Palang Merah Indonesia

PANDUAN

MANAJEMEN STRES untuk TSR

PANDUAN

MANAJEMEN STRES

untuk TSR

Judul Buku:
Panduan—MANAJEMEN STRES

Penyusun:
Palang Merah Indonesia (PMI)

Editor:
Herry Prasetyo

Penerbit:

PMI

Markas Pusat Palang Merah Indonesia
Jl. Jenderal Gatot Subroto Kav. 96, Jakarta
Email : pmi@pmi.or.id
Laman : www.pmi.or.id
Twitter : @palangmerah
Facebook : Palang Merah Indonesia
Youtube : Palang Merah Indonesia

Desain Grafis:
Yohanes Cahyanto Aji—Taman Ide

Didukung Oleh:
Palang Merah Amerika

American Red Cross

Copyright@2015
Cetakan Kedua, Agustus 2015
ISBN 978-979-3575-83-4

KATA PENGANTAR

Peran serta dan kontribusi masyarakat, khususnya kelompok lembaga usaha (perusahaan), di bidang kemanusiaan semakin bertambah di berbagai bidang. Pertambahan kontribusi tersebut didukung sarana lembaga sosial dan kemanusiaan yang ada. Mitra perusahaan dengan sumber daya manusia dan sumber dayanya sangat berpotensi melakukan kegiatan kemanusiaan untuk membantu sesama. Palang Merah Indonesia (PMI), sebagai satu-satunya perhimpunan nasional organisasi Palang Merah, tumbuh dan berkembang bersama komponen masyarakat. Secara bersama-sama, PMI memberikan pelayanan kepada sesama di saat darurat maupun dalam situasi normal.

Dalam amanat Undang-Undang (UU)No. 24 Tahun 2007 secara tegas tercantum, lembaga usaha bersama lembaga internasional berkesempatan berperan dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana. Sebagai wadah bagi sukarelawan di bidang kemanusiaan, secara khusus PMI telah membuatkan sistem bagi mitranya untuk bersama-sama melakukan kegiatan kemanusiaan.

Buku ini diharapkan mampu menambah keterampilan pembelajar dari mitra perusahaan untuk meningkatkan rasa kesukarelawanan dalam memberikan pelayanan kemanusiaan bersama PMI. Kebutuhan-kebutuhan terkini serta situasi kondisi di bidang kemanusiaan yang terus berkembang dapat menambah khazanah dan konten buku ini selanjutnya.

Kelengkapan pelatihan ini terdiri dari beberapa buku yakni Orientasi Kepalangmerahan, Asesmen Darurat, Distribusi Bantuan, Pengurangan Risiko Bencana, Manajemen Stres dan Kurikulum Pelatihan Mitra. Buku-buku tersebut berisi materi pengenalan terhadap Palang Merah Indonesia, serta keterampilan di bidang penanggulangan bencana dan kesehatan. Buku panduan pelatihan diperuntukkan bagi pembelajar sebagai pegangan dalam pelatihan. Sementara itu, buku kurikulum menjadi panduan tim pelatih dan penyelenggara pelatihan dalam pelaksanaan kegiatan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat menjadi acuan bagi peningkatan keterampilan sumber daya manusia mitra perusahaan dalam semangat kesukarelawanan bersama PMI.

Jakarta, 11 Februari 2015

Pengurus Pusat
PALANG MERAH INDONESIA
Sekretaris Jenderal

dr. Ritola Tasmaya, MPH


CARROLL
9
PMI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR v

1. STRES 1

A. Perbedaan Stres dengan Trauma 3

B. Stres 4

C. Trauma 6

2. MANAJEMEN STRES 9

A. Kenali Diri Sendiri 9

B. Peduli Diri Sendiri 10

C. Perhatikan Keseimbangan 11

D. Bersikap Proaktif dalam Mencegah Gangguan Stres 12

E. Sinergi 12

3. MENOLONG ORANG LAIN 15

LAMPIRAN 19

DAFTAR PUSTAKA 21

PRINSIP-PRINSIP DASAR GERAKAN INTERNASIONAL PALANG MERAH DAN BULAN SABIT MERAH 22

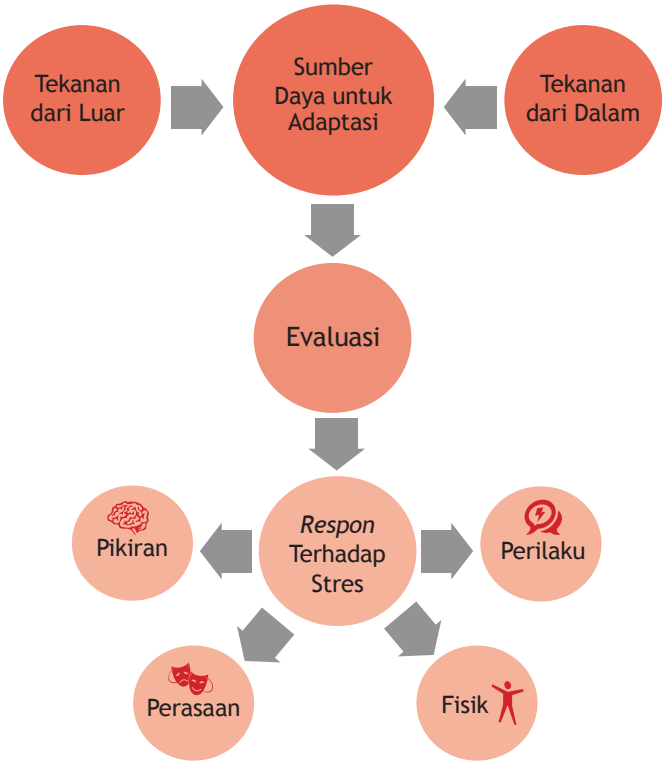

CAMP SHELTER

BAB 1
STRES

Stres merupakan bagian yang normal dari kehidupan kita sehari-hari. Kita pun membutuhkan stres sebagai dorongan untuk menjalankan kegiatan. Contoh stres dalam kehidupan sehari-hari adalah, ketika orang tua dituntut membelikan baju untuk anak. Segala sesuatu yang dapat menghasilkan stres disebut sebagai *stressor*. Contoh *stressor* adalah kantor dan pekerjaan, keluarga dan pasangan, sekolah, kondisi kesehatan, kondisi keuangan, lalu lintas, dan keadaan cuaca.

Stres bisa mengganggu kesehatan fisik maupun mental jika melebihi kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Kondisi ketika beban stres sudah terlampau besar disebut sebagai *distress*. Seseorang bisa mengalami distress secara bertahap atau tiba-tiba. *Distress* bertahap terjadi akibat beban-beban yang menumpuk tanpa diimbangi bertambahnya kekuatan seseorang untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah. Sementara itu, *distress* tiba-tiba terjadi karena suatu peristiwa luar biasa yang melebihi batas kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Contoh peristiwa luar biasa adalah bencana, meninggalnya orang terdekat, dan penyakit yang serius. Penyintas bencana umumnya mengalami *distress* secara tiba-tiba, sementara pekerja cenderung mengalami *distress* secara bertahap.

Respon Manusia Terhadap Stres Berlebihan



A. Perbedaan Stres Dengan Trauma

STRES

- Tidak didahului peristiwa traumatis
- Bertahap, menumpuk, sedikit demi sedikit
- Dampak hilang ketika *stressor* hilang
- Pengaruh stres berbeda pada setiap orang

TRAUMA

- Didahului peristiwa traumatis
- Mendadak
- Umumnya berdampak jangka panjang
- Pengaruh trauma umumnya sama pada setiap orang, yaitu menakutkan

STRES DAN TRAUMA

STRES

- Stres adalah TEKANAN.
- Hal-hal yang bisa menyebabkan stres atau sumber stres disebut *STRESSOR*, bisa berasal baik dari dalam diri sendiri ataupun dari luar (lingkungan).
- Reaksi tubuh terhadap stres disebut *Stress Response*.
- Kondisi penuh tekanan baik yang berasal dari luar maupun dalam diri individu yang mengakibatkan terganggunya keseimbangan hidup, sehingga menuntut individu melakukan penyesuaian secara fisik dan psikologis.

TRAUMA

- Istilah trauma pada awalnya digunakan dalam bidang kedokteran untuk menggambarkan luka akibat suatu benturan.
- Sederhananya, trauma merupakan luka yang sangat menyakitkan atau dapat juga dikatakan sebagai suatu kekagetan (*shock*).
- Dalam bidang psikologi, trauma merupakan suatu pengalaman mental yang luar biasa menyakitkan karena melampaui batas kemampuan individu untuk menanggungnya. Trauma bersumber dari pengalaman traumatis.

B. Stres

Sumber Stres (*Stressor*)	• Sangat subjektif (berbeda-beda pada setiap orang). • Bergantung pada pemaknaan terhadap hal tersebut. • *Stressor* dapat diubah, baik secara langsung melalui tindakan nyata atau dengan mengelola pikiran dan emosi
Reaksi Stres	Reaksi-reaksi stres yang berpengaruh terhadap pikiran, perasaan, fisik, dan perilaku merupakan reaksi yang normal atau wajar ketika seseorang berada dalam situasi yang tidak normal, misalnya ketika terjadi bencana atau kecelakaan.
Sumber Stres Pada Pekerja Kemanusiaan	• Diri Sendiri, misalnya merasa tidak berkompeten. • Keluarga, misalnya rindu keluarga. • Pekerjaan, misalnya tugas yang menumpuk. • Masyarakat, misalnya permintaan bantuan yang bermacam-macam

REAKSI STRES

PIKIRAN	PERASAAN	FISIK	PERILAKU
• "Hidup saya sengsara." • "Semua orang membenci saya." • "Tidak ada gunanya lagi berusaha." • "Saya harus menyenangkan semua orang." • "Saya harus mendapatkan semua keinginan saya."	• Malu • Bersalah • Cemas • Sedih • Putus Asa • Jengkel	• Jantung berdebar-debar • Keringat dingin • Mual • Pusing • Nyeri-nyeri	• Gangguan • Gangguan pola makan (kurang atau berlebih) • Produktivitas kerja rendah • Pengaturan waktu buruk (telat, menunda pekerjaan) • Kurang rapi dan teliti • Tergesa-gesa

Gejala-Gejala Kelelahan Mental dan Kejenuhan Dalam Pekerjaan *(Burn Out)*

- Merasa sangat lelah secara fisik maupun mental.
- Kehilangan semangat dalam melakukan aktivitas, merasa jenuh.
- Ketidakmampuan berkonsentrasi.
- Sulit tidur.
- Sinistis.
- Tidak efisien dalam menjalankan tugas atau pekerjaan.
- Tidak memercayai rekan kerja atau pimpinan.
- Penggunaan alkohol berlebihan, termasuk konsumsi kafein dan merokok secara berlebihan.
- Gejala psikosomatik.
- Tidak bahagia/sedih.
- Hubungan tidak baik dengan orang lain.
- Tidak produktif.
- Merasa terperangkap.
- Tidak memiliki keyakinan/kepercayaan.
- Tidak sesuai dengan harapan/cita-cita.
- Lelah.
- Tidak berdaya.
- Beban kerja terlalu banyak dan tidak ada habis-habisnya.
- Merasa takut.
- Tidak peduli.

C. Trauma

Reaksi Trauma

Secara umum, apapun peristiwa yang melatarbelakanginya (pemerkosaan, penganiayaan, ataupun bencana alam yang dahsyat), reaksi yang muncul dapat dikelompokkan menjadi tiga hal, yaitu sebagai berikut:

- Ingatan yang mengganggu, misalnya gambaran tentang peristiwa yang pernah terjadi.
- Reaksi menghindar, misalnya tidak ingin melihat sesuatu yang serupa dengan peristiwa yang dialami.
- Munculnya gangguan fisik, misalnya pusing dan lemas.

Trauma Sekunder

Trauma sekunder adalah luka batin (dalam bentuk *respons* stres traumatis) yang bisa terjadi karena menyaksikan penderitaan atau pengalaman buruk orang lain. Pekerja kemanusiaan seringkali dihadapkan pada orang-orang yang terkena dampak bencana secara langsung, sehingga dapat mengidentifikasikan dirinya seperti penyintas. *Respons* emosional seperti yang dialami oleh orang-orang yang terkena dampak langsung suatu bencana bisa juga dialami pekerja kemanusiaan yang tidak mengalami langsung bencana tersebut.

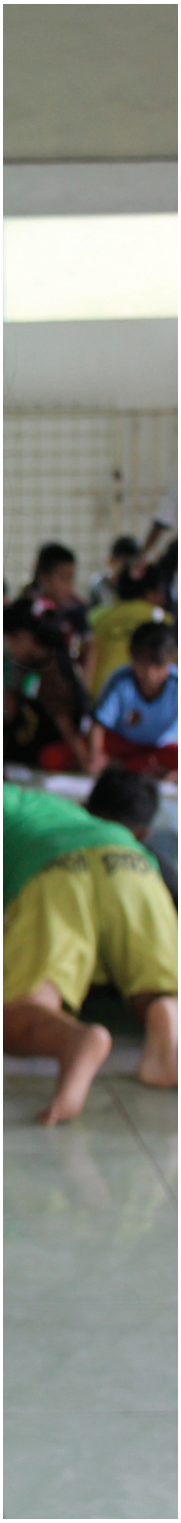
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Trauma sekunder

- Intensitas (kuat-lemah)
  Ketika peristiwa tersebut sangat kuat dampaknya sehingga menimbulkan ingatan yang kuat pula.
- Frekuensi (tingkat keseringan)
  Ketika peristiwa tersebut sering terjadi atau pekerja tersebut sering terpapar peristiwa-peristiwa yang sama.
- Identifikasi (kemiripan atau kesamaan)
  Pekerja mengalami peristiwa yang hampir sama dengan peristiwa yang pernah disaksikan.
- Daya tahan emosional
  Daya tahan emosional dalam menghadapi suatu peristiwa tentunya berbeda-beda pada setiap pekerja.

Gejala-Gejala Trauma sekunder

- Terlalu memikirkan (“kepikiran”).
- Gelisah, gugup, dan mudah kaget.
- Sulit memisahkan kehidupan pribadi dan pekerjaan.
- Terpengaruh kejadian traumatis.
- Mudah tersinggung, mudah marah atas ketidakadilan.
- Merasa depresi (sedih, tidak berdaya, dan tidak berarti).
- Mengalami pengalaman negatif orang lain.
- Menghindari kejadian yang mirip dengan penyintas.
- Lupa atas detail dari trauma penyintas.
- Ketakutan.


PMI



BAB 2

MANAJEMEN STRES

Untuk memelihara dan menguatkan diri secara optimal, perhatikan lima prinsip dasar berikut ini.

A. Kenali Diri Sendiri

Mengenali diri sendiri merupakan langkah dasar dan pertama dalam mengelola stres yang efektif. Setiap individu adalah unik, memiliki kekurangan, kelebihan, dan batas masing-masing. Bagaimana cara mengelola dan menghadapi stres bersifat sangat individual dan berbeda pada setiap individu. Seseorang yang tidak atau kurang mengenal batasan-batasan dirinya bisa diibaratkan sebagai kendaraan tanpa penunjuk isi bahan bakar atau penunjuk kecepatan. Kendaraan dapat berfungsi, namun rawan kecelakaan dan dapat kehabisan tenaga tanpa disadari.

Berikut ini hal-hal mendasar yang perlu dikenali dari dalam diri sendiri.

- Hal-hal apa yang paling disukai (menimbulkan emosi positif).
- Hal-hal apa yang paling tidak disukai (menimbulkan emosi negatif).
- Hal-hal apa yang dianggap sebagai kekuatan.
- Hal-hal apa yang dianggap kelemahan.
- Hal-hal apa yang dianggap paling penting dalam hidup.

Catatan Penting

Pengetahuan akan diri sendiri berfungsi sebagai “peta” dalam diri, sehingga dapat diketahui mana area yang perlu didekati dan mana area yang perlu dihindari. Dalam hidup,ada saatnya kita memasuki bagian “peta” yang tidak disukai. Akan tetapi, dengan mengenali diri dan tujuan diri,kita tidak akan terperangkap dan tersesat di area negatif dan dapat menuju tempat yang kita inginkan dalam hidup.

B. Peduli diri sendiri

Setelah mengenali diri sendiri, langkah berikutnya adalah memenuhi kebutuhan diri sendiri atau peduli terhadap diri sendiri. Peduli diri sendiri berarti menghargai dan menjaga keselamatan serta kesehatan diri, juga memenuhi kebutuhan-kebutuhan agar dapat berfungsi dengan baik dan optimal. Seringkali peduli terhadap diri sendiri juga memerlukan kedisiplinan karena, walau kita sudah menyadari batasan-batasan dan kebutuhan-kebutuhan yang ada, kita cenderung mengabaikannya. Pekerja-pekerja kemanusiaan juga sering "mengalahkan" diri sendiri ketika menolong orang lain. Hal tersebut salah, karena prinsip dasarnya adalah peduli terhadap diri sendiri dulu, baru bisa menolong orang lain. Ibarat sebuah kendaraan, jika tidak diisi bensin terlebih dulu, apakah dapat mengangkut penumpang? Tentu tidak.

Berikut ini adalah sebagian cara umum untuk peduli terhadap diri sendiri.

- Cukup makan, tidur, dan istirahat.
- Selingi waktu kerja dengan aktivitas yang menyenangkan.
- Bersosialisasi secara baik dengan orang lain, memiliki teman berbagi.
- Temukan sesuatu yang bisa membuat Anda tertawa.
- Terima emosi-emosi yang muncul, izinkan diri untuk menangis kalau perlu.
- Luangkan waktu untuk refleksi diri dan merenungi segala sesuatu yang sudah terjadi.
- Lakukan kegiatan ibadah sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing.
- Kembangkan pengetahuan diri, pelajari hal-hal baru yang Anda anggap menarik.
- Miliki dan jalani sebuah atau beberapa hobi.
- Rencanakan hidup Anda dengan baik dan realistis.
- Beri penghargaan untuk diri Anda sendiri. Tidak ada salahnya memanjakan diri Anda sesekali, seperti berlibur atau membeli barang-barang yang Anda sukai.
- Sadari bahwa kita memang tidak mampu melakukan segalanya, berilah bantuan sesuai dengan kemampuan kita.

Hal-hal berikut ini perlu dihindari sebagai cara untuk mengatasi stres, terutama oleh pekerja kemanusiaan.

- Menggunakan obat terlarang, terlalu banyak merokok, atau minum minuman keras untuk melupakan masalah.
- Memikirkan masalah terus-menerus.
- Mengkritik dan merendahkan orang lain.
- Membawa ketegangan dalam pekerjaan ke rumah atau sebaliknya.
- Melampiaskan kemarahan atau kekesalan secara berlebihan atau terlalu sering kepada orang lain.
- Lari dari masalah.

- Usaha untuk selalu menyenangkan semua orang, meski kondisi tidak memungkinkan, merupakan sumber stres bagi pekerja kemanusiaan.
- Belajarlah untuk mengatakan “tidak” ketika kita memang tidak mau atau tidak mampu melakukan apa yang diminta orang lain.

C. Perhatikan Keseimbangan

Kebutuhan-kebutuhan yang kita miliki tidak terdiri atas satu jenis saja, melainkan bermacam-macam. Oleh karena itu, dalam memelihara dan menguatkan diri, tidak cukup satu aspek kebutuhan saja yang dipenuhi, namun harus memperhatikan keseimbangan. Bisa dibayangkan, misalnya, apa yang terjadi ketika seseorang hanya memenuhi kebutuhan makan secara berlebihan, namun tidak pernah berolahraga atau beristirahat cukup, apakah akan sehat? Tentu tidak.

Berikut ini adalah lima aspek pemeliharaan diri yang perlu dipenuhi secara seimbang.

1. Aspek Mental Emosional	Hal ini berkaitan dengan perasaan kita secara umum sehari-hari, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Seseorang yang cukup terpenuhi kebutuhan mental emosionalnya akan terlihat senang, percaya diri, dan tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aspek mental emosional dapat dipenuhi antara lain dengan memiliki hubungan sosial yang baik, teman berbagi, atau tempat untuk menyalurkan emosi secara sehat (misalnya dapat menangis ataupun tertawa secara lepas tanpa merasa dinilai atau dihakimi).
2. Aspek Intelektual	Hal ini berkaitan dengan kebutuhan kita untuk berpikir, belajar hal-hal baru, berkembang, dan berkarya. Seseorang yang kurang terpenuhi aspek intelektualnya akan mudah merasa jenuh dan bosan. Dalam jangka waktu tertentu, hal ini bisa menyebabkan rasa frustrasi dan meningkatkan stres. Aspek intelektual dapat dipenuhi antara lain dengan membaca, berdiskusi dengan orang lain, menonton berita, dan belajar keterampilan baru.
3. Aspek Fisik	Hal ini berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran fisik. Fisik dan mental terkait satu sama lain. Tubuh yang sehat akan mendukung terbentuknya jiwa sehat yang kuat dalam menghadapi stres. Aspek fisik dapat terpenuhi antara lain dengan berbagai kegiatan olahraga, makan makanan yang sehat dan berimbang, serta istirahat yang cukup.

4. Aspek Spiritual

Hal ini berkaitan dengan hubungan kita dengan Tuhan dan alam semesta, juga bagaimana kita menyikapi hal-hal di luar batas pemikiran manusia dan mencapai kedamaian jiwa. Seseorang yang terpenuhi kebutuhan spiritualnya akan dapat lebih mudah bersyukur, pasrah, tabah, dan sabar. Aspek spiritual dapat dipenuhi antara lain dengan beribadah, meditasi, menjalani perenungan, serta menikmati dan mensyukuri keindahan alam.

5. Aspek Rekreasional

Hal ini berkaitan dengan aspek hiburan dan pemenuhan kebutuhan untuk bersenang-senang. Seseorang yang cukup terpenuhi aspek rekreasionalnya akan lebih bersemangat, ceria, dan relaks dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aspek ini dapat dipenuhi antara lain dengan berlibur, melakukan hobi, dan melakukan permainan.

D. Bersikap Proaktif dalam Mencegah Gangguan Stres

Mencegah tentu lebih baik daripada mengobati atau memperbaiki. Walaupun langkah 1-3 dapat dilakukan ketika masalah atau beban stres berlebihan sudah dialami, akan jauh lebih efektif jika ini dilakukan saat hal tersebut belum muncul. Proaktif dapat diartikan mengambil tindakan terlebih dulu atas dasar kesadaran dan kemauan diri sendiri. Dalam hal ini, artinya adalah rutin dan berkelanjutan merawat diri sendiri.

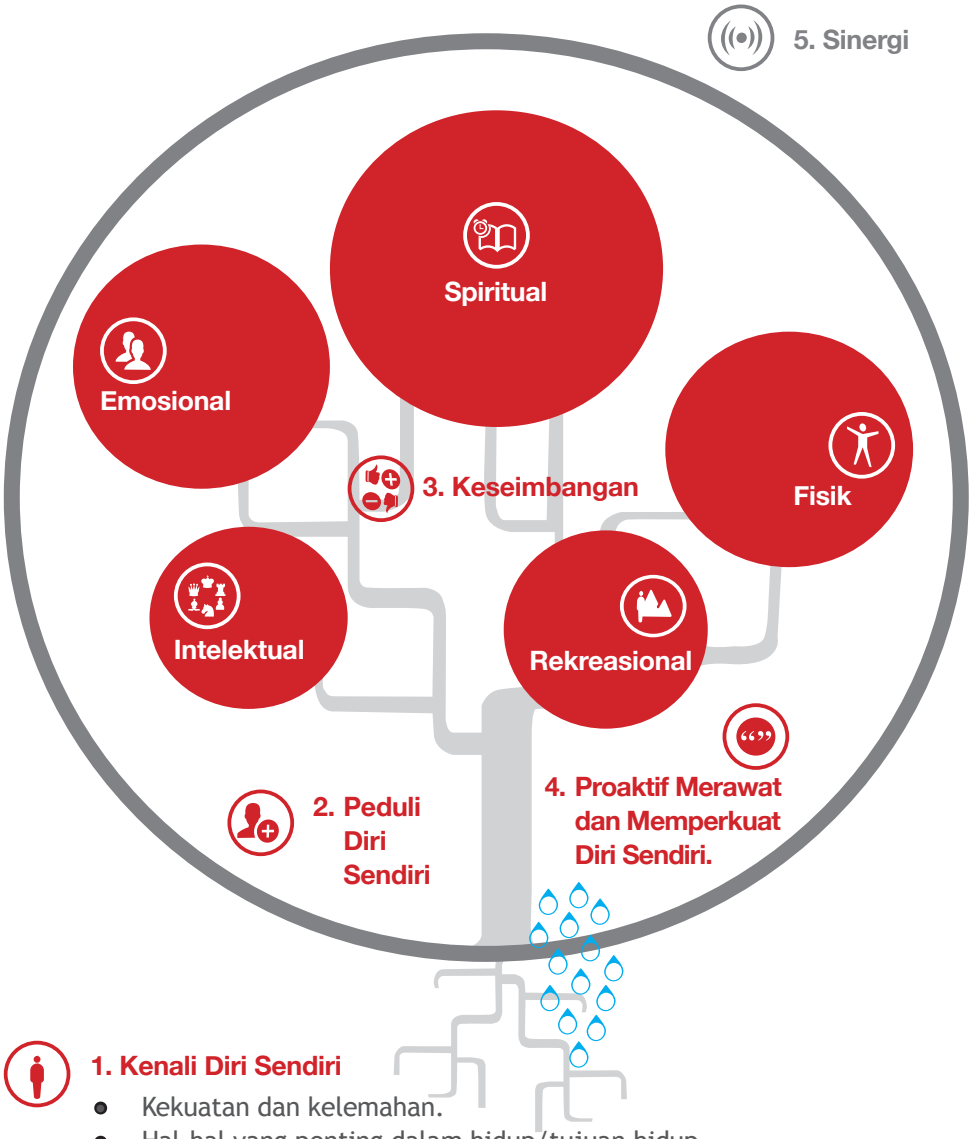
E. Sinergi

Sinergi berarti menyatukan dan bekerja sama. Pemeliharaan dan penguatan diri terbaik dapat dicapai apabila kelima langkah yang ada dilakukan secara berurutan dan terpadu, dilakukan secara bersama-sama oleh kumpulan individu yang memiliki kesadaran dan kemauan bersama untuk memelihara dan menguatkan diri sehingga bisa saling mendukung dan mengingatkan.

Catatan Penting

COPING STRESS

Usaha individu untuk melalui pengalaman pahit, mengurangi reaksi negatif stres, dan mencegah munculnya masalahyang serius. Setiap individu adalah unik sehingga memiliki *coping stress* yang berbeda-beda pula.



Gambar di atas merupakan ilustrasi hubungan diri manusia dengan kebutuhan-kebutuhannya. Bayangkan diri manusia layaknya sebuah pohon, di bagian akarnya terdapat hal-hal dasar yang terbentuk dari kecil atau bahkan dibawa sejak lahir. Kegiatan yang berkaitan dengan kepedulian dan pemeliharaan diri dapat diibaratkan menyiram pohon tersebut sehingga tumbuh dan berkembang menjadi sehat dan kuat. Individu yang sehat kemudian memiliki lima aspek kebutuhan yang juga harus terus dipelihara agar tetap sehat.


PPP

BAB 3
MENOLONG ORANG LAIN

PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL FIRST AID-PFA)

Selain mengelola stres pada diri sendiri, kita bisa membantu teman atau orang lain dalam mengelola stres mereka, yaitu melalui Pertolongan Pertama Psikologis.

Pertolongan Pertama Psikologis merupakan tindakan pertama yang dilakukan dalam durasi singkat terhadap seseorang yang baru saja mengalami situasi krisis.

Pertolongan Pertama Psikologis bertujuan mengurangi tingkat stres yang dialami dan memperkuat daya adaptasi alami.Dengan demikian, hal ini bisa mencegah dampak gangguan yang lebih parah dan membantu pemulihan alami.

Lima Langkah dalam Memberikan Pertolongan Pertama Psikologis.

1. Penuhi kebutuhan yang mendesak.
2. Mendengarkan.
3. Terima segala bentuk perasaan yang ditumpahkan.
4. Bantu dengan langkah lebih lanjut.
5. Arahkan dan tindak lanjuti.

Penuhi kebutuhan yang mendesak

Kebutuhan mendesak adalah hal-hal yang dibutuhkan penyintas saat itu juga, biasanya bersifat sederhana dan dapat disadari ataupun tidak disadari oleh penyintas. Hal-hal yang termasuk kebutuhan mendesak adalah makanan, air, pakaian, dan keamanan secara fisik.

Mendengarkan

Cara menjadi pendengar yang baik:

- Tidak menyela pembicaraan. Hindari terlalu banyak berbicara, beri kesempatan orang untuk berbicara.
- Menunda memberikan penilaian, kritik, atau nasihat.
- Menunjukkan perhatian yang tulus dan penuh, pandangi orang yang Anda dengarkan dengan tatapan lembut, jangan sibuk sendiri (misalnya sibuk dengan telepon seluler Anda).
- Bersikap tenang dan berempati terhadap lawan bicara. Berempati adalah turut merasakan dan seakan-akan berada dalam posisi orang yang kita dengarkan.
- Memberikan reaksi-reaksi singkat kepada lawan bicara, seperti menganggukkan kepala, mengatakan kata-kata singkat yang menunjukkan bahwa Anda mendengarkan, seperti “iya”, “oh”, atau “baiklah”.

Terima segala bentuk perasaan yang ditumpahkan

Kenapa penting untuk menerima segala bentuk perasaan yang ditumpahkan penyintas tanpa kecuali? Karena ketika seorang mengalami situasi krisis, reaksi yang normal adalah meningkatnya perasaan negatif (cemas, rasa bersalah, marah, sedih, depresi, dan sebagainya). Namun, para penyintas seringkali memandang reaksi ini sebagai hal yang sangat menekan. Cara terbaik untuk mengatasinya adalah melalui *psikoedukasi* (penyuluhan psikologis) dan penerimaan orang lain atas emosi mereka. Yakinkan para penyintas bahwa *respons* negatif mereka bukanlah sebuah tanda mereka “gila”. Mereka juga perlu memahami bahwa tidak semua orang mengalami gejala yang sama.

Bantu dengan langkah lebih lanjut

- Petakan kebutuhan selanjutnya yang diperlukan: Peralatan kesehatan, penghidupan, kerumahtanggaan, dan kebutuhan emosional.
- Berdasarkan kebutuhan yang ada, rencanakan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan tersebut.
- Sediakan informasi yang dibutuhkan untuk memberi masukan kepada individu. Bangun juga jalinan kerja sama dengan lembaga lain yang sekiranya bisa membantu memenuhi kebutuhan penyintas.
- Bantu mereka untuk menyadari bahwa dengan bekerja dan memiliki rutinitas lagi akan mempercepat proses pemulihan.
- Jika memungkinkan, minta individu untuk memulai kembali tugas dan kegiatan mereka sehari-hari.
- Tanyakan mengenai siapa yang akan menjaga mereka.
- Berikan informasi yang faktual mengenai di mana dan bagaimana mereka dapat memperoleh apa yang mereka butuhkan.
- Biarkan orang yang selamat menilai potensi dirinya dan mengembangkan rasa percaya dirinya.

Arahkan dan tindak lanjuti

- Identifikasi, temukan, dan kenali penyintas yang sekiranya membutuhkan pertolongan atau dukungan psikologis lebih lanjut.
- Arahkan mereka ke tempat yang banyak tersedia dukungan bagi mereka.
- Fasilitasi penyintas agar dapat kembali seperti sebelum mengalami bencana.
- Evaluasi dan lihat apakah ada kemajuan dalam hidup para penyintas.

LAMPIRAN

TIPS UNTUK RELAKSASI DAN PEREGANGAN

Beberapa contoh yang bisa dilakukan dalam mengurangi ketegangan adalah sebagai berikut.

Latihan Mengatur Pernafasan

Instruksi.

- Duduk tegak dengan posisi senyaman dan serelaks mungkin.
- Pusatkan perhatian Anda.
- Pejamkan mata.
- Tarik napas dalam tiga hitungan.
- Tahan napas dan embuskan dalam lima hitungan.
- Tarik napas perlahan-lahan...1...2...3..., tahan napas Anda, 1...2...3...4...5 embuskan perlahan...1...2...3...4...5...
- Ulangi sebanyak 3 kali.

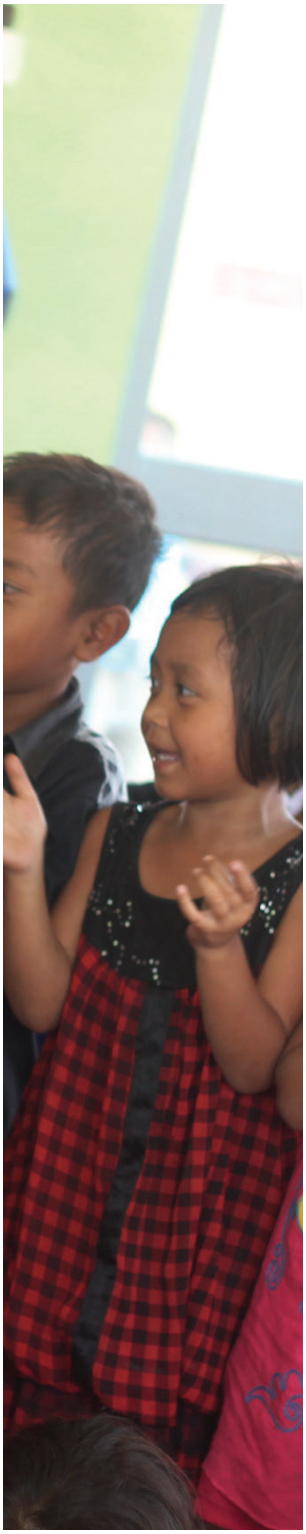
Latihan Peregangan (Relaksasi Otot)

Dalam kondisi tertekan, tubuh memberikan respons terhadap apa yang kita pikirkan. Reaksi fisik dapat muncul berupa sakit di punggung, kaku pada leher, sakit persendian, dan lain-lain. Untuk mengatasi hal ini, kita dapat melakukan teknik peregangan otot yang sederhana.

Peregangan Bagian Atas

Instruksi.

- Miringkan kepala ke kanan, tarik ke arah bahu (sedekat yang Anda mampu), tahan beberapa detik, lalu kembali ke tengah perlahan-lahan.
- Lakukan sebanyak 3x dan ke arah sebaliknya.
- Tarik kepala ke arah dada (sedekat yang Anda mampu), tahan beberapa detik, lalu kembali ke tengah perlahan-lahan.
- Lakukan sebanyak 3x.
- Dari posisi tegak, arahkan kepala ke belakang, tengadahkan sejauh yang Anda mampu, tahan beberapa detik, lalu kembali ke tengah perlahan-lahan.
- Lakukan sebanyak 3x.
- Anda dapat merasakan otot-otot yang tegang perlahan berangsur lebih relaks.



DAFTAR PUSTAKA

Palang Merah Indonesia. 2014. Assessment Psikososial.Palang Merah

Indonesia. 2014. Bahan Bacaan Manual Dukungan Psikososial.

Palang Merah Indonesia. 2014. Modul Pelatihan Psikososial.

Palang Merah Indonesia. 2012. Petunjuk Pelaksanaan tentang Pelayanan Kesehatan pada Saat Darurat.

Palang Merah Indonesia.2012. Petunjuk Teknis tentang Program Dukungan Psikososial.

PRINSIP-PRINSIP DASAR GERAKAN INTERNASIONAL PALANG MERAH DAN BULAN SABIT MERAH

Dalam rangka usaha menjalin kasih sayang terhadap sesama manusia berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, serta turut memelihara budi pekerti yang luhur menuju ke arah terwujudnya masyarakat yang berkeadilan sosial dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia, Perhimpunan Palang Merah Indonesia dalam menjalankan misinya berpegang teguh pada Prinsip-Prinsip Dasar sebagai berikut.

1. KEMANUSIAAN

Gerakan internasional Palang Merah dan Bulan Sabit Merah didirikan berdasarkan keinginan memberi pertolongan tanpa membedakan korban yang terluka dalam pertempuran, juga mencegah dan mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuan gerakan adalah melindungi hidup dan kesehatan serta menjamin penghargaan kepada umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, persahabatan, kerja sama, dan perdamaian abadi bagi sesama manusia.

2. KESAMAAN

Gerakan ini tidak membuat perbedaan atas dasar kebangsaan, ras, agama, atau pandangan politik.Tujuannya semata-mata mengurangi penderitaan manusia sesuai kebutuhannya dan mendahulukan keadaan yang paling parah.

3. KENETRALAN

Agar senantiasa mendapat kepercayaan dari semua pihak, gerakan ini tidak boleh memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama, atau ideologi.

4. KEMANDIRIAN

Gerakan ini bersifat mandiri. Perhimpunan Nasional, di samping membantu pemerintahnya dalam bidang kemanusiaan, harus menaati peraturan negaranya dan selalu menjaga otonominya sehingga dapat bertindak sejalan dengan prinsip-prinsip gerakan ini.

5. KESUKARELAAN

Gerakan ini adalah pemberi bantuan sukarela yang tidak didasari keinginan mencari keuntungan apapun.

6. KESATUAN

Dalam satu negara, hanya ada satu perhimpunan Palang Merah yang terbuka untuk semua orang untuk melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah.

7. KESEMESTAAN

Gerakan internasional Palang Merah dan Bulan Sabit Merah bersifat semesta. Setiap perhimpunan nasional mempunyai status yang sederajat serta berbagi hak dan tanggung jawab dalam menolong sesama manusia.

Palang
Merah
Indonesia

American
Red Cross

Markas Pusat
Palang Merah Indonesia
Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 96, Jakarta 12970, Indonesia
Telp. +62 21 7992335,
Fax. +62 21 7995188
Email: pmi@pmi.or.id website: www.pmi.or.id