Kuliah Ketiga

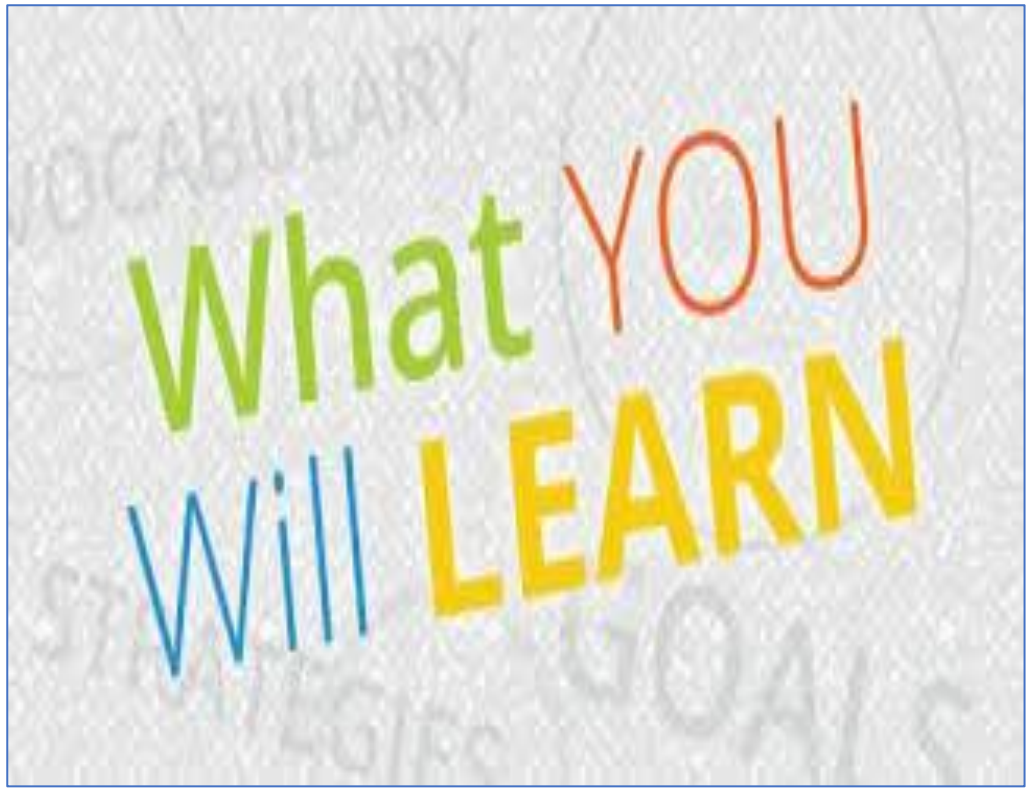
Pengertian dan Penerapan Intervensi di PIO (1)

Selasa, 6 Oktober 2026

Dr. E Taru Guritna M.Si., Psikolog

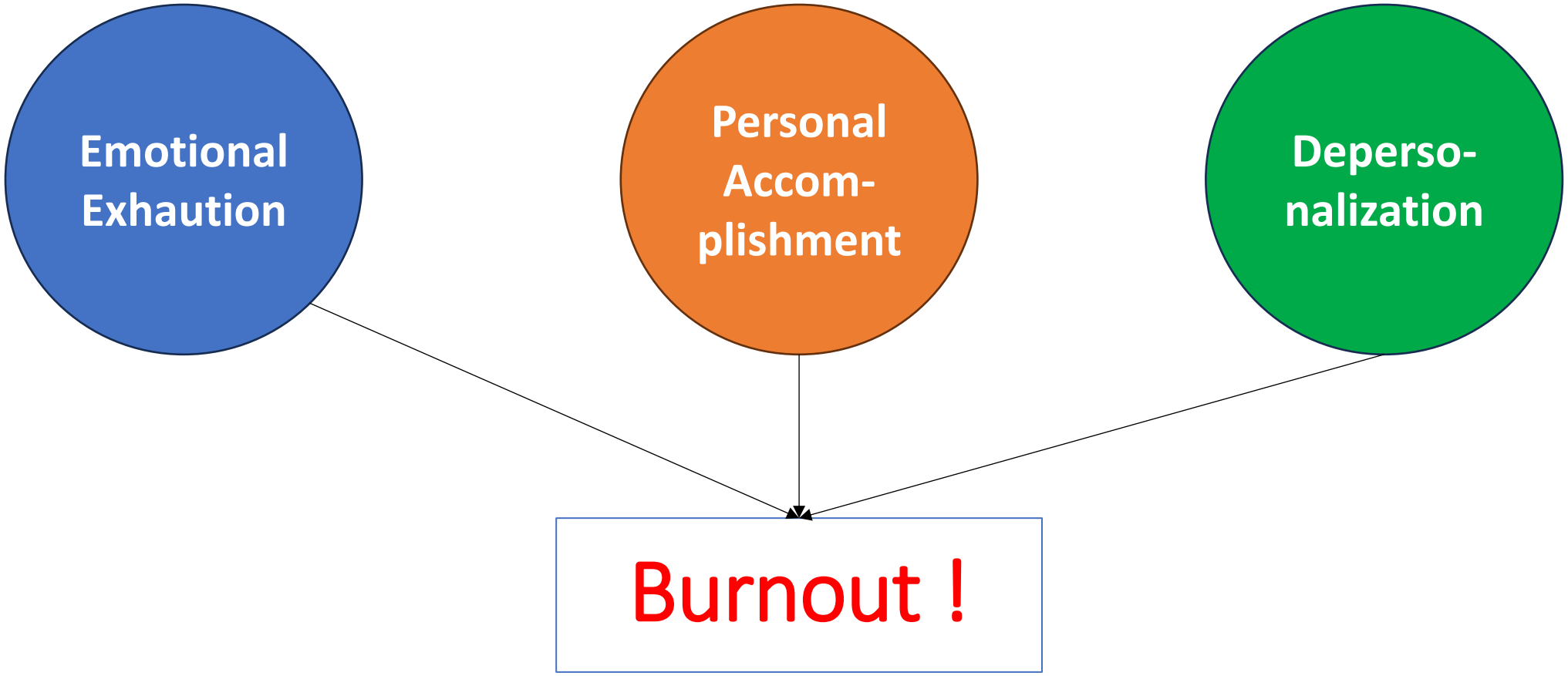
Memahami pengertian intervensi Psikologi dalam kaitan dengan aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor

Intervensi Psikologis pada dasarnya bersikap holsitik, baik yang terkait dengan individu maupun setting organsasi



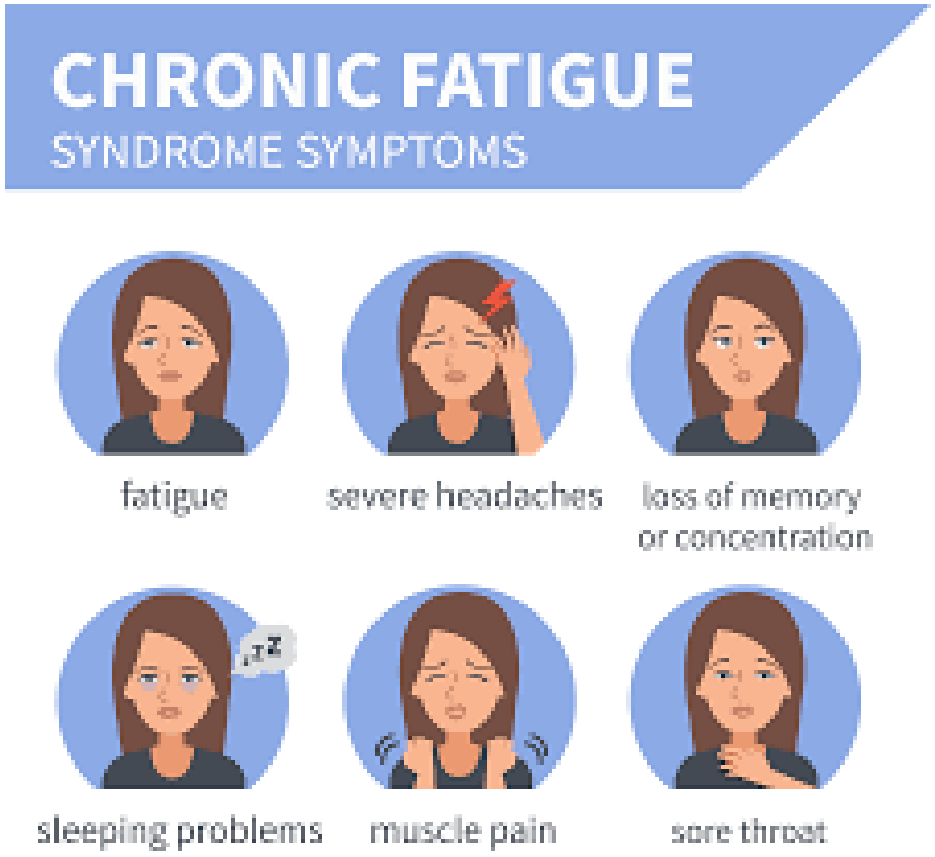
- Kondisi yang membututuhkan Intervensi
- Burnout
- Pengertian Intervensi Psikologi
- Psychological First Aid
- Psikoedukasi
  Dimensi Intervensi Psikologi
- Assesment & Intervensi
- Intervensi Individual & Kelompok

Apa yg anda lakukan ? Bila menemui keadaan seperti ini



Menurut kamus psikologi American Psychological Association (APA), *burnout* didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosional atau mental, disertai dengan penurunan motivasi, penurunan kinerja dan sikap negatif pada diri sendiri dan orang lain.

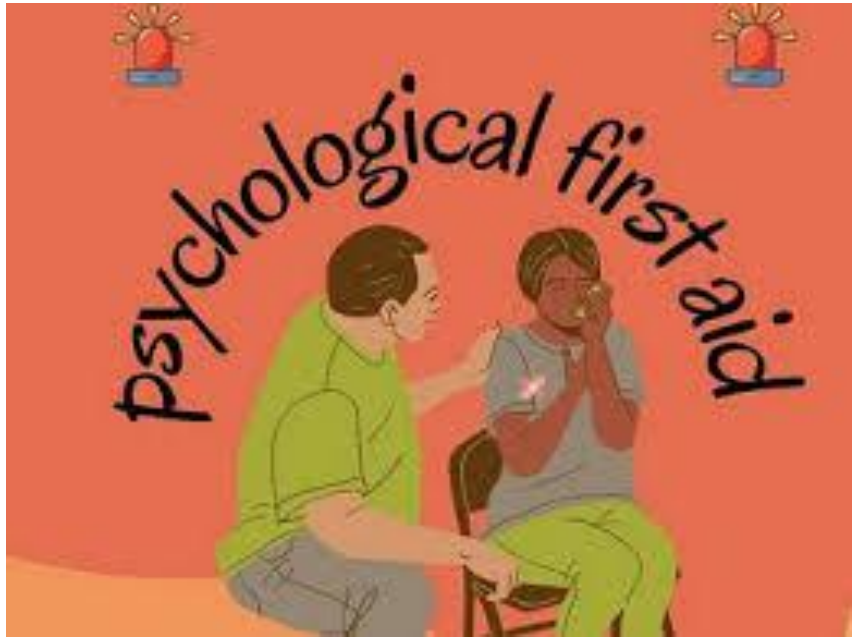
Ciri khas Burnout !



Intervensi Psikologi

- Intervensi Psikologi merupakan suatu metoda untuk perubahan perilaku, pikrian dan perasaan seseorang.
- Pada dasarnya Intervensi Psikologi, bisa dilakukan untuk individu, kelompok, komunitas, maupun organisasi dan sistemnya.
- Cara melakukan intervensi, bisa lewat psikoedukasi, psikoterapi, rehabilitas maupun Upaya-Upaya preventif lainnya (Trull, 2005)
- Intervensi psikologi adalah upaya yang perlu dilakukan oleh seseorang yang mengalami gangguan mental. Cara ini dilakukan dengan mengubah perilaku negatif menjadi positif.

Macam Intervensi Psikologi



Menurut Hanlom, dkk., (2014) terdapat dua contoh jenis intervensi psikologis ini yaitu **Psychological First aid (PFA)** dan **Psikoedukasi**

Apa itu PFA ?

Menurut Ruzek, Brymer, Jacobs, Layne, Vernberg, dan Watson (2007),

psychological first aid (PFA) terdiri dari suatu susunan sistematis tindakan menolong yang bertujuan untuk mengurangi tekanan pasca trauma awal dan mendukung fungsi adaptif jangka pendek dan jangka panjang.

TREATMENT PRINCIPLES FOR PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Create a sense of safety by

- Mitigating the scene by reducing chaos and removing patients from percieved threats.
- Reflecting evidence of safety.

Create calm by

- Calming yourself first.
- Emphasizing the present, the practical, and the possible.

Create self and collective efficacy by

- Involving the person in problem-solving, self-care, and rescue.
- Recognizing and reminding people of existing strengths.

Create connection by

- Building an on-scene relationship.
- Helping people connect with friends, family, and loved ones (including pets).

Create hope by

- Reflecting specific, accurate, positive facts and predictable, realistic steps.
- Personally maintaining and communicating hope.

Adapted from: NOLS Wilderness Medicine 6th ed. 2017 .Tod Schimelpfenig. Stackpole Books, Lanham Maryland. (See Ch. 28, "Stress and the Rescuer" for more.)

Macam Intervensi Psikologi

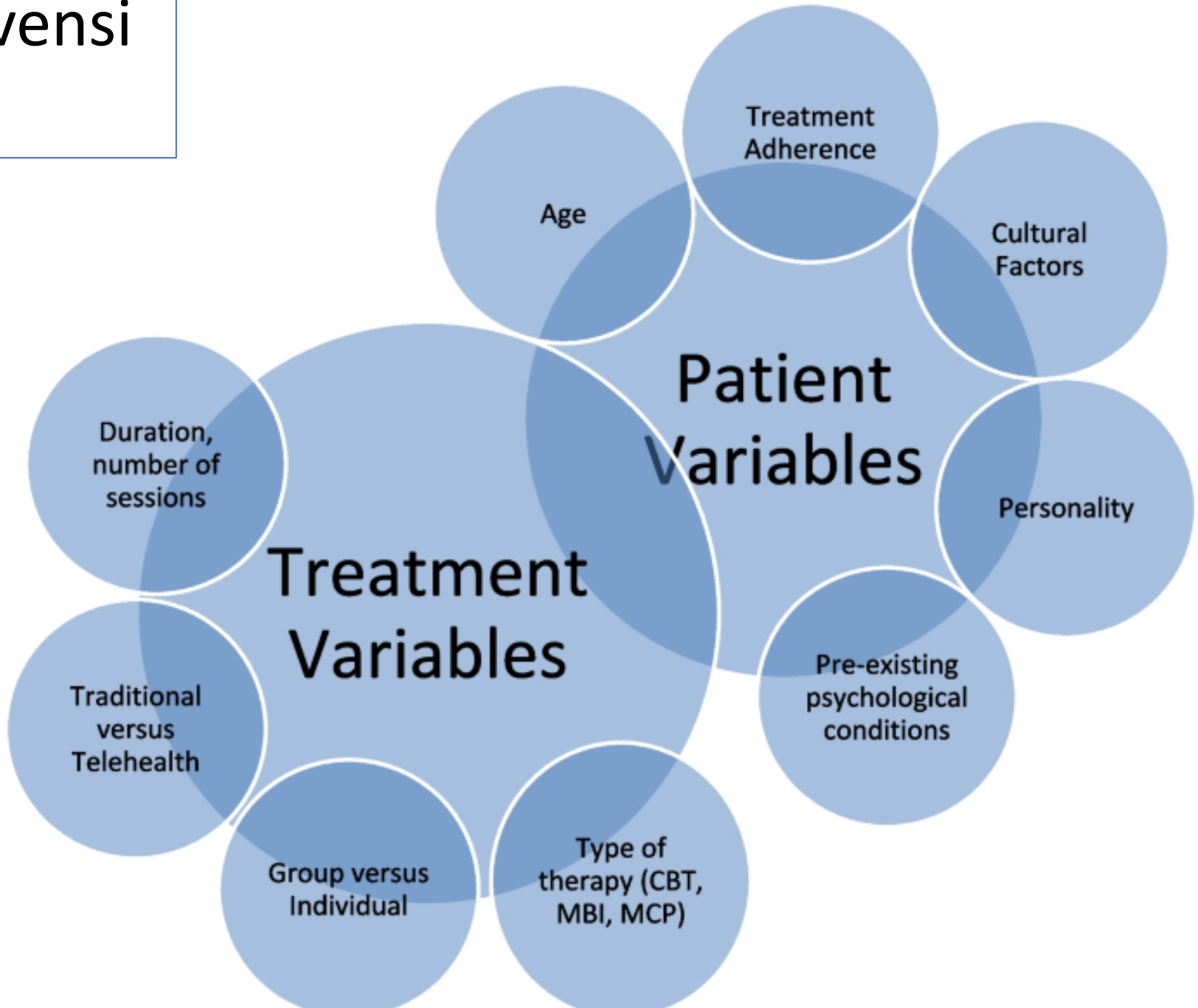
Psiko Edukasi

- Tursi, Baes, Camacho, Tofoli, dan Juruena (2013) menunjukkan bahwa psikoedukasi sebagai penanganan psikososial dapat meningkatkan pengetahuan mengenai depresi dan penanganannya yang berasosiasi dengan prognosis yang lebih baik dan pengurangan beban psikososial bagi keluarga
- Psikoedukasi sebagai intervensi tahap awal pada mereka yang mengalami tekanan psikologis atau depresi dapat mengurangi gejala depresi. Intervensi ini dikatakan mudah untuk diimplementasikan, dapat diterapkan segera dan tidak mahal, maka dari itu cocok digunakan sebagai intervensi awal di layanan primer (Donker et al., 2009

Fokus PsikoEdukasi, menurut Griffiths dalam Wals (2010)

1. Mendidik partisipan mengenai tantangan dalam hidup
2. Membantu partisipan mengembangkan sumber dukungan dan dukungan social dalam menghadapi hidup
3. Mengembangkan ketrampilan coping dalam menghadapi tantangan hidup
4. Mengembangkan dukungan emosional
5. Mengurangi sense of stigma dari partisipan
6. Mengubah sikap dan belief dari suatu gangguan
7. Mengidentifikasi dan mengekspoloraso perasaan terhadap suatu issue
8. Mengembangkan ketrampilan penyelesaina masalah
9. Mengemvangkan ketrampilan crisis-intervention

Dimensi Intervensi Psikologi



Self-assessment DASS-21

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini sesuai keadaan Anda!

No	SKALA S	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa sulit untuk meluangkan waktu saya.				
2	Saya cenderung berlebihan terhadap sesuatu.				
3	Saya merasa menghabiskan banyak energi karena merasa cemas.				
4	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
5	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
6	Saya tidak dapat menerima jika ada yang menghalangi saya untuk menyelesaikan apa yang sedang saya lakukan.				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				

Self-assessment DASS-21

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini sesuai keadaan Anda!

No	SKALA C	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya merasa bibir saya sering kering.				
2	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya: sering-kali terengah-engah, tidak dapat bernafas) meskipun tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
3	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
4	Saya merasa detak jantung saya meningkat / melemah walaupun saya tidak melakukan aktivitas fisik apapun.				
5	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana mungkin menjadi panik dan dapat mempermalukan diri sendiri.				
6	Saya merasa mudah panik.				
7	Saya merasa takut tanpa ada alasan yang jelas.				

Self-assessment DASS-21

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini sesuai keadaan Anda!

No	CEMAS	Tidak Pernah 0	Kadang-Kadang 1	Sering 2	Hampir Selalu 3
1	Saya merasa bibir saya sering kering.				
2	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya: sering kali terengah-engah, tidak dapat bernafas) meskipun tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
3	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
4	Saya merasa detak jantung saya meningkat / melemah walaupun saya tidak melakukan aktivitas fisik apapun.				
5	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
6	Saya merasa mudah panik.				
7	Saya merasa takut tanpa ada alasan yang jelas.				

Tanda fisik

Tanda pikiran & emosi

Norma Cemas

	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Stres	0-14	15-18	19-25	26-33	34-42
Cemas	0-7	8-9	10-14	15-19	20-42
Rekomendasi	Coaching	Coaching	Konseling	Konseling dan psikoterapi.	Konseling dan psikoterapi.

Melakukan Assesment untuk Intervensi Psikologis

Alur Assement ..

- Persoalan –> Penggalian Informasi –> Hipotesa –> Data Berdasar Hipotesa –> Analisa –> Hasil Diagnosa

Alur Intervensi Psikologi

- Hasil Diagnosa –> Mencari Informasi & Teori –> Mendesain Intervensi –> Eksekusi Intervensi –> Evaluasi

Tujuan melakukan intervensi psikologi

Mengapa Diperlukan Intervensi Manusia dalam Psikologi?

1. Meningkatkan produktivitas

Dengan memahami faktor psikologis yang mempengaruhi **produktivitas**, organisasi dapat mengambil langkah untuk meningkatkan produktifitas organisasi.

2. Manajemen Konflik

Intervensi manusia dapat membantu **mengidentifikasi dan menyelesaikan konflik** di tempat kerja yang dapat mengganggu kinerja dan kesejahteraan karyawan.

3. Meningkatkan kesejahteraan karyawan

Psikologi industri dan organisasi dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung **kesejahteraan fisik dan mental karyawan.**

4. Optimalisasi kebijakan manajemen

Dengan menggunakan informasi dan analisis psikologis, organisasi dapat merancang **kebijakan** dan **praktik manajemen** yang lebih efektif.

5. Mengembangkan talenta dan kepemimpinan

Intervensi dapat membantu **mengidentifikasi, mengembangkan, mempertahankan talenta dan pemimpin potensial** dalam organisasi.

Bentuk-bentuk Intervensi Psikologis

Individu	Kelompok
• *Counselling* • *Coaching* • *Mentoring* • *Psycho-teraphy*	• Metode Kalsik, musyawarah dan dialog • Metode Pemisahan • Ko-eksistensi Perdamaian, tetap focus dalam bekerja meski beda pendapat • Konsesus

Sampai
Minggu Depan

Daftar Pustaka

- Noe. Raymond A., 2013, Employee Training & Development, 6th Edition, McGraw-Hill Internasional Edition, Singapore
- Morgan. Garetth., 2016, Images of Organization, Toronto University, Toronto
- Naufal, Mahfud., 2021, The Survival of Human Capital; Memanusiakan Manusia di Era New Normal, Balaipustaka, Jakarta
- Cascio, Wayne, 2014, Managing Human Resources, Mcgraw Hill, Denver