



**PERTOLONGAN
PERTAMA PADA LUKA
PSIKOLOGIS (P3LP)**

“

m K
n M
r) t M

”

7r92l "1 0t m0.7r92m' m7nrm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml n9



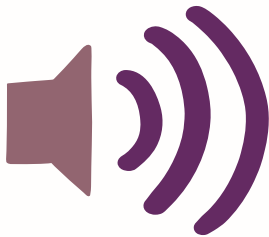
APA ITU PERTOLONGAN PERTAMA PADA LUKA PSIKOLOGIS?

Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) merupakan istilah yang diadaptasi dari *Psychological First Aid* (PFA).

Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) adalah **bantuan psikologis paling dasar dan sederhana** untuk orang-orang yang sedang mengalami **kejadian** yang (dianggap) **berat** dan **menyebabkan luka psikologis**.



Orang yang melakukan P3LP disebut sebagai **first aider** (penolong pertama). Sementara itu, orang yang menerima P3LP disebut sebagai **helpee**.



P3LP adalah bentuk pertolongan awal, bukan penegakan diagnosis atau terapi.

7r92l "1 Ot n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9



7S"7. . . e

P3LP adalah dukungan yang diberikan beberapa saat setelah kejadian yang berpotensi menimbulkan trauma dan/atau selama situasi krisis. Sementara itu, *trauma healing* diberikan ketika sudah ada diagnosis gangguan jiwa, contohnya PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*), oleh tenaga profesional (psikolog, psikiater).



Misalnya, setelah kehilangan kucing kesayangannya, Anton merasa sangat sedih dan tidak mau makan. Rika memberikan dukungan kepada Anton dengan menenangkannya dan menemani di sebelahnya. Kehilangan kucing adalah peristiwa yang berpotensi menimbulkan trauma bagi Anton. Bentuk P3LP yang dilakukan adalah menenangkan dan menemani.

Panduan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) ^{17,18,19}

APA ITU LUKA PSIKOLOGIS?

Perasaan tidak nyaman yang sifatnya **berlebih dan mengganggu aktivitas** keseharian, yang **disebabkan** oleh **kejadian yang berat** atau (yang dianggap) sebagai **krisis**.



Luka psikologis dapat dialami di setiap level kondisi kesehatan jiwa (lihat piramida kesehatan jiwa).

APA ITU KRISIS?

Insiden atau **peristiwa** yang **penyuh tekanan** yang **dianggap luar biasa**.



Siapa yang mendapatkan P3LP?


1

Orang yang merasa atau dirasa memerlukan.

- **Orang yang baru saja mengalami krisis yang cukup serius.** Misalnya, baru saja kehilangan orang tercinta.
- **Penyintas gangguan jiwa yang kondisinya sedang tidak baik-baik saja** atau sedang kambuh. Misalnya, Orang dengan Gangguan Bipolar yang mengalami kekambuhan.
- **Orang dengan tekanan psikologis** yang membutuhkan dukungan. Misalnya, teman yang baru saja dimarahi guru.

2

Semua orang yang membutuhkan P3LP, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Tidak semua orang yang mengalami krisis pasti membutuhkan Pertolongan Pertama Pada Luka Psikologis. Jangan pernah memaksakan P3LP pada orang yang tidak (merasa) membutuhkan. Sebagian orang butuh waktu.



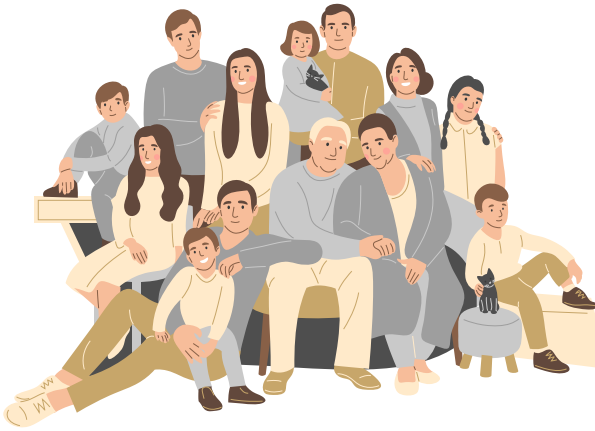
Apa tujuan P3LP?

- 1 Memberikan perhatian kepada orang yang mengalami krisis.
- 2 Memenuhi kebutuhan dasar akan rasa aman.
- 3 Membantu agar bisa menghadapi stres/krisis dan mengatasi rasa tidak nyaman.
- 4 Mencegah kondisi psikologis yang memburuk sebelum mendapatkan penanganan lebih lanjut dari psikolog atau psikiater.
- 5 Memberikan informasi yang dibutuhkan tentang pentingnya kesehatan jiwa mereka.
- 6 Melakukan promosi kesehatan jiwa.



Apa saja hal yang perlu diketahui tentang P3LP?

- 1 Praktis dan tidak memaksa.
- 2 Untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan orang yang mengalami krisis
- 3 Bantu memperoleh kebutuhan dasar, seperti keamanan dan dukungan.
- 4 Mendengarkan tanpa memaksa untuk bercerita.
- 5 Membuat suasana yang nyaman dan menenangkan.
- 6 Menghubungkan dengan informasi yang dibutuhkan dan untuk melakukan rujukan (menghubungkan ke pihak lain).
- 7 P3LP bisa dilakukan oleh semua orang, tidak harus tenaga profesional.



Kapan sebaiknya melakukan P3LP?

Selama seseorang mengalami situasi krisis atau bencana. Bisa segera setelah kejadian, bisa juga beberapa hari atau beberapa minggu sesudahnya.

Ketika dibutuhkan.

Di mana seharusnya melakukan P3LP?

Di tempat yang aman.

Di tempat yang kerahasiaan dapat terjaga (jika memungkinkan)

Siapa yang dapat melakukan P3LP?

Semua orang! Setiap orang bisa melakukan P3LP meskipun tidak memiliki keahlian khusus di bidang kesehatan jiwa, termasuk kita!

Ketika terjadi bencana alam, di lokasi bencana alam, P3LP sebaiknya dilakukan oleh orang-orang yang tidak terdampak (bencana), misalnya relawan, seperti teman-teman PMR, pecinta alam, teman-teman Pramuka, dll.

Akan tetapi, orang-orang terdampak bencana yang masih dapat berfungsi secara normal (psikis, sosial, kognitif, dan biologis) dapat memberikan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis bagi pihak yang kondisinya lebih parah.

APA SAJA PRINSIP-PRINSIP TINDAKAN P3LP?

Secara umum, P3LP diawali dengan tahap **Persiapan** dan terdiri dari

3 prinsip utama: Memperhatikan, Mendengarkan, Menghubungkan (3M).



7r9! w7m0

Mempelajari kejadian atau kondisi krisis yang terjadi.

Menentukan tingkat kondisi orang-orang yang mengalami kondisi krisis. Biasanya hal ini dilakukan di latar bencana alam atau ketika banyak orang yang membutuhkan dukungan.

Memetakan sumber daya yang ada di sekitar kejadian yang dapat dioptimalkan untuk mendukung P3LP yang akan dilakukan.

Memperhatikan keamanan dan keselamatan selama melakukan P3LP.



" r" 7r9u m2ψm0

Memperhatikan keamanan *helpee* dan diri sendiri sebagai penolong pertama.

Mengamati kondisinya, reaksi emosional terhadap krisis. Misalnya, menangis, bengong atau melamun, gemetar, berteriak, dll.

Beri penanganan medis/fisik atau hubungkan ke layanan gawat darurat (klinik dokter, puskesmas, atau RS), apabila ada kondisi gawat darurat (medis/fisik).



" r0pr0t m9 | m0

Prinsip P3LP Memperhatikan (lanjutan)



Penuhi kebutuhan dasar atau praktis yang mendesak. Contoh: mengajak ke tempat yang aman, membuat lingkungan aman atau menjauhkan *helpee* dari hal-hal yang dapat membahayakannya, makan/minum



Perhatikan gejala atau reaksi emosi yang muncul. Menerapkan prinsip triase, yaitu mengutamakan individu dengan kondisi darurat untuk ditangani lebih dulu.

Prinsip kedua adalah **mendengarkan dengan aktif, suportif, dan penuh empati**. Mendengarkan dilakukan tidak hanya dengan telinga, tetapi juga dengan seluruh anggota tubuh:



MATA

Memberikan perhatian yang memadai.



MULUT

Memberikan tanggapan/respon yang menenangkan.



HATI

Memiliki rasa kepedulian dan menghargai individu.

Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam prinsip Mendengarkan, yaitu:

Melakukan kontak dengan *helpee*.

- Memperkenalkan diri.
- Membantu merasa nyaman.
- Menyampaikan keinginan untuk membantu

Contoh:

- 1 "Hai, aku Siena dari satgas P3LP. Kamu Indira, kan? Apa kabar, Indira? Eh, apa, nih, yang bisa kita obrolkan hari ini? 😊"
- 2 "Apa yang bisa kami bantu, Indira? Oh, iya, kamu merasa nyaman *ngobrol* di tempat ini atau kita cari tempat yang lebih oke?"

Menanyakan secara baik-baik apa yang menjadi kebutuhan atau kekhawatirannya.

Contoh:

- 1 "Are you ok? Apa yang sedang kamu pikirkan sekarang? Boleh dibagi ke aku?"
- 2 "Are you ok? Apa yang membuatmu gelisah saat ini, Indira? Boleh kita *obrolin* bersama?"

Bantu menentukan kebutuhan yang menjadi prioritasnya saat ini.

Contoh:

"Oke, Indira, kita *dah ngobrolin* banyak hal tadi. *Hhhh* (menghela nafas) berat, ya, pasti rasanya. *Keep strong*, ya, yang kuat (tepek bahu atau tangannya). Sekarang coba kita lihat bersama mana saja yang perlu kita selesaikan lebih dulu."



Mendengarkan jika *helpee* ingin bercerita. Kita tidak perlu memaksa dan bisa menawarkan waktu yang lain apabila ia belum bisa bercerita.

Contoh:

"Pasti berat, ya, untuk membagi cerita. Aku paham banget. Nggak apa-apa, Indira. Kalau kamu belum siap, kita *ngobrol* hal yang ringan-ringan saja dulu hari ini. Nanti, kalau kamu sudah lebih siap, kita bisa jadwalkan kembali. 😊"



Bantu untuk tenang dan pastikan *helpee* tidak sendiri saat dalam kondisi krisis. Lakukan dengan jaga nada bicara tetap tenang, pertahankan kontak mata, dan yakinkan bahwa kita hadir untuk membantu.

Contoh:

"Ini memang berat, tapi ingat, Indira, kamu tidak sendiri. Kalau kamu merasa membutuhkan teman untuk berbagi dan berdiskusi, kami ada di sini."



" rOt u?n?Ot | m0

Prinsip yang ketiga adalah **menghubungkan *helpee* dengan bantuan lanjut yang dibutuhkan**, baik profesional (tenaga kesehatan jiwa seperti psikolog, dokter, atau psikiater) maupun dengan orang-orang terdekat individu, seperti keluarga, teman, saudara, atau guru.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam Menghubungkan:

☑️ Penuhi kebutuhan dasar *helpee* dan akses ke tenaga profesional (jika dibutuhkan).

☑️ Bantu menghadapi masalah sesuai dengan kapasitas kita sebagai penolong pertama.

☑️ Berikan informasi yang dapat membuat ia lebih tenang. Hindari untuk memberikan informasi yang kita belum tahu pasti atau yakin dengan kebenarannya.

☑️ Hubungkan *helpee* dengan pihak-pihak yang bisa memberikan dukungan sosial lebih lanjut (terkait kebutuhannya).

☑️ Hubungkan dengan pihak-pihak yang dapat membantu sesuai dengan kebutuhan *helpee*.



Penolong pertama harus merujuk langsung ke Puskesmas atau langsung ke profesional kesehatan jiwa (psikolog, psikiater, dokter) **apabila terdapat kondisi gawat darurat, seperti:**

- Perilaku **melukai diri sendiri**
- Perilaku **melukai orang lain**
- **Mengalami kekerasan** dari orang lain
- **Memiliki keinginan atau upaya bunuh diri**
- **Cemas berlebihan, gelisah, histeris**
- **Penggunaan obat atau zat adiktif secara berlebihan** atau keracunan



| wmu.0m' v9m

Nisa mendadak menghentikan langkahnya. Ia melihat Namira, teman kelas sebelah, sedang duduk menyendiri dan beberapa kali mengusap air mata di wajahnya. Nisa sejenak tertegun. Ia ingat seminggu yang lalu, ayah Namira meninggal duni. Nisa melihat ke sekeliling dan dia mendapati situasi sedang dalam keadaan sepi. Ia tidak mendapati orang lain di sekitarnya. Nisa terdiam, bingung harus berbuat apa. Di satu sisi ia tidak terlalu dekat dengan Namira namun di sisi lain ia merasa trenyuh dan kasihan melihat kondisi Namira yang terlihat semakin tergugu dalam tangisnya.



Nisa menarik nafas panjang. Setelah mencoba untuk menenangkan dan menguatkan diri, ia memutuskan untuk mendekati Namira. Perlahan ia mendekat dan dengan tenang duduk di samping Namira. Dengan hati-hati ia meletakkan tangannya di bahu Namira dan tersenyum. Nisa dengan lirih menanyakan kabar Namira, "Are you ok?"



Namira sedikit terkejut dengan kehadiran Nisa. Sejenak ia terdiam namun begitu merasakan usapan di bahu dan sapaan Nisa, ia merasa sangat tersentuh dan air matanya mengalir semakin deras. Nisa serta merta memeluk Namira berusaha menenangkan dan menyalurkan kepedulian pada keadaan yang dirasakannya. Nisa membiarkan Namira menuntaskan tangisnya sembari terus memeluknya.

7r92l "l Ot n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9

Setelah beberapa saat, Namira menjadi lebih tenang dan tangisnya tinggal tersisa isakan-isakan kecil. Nisa menunggu Namira benar-benar tenang terlebih dahulu sebelum menanyakan apa yang terjadi dan apa yang bisa ia bantu. Namira awalnya terlihat ragu untuk bercerita. Alih-alih menjawab ia justru terdiam. Melihat respon Namira, Nisa tidak memaksa. Ia dengan sabar menunggu sembari menepuk ringan bahu Namira seraya berkata, "Gak usah dijawab gak papa. Aku paham, kok". Namira pada akhirnya bersedia bercerita meski tidak sepenuhnya.

Setelah beberapa saat berbincang, Nisa berinisiatif untuk mengajak Namira ke ruang BK. Awalnya Namira menolak namun Nisa memberikan pandangan terkait pentingnya sharing permasalahannya ke guru yang mempunyai ilmu terkait dengan hal tersebut. Namira akhirnya setuju dan mereka pergi bersama.



" m9wnr9"m2w3



m7m79w! w." r" 7r9un2ψm0..Cn0t
pwrj ? | m0.0wrnk



m7m79w! w." r0pr0t n9.Cn0t .pwrj ? | m0.0wrnk



m7m79w! w." r0t u?n?0t | m0.Cn0t
pwrj ? | m0.0wrnk

Jawaban: Prinsip Memperhatikan yang dilakukan Nisa: Nisa melihat Namira sedang duduk menyendiri dan terlihat beberapa kali mengusap air mata di wajahnya, Nisa ingat ayah Namira baru saja meninggal. Nisa melihat ke sekeliling dan dia mendapati situasi sedang dalam keadaan sepi. Prinsip Mendengar: Nisa menanyakan "Are you okay?" kemudian menunggu dan tidak memaksa Namira untuk bercerita. Prinsip Menghubungkan: Nisa berinisiatif untuk mengajak Namira ke ruang BK

| r0m'wpm0.7mu m' v8..



2m0pm7r9w0t m2m0

1 9m0t .Cm0t ." r" n? 2? u| m0.7S"7

m1 7r| .r" 1 !w

m1 7r| .| 1 t 0w

- Mudah khawatir dan takut terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Kesulitan mengikuti petunjuk atau menerima perintah.
- Mimpi buruk atau memori buruk di siang hari.
- Muncul pikiran-pikiran yang mengganggu.
- Muncul pikiran-pikiran tentang kematian atau perasaan ingin menghilang.

- Menjadi cengeng, mudah marah, murung tidak seperti biasanya.
- Tidak merasakan apa-apa

m1 7r| .nw "1 t w

- Keluhan fisik seperti: sakit perut, sakit kepala.
- Sulit tidur, banyak tidur, mimpi buruk, mudah kaget.

m1 7r| .7r9w0t ?

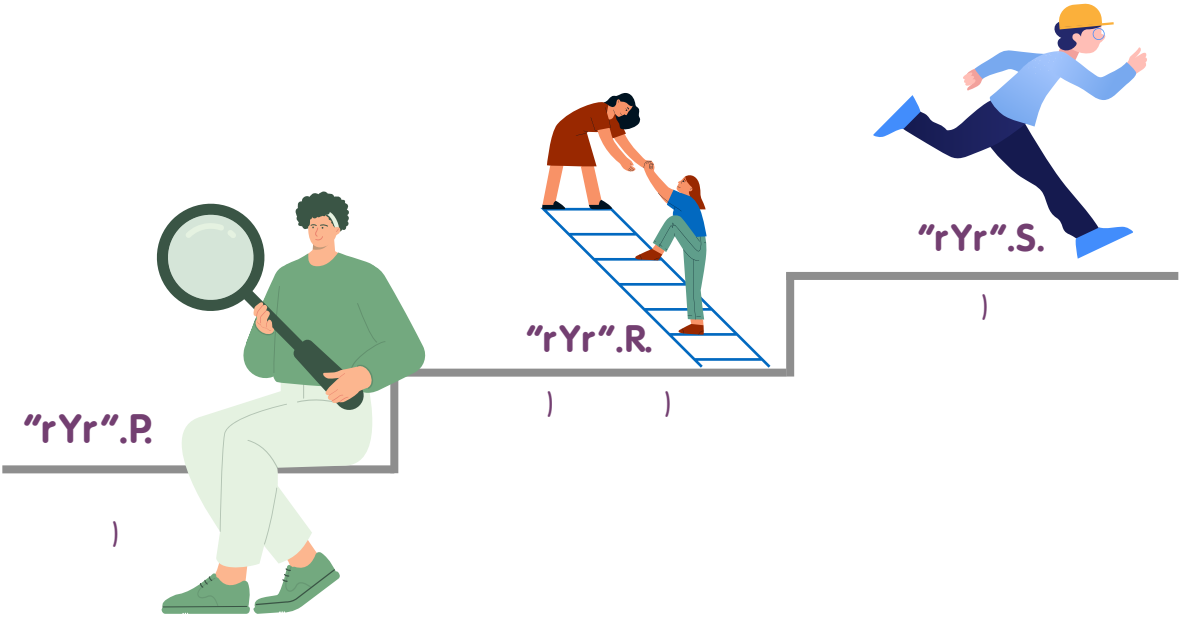
- Perubahan perilaku.
- Menjauh, menarik diri.
- Meningkatnya perilaku yang membahayakan.
- Motivasi menurun.
- Kecanduan *game* atau gawai
- Konsumsi narkoba/alkohol.

m1 7r| .! 1 !w

- Meningkatnya masalah dengan teman sebaya atau interaksi dengan orang lain.
- Menghindari situasi yang membuat individu teringat pada masalah yang dihadapi.

7r92l "1 Ot n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9

79m| 2ψ.7S"7.pml'm' .! w2r" .m'? 9.9? y? | m0



Gambar 10. Level pertolongan pertama pada luka psikologis



Level 1
Kumpulkan informasi lebih lanjut

Apabila melihat perubahan kecil pada seseorang, seperti menjadi lebih pendiam, sering terlambat masuk kelas, mudah lelah, atau tidak fokus pada pelajaran atau tugas, **kita perlu mencoba berbicara langsung padanya atau bertanya pada orang lain yang dianggap tahu tentang kondisi orang tersebut.** Kita perlu lebih memperhatikan seseorang yang kita anggap sedang memiliki masalah atau membutuhkan bantuan.



Level 2 Berikan bantuan atau pertolongan

Bangun komunikasi penuh dukungan dengan *helppee* dan bicara dengan orang lain yang dianggap dapat memberikan dukungan, seperti keluarga, teman terdekat atau guru.

Segera rujuk ke alur rujukan di atasmu (lihat sistem alur rujukan) untuk mendapatkan penanganan lebih **JIKA**:

- Banyak perubahan, misalnya bolos, prestasi turun, emosi sering tidak stabil, berkonflik.
- Perubahan terjadi di berbagai latar (rumah, sekolah, masyarakat).
- Sudah berlangsung lama dan tidak membaik.
- Masalah sering terjadi.
- Menimbulkan masalah dalam hubungan dengan orang lain dan akademik.

(terapkan prinsip Mendengarkan dan Menghubungkan)



Level 3 Gerak cepat

Dorong *helppee* dan ingatkan orang yang berkaitan dengan *helppee* untuk mencari dukungan dan pertolongan lebih lanjut dari psikolog atau psikiater, serta melakukan observasi ketat JIKA dia:

- Melakukan tindakan berbahaya, seperti pikiran/percobaan bunuh diri atau ide melukai diri sendiri.
- Bersikap aneh atau perilaku ekstrem yang tidak wajar, seperti mengalami serangan panik, gaduh gelisah yang ekstrim, dsb.
- Melakukan tindakan berbahaya kepada orang lain, misalnya menyakiti atau mengancam orang lain dan lingkungan (seperti mengancam untuk membakar dll).
- Berbagai macam kecanduan (misal game online, pornografi, judi, dll).
- Perilaku menyimpang (misal penyimpangan seksual, perilaku yang sangat merugikan orang lain [contoh: toxic relationship, dsb], dll)

7r92l "l Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9

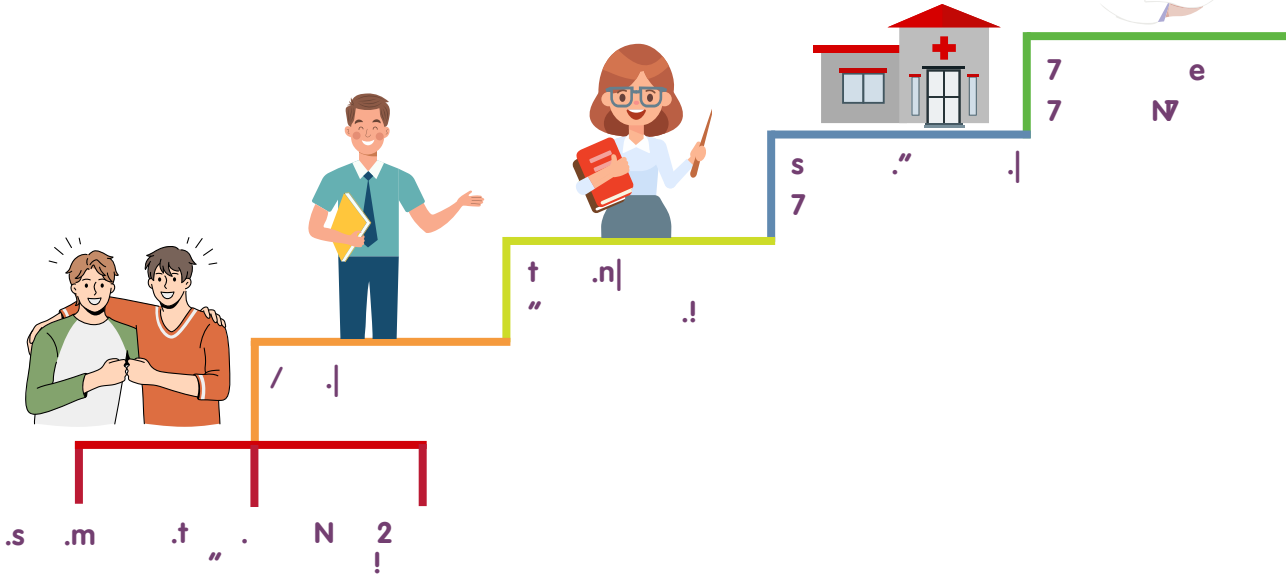
"Kesehatan jiwa adalah urusan kita bersama. Semakin banyak pihak yang terlibat dan bersedia dilibatkan, maka akan semakin lebar jaring penanganan bisa menjangkau kebutuhan di masyarakat luas."

(CPMH UGM)

! w2r" .m'? 9.9? y? | m0

Sistem alur rujukan adalah sistem yang mengatur dan menggambarkan secara detail bagaimana alur rujukan saat terjadi kasus terkait kesehatan jiwa di dalam sekolah.

Berikut merupakan contoh bagan sistem rujukan yang digunakan di Buku Panduan Sekolah Sejahtera. Sistem rujukan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.



Gambar 11. Sistem alur rujukan di sekolah

7r92l "1 Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9

HELP!
ME!

om9m" r0m' m9 | m0.nm02? m0

2mu m7.P

Identifikasi kebutuhan yang paling penting.

Prioritaskan kebutuhan fisik dasar, kesehatan, keamanan.

Katakan:

"Kedengarannya kamu benar-benar khawatir dengan berbagai hal yang berbeda. Semua ini penting, tapi mari kita putuskan mana yang paling penting saat ini, lalu mari kita buat rencana bersama."

2mu m7.R

Diskusikan rencana yang akan dilakukan untuk menjawab kebutuhan itu.

Diskusikan dengan *helpsee* karena mungkin saja ia punya ide, dan kita juga bisa memberikan saran atau ide.

Katakan:

"Berat, ya. Sangat bisa dipahami mengapa kamu menjadi sangat cemas/gelisah/takut seperti yang kamu rasakan sekarang. Nah, sekarang apa, nih, yang bisa kita lakukan? Menurutmu *gimana* baiknya? *Mmmm*, bagaimana jika kita melakukan ini, apa pendapatmu?"

“

Prinsip "Menghubungkan" tidak sekadar membagi informasi. Namun lebih dari itu, "Menghubungkan" merupakan sebuah upaya untuk memunculkan kesadaran dan kebutuhan pada helpsee untuk mengakses pertolongan lebih lanjut."

(CPMH UGM)

”

2mu m7.S

Lakukan rencana yang telah disusun.

Dorong dan dampingi *helpee* melakukan rencana yang sudah disusun, seperti membantu *helpee* membuat janji temu dengan psikolog atau psikiater. Sebisa mungkin, libatkan juga keluarga atau orang dekat lainnya yang dapat memberikan dukungan.

Katakan:

"Sebelumnya, kita sudah membahas tentang pentingnya untuk bertemu dengan guru kita juga sudah sepakat bahwa kamu akan menemui mereka minggu ini. Bagaimana, sudah siap? Masih perlu waktu? Atau perlu aku temani mungkin?"

Ada kemungkinan *helpee* terlihat **bingung atau takut**, maka katakan:

"Apa kamu ingat kalau kemarin kita sudah sepakat bahwa kamu akan menemui guru hari ini? Kalau kamu ragu atau takut, ayo, aku temani sampai depan ruangnya."

Mungkin saja pertemuan dengan *helpee* hanya satu kali, maka, katakan:

"Wah, asik sekali ya diskusi kita barusan. Oke, kita sudah sepakat bahwa sekarang kamu akan menemui guru. *Gimana?* Kalau kamu masih ragu atau takut, aku bisa temani kamu sampai depan ruangan beliau. Tapi aku baru bisa nanti siang. Oke?"



7r92l "1 Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9



" rOt rOm'w
! 29m2rt ψ 1 7w0t

Koping merupakan **strategi atau cara** yang digunakan untuk **mengatasi tekanan, mengurangi** atau **menghilangkan ketidaknyamanan** akibat **tekanan** yang dihadapi.

Beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai strategi koping:

1 **Bicara tentang reaksi fisik dan emosi.**

pwm9m0 m0	o1 02l u
Tanya tentang reaksi fisik yang dialami alih-alih emosi yang mereka rasakan.	"Apa yang kamu rasakan?" "Apakah badanmu terasa tegang?"

pwm9m0 | m0

Beri contoh karena reaksi setiap individu bisa berbeda dan tidak semua orang dapat mengungkapkan -nya.

o1 02l u

"Reaksi tiap orang terhadap suatu permasalahan bisa jadi berbeda. Tidak ada yang benar dan salah. Beberapa bisa saja merasa sedih, beberapa lainnya bisa juga merasa mual dan tegang. Apa yang kamu rasakan?"



2 Berikan informasi dasar tentang koping yang sehat

! rum2	2ψm .! rum2
Berbicara pada seseorang tentang masalah yang dihadapi (teman, guru, konselor, keluarga).	Mengasingkan diri dari keluarga atau teman.
Cari bantuan atau informasi yang dibutuhkan.	Mengalihkan pada hal lain yang tidak mendukung penyelesaian masalah.
Istirahat, makan, praktik relaksasi dan berolahraga dengan cukup.	Menonton TV atau bermain <i>game</i> terlalu lama.

! rum2	2ψm .! rum2
Melakukan aktivitas positif (menulis, menggambar, membaca buku, mendengarkan musik, beribadah dan berdoa).	Menyibukkan diri dengan kegiatan sampai mengabaikan waktu kebutuhan untuk beristirahat.
Pertahankan rutinitas harian	Tidak melakukan apapun.
Fokus melakukan hal-hal praktis yang dapat membuat individu merasa lebih baik.	Melakukan hal yang berbahaya atau merugikan, seperti merokok, konsumsi alkohol.

Informasi mengenai "Strategi Koping" akan dibahas lebih lanjut melalui Bab "Cara Menjaga Kesehatan Jiwa Tetap Positif".

MENTAL HEALTH BINGO

PILIH STRATEGI KOPINGMU!

1
Memancing

2
Membuat minuman hangat

3
Membaca buku

4
Pergi ke alam (naik gunung, ke pantai, dll)

5
Olahraga

6
Menghabiskan waktu dengan hewan peliharaan

7
Bercara dengan orang tersayang

8
Detoksifikasi Media Sosial

9
Menonton film

10
Menulis buku harian

11
Berkebun

12
Mandi air hangat

13
Mendengarkan musik

14
Jalan-jalan di mall/tempat perbelanjaan

15
Berkendara berkeliling kota

16

7r92l "1 0t n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9



u m' Lum'.7r020t .pm'm' .7r" nr9w0.7S"7

Berikut merupakan tindakan dan perkataan yang dapat dilakukan dan dihindari saat melakukan P3LP.

"m' ? | m0

Tunjukkan sikap yang jujur apa adanya dan dapat dipercaya.

Hargai setiap keputusan yang diambil oleh orang yang ditolong

Singkirkan jauh-jauh segala macam prasangka.

Hormati privasi orang lain dan jaga kerahasiaan.

Bersikaplah sesuai adat dan budaya setempat .

u w p m 9 w

Memaksa untuk bercerita.

Menginterupsi atau memotong orang lain ketika berbicara.

Memberikan kontak fisik kecuali diizinkan.

Menghakimi apa yang sudah mereka lakukan ("Kamu seharusnya tidak melakukan hal itu.").

Menggunakan istilah yang terlalu ilmiah dan jargon-jargon.

"m | ? | m0

Cari tempat yang tenang, aman ketika melakukan P3LP.

Tunjukkan bahwa kita mendengarkan apa yang dituturkan dengan cara menganggukkan kepala atau mengatakan, "hmmm".

Berusahalah untuk bersikap sabar dan tenang.

Berikan informasi dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami.

Berempati.

Menghargai perasaan dan usaha seseorang untuk membantu dirinya.

Membiarkan orang lain tetap diam dan tidak memaksanya untuk segera cerita.

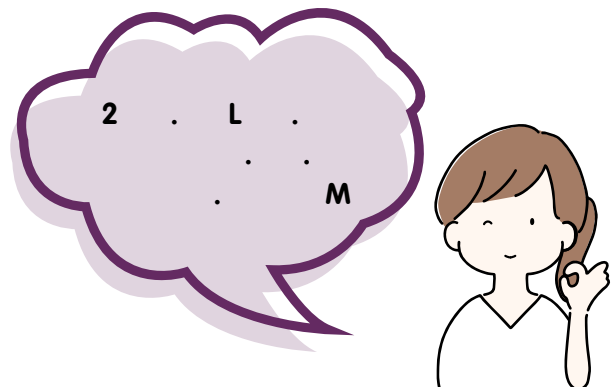
u0pm9w

Membandingkan situasi yang dihadapi individu dengan situasi orang lain.

Memberikan janji atau harapan palsu.

Menggunakan istilah "gila" atau istilah negatif lain dalam menyebut individu atau orang lain.

Mengecilkan perasaan atau permasalahan yang diungkapkannya.



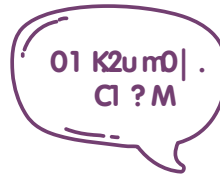


" ml m'mu | ? .L.9mu ml wj ?

Prinsip Kerahasiaan dalam P3LP

Dalam melakukan P3LP, aspek privasi atau **menjaga kerahasiaan** individu merupakan komponen yang **sangat penting dan harus diutamakan**.

Namun demikian, *helpee* dapat mengalami hal-hal yang menyulitkan dan membahayakan keselamatan dirinya. Dalam hal ini, kerahasiaan tetap perlu dijaga namun kita sebagai penolong pertama wajib memberikan penjelasan kepada *helpee* tentang pentingnya memastikan keselamatan yang seringkali hanya dapat dilakukan dengan melibatkan pihak lain, seperti orang tua, saudara, guru, dll. Kita juga perlu memberikan pemahaman terkait permasalahan yang ada kepada pihak lain yang dilibatkan.



Bagaimana jika ada yang menolak untuk ditolong?

*"Sebagian orang menolak bantuan karena masalah harga diri. Sebagian karena berpikir bahwa mereka bisa menangani masalahnya sendiri. Sebagian lagi karena meyakini mereka tidak memerlukan. **Apapun alasannya, mereka butuh waktu. Jadi, mari kita tunggu.**"*

Orang yang sedang menghadapi krisis mungkin tidak ingin mencari atau menerima bantuan profesional. Kita sebagai penolong pertama harus mengetahui alasan di balik sikap tersebut dengan bertanya langsung.

m'ml n0.1 9m0t .2pml .v0t v0 p0l "1 Ot

Beberapa hal yang umumnya menjadi alasan seseorang tidak ingin mengakses layanan profesional, yaitu:

- kekhawatiran tentang keuangan,
- kekhawatiran akan dikirim ke rumah sakit atau rumah sakit jiwa,
- takut jika malah dirundung oleh teman,
- Takut rahasia pribadi akan disebar
- tidak memiliki akses ke layanan profesional, dan lain-lain.

Alasan tersebut mungkin didasari oleh pemahaman atau kepercayaan yang keliru atau pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya. **Dengan mengetahui alasannya, penolong pertama dapat membantu individu untuk mengatasi kekhawatiran mereka tentang mencari pertolongan.**

Apabila individu masih tidak menginginkan bantuan profesional setelah kita berusaha memberikan pemahaman, sampaikan bahwa mereka dapat menghubungi kita apabila berubah pikiran di masa yang akan datang.

Kita harus menghormati hak individu, kecuali jika penolong pertama yakin bahwa mereka berisiko untuk melukai diri sendiri atau orang lain.

22!

2nmj L2nmj .! ryr0mj

" w2l ! .n2m? .smj 2m :? "

ODGJ tidak akan pernah sembuh dari gangguan jiwa.



ODGJ tidak akan pernah sembuh dari gangguan jiwa.



Penelitian menunjukkan bahwa **ODGJ bisa membaik** dan banyak yang pulih fungsi kehidupannya. Proses pemulihan berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat hidup, bekerja, belajar dan berpartisipasi secara penuh dalam lingkungan komunitasnya.

7r92l "l Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9

"m0t | mu.Cm0t .pwr" 7? u.! r! ? mwr0w.7r9" ml m'mu m0.Cm0t .pwr" ? | m0

yr0w.7r9" ml m'mu m0	"m0t mu.Cm0t .pwr" 7? u
<p>SERANGAN PANIK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tetap tenang (gestur, nada bicara, ekspresi muka), tetapi percaya diri. • Secara perlahan ajak individu untuk fokus pada kita. • Bantu individu untuk melakukan relaksasi (lihat bagian 'Berlatih relaksasi' di atas). • Berikan air putih untuk membantu menenangkan individu. • Ajak individu bicara hanya bila individu sudah tenang.
<p>GANGGUAN EMOSI (depresi, kemarahan, kecemasan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pilih waktu yang tepat untuk berbicara dan mendekati individu. • Buat individu memahami dan katakan bahwa kita peduli dengan mereka dan ingin membantu. • Apabila individu menolak berbicara dengan kita, tanyakan apakah ada orang lain yang dipercaya dan dapat menjadi alternatif.

yr0w.7r9" ml m'mu m0

"m0t | mu.Cn0t .pwr" 7? u

GANGGUAN EMOSI

(depresi, kemarahan, kecemasan) [lanjutan]

- Apabila sulit bagi individu untuk bercerita secara lisan, individu dapat pula menuangkan pikiran mereka ke dalam bentuk tulisan atau gambar.
- Apabila individu berkata mereka merasa sedih, tanyakan sudah berapa lama mereka merasa demikian.
- Perlakukan individu dengan hormat dan hargai apa yang mereka ceritakan.
- Bantu individu mengenali tanda-tanda gangguan emosi (lihat bagian dan modul 'Deteksi Dini').
- Bantu individu untuk melakukan relaksasi (lihat bagian 'Berlatih relaksasi').
- Untuk kasus gangguan emosi mengontrol kemarahan, bantu individu untuk mengenali tandatandanya seperti mengepalkan tangan, keinginan untuk melempar barang, dan lain-lain.
- Diskusikan bersama rencana yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut.
- Berikan penguatan positif terhadap pencapaian individu.

7r92l "l 0t n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9

yr0w.7r9" ml m'mu n0

"m0t | mu.Cm0t .pqr" 7? u

PERILAKU BERISIKO

- Berhati-hati dan peka terhadap perilaku berisiko (contoh: ugal-ugalan dalam berkendara, mengonsumsi narkoba dan alkohol, perilaku seksual yang tidak aman, berkelahi, membolos, dst).
- Mengawasi individu yang sering mengunjungi layanan kesehatan akibat luka-luka atau kecelakaan.
- Memilih waktu dan tempat waktu yang tepat untuk berbicara pada individu.
- Apabila individu tidak mau berbicara dengan kita, tanyakan apakah ada orang lain yang dipercaya dan dapat menjadi alternatif.
- Bantu individu menemukan kegiatan lain yang dapat mengalihkan mereka dari melakukan aktivitas yang berisiko dan berbahaya.

yr0w.7r9" ml m'mu n0

"m0t | mu.Cm0t .pqr" 7? u

**BULLYING/
PERUNDUNGAN**

- Memilih waktu dan tempat yang tepat untuk berbicara pada individu.
- Apabila individu tidak mau berbicara dengan kita, tanyakan apakah ada orang lain yang dipercaya dan dapat menjadi alternatif.
- Beberapa pertanyaan yang membantu dan dapat diajukan: "Apa yang kamu rasakan sekarang?", "Sudah berapa lama kamu merasa seperti ini?", "Siapa yang menurutmu bisa membantu kamu?", "Apakah ada faktor di luar lingkungan ini yang membuat kamu merasa seperti ini?", "Bagaimana saya dapat membantu kamu?", "Dukungan seperti apa yang kamu butuhkan?"
- Apabila keselamatan individu terancam akibat bullying, koordinasikan dengan individu, orang tua, dan elemen masyarakat untuk memastikan keselamatannya.
- Sampaikan ke masyarakat secara umum bahwa siapapun diimbau untuk melaporkan kasus bullying yang terjadi.

7r92l "l Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9



" r" nm02? .pr0t m0
nr92m0t t ? 0t .ym/ m

Ingatlah bahwa dalam melakukan P3LP, perlu memperhatikan hal-hal berikut:

- Menghormati keselamatan, harga diri, dan hak-hak *helpee*;
- Menyesuaikan perilaku kita terhadap budaya seseorang;
- Waspada dan tanggap pada respons tindakan gawat darurat;
- Jagalah diri sendiri.



" r0m0t m0w1 9m0t
pr0t m0. | rn? 2? um0
| u?!?!?

- Pahami dan penuhi perawatan atau bantuan yang dibutuhkan dengan semaksimal mungkin;
- Jangan meremehkan kemampuan orang dengan kebutuhan khusus;
- Bekerja sama dan mintalah arahan dari orang-orang yang lebih tahu tentang kebutuhan khusus yang dimiliki.



" r0ynt m| r! run2n0.p9w r"m' m" r"m| ?| n0.7S"7

Dalam melakukan P3LP, selalu ingat untuk menjaga diri kita sendiri juga, keselamatan, kesehatan fisik dan jiwa kita. Jika bekerja dalam tim, kita perlu membantu satu sama lain. Tanyakan hal-hal berikut kepada diri sendiri sebelum melakukan pertolongan:



SEBELUM
Apakah saya siap untuk memberikan bantuan?



KETIKA
Bagaimana cara saya untuk bisa tetap sehat secara fisik dan psikis?



SESUDAH
Bagaimana cara supaya saya bisa menyempatkan diri untuk beristirahat, memulihkan diri, dan melakukan refleksi?

Gambar 12. Ilustrasi cara menjaga kesehatan diri selama melakukan P3LP

Cari bantuan ke kerabat terdekat ketika muncul pikiran yang membuat kesal atau ingatan akan pengalaman krisis yang pernah dialami, merasa gelisah dan sangat sedih, memiliki permasalahan tidur, mengonsumsi alkohol atau obat atau substansi lain dalam jumlah besar untuk mengatasi permasalahan.

7S"7.? 02? | .| m? ! .7r9? 0p? 0t m0




m7m? .7r9? 0p? 0t m0k

Perundungan diartikan sebagai **perilaku agresif disengaja** yang **berulang** dan ada **ketidakseimbangan kekuatan** yang terlihat atau dirasakan antara korban dan pelaku.²⁰ Ada dua jenis **perundungan**, yaitu **tradisional** dan **siber**.²¹ Perundungan tradisional terjadi secara langsung. Sementara perundungan siber, terjadi melalui teknologi digital. Perundungan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, verbal, fisik, hingga sosial.

MACAM-MACAM PERUNDUNGAN

7r9? 0p? 0t m0	r2r9m0t m0
FISIK	Perundungan menggunakan kekuatan fisik untuk menekan korban. Contoh: mencubit, mencekik, memukul, mengurung, dll.
VERBAL	Perundungan dengan kata-kata atau ucapan untuk menyakiti atau merendahkan orang lain. Contoh: memaki, memanggil dengan nama tidak pantas, mengancam, menggoda, menjadikan seseorang sebagai bahan lelucon, mencela fisik atau kecerdasan seseorang, dll.

7r9? 0p? 0t m0	r2r9m0t m0
<p>NONVERBAL</p>	<p>Perundungan menggunakan gestur yang tidak sepatutnya. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengacungkan jari tengah, • Mendingankan atau tidak mengajak bicara, • Memandang dengan sinis, • Membuang muka saat berpapasan, • Menunjukkan mimik muak, seolah muntah.
<p>SOSIAL</p>	<p>Perundungan yang mengarah pada hubungan sosial seseorang, bersifat destruktif atau merusak. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengabaikan keberadaan seseorang. Misalnya, dengan sengaja tidak mengundang saat semua orang diundang, atau membentuk kelompok tapi sengaja tidak mengajak, • Menyebarkan isu/kabar/rumor, • Memengaruhi orang lain untuk membenci/menyakiti seseorang.

7r9? Op? Ot m0	r2r9m0t m0
<p>SIBER</p>	<p>Perundungan di dunia maya. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengomentari status dengan kalimat menyerang secara terus-menerus, • Mengirimkan pesan bernada menyakitkan, mengancam, atau mengejek, • Membuat status yang isinya menyerang orang lain dengan sengaja atau dengan menuliskan identitas orang yang bersangkutan tanpa disamarkan, • Membicarakan seseorang secara terbuka di media sosial, • Menyebarkan isu/rumor/berita bohong tentang seseorang baik dalam tulisan atau gambar di sosial media atau situs. <p>Istilah-istilah dalam perundungan siber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Doxing</i> • <i>Flaming</i> • <i>Impersonation: Catfishing</i> atau <i>Fraping</i> • <i>Outing</i> • <i>Exclusion</i> atau Pengucilan • <i>Trickery</i> • <i>Cyberstalking</i> • <i>Trolling</i> 

pr2r| ! wp0w7r9? Op? Ot m0

Salah satu upaya deteksi dini perundungan adalah mengetahui **karakteristik umum korban perundungan**, antara lain:

- Cenderung memiliki sedikit teman,
- Memiliki masalah kesehatan, baik fisik maupun jiwa,
- Memiliki kecemasan sosial, murung, dan mudah gugup,
- Kemungkinan memiliki masalah akademis,
- Suka membolos,
- Memiliki rasa tidak berdaya, tidak aman, rendah diri, dan susah tidur,
- Memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman sekelas, pengalaman diasingkan, dan dilecehkan,
- Memiliki pengalaman kekerasan fisik atau penganiayaan oleh kerabat dewasa, pelecehan seksual, atau menyaksikan kekerasan dalam keluarga,
- Memiliki penyimpangan orientasi seksual,
- Sering kali dianggap sebagai anak yang berbeda, aneh, "tidak sesuai",
- Memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibanding pelaku perundungan,
- Memiliki perbedaan tampilan fisik, misalnya warna kulit, berat atau tinggi badan terlalu berbeda, dll.





CATATAN UNTUK PIHAK SEKOLAH DAN GURU

CATATAN UNTUK PIHAK SEKOLAH DAN GURU

“mOt | mu .! w2r” m2w.pn0.! 29m2rt w’ rOt umpm7w7r9? Op? Ot m0

PROMOSI DAN PREVENSI

1 Lakukan pemetaan fenomena perundungan di sekolah.

Amati dan lakukan penilaian, seberapa tinggi tingkat perundungan yang terjadi, apa saja bentuknya, siapa saja yang sering terlibat.

2 Pastikan semua pihak, seperti guru, murid, karyawan, dan orang tua memahami apa itu perundungan.

- Pembelajaran bersama mengenai perundungan bisa melalui **seminar, membaca referensi perundungan dari situs terpercaya, modul, buku saku, dan sebagainya.**
- Pembelajaran mengenai perundungan juga bisa melalui **infografis, pembuatan poster kampanye anti perundungan, blog atau situs terkait perundungan, aksi dan lomba dengan tema anti perundungan, dan lain-lain.**
- **Kampanye anti perundungan akan berdampak kuat ketika melibatkan semua pemangku kepentingan (*stakeholders*).**



CATATAN UNTUK PIHAK SEKOLAH DAN GURU

3

Buat aturan bersama mengenai perundungan: realistis, unik, mudah diakses, terdokumentasi dengan baik, terintegrasi.

- Berupa aturan kelas atau forum diskusi kelas
- Berupa kebijakan sekolah, seperti pembentukan forum kepala sekolah, guru, dan karyawan; forum OSIS; forum guru dan wali murid

4

Libatkan seluruh pemangku kebijakan untuk menjalankan aturan dan program anti perundungan.

Utamakan siswa untuk terlibat aktif.

5

Susun Standard Operating Procedure (SOP) penanganan dengan duduk bersama.



STRATEGI MENANGANI PERUNDUNGAN

- **Intervensi sedini mungkin.**
- **Pisahkan orang-orang yang terlibat** perundungan: pelaku, korban, dan saksi.
- **Dengarkan dengan empati dan tanpa penghakiman** tentang apa yang terjadi dari masing-masing perspektif (pelaku, korban, dan saksi).
- **Dorong korban dan saksi untuk berbicara** tentang perundungan yang terjadi.
- **Dorong pelaku untuk dapat mengakui kesalahan dan meminta maaf** kepada korban atau saksi perundungan.
- **Beri apresiasi semua pihak yang mau terbuka mengenai perundungan** yang dialami, saksikan, atau lakukan.
- **Bantu semua pihak untuk meluruskan dan memperbaiki situasi**, mencari solusi dan penyelesaian masalah yang lebih tepat dan sehat.

CATATAN UNTUK PIHAK SEKOLAH DAN GURU

Strategi Menangani Perundungan (lanjutan)

- **Jadi panutan** terkait tindakan antiperundungan.
- Bantu dan dorong anak untuk kritis terhadap tayangan yang mengandung kekerasan.
- **Tetap berada di tempat terjadinya perundungan sampai** tindakan perundungan benar-benar berhenti.
- **Sangat mungkin masing-masing dari orang dewasa masih mempunyai konsep yang keliru tentang perundungan.**

PENANGANAN PASCA PERUNDUNGAN

Lakukan tindak lanjut dengan memanggil semua pihak yang terlibat secara terpisah.

Tanyakan

Apa yang terjadi? Apa pendapat korban tentang perundungan yang dialami? Apa yang dirasakan korban?

Lakukan

Dengarkan, tunjukkan empati, dan berikan dukungan

Katakan

Orang lain tidak berhak memberikan perlakuan seperti yang dialami korban. Sampaikan bahwa perundungan yang terjadi bukan tanggung jawab korban, tidak ada orang yang pantas dirundung, dan korban tidak sendiri, ada orang-orang yang akan membantu.

Jelaskan

Pengertian perundungan, tanda perundungan, dan langkah untuk melawan perundungan.

CATATAN UNTUK PIHAK SEKOLAH DAN GURU

Tekankan bahwa perundungan bukan hal yang normal dan tidak dibenarkan apapun alasannya.

Dampingi korban untuk bisa mengatasi perasaan tidak nyaman akibat perundungan yang dialami.

Bantu

Apabila korban menunjukkan kecenderungan atau tanda-tanda membalas dendam, baik kepada pelaku atau orang lain, dan berpikir bahwa perundungan adalah sesuatu yang baik untuk dilakukan, maka luruskan hal tersebut.



7r92l "l 0t n0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9

22!

2rnmj L2rnmj .! ryr0mj

" w1 ! .m2m? .smj 2m

ODGJ adalah orang yang "jauh" dari agama (tidak beribadah, tidak taat, dsb).

Temukan jawabannya di halaman selanjutnya!



" w1 ! .m2m? .smj 2m ?

ODGJ adalah orang yang "jauh" dari agama (tidak beribadah, tidak taat, dsb).



Meski spiritualitas dapat memengaruhi kondisi jiwa seseorang, banyak faktor lain yang turut berkontribusi terhadap munculnya gangguan jiwa. Oleh karena itu, **gangguan jiwa tidak bisa disederhanakan hanya karena faktor tunggal seperti jauh dari agama.**



“

Pada akhirnya, yang akan kita ingat bukan apa yang diucapkan oleh lawan kita, tetapi diamnya orang-orang yang kita anggap sebagai teman.

"In the end, we will remember not the words of our enemies, but the silence of our friends."

(Martin Luther King, Jr.)

”



7S"7.? 02? | .| m! ?! .| rt m/ m2pm9? 9m2m0



t u

e A

Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) adalah **perilaku melukai diri sendiri tanpa adanya keinginan bunuh diri.**²² NSSI dijadikan sebagai salah satu cara (yang maladaptif) untuk mengatasi perasaan yang sangat sulit dikelola, pikiran yang sangat mengganggu, atau memori tentang peristiwa yang sangat menyakitkan.

Perilaku NSSI jelas merupakan **koping yang maladaptif/tidak sehat**. Tak jarang, individu mempunyai **keyakinan semu** bahwa NSSI dapat membuat mereka menjadi lebih tenang, rileks, dan lebih baik. Keyakinan seperti ini berbahaya dan harus diluruskan.

Metode NSSI

- *cutting* (mengiris/menyilet),
- memukul atau membenturkan badan,
- mencabuti atau menjambak rambut,
- dan berbagai bentuk melukai bagian tubuh yang tidak vital lainnya.

Karakteristik Pelaku NSSI^{23, 24}

- Kemampuan regulasi emosi rendah
- Keterampilan koping rendah
- Impulsif (membuat keputusan secara terburu-buru atau tidak berhati-hati)
- Ketekunan/kegigihan rendah.
- Kritik yang tinggi terhadap diri sendiri

“Tubuhmu mendengar semua yang pikiranmu katakan.
Bersikap baiklah kepada dirimu sendiri.”

(Halsey)

Ada banyak alasan mengapa orang melakukan NSSI. Dari sudut pandang pelaku, fungsi NSSI dikategorikan menjadi dua, yaitu **fungsi intrapersonal dan interpersonal**.



Fungsi INTRApersonal:

- Membantu merasa lebih baik dan tenang dari pikiran atau perasaan yang menyiksa.
- Menghilangkan mati rasa.
- Mencari kepuasan.
- Menghukum diri sendiri.
- Mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang dihadapi.
- Memvalidasi diri dengan menunjukkan kekuatan atau keberanian diri.
- Menumbuhkan perasaan menjadi bagian dari kelompok dan mendapatkan penghormatan dalam kelompok.



Fungsi INTERpersonal:

- Mendapatkan perhatian dari orang lain (penguatan positif), meski umumnya NSSI dilakukan diam-diam.
- Menyesuaikan diri dengan teman sebaya atau lingkungan.
- Mengomunikasikan sakit emosional yang dirasakan.
- Melindungi orang lain dari kemarahan atau kekerasan dengan dialihkan kepada diri sendiri.



7r92l "l Ot m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "l t w.pml m9



7r92m | ? .0!! wpm0.n? 0? u.p9w

Meskipun tidak ada tujuan untuk bunuh diri, perilaku NSSI sangat dekat dengan perilaku bunuh diri. Artinya, orang yang melakukan NSSI **memiliki risiko** atau lebih rentan untuk **bunuh diri di masa datang**.

“Tujuh puluh persen (70%) orang yang melakukan NSSI setidaknya pernah melakukan satu kali usaha bunuh diri.”

sm | 2l 9.9wψ1 .n? 0? u.p9w
7mpm0!! w

(harus **SANGAT WASPADA** ketika menjumpai kriteria berikut ini)

- Metode yang digunakan pelaku NSSI tidak lagi dapat mengatasi rasa sakit atau ketidaknyamanan emosional.
- Metode yang digunakan ada lebih dari satu dan memiliki frekuensi NSSI yang tinggi.
- Tidak merasakan sakit saat melakukan NSSI.
- Sudah mencapai tingkat adiksi atau ketergantungan.

Jika menemukan kriteria di atas, segera hubungi tenaga profesional terdekat.

7r92l "1 0t m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 t w.pml m9

PERBEDAAN NSSI DAN BUNUH DIRI

O! ! w

- Niat tidak untuk menghilangkan nyawa
- Tingkat keparahan lebih rendah
- Frekuensi dilakukan lebih tinggi

n? 0? u .pψw

- Niat untuk menghilangkan nyawa
- Tingkat keparahan lebih tinggi
- Frekuensi dilakukan lebih rendah

"m0t | mu." r" nr9ψm0.7r92l "1 0t m0
7mpm1 9m0t .Cr0t ." r"m| ? | m0.0!! w

Apabila di sekitar kita terdapat orang yang sedang melakukan NSSI, berikut hal-hal yang dapat dilakukan untuk memberikan bantuan:

1 Mengidentifikasi risiko bahaya akibat perilaku melukai diri. Cari tahu apakah ada anggota tubuh yang terluka dan beri penanganan.

2 Mendengarkan tanpa menghakimi. Bersikap tenang dan tunjukkan kepedulian (mendengarkan aktif, mengekspresikan empati).

3 Memberi rasa aman dan nyaman, serta informasi yang dapat membantu. Yakinkan bahwa pemulihan dapat dilakukan. Berikan informasi yang dibutuhkan.

4 Mengajukan untuk mendapat bantuan profesional yang tepat.

5 Mendorong perilaku menolong diri sendiri dan strategi dukungan yang lain. Bantu temukan strategi lain untuk mengatasi tekanan psikologis. Bantu identifikasi pihak yang dapat membuatnya merasa lebih nyaman.

SELF-HELP UNTUK NSSI

Self-help adalah bantuan diri yang dapat dilakukan saat keinginan melukai diri muncul, misalnya:

- **Alihkan diri dari keinginan untuk melukai diri sendiri.** Contoh kegiatan yang dapat menjadi pengalih perhatian: menulis, menggambar, berolah raga, melakukan kegiatan yang disukai, dll. Buat daftar aktivitas yang dapat dilakukan dan mudah diakses di saat mendesak.
- **Memahami pola perilaku melukai diri.** Kenali hal yang dapat memicu munculnya dorongan melukai diri. Sadari sensasi tubuh saat dorongan melukai diri muncul. Identifikasi hal yang dapat digunakan untuk mengalihkan pikiran dan dorongan untuk melukai diri.
- **Cari dukungan sosial.** Hubungi orang-orang yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman.

- **Tulislah jurnal.** Tulis situasi sebelum, saat, dan sesudah melukai diri sendiri agar bisa mengenali pola perilaku melukai diri. Bisa juga menuliskan apa yang dipikirkan dan dirasakan. Kemudian, lakukan hal yang dapat memunculkan rasa tenang setelah menuliskannya.

Selanjutnya, bentuk bantuan diri untuk upaya pencegahan perilaku NSSI, yaitu:

- Terima apapun yang dirasakan.
- Tingkatkan rasa keberhargaan diri (*self-esteem*).
- Jaga kesehatan fisik dan jiwa.
- Tingkatkan keterampilan mengelola stres.
- Pahami perilaku NSSI secara detail.
- Cari bantuan dan dukungan sosial.

Apabila perilaku NSSI masih sulit diatasi atau malah berkembang meski bantuan diri telah dilakukan, **segera cari pertolongan terdekat** (sahabat atau guru dan psikolog atau psikiater).



7r92l "1 0t m0.7r92m' m7mpm"? | m7! ψ1 "1 † w.pml m9

7r92l "1 0t m0. 7r92m' m ? 02? |
| ror0pr9? 0t m0.n? 0? u.pw²⁵

JADILAH PENOLONG PERTAMA!

Ketika menemukan kasus kecenderungan atau percobaan bunuh diri, **SIAPA SAJA bisa menjadi penolong pertama.**

Jangan remehkan kemampuan kita untuk menolong OKBD (Orang dengan Kecenderungan Bunuh Diri) dan mencegah upaya bunuh diri. Penolong pertama dapat mencegah terjadinya bunuh diri dengan cara:

DENGARKAN TANPA MENGHAKIMI.

- Katakan bahwa kita **peduli**, ada untuk menemani, ingin menolong, dan tidak ingin kehilangan dia.
- **Jangan memberikan nasihat yang menghakimi** misalnya 'bunuh diri itu dosa'. Jadilah suportif, penuh pengertian dan perhatian.

- **Jangan hanya mengatakan 'sabar, ya'**, karena mungkin ia akan merasa tidak dimengerti.
- **Beri kesempatan untuk bicara, meluapkan pikiran dan emosinya.** Pastikan mereka yang berbicara lebih banyak daripada kita.
- Katakan bahwa **kita akan mendengarkan apa saja** dan bahwa tidak apa-apa membicarakan hal-hal yang mungkin menyakitkan meskipun berat.
- Pertimbangkan latar belakang budaya/agamanya. Namun dalam situasi krisis, ia mungkin tidak suka dinasihati.

BERIKAN PENGHIBURAN (REASSURANCE) DAN INFORMASI.

- **Tenangkan** dan sampaikan tidak apa-apa merasakan apa yang ia rasakan.
- Beri tahu bahwa pikiran bunuh diri itu umum, banyak orang yang pernah memikirkannya, dan **sangat mungkin untuk mencari bantuan**. Beri tahu bahwa ia **dapat mengontrol pikiran bunuh diri dan tidak perlu diikuti**.
- Dengarkan alasan ia berpikir tentang mengakhiri hidup. Beri tahu bahwa **memilih untuk hidup itu adalah pilihan yang nyata**. Ingatkan tentang mimpi-mimpinya.
- Berikan sentuhan penguatan jika diizinkan.
- Katakan bahwa ia saat ini masih hidup dan **mau membicarakan tentang perasaannya menunjukkan bahwa ia tidak terlalu yakin untuk bunuh diri**, dan itu adalah hal yang positif.

- Tanya tentang masalah yang sedang dihadapi dan bagaimana kita bisa membantu. Yakinkan bahwa ada solusi selain bunuh diri, **bunuh diri bukan pilihan terbaik dan satu-satunya**.
- Tanpa meremehkan masalahnya, **bantu** untuk **memandang permasalahannya** dari sudut pandang yang **lebih positif**. Juga bahwa ada banyak orang yang memiliki masalah yang lebih berat tapi memilih untuk hidup.

DORONG UNTUK Mencari Bantuan Profesional.

- Jika situasi gawat dan mengancam jiwa, **langsung hubungi** layanan kegawatdaruratan.
- Jika masalahnya rumit, **dorong** untuk menghubungi layanan kesehatan jiwa.
- **Bantu untuk mencari layanan yang tepat**.
- Jika perlu, **bantu hubungkan** dengan layanan tersebut.

DORONG SELF-HELP DAN STRATEGI DUKUNGAN LAIN.

- **Bantu** untuk **menemukan strategi mandiri** (yang dapat dilakukan sendiri) selama masa krisis atau untuk **mencegah pikiran bunuh diri** datang. Misalnya, melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama, **buat daftar aktivitas yang ringan** yang bisa dilakukan dan menyenangkan atau menimbulkan ketenangan.
- Bantu untuk **mencari tahu dan menemukan** hal-hal yang bisa **membantunya bertahan** di masa lalu.

Apabila keadaan **sudah tidak lagi gawat darurat**, perkenalkan **Rencana Keselamatan** kepadanya dan apabila diperlukan, bantu untuk membuat Rencana Keselamatan.

Untuk panduan yang lebih lengkap dapat dilihat di Buku **Pedoman Pertolongan Pertama pada Upaya Bunuh Diri**. Pedoman dapat diakses melalui tautan ugm.id/spgi atau dengan QR Code di bawah ini.

