



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

unicef 

untuk setiap anak



**BUKU SAKU
DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DAN KESEHATAN JIWA
BAGI TENAGA KESEHATAN**



Diterbitkan oleh

Muhammadiyah Covid-19 Command Center PP Muhammadiyah

DISUSUN OLEH:



MUHAMMADIYAH
COVID-19
COMMAND CENTER

TIM PENYUSUN:

Budi Santoso, S.Psi., M.KM
Twediana Budi Hapsari, Ph.D
Muflaha Fahmi, M.Psi., Psikolog
Dewi Eko Wati, M.Psi., Psikolog
dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ
dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ
Dr. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc., Sp.KJ(K)
Dr. dr. Khamelia Malik, Sp.KJ(K)
dr. Ida Rochmawati, M.Sc., Sp.KJ(K)
dr. H. Isa Multazam Noor, Sp.KJ(K)
dr. Hj. Praslia Darwin, Sp.KJ
dr. Metta Desvini PS, Sp.KJ
dr. Agung Frijanto, Sp.KJ, MH.

KONTRIBUTOR:

dr. H. M. Zainie Hassan A.R., Sp.KJ(K) | dr. Muhammad John Ibrahim, Sp.KJ |
dr. Catur Bawono, Sp.KJ | dr. Umie Faizah, Sp.KJ | dr. H. Rusdi Effendi, Sp.KJ |
dr. Hj. Dehariati Amrizal, Sp.KJ | dr. Ni Weyan Ani Purnamawati, Sp.KJ(K) |
dr. Friendly Ahdimar, Sp.KJ | dr. Deasyanti Basri, Sp.KJ |
dr. H. Erie Dharma Inawan, Sp.KJ, MARS | dr. R.R. Tesaviani Kusumastiw, Sp.KJ |
dr. Rachmawati, Sp.KJ, M.Kes | dr. Reti Supriyati, Sp.KJ | dr. Hj. Tiron Martanha, Sp.KJ |
dr. Hj. Rihadini Pudjo, Sp.KJ | dr. Hj. Siti Nuraini A. H, Sp.KJ | dr. Hj. Suprihartini, Sp.KJ |
dr. Syarifah Rose Panderwangi, Sp.KJ | dr. Tini Sri Padmoringah, Sp.KJ |
dr. Rahmamingtyas Hidayah Setyaningrum, Sp.KJ, M.Kes | dr. Murtini Sp.KJ, M.Kes |
dr. Komelis Ibrawansyah, M.Sc., Sp.KJ | dr. Eni Kusumawati Sp.KJ, M.Kes |
dr. Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ | dr. Sukarni Yitnamurti, Sp.KJ(K) |
dr. Indah Kusumawati, Sp.KJ, M.Kes | dr. Dini Minanti, Sp.KJ

EDITOR:

M. Bagas Wahyu Pratama
Mayda Dwi Hadiyanti

TIM GRAFIS:

Henif Indhie Pratama
Radityo Prabeswara

DIDUKUNG OLEH:



untuk setiap anak

PENERBIT

MUHAMMADIYAH COVID-19 COMMAND CENTER PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
JALAN KH AHMAD DAHLAN 103 YOGYAKARTA 55262

PENGANTAR

KOORDINATOR DIVISI INFORMASI, PUBLIKASI DAN KOMUNIKASI

YANG MEMBIDANGI LAYANAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DAN KESEHATAN JIWA

Delapan bulan lebih Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) dibentuk (5 Maret 2020) sebagai bentuk komitmen Muhammadiyah terhadap penanganan Covid-19 di tanah air. MCCC sejak awal selain melaksanakan penanganan medis bagi pasien Covid-19 melalui Rumah Muhammadiyah dan Aisyiyah (RSMA) yang ditunjuk, juga mengutamakan sosialisasi pencegahan.

Sosialisasi pencegahan menjadi salah satu kerja utama MCCC PP Muhammadiyah mengingat bahwa Covid-19 adalah salah satu penyakit yang baru bagi warga masyarakat sehingga dibutuhkan diseminasi dan publikasi informasi yang massif agar warga faham apa itu Covid-19 beserta seluk beluknya.

Bentuk dari publikasi informasi yang kami lakukan salah satunya adalah melalui mencetak buku saku atau panduan seperti buku ini. Mengapa panduan kepada tenaga kesehatan juga penting untuk dibuat? Ini mengingat bahwa tenaga kesehatan yang berhadapan langsung maupun tidak dengan para pasien Covid-19 menjadi pihak yang paling rentan tertular Covid-19.

Bukan hanya itu, tenaga kesehatan secara mental sebagai manusia biasa juga rentan mengalami tekanan kejiwaan yang dapat mengganggu kinerja mereka. Ini karena karena tekanan pekerjaan akibat penanganan Covid-19 yang demikian rumit dan melelahkan bisa berlangsung dalam jangka waktu lama.

Oleh sebab itu, buku saku ini kami susun sebagai bentuk kepedulian terhadap para tenaga kesehatan dari aspek kesehatan jiwa. Harapan kami, kehadiran buku saku ini mampu menjadi salah satu pedoman dalam menjalani pekerjaan sehari-hari para tenaga kesehatan di tanah air yang menjadi garda terpenting dalam penanganan Covid-19 ini.

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah mendukung tersusun dan terbitnya buku saku ini, para penyusun dan pendukung utama dari Unicef perwakilan Indonesia. Semoga penyusunan buku saku ini menjadi amal sholeh kita semua dan Allah SWT senantiasa melindungi serta menyehatkan kita semua, aamin.

Budi Santoso, S.Psi, M.KM

SAMBUTAN KETUA MCCC PP MUHAMMADIYAH

Dalam penanganan Covid-19, tenaga kesehatan menjadi tulang punggung perawatan para pasien di berbagai fasilitas kesehatan baik rumah sakit, klinik maupun fasilitas khusus yang diperuntukkan untuk pasien Covid-19. Para tenaga kesehatan tersebut meliputi dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya.

Sebagai tulang punggung penanganan Covid-19 di tanah air, maka perlindungan terhadap tenaga kesehatan menjadi mutlak dilaksanakan agar mereka senantiasa aman dan merasa nyaman dalam menjalankan tugas. Perlindungan itu berwujud penyediaan sarana prasarana yang memadai dan aman sehingga mampu meminimalisir penularan Covid-19 dari pasien kepada tenaga kesehatan.

Perlindungan secara fisik terhadap para tenaga kesehatan yang terlibat langsung dalam penanganan Covid-19 yang menjadi syarat mutlak dalam penanganan Covid-19 juga harus dibarengi dengan dukungan layanan kesehatan jiwa terhadap mereka. Selama ini, kondisi mental para tenaga kesehatan sering kurang mendapat perhatian banyak pihak karena menganggap apapun keadaan yang mereka alami, sudah menjadi resiko maupun tanggung jawab profesi.

Anggapan tersebut sebenarnya tidak tepat. Jika kita sadar bahwa para tenaga kesehatan adalah tulang punggung dalam penanganan Covid-19, maka sudah seharusnya mereka mendapatkan selain perlindungan secara fisik, juga layanan dampingan kejiwaan agar dapat menjalankan tugas mereka dengan tenang.

Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) sedari awal menyadari hal tersebut, oleh karena itu penyelenggaraan Layanan Dukungan Psikososial/kesehatan jiwa yang didukung oleh puluhan psikolog & psikiater Muhammadiyah dari berbagai Rumah Sakit Muhammadiyah/Aisyiyah & Perguruan Tinggi Muhammadiyah /Aisyiyah tidak hanya menyasar warga masyarakat secara umum, namun juga para tenaga kesehatan.

Kami memberi perhatian khusus terhadap hal ini, oleh karena itu sebagai upaya untuk lebih membantu para tenaga kesehatan dalam memperoleh dukungan layanan kesehatan kejiwaan maka kami menerbitkan Buku Saku Dukungan Psikososial dan Kesehatan Jiwa Bagi Tenaga Kesehatan ini. Harapan kami, buku sederhana ini dapat jadi pedoman sehingga para tenaga kesehatan mendapatkan dukungan penguat batin dalam menjalankan tugasnya berjabaku melawan Covid-19.

Kami ucapkan terima kasih kepada seluruh tim penyusun dan semua pihak yang telah mendukung terbitnya buku ini dan khusus kepada Unicef perwakilan Indonesia yang sudah menjadi pendukung utama penerbitan buku. Semoga dengan penerbitan buku saku ini mampu menjadi rantai penguat dalam ikhtiar kita bersama menangani wabah Covid-19.

Drs. Agus Samsudin, MM

SAMBUTAN

KETUA PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH BIDANG KESEHATAN

Wabah Covid-19 sudah masuk ke Indonesia sejak bulan Maret 2020, sejak saat itu pula Muhammadiyah melalui gugus tugas khususnya Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) berkomitmen untuk melakukan berbagai upaya untuk mencegah, mengurangi dan menangani wabah tersebut. Komitmen Muhammadiyah tersebut sebagai salah satu wujud pengabdian kepada ummat seperti yang sudah dilakukan selama ini.

Seperti kita ketahui bersama bahwa Covid-19 membawa dampak di semua bidang kehidupan tanpa terkecuali. Semua lapisan masyarakat entah kaya miskin, tua muda, orang biasa hingga pejabat negara juga tidak luput dari dampak Covid-19 baik langsung maupun tidak.

Dalam bidang kesehatan sebagai bidang pokok dari penanganan Covid-19, Muhammadiyah sedari awal sudah menunjuk puluhan Rumah Sakit Muhammadiyah dan Aisiyiyah (RSMA) di berbagai tanah air untuk menangani warga yang terkena Covid-19. Berdasarkan data terakhir sampai awal Oktober 2020 ini, sudah 3.330 orang terkonfirmasi Covid-19 dirawat di berbagai RSMA di seluruh tanah air.

Namun seperti kita ketahui bersama juga bahwa Covid-19 tidak hanya berdampak secara fisik, namun juga psikis (kejiwaan) baik pasien secara langsung, keluarga, masyarakat sekitar dan semua warga pada umumnya serta tenaga kesehatan. Oleh karena itu, Muhammadiyah juga tidak lupa untuk memberikan layanan pendampingan melalui Layanan Dampingan Psikososial/Kesehatan Jiwa yang melibatkan puluhan Psikolog & Psikiater dari berbagai Rumah Sakit Muhammadiyah-Aisiyiyah & Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisiyiyah di seluruh tanah air.

Dengan hadirnya semua layanan tersebut, kami berharap bahwa penanganan Covid-19 oleh Muhammadiyah menjangkau warga secara holistik, lahir dan batin sehingga tidak hanya menyembuhkan secara fisik namun juga menentramkan secara psikis baik bagi warga masyarakat secara umum, terlebih kepada para tenaga kesehatan secara khusus sebagai tulang punggung penanganan Covid-19 di tanah air. Semoga Allah SWT selalu melindungi kita semua, aamiin.

Oleh karenanya PP Muhammadiyah menyambut baik terbitnya buku ini. Semoga akan semakin banyak lagi buku yang dihadirkan oleh MCCC untuk menjawab segala yang dibutuhkan dalam menghadapi pandemi Covid 19.

dr. Agus Taufiqurrahman, Sp.S, M.Kes

DAFTAR ISI

Pengantar.....	ii
Sambutan Ketua MCCC PP Muhammadiyah.....	iii
Sambutan Ketua PP Muhammadiyah Bidang Kesehatan.....	iv
Daftar Isi.....	v

BAB 1 : Hidup Harmonis Di Masa Stres.....	1
Cerita Dari Bangsa RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita.....	1
Kita Mungkin Sedang Menghadapi Banyak Tuntutan Baru.....	2
Apa Itu Stres?.....	3
Mengapa Mengelola Stres Itu Penting?.....	4
Apa Tanda Kita Mengalami Stres?.....	5
Dimana Kita Dapat Memperoleh Bantuan?.....	6
Jadi.....	6
Daftar Pustaka.....	7

BAB 2 : Sistem Dukungan Teman Sekerja.....	9
Cerita Dari Bangsa RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita.....	9
Apa Itu Komunikasi Dukungan Antar Tenaga Kesehatan?.....	10
Mengapa Komunikasi Dukungan Itu Penting?.....	10
Kapan Kita dapat Memberi Komunikasi Dukungan Antar Tenaga Kesehatan?.....	11
Bagaimana Cara Melakukan Komunikasi Dukungan Antar Tenaga Kesehatan?.....	12
Do & Don't (Lakukan dan Jangan Lakukan).....	13
Mendengarkan Aktif Adalah Teknik yang Membantu Kita.....	14
Mendengarkan Dengan Baik Dan Berkomunikasi Secara Suportif.....	14
Membantu Rekan Sekerja Agar Mereka Dapat Membantu Diri Sendiri.....	16
Cerita Ahsan dan Ariful.....	17
Jadi.....	17

BAB 3 : Mendukung Pasien Yang Mengalami Stres.....	19
Stres Merupakan Reaksi Alami dan Dialami Semu Orang.....	19
Cerita Dari Bangsa RS PKU Muhammadiyah.....	20
Mendukung Orang Yang Mengalami Stres.....	21
Coba Kegiatan Relaksasi.....	22
Saat Seseorang Merasakan Tekanan Serious.....	22
Apa Yang Bisa Kita Lakukan?.....	23
Lampiran.....	25
Daftar Pustaka.....	29

BAB 1 Hidup Harmoni di Masa Stres

Cerita Dari Bangsal RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita

Nirma menikmati profesinya sebagai kepala ruang rawat "Zam-Zam" di RS Aisyiyah Malang. Dalam kondisi seperti saat ini, banyak sekali perawat yang khawatir karena terdapat banyak pasien yang tidak terseleksi dengan baik di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan kemudian dirawat sebagai pasien biasa. Berbagai rumor yang beredar mengatakan bahwa pendapatan Rumah Sakit juga menurun diakibatkan oleh ketakutan pasien untuk berkunjung ke Rumah Sakit.

Para perawat yang bekerja di unit mulai menghubungi Nirma untuk meminta bantuan serta mengeluhkan banyak hal. Nirma merasa bingung dan tidak berdaya dihadapan orang-orang yang mengeluh kepadanya. Nirma merasa telah meluangkan waktu yang cukup lama untuk mendengarkan keluhan perawat dan petugas lainnya di ruangnya.

Nirma mulai menyadari bahwa ia harus bertindak tegas untuk merawat dirinya sendiri. Kemudian, Nirma mulai menetapkan sebuah rutinitas yaitu dengan meluangkan waktu bercengkerama bersama keluarga dan berkeliling di sekitar kediamannya dengan berjalan kaki. Ia membuat "lingkaran kendali" dan mulai menyadari bahwa ia tidak dapat menyelesaikan semua permasalahan perawat di unitnya sendiri.

Jadi, Nirma memilih cara-cara lain untuk menjelaskan berbagai permasalahan terkait dengan perawat maupun risiko COVID 19 yang terjadi di Rumah Sakit kepada para perawat. Nirma mulai menjelaskan permasalahan yang terjadi secara perlahan kepada perawat di unit kerjanya. Ia juga mendorong para perawat untuk saling mendukung satu dengan lainnya.

Setelah satu minggu berlalu, Nirma merasa lebih relaks dan dapat bekerja secara maksimal.



Kita Mungkin Sedang Menghadapi Banyak Tuntutan Baru



Bekerja lebih lama, tanpa sumber daya atau perlindungan yang memadai



Berhadapan langsung dengan penyakit, keluhan-keluhan, atau bahkan kematian



Merawat anggota keluarga yang harus diisolasi



Merasa takut akan keselamatan dan kesejahteraan kita sendiri, keluarga, anak-anak atau orang-orang terkasih disekitar kita lainnya



Harus menghadapi stigma sosial dan diskriminasi terkait COVID-19



Merasa tidak dapat melupakan cerita orang-orang yang kita tolong setelah selesai bekerja

Apa Itu Stres?

Stres adalah suatu proses, bukan diagnosis. Stres muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dengan sumber daya yang kita miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. Tingkat stres seseorang akan sangat bergantung pada sikap seseorang dalam merespon situasi tertentu. Sebuah peristiwa yang biasa saja dalam kehidupan seseorang, bisa saja berubah menjadi situasi yang sangat menegangkan bagi orang lainnya.

Ketika kita hendak melakukan sesuatu, semakin penting hasilnya, maka kita akan semakin merasa stres. Ketika 'stres' digunakan dalam pengertian klinis, istilah tersebut sebenarnya merujuk pada situasi yang menyebabkan ketidaknyamanan, kesusahan dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental bagi seseorang. Meski demikian, stres tidak selalu berkaitan dengan hal yang buruk. Beberapa orang berhasil bahkan membutuhkannya untuk menyelesaikan sesuatu.

Merawat kesehatan jiwa dan anggota tim kita saat bekerja dalam merespons COVID-19 adalah sebuah tanggung jawab. Kita bisa membahas dan mulai memilih cara terbaik bagi kita untuk merawat diri kita sendiri, demi kesejahteraan kita dan untuk membantu orang lain sebaik - baiknya.



Mengapa Mengelola Stres Itu Penting?

Merasa stres saat berada di lingkungan pekerjaan adalah sebuah hal yang lazim terjadi. Penyebabnya bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang berbeda, seperti durasi kerja yang berlebihan, konflik dengan rekan kerja hingga perasaan terisolasi dalam lingkungan kerja.

Tingkat stres yang dialami oleh seseorang akan sangat bergantung pada bagaimana respon mereka dalam menerima beberapa hal dalam hidup yang tidak sesuai dengan apa yang mereka ekspektasikan sebelumnya. Misal, seseorang akan merasa stres ketika diperlakukan secara tidak adil oleh kepala ruangan ataupun oleh sesama rekan kerjanya.

Stres sejatinya dapat diatasi dengan melakukan pertemuan, diskusi dan mencoba mencari pemecahan masalah secara bersama-sama. Namun, beberapa solusi tersebut mungkin saja tidak berlaku untuk menyelesaikan beberapa jenis masalah lainnya. Beberapa masalah mungkin tidak akan terselesaikan sepenuhnya, dan kita harus menerimanya secara lapang dada. Misal, saat seseorang yang menurut kita tidak berkompeten dalam melakukan suatu hal tetapi malah mendapatkan wewenang yang seharusnya diberikan kepada kita. Kita juga mungkin akan merasa stres, kecuali jika mampu melepaskan ketidaknyamanan tersebut dan memutuskan untuk terus melanjutkan hidup dan berdamai dengan permasalahan yang ada.



"Dan sesungguhnya kami akan memberikan percobaan kepada kamu berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan jiwa (kematian), kekurangan buah-buahan. Sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersikap sabar. Yaitu orang-orang yang apabila mendapat cobaan, mereka mengatakan: Sesungguhnya kami mempunyai ALLAH dan kepada-Nyalah kami kembali"

– Al Baqarah 155-156 –

Apa Tanda Kita Mengalami Stres?

Gejala Fisik



Sakit Kepala



Susah Tidur



Susah Makan

Gejala Emosional



Motivasi Bekerja Yang Rendah



Peningkatan Penggunaan Alkohol atau Obat-Obatan



Berhenti Menjalankan Kegiatan Keagamaan atau Spiritual

Gejala Perilaku



Rasa Sedih



Rasa Marah



Rasa Takut

Bagaimana Cara Mengelola Stres?



Berkomunikasilah dengan kepala rusung, atasan, atau teman sekerja tentang kesehatan jiwa kita, terutama terkait dengan respon COVID-19.



Ambilah jeda, untuk menghususkan diri beribadah kepada Allah SWT, Membaca Al-Quran, mengambil air wudhu, atau sholat dua rakaat. Nikmati setiap tetes air yang membasahi bagian tubuh dan perlahan-lahan dalam membaca ayat Al-Quran. Hal ini akan membantu kita menyadari bahwa kita sedang mengalami stres.



Menjaga pola makan, tidur, dan lakukan olahraga setiap hari.



Tetap lakukan hobi yang positif dan kita sukai setiap harinya.



Ambil lima menit setiap harinya untuk berbicara dengan teman, keluarga, psikolog, praktisi atau siapapun yang dipercaya dapat memahami tentang perasaan kita.



Buat jadwal aktivitas harian dan jalankan secara teratur.



Jangan menggunakan alkohol, obat-obatan terlarang, ataupun rokok. Beberapa hal tersebut mungkin terlihat membantu dalam jangka pendek, akan tetapi justru dapat memperburuk suasana hati, mengakibatkan kecemasan, susah tidur, dan sleep apnea lainnya saat efeknya mulai hilang.



Setelah menjalani hari, buat tulisan singkat (di story sosial media atau di secerik kertas) tentang keberhasilan kita dalam membantu orang atau hal lain yang kita sukai pada hari itu. Seperti, "Saya bersyukur baik kepada seseorang yang sedang kecewa" atau "Saya bersyukur atas dukungan dari teman".



Pahami secara realitas hal yang dapat kita kendalikan dan tidak. Membayangkan lingkaran kendali dapat membantu kita untuk menentukan apa saja yang akan kita pikirkan.



Jika dan perlu informasi akurat tentang langkah-langkah pencegahan COVID-19, "tstahat" lah dari penggunaan media yang memberitakan tentang COVID-19 jika dirasa perlu.

Dimana Kita Dapat Memperoleh Bantuan?



Ketika mulai merasa kewalahan dalam mengelola perasaan dan emosi, kita dapat mulai menghubungi atasan atau bertemu dengan koordinator psikososial, psikolog ataupun psikiater di rumah sakit dimana kita bekerja.

Hotline Layanan Dukungan Psikososial MCCC bukan merupakan layanan darurat. Jika kita berada atau menemukan seseorang dalam keadaan darurat kesehatan jiwa seperti gaduh, gelisah, menelantarkan diri atau melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau orang lain di sekitar kita maka segera hubungi Unit Gawat Darurat di RS terdekat.

JADI ...

Stres adalah sebuah kewajaran, disebabkan oleh beban dan tantangan luar biasa, serta merasa belum melakukan yang terbaik.

Sisi positif dari stres

Memacu semangat dan energi; memberi nilai terhadap pekerjaan dan makna tentang hidup dan kehidupan.

Kebutuhan dasar dan koping positif

Penuhi kebutuhan makan, minum dan istirahat, ambil kiat-kiat koping positif, baik yang baru maupun dari pengalaman, jaga komunikasi dengan keluarga dan teman.

Stigma dan pengucilan

Stigma dan pengucilan baik diri sendiri maupun keluarga menambah stres; bantu dapatkan hubungan dan dukungan keluarga, teman, sejawat.

Stres memuncak, bukan salah anda

Ada saatnya merasa kewalahan, menjadi mudah marah, menyalahkan pasien, sangat khawatir, mulai merasa capek, kehabisan tenaga, dan mulai merasa sakit

Pada saatnya, mintalah pertolongan

Ketika stres menjadi kronis, dampaknya bisa berkepanjangan terhadap kesehatan mental dan pekerjaan. Sudah waktunya mencari dukungan dan pertolongan professional kesehatan jiwa

Daftar Pustaka

- Inter Agency Standing Committee, Basic Psychosocial Skills- A Guide for COVID-19 Responders
- IASC, Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak -<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/202003/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>
- Mental Health Foundation of Australia, All about Stress, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/stress?viewAsPdf=true>

Cerita Dari Bangsal RS PKU Muhammadiyah-'Aisyiyah Kita

Zainal bekerja sebagai security, ia bertugas memeriksa suhu setiap karyawan yang akan memasuki area RS PKU Muhammadiyah Gamping. Banyak orang yang bertemu dengannya, baik itu tenaga kesehatan maupun pasien. Saat di pintu masuk, Zainal berdiri sembari tersenyum dan mengucapkan salam kepada siapapun yang hendak masuk ke area Rumah Sakit. Banyak orang berkata bahwa sikap Zainal ini membuat mereka merasa lebih tenang dalam menyikapi kondisi COVID-19 yang cukup sulit ini.

Nuryati adalah kepala Sumber Daya Insani di RS PKU Temanggung yang mengelola sebuah tim kecil. Namun, sejak adanya pandemi COVID-19 anggota tim tersebut menjadi sangat sibuk sehingga jarang bertemu. Untuk memberikan dukungan terhadap anggotanya timnya tersebut, Nuryati tetap melakukan komunikasi secara intensif dengan anggota timnya. Mereka saling bertukar informasi termutakhir mengenai COVID-19.

Nuryati mendorong timnya untuk tetap mengadakan pertemuan informal seperti makan bersama melalui Zoom Meeting atau Tausiyah pagi secara rutin meskipun terkadang dirinya tidak dapat menghadiri. Hal ini dilakukan oleh Nuryati untuk membantu timnya agar tetap mendapat waktu untuk bersantai dan membangun komunikasi tim yang sehat.

Nuryati juga memberikan nomor kontak layanan dukungan psikososial Muhammadiyah. Kemudian, untuk membantu stafnya merasa diapresiasi dan termotivasi, Nuryati jugamenyampaikan ucapan terima kasih kepada tim atas kinerja mereka melalui Whatsapp.



Apa Itu Komunikasi Dukungan? Antar Tenaga Kesehatan?

Komunikasi dukungan adalah bentuk komunikasi yang membawa keuntungan timbal balik bagi kedua belah pihak. Komunikasi ini akan membantu mereka menghadapi masa-masa sulit dan memaksimalkan potensi disaat-saat yang lebih lapang. Sederhananya, komunikasi yang mendukung memungkinkan kita mencapai lebih dari yang pernah kita bisa lakukan jika sendirian.

Pandemi COVID-19 menimbulkan stres dan mengakibatkan banyak orang merasa terisolasi, takut, dan bingung. Termasuk juga rekan satu ruangan sesama tenaga kesehatan di RSM/A. Interaksi sehari-hari dapat digunakan untuk mendukung orang lain dan dapat menguatkan kesehatan jiwa orang-orang di sekitar kita.



Mengapa Komunikasi Dukungan Itu Penting?

Cara kita membawa diri dalam interaksi sehari-hari (nada bicara, postur, cara memperkenalkan diri) dapat berdampak pada cara teman sekerja kita dalam:

Melihat kita: apakah orang mempercayai dan menerima dukungan kita.

Menanggapi kita: apakah orang mengikuti nasihat kita, menjadi agresif, tenang, terbuka untuk kita dukung.

Pulih: jika seseorang merasa lebih didukung, kesembuhan fisik dan emosionalnya akan semakin baik.

Mendukung teman sekerja untuk merasa nyaman agar dapat merasakan dukungan kita, maka seseorang perlu terlebih dahulu mempercayai kita. Bahkan, saat seseorang tampak agresif dan bingung, dengan pendekatan yang ramah dan sopan kita dapat berkomunikasi dengan lebih efektif (dan mungkin menurunkan ketegangan).

Kapan Kita dapat Memberi Komunikasi Dukungan Antar Tenaga Kesehatan

- Setiap hari
- Saat teman sekerja kita menunjukkan tanda tanda kewalahan dalam mengelola emosinya seperti sedih, depresi, atau apatis, mudah frustrasi, menyalahkan orang lain dan , mudah marah. Selain itu juga , merasa berkurangnya perasaan seperti, acuh tak acuh , isolasi atau diskoneksi dengan orang lain, perawatan diri yang buruk, tampak acak acakan dann, tidak menjaga kebersihan diri (higienitas),. Tanda lain adalah letih, lelah, dan selalu merasa gagal, tidak dapat membantu, tidak melakukan pekerjaan dengan baik, bahkan merokok, dan mencoba menggunakan alkohol/obat-obatan lain untuk mengatasinya
- Terdapat tanda stres akibat trauma yang dialami atau mengambil alih trauma yang dialami pasien atau rekan sekerja. Tanda stress tersebut diantaranya seperti khawatir berlebihan dan takut sesuatu yang buruk terjadi, mudah terkejut, atau "waspada" sepanjang waktu. Tanda stress fisik juga dimungkinkan muncul seperti, tanda-tanda stres fisik (misalnya: jantung berdebar dan , keringat dingin. Selain itu kadang muncul pula), Mimpi buruk atau pikiran berulang tentang kejadian traumatis atau perasaan bahwa trauma orang lain adalah trauma dirinya.

Bagaimana Cara Melakukan Komunikasi Dukungan Antar Tenaga Kesehatan?

Mendengarkan adalah bagian terpenting dalam komunikasi suportif. Jangan langsung menasihati, tetapi beri orang kesempatan berbicara tanpa diburu-buru dan dengarkan dengan teliti sehingga kita dapat memahami benar situasi dan kebutuhan mereka, membantu mereka merasa tenang, dan dapat memberikan pertolongan yang tepat serta bermanfaat bagi mereka. Belajarlah mendengarkan dengan:



memberikan perhatian penuh kita kepada lawan bicara



benar-benar mendengar keluhan mereka



peduli dan menunjukkan sikap hormat dan empati

Perhatikan baik kata-kata kita maupun bahasa tubuh kita

- **Kata** Gunakan kalimat-kalimat yang menunjukkan empati (“Saya memahami yang kamu katakan”) dan akui setiap kehilangan atau perasaan berat yang disampaikan oleh lawan bicara (“Saya turut prihatin mendengar hal itu”, “Situasinya terlihat sulit”).
- **Bahasa tubuh** Meliputi ekspresi wajah, kontak mata, gerakan, dan cara duduk atau cara berdiri dibandingkan lawan bicara.
- Pastikan Kita berbicara dan berperilaku dengan cara yang berterima dan sopan, sesuai budaya, usia, gender, dan agama lawan bicara. **Jangan paksa lawan bicara untuk berbicara jika tidak mau.**

DO & DON'T

DO

DON'T

Atur postur tubuh yang terbuka dan tidak kaku	Jangan menyilangkan lengan Kita
Lihat lawan bicara kita	Jangan membelakangi, melihat lantai, atau ponsel
Gunakan kontak mata yang sesuai untuk membantu lawan bicara merasa santai dan merasa didengar	Jangan melakukan kontak mata yang tidak sesuai budaya, misalnya menatap kosong lawan bicara
Jaga nada bicara tenang dan lembut dan volume suara yang cukup	Jangan membentak atau berbicara sangat cepat
Pastikan lawan bicara nyaman berbicara dengan kita, misalnya dengan bertanya, "Apakah tidak apa-apa jika saya berbicara dengan laki-laki? Jika tidak, saya bisa upayakan kolega saya yang berbicara."	Jangan berasumsi lawan bicara Kita nyaman berbicara kepada Kita
Jika bahasa lawan bicara berbeda, usahakan menggunakan penerjemah (atau keluarga) dan coba tenangkan lawan bicara.	Jangan berasumsi bahwa bahasa lawan bicara Kita sama dengan bahasa Kita
Jaga jarak untuk mengurangi infeksi COVID-19 dan jelaskan tindakan Kita tersebut, misalnya mengadakan pembicaraan di ruang yang besar, dengan dibatasi layar, atau melalui telepon	Jangan tempatkan diri Kita atau orang lain dalam risiko infeksi COVID-19 dengan cara mengabaikan aturan penjagaan jarak.

Mendengarkan Aktif Adalah Teknik Yang Membantu Kita Mendengarkan Dengan Baik Dan Berkomunikasi Secara Suportif

Mendengarkan aktif terdiri dari 3 langkah:

1. Mendengarkan penuh perhatian

- Berusahalah memahami sudut pandang dan perasaan lawan bicara.
- Biarkan lawan bicara berbicara; tetaplah diam sampai lawan bicara selesai.
Jauhkan gangguan – apakah berisik di sekitar kita? Bisakah kita ke tempat yang lebih tenang? Apakah anda dapat menenangkan pikiran anda dan berfokus pada lawan bicara serta hal-hal yang diucapkannya?
- Bersikaplah hangat, terbuka, dan santai dalam membawa diri kita.

2. Ulangi

- Ulangi pesan-pesan dan kata-kata utama lawan bicara, seperti "Anda bilang mengasuh anak-anak sambil bekerja shift terasa terlalu berat".
- Minta penjelasan jika ada sesuatu yang tidak kita pahami, seperti "Saya kurang paham apa yang baru saja anda katakan, bisakah anda menjelaskannya lagi?".

3. Rangkum apa yang kita pahami pada akhir pembicaraan

- Identifikasi dan sampaikan pokok-pokok utama lawan bicara yang kita dengar, sehingga lawan bicara kita tahu bahwa kita mendengarkan dan yakin pemahaman kita tepat, misalnya "Dari yang kamu sudah sampaikan, saya menangkap bahwa kamu khawatir terutama tentang [rangkum kekhawatiran utama yang diungkapkan], benar begitu?"
- Deskripsikan hal-hal yang kita dengar, bukan menafsirkan perasaan lawan bicara kita tentang situasinya (misalnya, jangan mengatakan "Anda pasti merasa berat sekali"). Jangan hakimi lawan bicara Kita atau situasinya.

Saat berkomunikasi dari jarak jauh:

*misalnya melalui telepon

- Jika pokok pembicaraannya sensitif, pastikan lawan bicara kita dapat membicarakannya, misalnya "Saya Susi dari Tim Pemeriksa Kesehatan Karyawan, menelepon untuk berbicara dengan anda mengenai hasil tes swab anda pagi ini. Apakah kita dapat berbicara dengan leluasa saat ini?" Pastikan jawaban yang mungkin hanya "ya" atau "tidak" saja
- Jelaskan setiap miskomunikasi atau kesalahpahaman, seperti "Kali ini berbeda karena kita berbicara lewat telepon, dan saya kurang yakin apa maksud anda saat mengatakan ... bisakah menjelaskan lagi?"
- Beri waktu untuk jeda saat lawan bicara diam.
- Beri komentar yang membantu untuk menormalkan keheningan, seperti "Tidak apaapa, silakan ambil waktu", "Saya masih di sini saat anda mau berbicara", dll.
- Usahakan untuk meminimalisasi gangguan, misalnya "Saya kesulitan mendengar anda, apakah bisa anda pindah ke tempat yang lebih tenang?". Pastikan kita juga berada di tempat yang tenang saat menelepon orang lain.
- Jika memungkinkan, dukung lawan bicara untuk melihat dan mendengar kita saat berbicara. Misalnya, jika ada jendela, berbicaralah kepada lawan bicara melalui telepon di luar jendela lawan bicara kita sehingga lawan bicara kita dapat melihat kita, atau jika tersedia kita dapat mencoba menggunakan perangkat lunak panggilan video

Membantu Rekan Sekerja Agar Mereka Dapat Membantu Diri Sendiri

Agar dapat mengelola stres dengan baik, seseorang perlu merasa dapat mengendalikan hidup mereka. Cara terbaik untuk mendukung rekan sekerja adalah membantu mereka untuk membantu diri sendiri. Tindakan ini juga akan memberi kita energi dan waktu lebih untuk membantu orang lain.

Metode **BERHENTI-PIKIRKAN-JALANKAN** dapat mendukung rekan sekerja mengelola masalah mereka.

● **BERHENTI**

Bantu rekan sekerja untuk mengambil waktu memikirkan masalah mana yang paling mendesak. Bantu orang tersebut dengan lingkaran kendali mengidentifikasi dan memilih satu masalah yang dapat ia perbaiki

● **PIKIRKAN**

Dorong rekan sekerja untuk memikirkan cara-cara mengelola masalah. Pertanyaan berikut dapat membantu:

1. Apa yang pernah anda lakukan untuk mengatasi masalah-masalah seperti ini?
2. Apa yang telah anda coba?
3. Apakah ada orang yang dapat membantu mengelola masalah ini (seperti teman, orang terkasih, atau organisasi)?
4. Apakah kenalan anda punya masalah serupa? Bagaimana cara mereka mengatasinya?

● **JALANKAN**

Bantu rekan sekerja memilih cara mengelola masalah dan mencoba cara tersebut. Jika tidak berhasil, dorong untuk mencoba solusi lain.

Cerita Ahsan dan Ariful

- **BERHENTI:** Ariful membantu Ahsan untuk mengidentifikasi dua masalah yang mendesak. Ariful menyatakan ulang kedua masalah itu untuk memastikan Ahsan mengerti. "Kekhawatiran mencukupi keluargamu dan kekhawatiran istrimu tertular COVID-19". Untuk membantu Ahsan memilih satu, Ariful bertanya, "Apa ada yang bisa kamu lakukan tentang hal ini?" Ahsan yakin dapat memperbaiki masing-masing masalah itu. Ia memutuskan bahwa mencukupi keluarganya adalah prioritas saat ini.
- **PIKIRKAN:** Ariful mengajak Ahsan memikirkan semua kemungkinan cara mencukupi keluarganya. Ahsan mengatakan ia punya solusi-solusi, meski konyol atau tidak realistis. Pada awalnya, Ahsan kesulitan, sehingga ia berdiskusi dengan istrinya. Istri Ahsan membantunya memikirkan solusi. Mereka memikirkan solusi-solusi berikut: Meminta makanan / Mulai membuka rental persewaan barang kemping / Menghubungi LSM atau dapur umum setempat / Menawarkan barter makanan dengan rekan sekerja.
- **JALANKAN:** Ariful mengajak Ahsan untuk memilih untuk mencoba satu solusi. Ahsan memiliki beberapa barang kemping yang bisa disewakan untuk kemah dirumah, akan tetapi promosi tentu memerlukan waktu. Meminta makanan tentu tidak mungkin dilakukan. Ahsan memutuskan untuk menghubungi koperasi karyawan RSM dan mengajukan hutang pembelanjaan makanan dan mulai menambah penghasilan dengan menyewakan alat kemping secara online. Jika tidak mendapat bantuan makanan dari koperasi tersebut, Ahsan akan melihat lagi daftar solusi tadi. Ariful memberikan nomor telepon koperasi kepada Ahsan agar Ahsan dapat meneleponnya.

JADI ...

Komunikasi dukungan adalah investasi

Menjaga staf dari stres dan gangguan kesehatan jiwa membawa kinerja yang lebih baik

Pantau dan bangun kepercayaan

Lakukan pemantauan yang suportif terhadap keadaan staf, dan bangun kepercayaan untuk memberitahu ketika stamina mental menurun, dan kesempatan berbagi dengan sejawat

Informasi akurat dan terpercaya

Sediakan informasi tentang perkembangan krisis untuk mengendalikan kekhawatiran dan ketidakpastian

Istirahat dan cuti

Kalau dimungkinkan, sediakan waktu istirahat untuk memulihkan tenaga, dan libur atau cuti untuk melaksanakan kegiatan pemeliharaan diri sendiri

Akses dukungan Kesehatan Jiwa dan PFA

Pastikan ada staff yang dilatih untuk Psychological First Aid, dan tersedianya jalur dukungan kesehatan jiwa.

Beri teladan koping positif

Atasan juga mengalami stres, kalau tidak hati-hati dapat mempengaruhi dan menambah stres bagi staf di garis depan; patut memberi teladan bagaimana mengelola stres yang baik.



BAB 3

MENDUKUNG PASIEN YANG MENGALAMI STRES

Stres merupakan reaksi alami dan dialami semua orang. Tanda-tanda stres dapat mencakup:

- **Reaksi Emosional** : merasa sedih, marah, takut, dll



- **Reaksi perilaku**: kurang motivasi, menghindari berkegiatan, lebih mudah melakukan kekerasan, dll.



- **Reaksi fisik**: sakit kepala, rasa sakit di otot, sakit punggung, susah tidur, kurang nafsu makan, dll (meskipun masih dalam batas normal).



Cerita Dari Bangsal RS PKU Muhammadiyah

Ummah, petugas Bimroh yang bekerja di unit pemulasaran jenazah RS Siti Khodijah mendukung Santi dengan mendengarkan aktif,

Santi : *Assalamualaikum*, saya perlu mengadakan perawatan jenazah bagi saudara saya yang.... [terisak]

Ummah : Tidak apa-apa, jangan terburu-buru. Sepertinya Ibu sedang mengalami masa yang sulit. [diam 10 detik]

Santi : Ya, terima kasih. Berat sekali, karena rasanya baru kemarin – saya tidak percaya hal ini terjadi.

Ummah : Saya bisa merasakan keadaannya sangat menyedihkan dan tidak mudah bagi Ibu.

Santi : Saya tidak mau hal ini menjadi nyata.

Ummah : Iya Ibu tenang ya, saya masih di sini dan akan membantu Ibu.

Santi : Saya sangat menyayangi adik saya – hubungan kami erat. Dia teman terdekat saya. Dan hari ini dia meninggal

Ummah : Sepertinya saudara Ibu begitu penting bagi Ibu – dan teman terdekat Ibu.

Santi : Ya, dia teman terdekat saya – situasi ini sangat sulit – Saya ingat semua masa menyenangkan yang kami lewati bersama [sedikit tertawa]

Ummah : Saya bisa merasakan, Ibu juga teringat akan masa-masa yang menyenangkan.

Santi : Ya, kalau teringat akan masa-masa yang menyenangkan, saya jadi tersenyum. Terima kasih, Ibu sangat membantu saya merasa lebih baik.

Ummah : Tentu, saya senang membantu dalam masa yang sulit ini.

Santi : Sekarang saya sudah siap membicarakan untuk persiapan perawatan jenazah dan pemakamannya.



Mendukung Orang Yang Mengalami Stres

Keterampilan komunikasi suportif yang dideskripsikan dalam Bab 2 dapat membantu seseorang merasa lebih baik. Jika seseorang perlu dukungan lebih, hal-hal berikut dapat membantu:

1. Dorong orang tersebut untuk memikirkan hal yang dapat dilakukan untuk merasa lebih baik.
 - Mungkin sudah ada hal-hal yang orang lakukan untuk membantu diri dalam situasi stres. Untuk mendukung mereka memanfaatkan hal ini, tanyakan, "apa yang dulu membantu anda saat merasa seperti ini?" atau "apa yang anda lakukan agar merasa lebih baik?"
 - Kita dapat memberikan pemicu-pemicu untuk memikirkan sesuatu, seperti "apakah ada orang yang dapat membantu anda?" atau "apakah ada kegiatan yang dulu anda sukai yang sekarang dapat anda lakukan?"
2. Usulkan sesuatu yang dapat dicoba orang itu untuk merasa lebih baik.
 - Mencoba meluangkan waktu setiap hari untuk melakukan kegiatan yang disukai atau yang dirasa bermakna seperti membaca Al quran atau mengikuti pengajian.
 - Olahraga, jalan kaki, atau melakukan senam
 - Lakukan kegiatan kreatif, seperti seni, menyanyi, kerajinan tangan, atau menulis
 - Dengarkan musik atau radio
 - Berbagi cerita dengan teman atau anggota keluarga
 - Membaca buku atau mendengarkan buku audio

"Dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman."
(QS. Al Hjr: 88)

Coba Kegiatan Relaksasi

Jika seseorang tampak khawatir atau stres, bernapas perlahan dapat membantu. Katakan pada orang tersebut “Saya punya teknik bernapas pelan yang dapat membantu Kita merasa lebih tenang saat stres. Teknik ini dinamakan bernapas perlahan. Boleh kita mencoba teknik ini bersama?”

Jika orang tersebut setuju, lanjutkan “Bersama-sama, tarik napas melalui hidung sambil menghitung sampai tiga. Jangan angkat bahu dan biarkan udara masuk sampai ke dasar paru-paru, kemudian embuskan perlahan melalui mulut sambil menghitung sampai enam. Siap? Kita lakukan tiga kali.”

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu.” (QS. Ali Imron: 159).

Saat Seseorang Merasakan Tekanan Yang Serious

Tanda-tanda stres yang di atas bersifat alami dan dapat naik-turun seiring waktu. Reaksi sebagian orang mungkin lebih lama dan lebih intens. Jika demikian, orang dapat merasakan tekanan yang serius.

Merasakan tekanan yang serius merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang tidak biasa. Meskipun demikian, merasakan tekanan serius dapat meningkatkan risiko depresi serta gangguan kecemasan. Jika terjadi hal seperti ini, kemungkinan Kita perlu merujuk orang tersebut ke dukungan spesialis.

Apa Yang Bisa Kita Lakukan?

1. **Lakukan tiga prinsip psychological first aid**, yaitu look (lihat), listen (dengar), dan link (terhubung). Look untuk melihat, mengamati dan memastikan situasi darurat yang dimasuki sudah aman. Listen untuk mendengarkan dan memahami apa yang dibutuhkan oleh pasien. Link untuk segera menghubungkan pasien dengan Informasi atau bantuan profesional yang dibutuhkan.
2. **Keselamatan nomor satu!**: Pastikan kita, orang tersebut, dan orang lain aman. Jika merasa tidak aman, pergi dan cari pertolongan. Jika merasa orang tersebut mungkin akan melukai diri, cari pertolongan (minta tolong kolega, telepon layanan darurat, dll). Ambil langkah-langkah preventif terhadap infeksi COVID-19 (seperti penjagaan jarak fisik). **JANGAN** buat diri kita terkena risiko.
3. **Pastikan orang itu mengenal diri kita**: Perkenalkan diri kita dengan jelas dan sopan – nama dan jabatan kita, dan jelaskan bahwa kita hadir untuk menolong. Tanyakan nama orang itu sehingga kita dapat memanggil orang itu.
4. **Tetap tenang**: Jangan membentak orang itu atau menahan orang itu secara fisik.
5. **Dengarkan**: Gunakan keterampilan komunikasi yang dideskripsikan di Bab 2. Jangan tekan orang itu untuk berbicara. Sabar dan yakinkan orang itu bahwa kita ada untuk membantu dan mendengarkan.
6. **Tenangkan dan beri informasi secara praktis**: Jika memungkinkan, tawarkan ruang yang tenang untuk berbicara, minuman tanpa alkohol, atau selimut kepada orang tersebut. Tindakan-tindakan yang menenangkan seperti ini akan membantu orang tersebut merasa aman. Tanyakan apa yang dibutuhkan – jangan berasumsi kita sudah tahu.

7. **Bantu orang mengambil kendali:**

Jika orang tersebut merasa resah, bantu orang tersebut untuk bernapas dengan perlahan – lihat teknik “bernapas perlahan” di halaman sebelumnya.

Jika orang itu tidak mengenali sekelilingnya, ingatkan tempat ini di mana, hari apa, dan siapa diri kita. Minta orang tersebut untuk memperhatikan lingkungan sekitar mereka (misalnya, “Sebutkan satu hal yang anda lihat atau dengar”).

Bantu orang itu untuk menggunakan strategi bertahannya dalam stres yang baik dan menjangkau orang-orang dalam hidupnya yang mendukung orang tersebut.

8. **Beri informasi yang jelas** : Beri informasi yang terpercaya untuk membantu orang tersebut memahami situasi ini dan pertolongan apa yang tersedia. Pastikan kita menggunakan kata-kata yang dapat ia pahami (bukan kata-kata yang rumit). Pastikan pesan sederhana dan ulangi atau tulis pesan jika perlu. Tanyakan apakah orang tersebut paham atau memiliki pertanyaan.
9. **Tetap dampingi orang tersebut** : Usahakan agar orang tersebut tidak ditinggal sendirian. Jika tidak bisa mendampingi, carilah orang yang kita kenal (kolega, teman) untuk mendampingi sampai kita mendapat bantuan atau sampai orang tersebut merasa lebih tenang.
10. **Rujuk ke dukungan spesialis** : Jangan melebihi batasan pengetahuan kita. Biarkan orang lain dengan keahlian yang lebih spesialis, seperti dokter, perawat, konselor, psikolog dan psikiater untuk mengambil alih. Hubungkan orang tersebut secara langsung dengan dukungan, atau pastikan orang tersebut memiliki informasi kontak dan instruksi yang jelas untuk mendapat pertolongan tambahan.

Lampiran

Tehnik Progressive Muscle Relaxation

Berikut ini tehnik ntuk menjalankan relaksasi otot progresif. Kita dapat menggunakan latihan ini untuk diri kita sendiri sebagai salah satu strategi merawat diri sendiri, dan kita juga dapat menawarkan latihan ini kepada orang lain, seperti orang yang mungkin sedang kita tolong. Jika kita menggunakannya dengan orang lain, jangan lupa untuk tetap menggunakan nada bicara yang menenangkan saat memberikan instruksi di bawah ini dan berbicaralah pelan-pelan serta memberikan waktu yang cukup bagi orang untuk merasakan efek relaksasi penuhnya.

Naskah Relaksasi Otot Progresif

Sambil bernapas, kita akan melakukan relaksasi otot progresif sehingga Anda dapat merasakan perbedaan antara ketegangan dan keregangan di otot Anda. Kita sering tidak sadar ketika ada ketegangan di tubuh kita. Latihan ini akan membuat kita lebih sadar dan memberi kita cara untuk melepaskan ketegangan tersebut.

- *Tutup mata Anda dan duduk tegak di kursi Anda.*
- *Letakkan kaki Anda di lantai dan rasakan lantai di bawah kaki Anda.*
- *Lemaskan tangan Anda di pangkuan Anda.*
- *Saat Anda menghirup napas, saya meminta Anda untuk menegangkan dan mengencangkan otot-otot tertentu di tubuh Anda.*
- *Saat Anda menegangkan dan menahan otot tersebut, tahan napas Anda sampai hitungan ketiga, kemudian regangkan otot tersebut sepenuhnya saat saya memerintahkan Anda untuk mengembuskan napas.*
- *Mari mulai dengan jari kaki kita...*

PERLAHAN pimpin orang yang Anda bantu dalam melakukan relaksasi otot progresif. Minta orang tersebut untuk menegangkan bagian tubuh tertentu dan menarik serta menahan napas sambil Anda menghitung perlahan dengan suara, seperti ini: *Tarik dan tahan napas Anda, 1 — 2 — 3.* Kemudian katakan: *Embuskan dan regangkan.*

Naikkan sedikit suara Anda saat berkata: *Tarik dan tahan napas Anda* dan turunkan suara Anda saat berkata: *Embuskan dan regangkan.*

Perintahkan orang tersebut menegangkan dan meregangkan otot-otot dengan urutan berikut:

- Kepalkan jari-jari kaki Anda dengan kencang dan tahan ketegangan ini dengan kuat.
- Tegangkan otot paha dan kaki Anda.
- Tegangkan perut Anda, tahan.
- Kepalkan tangan Anda.
- Tegangkan lengan Anda dengan menekuk siku dan menutup lengan hingga rapat di tubuh bagian atas Anda.
- Tarik bahu Anda hingga ke telinga.
- Tegangkan semua otot wajah Anda.

Setelah orang tersebut mengembuskan napas dan meregangkan setiap bagian tubuhnya, katakan:

...Sekarang rasakan [jari kaki, paha, wajah/dahi, dll.] Anda meregang. Bernapaslah seperti biasa. Rasakan darah mengalir ke dalam [jari kaki, paha, dll.] Anda.

Sekarang, tundukkan kepala Anda perlahan ke arah dada Anda. Saat Anda menarik napas, mulai putar kepala Anda secara perlahan dan hati-hati ke arah kanan, embuskan napas saat Anda memutar kepala Anda ke kiri dan kembali ke dada Anda.

Tarik napas sambil memutar kepala ke kanan dan belakang ... embuskan napas dan putar kepala ke kiri dan ke bawah. Tarik napas sambil memutar kepala ke kanan dan belakang... embuskan napas dan putar kepala ke kiri dan ke bawah. Sekarang, arah sebaliknya ... tarik napas sambil memutar kepala ke kiri dan belakang ... embuskan napas dan putar kepala ke kiri dan ke bawah (ulangi dua kali).

Sekarang, naikkan kepala ke tengah. Rasakan ketenangan di dalam pikiran dan tubuh Anda. Buat komitmen untuk merawat diri Anda setiap hari.

Teknik Grounding

Grounding adalah cara efektif untuk meredakan kecemasan saat kita stres. Dalam proses ini, kita mengidentifikasi objek di sekitar untuk membantu otak mengenali di mana kita berada. Cara ini menciptakan rasa nyaman karena kita tahu di mana kita berada dan kita merasa lebih bisa mengendalikan situasi. Kombinasikan teknik ini dengan latihan pernapasan serangan kecemasan, dan Anda akan merasa lebih baik dalam waktu singkat. Berikut adalah beberapa teknik dasar yang dapat kita pelajari.

Teknik dasar yang paling umum sering digunakan adalah metode 54321. Dalam hal ini, kita mengidentifikasi...

- 5 hal yang bisa **Anda lihat**
- 4 hal yang bisa **Anda raba**
- 3 hal yang dapat **Anda dengar**
- 2 hal yang bisa **Anda cium**
- 1 hal yang bisa **Anda rasakan**

Rasa terkadang sulit dikenali, jadi kita bisa menggantinya dengan memikirkan makanan kesukaan kita untuk dicicipi. Beberapa versi metode *Grounding* 54321 mengatakan untuk menyebutkan satu hal yang kita sukai dari diri kita. Terlepas dari bagaimana kita menggunakan teknik ini, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi elemen-elemen di dunia sekitar kita. Saat pikiran kita mulai fokus pada hal-hal ini, maka fokus pada kecemasan akan berkurang secara tiba-tiba. Teknik ini akan membantu memperlambat detak jantung, mengontrol pernapasan, dan membuat kita merasa lebih baik secara keseluruhan.

Teknik *Grounding* lainnya anda adalah *Involves Self Therapy*. Caranya saat kita merasakan serangan kecemasan datang, atau *overthinking* terasa sangat penuh didalam kepala, bicaralah pada diri sendiri (entah di luar atau di dalam kepala Anda).

Katakan pada diri kita bahwa kita mengalami serangan kecemasan dan itu akan baik-baik saja. Kita telah melalui ini sebelumnya, dan kita dapat melewatinya lagi. Anda cukup kuat untuk menangani emosi anda, dan serangan kecemasan tidak akan bertahan lama. Terus ulangi pernyataan positif ini sampai Anda merasa diri Anda tenang.

Anda bisa mengalihkan pikiran dari serangan kecemasan dengan memainkan permainan cepat. Ajukan pertanyaan kepada diri Anda sendiri yang memiliki beberapa jawaban:

- Sebutkan sebanyak mungkin negara!***
- Sebutkan sebanyak mungkin ras kucing!***
- Sebutkan kota sebanyak yang Anda bisa!***
- Ucapkan alfabet mundur!***
- Berlatih tabel perkalian sederhana!***

Anda mungkin menanggapi beberapa pertanyaan dengan lebih baik daripada yang lain, tetapi idenya adalah membuat diri Anda berpikir tentang sesuatu selain kecemasan. Semua metode dasar untuk serangan kecemasan adalah *mind over matter*, tetapi mereka berhasil



Demi waktu matahari sepenggalahan naik
dan demi malam apabila telah sunyi (gelap),

Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu,
Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang (permulaan).
Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas.”

Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu?

Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk.

Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan.

Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah kamu berlaku sewenang-wenang.

Dan terhadap orang yang minta-minta, janganlah kamu menghardiknya.

Dan terhadap ni'mat Tuhanmu maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur).

Daftar Pustaka

Inter Agency Standing Committee, Basic Psychosocial Skills- A Guide for COVID-19 Responders

IASC, Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak-<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/202003/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>

Mental Health Foundation of Australia, All about Stress,
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/stress?viewAsPdf=true>

WHO mhGAP Evidence Resource Centre-
https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Bisson, Jonathan I.; Lewis, Catrin (31 July 2009),
[Systematic review of psychological first aid \(PDF\), World Health Organisation](#)



Terimakasih Pahlawan