkelompok

- Kegiatan Rekreasional
- Kegiatan Psikososial Terstruktur
- Dukungan Sosial Budaya
- Psikoedukasi
- Pengembangan Kapasitas
- Kelompok Dukungan Sebaya

Kegiatan Individual

- PFA/BPA
- Konseling Individu

Koordinasi dan Kemitraan:

Kluster, BNPB/BPPD, Dinas terkait, antar organisasi



Foto: Pengembangan Kapasitas – Save the Children dan Yayasan Pulih

Teknik Pemberian Dukungan Psikososial Awal (DPA)



Aktivitas Berpasangan

Skenario :

'Skenario diberikan oleh fasilitator mengenai kontak mata'

Simulasi berpasangan

Satu orang sebagai yang mempertahankan Kontak mata

Satu orang lagi sebagai yang menghindari kontak mata

Fokus : Bayangkan pada situasi di sekolah.



Aktivitas Berpasangan

Refleksi:

1) Refleksi sebagai Orang yang Berusaha Menjalin Kontak Mata

Renungkan pengalaman Anda ketika berusaha mempertahankan kontak mata, tetapi lawan bicara terus menghindarinya.

Pertanyaan refleksi:

- Bagaimana perasaan Anda ketika lawan bicara tidak menatap Anda?
- Apakah Anda merasa percakapan menjadi kurang terhubung atau “tidak nyambung”?
- Apakah muncul keinginan untuk membuat lawan bicara segera menatap Anda?
- Apa yang Anda pelajari tentang pentingnya kesabaran dalam mendengarkan?

Catatan: Tidak mendapatkan kontak mata bukan berarti lawan bicara tidak menghargai Anda. Pada situasi krisis, sebagian orang justru menghindari tatapan karena sedang merasa takut, sedih, malu, atau kewalahan.



Aktivitas Berpasangan

Refleksi:

2) Refleksi sebagai Orang yang Menghindari Kontak Mata

Renungkan pengalaman Anda ketika diminta menghindari kontak mata atau ketika pasangan menatap Anda terus-menerus.

Pertanyaan refleksi:

- Bagaimana rasanya ketika dipaksa melakukan kontak mata?
- Apakah tatapan yang terlalu intens membuat Anda merasa tidak nyaman atau tertekan?
- Kapan Anda merasa lebih aman untuk mulai melihat lawan bicara?
- Sikap pendamping seperti apa yang membuat Anda merasa dihargai?

Catatan: Kontak mata yang empatik bersifat wajar dan fleksibel, bukan terus-menerus. Pendamping perlu mengikuti kenyamanan penyintas, bukan memaksakan standar komunikasi tertentu.



Psychological First Aid (PFA)/ Dukungan Psikologis Awal (DPA)

PFA / DPA merupakan bantuan awal bagi orang yang mengalami tekanan psikologis setelah bencana dengan tujuan membantu individu merasa aman, tenang, terhubung, dan memperoleh dukungan yang sesuai.

DPA Tidak Sama Dengan Trauma Healing



Dukungan Psikologis Awal (DPA)

Perbedaan DPA dan Trauma Healing

Dukungan Psikologis Awal (DPA)	Trauma Healing
Dilakukan segera setelah atau beberapa saat setelah krisis	Dilakukan ketika terdapat kebutuhan intervensi psikologis yang lebih mendalam
Bertujuan memberikan rasa aman dan dukungan awal	Bertujuan menangani dampak psikologis secara terapeutik
Dapat dilakukan oleh PTK, relawan, keluarga, atau peer support yang terlatih	Dilakukan oleh psikolog atau psikiater sesuai kompetensi
Tidak melakukan diagnosis	Berbasis asesmen dan intervensi profesional



6 Langkah Dukungan Psikologis Awal (DPA)



Dukungan Psikologis Awal (DPA)

Prinsip Dasar DPA- Rujukan



Rujukan

LIHATLAH DENGAN SEKSAMA

Pastikan tanda-tanda berikut tidak muncul pada pencerita, bila muncul maka perlu merujuk ke puskesmas/rumah sakit/tenaga medis di lapangan

Melukai diri sendiri

Melukai orang lain

Mengalami kekerasan dan orang lain

Memiliki keinginan atau upaya bunuh diri

Cemas berlebihan, gelisah berlebihan, dan histeris

Penggunaan obat atau zat adiktif berlebihan atau mengalami keracunan



Aktivitas Simulasi Percakapan Empatik

Skenario :

'Peserta didik terlihat murung, lebih banyak diam, dan khawatir dengan kondisi keluarganya setelah bencana.'

Simulasi berpasangan

Satu orang sebagai PTK dan satu orang sebagai peserta didik. Praktikkan cara membuka percakapan, mendengarkan, memberikan respons empatik, dan mengakhiri percakapan.

Fokus : Jangan memaksa peserta didik untuk bercerita.



Penguatan Akhir

Apa yang akan saya lakukan sebagai PTK?

Lakukan

- Jaga privasi
- Dengarkan tanpa memaksa
- Berikan informasi yang benar
- Hormati pilihan
- Rujuk sesuai kebutuhan.

Hindari

- Memaksa bercerita
- Mendiagnosis tanpa kompetensi
- Menjanjikan hal yang belum pasti
- Menyebar cerita
- Menyalahkan.

RTL pribadi

- Tuliskan satu praktik yang akan diterapkan untuk menciptakan rasa aman, mendengarkan secara empatik, atau menghubungkan peserta didik dengan sumber dukungan yang tepat.



Referensi:

Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007)

Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.

HIMPSI, (2025). Pedoman Layanan Korps Relawan Bencana (KRESNA) HIMPSI dalam Penanggulangan Kebencanaan.

Save the Children

UNICEF. (2026). Membantu Remaja Berkembang: Panduan Fasilitator untuk Berkegiatan dengan Remaja Usia 15 hingga 19 Tahun. UNICEF Indonesia.

UNICEF Indonesia. (2026). Mental Health and Well-being: How to Support Your Children and Yourself. UNICEF Indonesia.

UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support: A Multisectoral Approach. UNICEF.

World Health Organization. (2025). Mental Health and Psychosocial Support Aspects of Responding to Public Health Emergencies: The Why, What and How. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2025). Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). Mental Health: Promoting and Protecting Human Rights. Geneva: WHO.



Terima Kasih

