



PANDUAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL FIRST AID*) BAGI PEMBELA HAM LGBTIQ+ DI INDONESIA

KONSORSIUM CRISIS RESPONSE
MECHANISME (CRM)

2022

PANDUAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL FIRST AID) BAGI PEMBELA HAM LGBTIQ+ DI INDONESIA

KONSORSIUM CRISIS RESPONSE
MECHANISME (CRM)

2022

Didukung oleh:



INFORMASI PUBLIKASI

Judul:

Panduan Pertolongan Pertama Psikologis (Psychological First Aid) Bagi Pembela HAM LGBTIQ+ Di Indonesia

Penulis:

Venus Eleonora
Veronica Iswinahyu

Penanggungjawab:

Edison Butar Butar
Riska Carolina

Reviewer dan Editor:

Albert Wiryana
Irfani Nugraha
Kanzha Vinoa
Ryan Korbarri
Yasmin Purba

Penata Letak:

Galih Gerryaldy

Diterbitkan atas kerjasama:

Konsorsium Crisis Response Mechanism, Jaringan Transgender Indonesia, perEMPuAn melalui dukungan Program Voice Indonesia, Juni 2022.

DAFTAR ISI

INFORMASI PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	vi
PENDAHULUAN	viii
BAB I MENGENALI KERENTANAN LGBTIQ+ PEMBELA HAM	3
I. Definisi Umum Pembela HAM	3
II. Definisi Pembela HAM LGBTIQ	4
III. Jenis Kekerasan yang Dialami Pembela HAM LGBTIQ+	6
IV. Dampak Psikologis yang Dialami Pembela HAM LGBTIQ+	8
V. Upaya Mengatasi Dampak Psikologis yang Dialami	9
VI. Dukungan Psikologis Yang Dibutuhkan	10
BAB II SEJARAH DAN DEFINISI PERTOLONGAN PSIKOLOGI PERTAMA	11
I. Sejarah Pertolongan Psikologi Pertama di Indonesia	11
II. Definisi Pertolongan Psikologi Pertama	12
III. 3-Babak Pelaksanaan P3	12
Babak 1: Prinsip-prinsip P3	12
Babak 2: Memberi P3	13
Babak 3: Perlindungan Diri dan Penguatan Psikologis	13
BAB III PRINSIP-PRINSIP MEMBERIKAN P3	14
I. Membantu Dengan Bertanggung Jawab	15
II. Menghormati Keamanan, Martabat, dan Hak	15
III. Menghormati Budaya Setempat	15
IV. Tanggap Terhadap Situasi Kritis	16
V. Dampak Psikologis dari Situasi Kritis	16
VI. Mempersiapkan dan Menjaga Diri Sendiri	17
BAB IV MEMBERI P3	18
I. Komunikasi yang Baik	18
II. Pelajari Situasi Kritis	20
III. Tata Laksana PFA: Lihat, Dengar, Hubungkan	20
IV. Mengakhiri Bantuan	23
V. Orang-orang yang Membutuhkan Perhatian Khusus	23
BAB V PENGELOLAAN DIRI DAN PENGUATAN PSIKOLOGIS	24
I. Pemberdayaan Diri Sendiri	24
II. Pelibatan Lingkungan yang Kondusif – Sistem Dukungan Sosial	28
III. Perilaku Mencari Bantuan Psikologis dan Psikiatris	29
BAB VI LAYANAN LANJUTAN KESEHATAN MENTAL	31
I. Daftar Lembaga Pemberi Layanan Lanjutan yang Ramah LGBTIQ+	31
II. Daftar Individu Pemberi Layanan Lanjutan yang Ramah LGBTIQ+	31
II. Daftar Layanan Online yang Ramah LGBTIQ+	32
Daftar Literatur	32

KATA PENGANTAR

Konsorsium Crisis Response Mechanism (CRM)

Gerakan LGBTIQ+ merupakan gerakan baru di kancah masyarakat sipil Indonesia. Umurnya masih sekitar 50 tahunan. Meskipun begitu represi yang dilakukan oleh masyarakat dan Negara sangatlah berat. Stigma, diskriminasi, dan kekerasan menjadi makanan sehari-hari orang-orang LGBTIQ+ di Indonesia. Arus Pelangi mencatat bahwa 8 dari 10 orang LGBTIQ+ di Indonesia pernah mengalami kekerasan baik di ruang publik maupun di ruang privat. Hal ini diperparah di tahun 2016 di mana pemerintah mulai menunjukkan sikap yang negatif melalui banyak sekali pernyataan kebencian dan serangkaian pembatasan ruang gerak dan penangkapan sewenang-wenang. Di tahun 2016, angka kasus kekerasan terhadap LGBTIQ+ naik drastis sampai dengan 200% dan tidak kunjung surut sampai sekarang.

Represi yang terjadi tentunya berdampak terutama pada sisi psikologis orang-orang LGBTIQ+ di Indonesia. Merasa sedih, terkungkung, cemas, sampai memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Pembela HAM LGBTIQ+ memiliki beban ganda karena berada di garda depan dalam perjuangan pemenuhan Hak LGBTIQ+ di Indonesia. Meskipun begitu aspek kesehatan mental memang belum menjadi prioritas sebagai penunjang dalam laju gerakan LGBTIQ+ di Indonesia.

Dalam usaha memulainya, Konsorsium Crisis Response Mechanism (CRM) mengembangkan paduan Pertolongan Pertama Psikologis (*Psychological First Aid*)

bagi pembela HAM LGBTIQ+ sebagai panduan respons cepat dan pertama dalam penanganan isu kesehatan mental atau psikologis individu LGBTIQ+ Pembela HAM di Indonesia, termasuk juga panduan bagaimana para pembela HAM LGBTIQ+ dalam memberikan Pertolongan Psikologis Pertama bagi individu LGBTIQ+ non-pembela HAM yang mereka damping. Diharapkan ini akan menjadi langkah awal dalam pengembangan strategi perlindungan dan keamanan yang holistik bagi nantinya LGBTIQ+ Pembela HAM di Indonesia.

CRM juga ingin mengucapkan terima kasih kepada tim penulis (Venus dan Veronica) yang telah menuliskan panduan ini, juga kepada semua orang, baik praktisi kesehatan mental dan juga individu pembela HAM LGBTIQ+ yang berkontribusi dalam tercapainya panduan ini. Terakhir kami juga mengucapkan terima kasih kepada VOICE Indonesia yang telah mendukung lahirnya panduan ini.

Semoga kita mulai melihat bahwa usaha untuk memperhatikan kesehatan mental bagi pembela HAM LGBTIQ+ tidak hanya sebagai usaha untuk merawat diri, tapi juga sebagai usaha untuk merawat gerakan LGBTIQ+ agar kedepannya lebih sehat dan resilien dalam kerja kerjanya untuk pemenuhan Hak LGBTIQ+ di Indonesia.

Umur panjang perlawanan!!

Salam,

Steering Committee CRM

Tim Penulis

Panduan ini adalah Panduan Pertolongan Pertama Psikologis terutama untuk pembela HAM LGBTIQ+. Panduan ini berisi prinsip pemberian Pertolongan Pertama Psikologis dan layanan lanjutan yang dapat diakses bila diperlukan. Panduan ini terwujud atas inisiatif dari Crisis Response Mechanism sebagai konsorsium yang memiliki mandat untuk merespon berbagai krisis yang terjadi pada komunitas LGBTIQ+.

Penyusunan panduan ini melibatkan banyak pihak yang menyumbangkan keilmuan, pemikiran dan pengalaman langsung dalam kaitan pembelaan hak-hak asasi manusia dari komunitas LGBTIQ+. Ucapan terima kasih tak terhingga kami sampaikan pada:

Kawan-kawan pekerja lapangan yang melakukan pendampingan langsung bagi LGBTIQ+ dalam membela hak-hak mereka dan seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam melaksanakan tugas mulia.

Bapak Dicky Pelupessy sebagai ahli psikologi komunitas dan pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Beliau menyumbangkan banyak pengetahuan terkait munculnya Pertolongan Pertama Psikologi di Indonesia

dan prinsip-prinsip utama dalam memberikan pertolongan psikologi pertama. Ibu Pdt. Hendri Wijayadsih sebagai konselor yang telah banyak memberikan pendampingan bagi komunitas LGBTIQ+. Pimpinan organisasi komunitas LGBTIQ+ yang telah memberikan gambaran nyata tentang berbagai tantangan di lapangan dan dampak psikologis yang dialami oleh para pembela HAM LGBTIQ+.

Para profesional dari bidang psikologi dan psikiatri yang mengikuti workshop Pertolongan Psikologi Pertama bagi Pembela HAM LGBTIQ+ yang telah bersumbangsaran melengkapi isi dari buku panduan ini.

Kami berharap panduan ini dapat dimanfaatkan sebesar-besarnya bagi peningkatan kesejahteraan psikologis para pembela HAM LGBTIQ+.

Salam,

Tim Penulis



PENDAHULUAN

Konsorsium Crisis Response Mechanism (CRM) adalah mekanisme koordinasi di tingkat nasional yang dibentuk pada tahun 2018, yang memiliki fungsi mobilisasi sumber daya untuk pencegahan dan penanganan krisis terhadap kelompok LGBTIQ+ di Indonesia. Konsorsium CRM beranggotakan organisasi, di antaranya adalah Arus Pelangi, LBH Masyarakat, Sanggar Swara, GWL-INA dan UNAIDS Indonesia. Di Indonesia, perlindungan pembela HAM masih jauh dari yang diharapkan. Bahkan, kasus

kekerasan terhadap pembela HAM di Indonesia kian semakin banyak. Koalisi Pembela HAM mendokumentasikan 116 kasus serangan terhadap pembela HAM sepanjang Januari – Oktober 2020. Bahkan mayoritas kasus tersebut dilakukan oleh aparat pemerintah.

Dalam konteks isu LGBTIQ+, kerentanan LGBTIQ+ pembela HAM memiliki risiko dan ancaman yang berlapis dari pembela HAM pada umumnya. Pertama, mereka

mendapatkan ancaman dan risiko karena kerja-kerjanya sebagai pembela HAM. Kedua, mereka juga menjadi target dan diintimidasi karena identitas mereka sebagai LGBTIQ+. Kedua faktor ini terus terjadi di Indonesia, di mana pemenuhan hak-hak LGBTIQ+ masih sangat jauh dari yang diharapkan. Juga, kekerasan, stigma dan diskriminasi terhadap individu dan kelompok LGBTIQ+ terus meningkat sepanjang tahun.

Menurut penelitian Arus Pelangi menunjukkan sebanyak 1.850 individu LGBTIQ+ menjadi korban persekusi sepanjang 2006 hingga 2017. Di tengah tingginya risiko tersebut, mekanisme perlindungan yang holistik bagi pembela LGBTIQ+ pembela HAM masih belum dapat menyeimbangi, khususnya mekanisme perlindungan akan kesehatan mental dan aspek psikososial mereka. Hal yang mendasari tidak adanya mekanisme perlindungan dan keamanan holistik tersebut adalah karena belum adanya panduan yang dapat digunakan sebagai alternatif tindakan penanganan cepat atau P3K terkait kondisi psikososial mereka. Berdasarkan hal di atas, CRM berinisiatif untuk mengembangkan Panduan Pertolongan Psikologi Pertama bagi LGBTIQ+ Pembela HAM di Indonesia. Panduan ini diharapkan dapat digunakan oleh setiap LGBTIQ+ pembela HAM baik yang tergabung di dalam organisasi maupun yang bukan bagian dari organisasi tertentu.

Tujuan pembuatan panduan ini adalah:

- 1 Panduan untuk respons cepat dan pertama dalam penanganan isu Kesehatan mental atau psikologis individu LGBTIQ+ Pembela HAM di Indonesia

- 2 Sebagai alat pengembangan strategi perlindungan dan keamanan yang holistik bagi LGBTIQ+ Pembela HAM di Indonesia.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penyusunan panduan ini adalah melalui metode kuantitatif dari wawancara mendalam dengan LGBTIQ+ pembela HAM LGBTIQ+, ahli dan praktisi psikolog, pendamping psikolog LGBTIQ+, pimpinan organisasi LGBTIQ+ dan pendamping lapangan serta ahli PFA. Jumlah responden 2 orang ahli dan praktisi, 5 orang pimpinan organisasi LGBTIQ+, dan 15 orang pendamping lapangan atau paralegal LGBTIQ+.

Pengumpulan data dengan wawancara dan FGD lalu disarikan dalam setiap kluster pertanyaan untuk melengkapi data dan informasi dalam penyusunan panduan ini, untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman LGBTIQ+ pembela HAM LGBTIQ+ terkait pembela HAM, maupun penilaian masalah psikologi yang dialami serta pemetaan kebutuhan serta dukungan yang mereka butuhkan dalam melaksanakan tugas-tugas mereka sebagai LGBTIQ+ pembela HAM LGBTIQ+.

Buku panduan ini memberikan landasan-landasan umum dan utama dalam melakukan pertolongan psikologi pertama bagi LGBTIQ+ pembela HAM, dan bukan ditujukan sebagai buku manual. Kepekaan dan keterampilan dalam memberikan pertolongan psikologi pertama akan terasah melalui latihan dan praktik langsung. Oleh karena itu, Modul Pelatihan P3 merupakan bagian yang merupakan satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan dari Buku Panduan ini.





BAB I

MENGENALI KERENTANAN LGBTIQ+ PEMBELA HAM

I. Definisi Umum Pembela HAM

Hak Asasi Manusia (HAM) adalah hak yang didapatkan seseorang sejak lahir. HAM tidak dapat diambil atau diserahkan kepada orang lain. Dalam kerja-kerja penegakan HAM, beberapa orang baik secara individu maupun berkelompok melakukan kerja-kerja pembelaan terhadap hak asasi manusia. Individu ini disebut sebagai pembela HAM. Definisi pembela HAM dari *United Nations Human Rights (UNHR)* menjelaskan bahwa pembela HAM atau *Human Rights Defender* adalah terminologi yang digunakan untuk mendeskripsikan orang-orang yang bekerja baik secara individu maupun kolektif yang bertindak untuk mempromosikan atau melindungi HAM. Pembela HAM sendiri didefinisikan lebih pada apa yang mereka lakukan dan apa yang mereka kerjakan melalui deskripsi tindakan dalam berbagai konteks.

Kerja-kerja pembela HAM terdiri dari dan tidak terbatas dari pembelaan HAM untuk semua; HAM di segala tempat; bekerja dalam tingkatan lokal, nasional, regional dan internasional; mengumpulkan dan mendiseminasi informasi

pelanggaran HAM; mendukung korban pelanggaran HAM; melakukan tindakan untuk pengamanan akuntabilitas dan menghentikan impunitas; mendukung dan mendorong pemerintah dan kebijakan pemerintah yang lebih baik; berkontribusi pada implementasi perjanjian-perjanjian HAM; serta melakukan pendidikan dan pelatihan HAM¹.

Definisi pembela HAM dari UNHR memiliki penjelasan yang lebih jernih dan bisa digunakan. Sementara di Indonesia definisi pembela HAM masih berbeda-beda antar organisasi dan pengakuan negara hanya berbasis pada peraturan Komnas HAM.

Berdasarkan definisi yang disampaikan oleh pembela HAM, maka kiranya bisa dirangkum definisi dari pembela HAM adalah individu yang melakukan kerja-kerja promosi, perlindungan dan pembelaan HAM. Bekerja untuk dirinya, komunitasnya atau korban pelanggaran HAM, serta mempercayai dan mengimani prinsip-prinsip universalitas HAM yang tercantum dalam Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia².

Indikator yang dapat dijadikan alat untuk menilai seseorang dapat disebut sebagai pembela HAM adalah³:

- 1 Memperjuangkan HAM dengan bertindak sesuai dengan kemampuannya sebagai bentuk respon atas bentuk penindasan dan kekerasan yang dialaminya.
- 2 Tidak diskriminatif dalam nilai maupun tindakan pada kelompok lain yang lebih tidak beruntung dan lebih rentan dibandingkan dirinya seperti perempuan, minoritas gender dan seksual (LGBTIQ+), agama, ras, suku, dan bentuk kerentanan lainnya.

1 <https://www.ohchr.org/en/issues/srhrdefenders/pages/defender.aspx>

2 Need Assessment Human Rights Defender Database, Kemitraan 2020

3 Ibid

- 3 Mendapatkan kerentanan dan/atau ancaman dan/atau tindakan sebagai dampak dari kerja-kerja perjuangan HAM yang dilakukannya.
- 4 Pengakuan pada identitas pembela HAM tanpa diskriminasi berbasis usia, kerentanan, gender, SOGIESC⁴, dan melihat lapisan kerentanan yang dimiliki sesuai dengan prinsip-prinsip HAM.
- 5 Mengakui universalitas HAM dan tidak boleh menerima definisi HAM berdasarkan partikular.

Definisi dalam konteks Indonesia berdasarkan Peraturan Komnas HAM Nomor 5 tahun 2015 tentang Prosedur Perlindungan Terhadap Pembela HAM, menyebutkan bahwa pembela HAM adalah orang dan/atau kelompok dengan berbagai latar belakang, termasuk mereka yang berasal dari kelompok korban, baik secara sukarela maupun mendapatkan upah, yang melakukan kerja-kerja pemajuan dan perlindungan hak asasi manusia dengan cara damai⁵.

II. Definisi Pembela HAM LGBTIQ+

Tidak jauh berbeda dengan pembela HAM pada umumnya, pembela HAM LGBTIQ+ memiliki kerentanan-kerentanan khusus. Hal ini diperkuat dengan adanya diskriminasi secara sosial yang dialami oleh individu pembela HAM. Pembela HAM LGBTIQ+ merupakan salah satu kelompok Pembela HAM yang menghadapi penindasan dan kekerasan di seluruh dunia dan angkanya terus meningkat baik secara kuantitas maupun kualitas⁶. Mereka yang berjuang untuk

4 Sexual Orientation, Gender Identity and Expression, and Sex Characteristic.

5 Peraturan Komisi Nasional Hak Asasi Manusia Nomor 5 Tahun 2015 tentang Prosedur Perlindungan Terhadap Pembela HAM, BAB I, Pasal 1

6 Pedoman Penilaian Risiko Bagi Individu LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ - CRM

kesetaraan hak pada isu hak atas orientasi seksual, identitas gender dan keragaman ekspresi gender kerap mengalami diskriminasi dan kekerasan yang lebih ketimbang pembela HAM pada isu-isu lainnya, karena mereka telah menerima kekerasan dan diskriminasi sebagai individu. Sehingga kerentanan pembela HAM LGBTIQ+ menjadi berlapis.

Dari proses pengumpulan data yang dilakukan, definisi pembela HAM LGBTIQ+ yang disampaikan oleh pembela HAM LGBTIQ+ yang terdiri dari paralegal, pimpinan organisasi dan pendamping komunitas, adalah:

- 1 Pembela HAM LGBTIQ+ adalah seseorang yang memiliki SOGIESC dan mengalami diskriminasi berdasarkan identitasnya dan membela diri sendiri terkait dengan hak asasi yang dimilikinya dan melakukan pembelaan terhadap komunitas LGBTIQ+.
- 2 Pembela HAM LGBTIQ+ itu adalah individu atau orang-orang yang mau dan berani berjuang dan bergerak di isu kemanusiaan tanpa melihat latar belakang sosial, gender, orang yang didampingi dan berjuang atas nama kemanusiaan untuk pemenuhan HAM dan hak-hak kelompok minoritas, mempromosikan prinsip HAM serta menyuarakan hak-hak komunitas LGBTIQ+.
- 3 Pembela HAM LGBTIQ+ juga diharapkan dapat melakukan integrasi terhadap prinsip HAM dalam kehidupan diri, menghargai diri sendiri, menghormati orang yang berbeda, memberi ruang yang berbeda pada setiap identitas dan ekspresi yang beragam.
- 4 Pembela HAM LGBTIQ+ juga tidak harus individu yang bekerja di organisasi LGBTIQ+ tapi dapat melakukan perubahan terutama untuk dirinya sendiri.
- 5 Pembela HAM LGBTIQ+ juga harus memiliki kode etik keberagaman, memiliki empati, solidaritas, anti kekerasan dan menolak ketidakadilan.

Kerja-kerja spesifik yang dilakukan oleh pembela HAM LGBTIQ+

- 1 Melakukan pendampingan korban pelanggaran HAM, pendampingan kasus dan komunitas khususnya korban kekerasan dan bentuk-bentuk diskriminasi dalam bentuk pendampingan hukum dan psikososial.
- 2 Melakukan promosi hak asasi manusia dengan menyuarakan hak-hak komunitas LGBTIQ+ dan kampanye publik terkait pemenuhan hak asasi manusia individu LGBTIQ+.
- 3 Melakukan perlindungan hak asasi manusia dan berupaya memenuhi kebutuhan korban, seperti pemulihan korban khususnya kasus kekerasan seksual dan kasus-kasus lainnya yang berdampak pada kondisi Kesehatan psikologis korban.
- 4 Melakukan advokasi bagi dirinya sendiri dan komunitasnya.
- 5 Melakukan advokasi kebijakan untuk memperjuangkan hak-hak LGBTIQ+.

Keistimewaan menjadi pembela HAM LGBTIQ+

- 1 Sebagai pembela HAM, keistimewaan yang dimiliki adalah mampu menemukan identitas diri, membangun kepercayaan diri dan mengenal komunitas yang merupakan bagian dari rekan sejawat yang pernah dan masih mendapatkan stigma dan diskriminasi.
- 2 Dapat membangun jejaring dengan individu yg memperjuangkan hak orang-orang yg tertindas, serta berjejaring dengan organisasi dan mendapat dukungan ketika dapat ancaman yang membutuhkan dukungan.
- 3 Mendapatkan pengetahuan dan peningkatan kapasitas, terkait interseksionalitas dan isu-isu terkait hak asasi manusia.

- 4 Berbagi pengetahuan, mendapatkan pendidikan dan pengetahuan, mengetahui apa yang harus dilakukan jika menjadi korban kekerasan sehingga mampu membela diri sendiri.

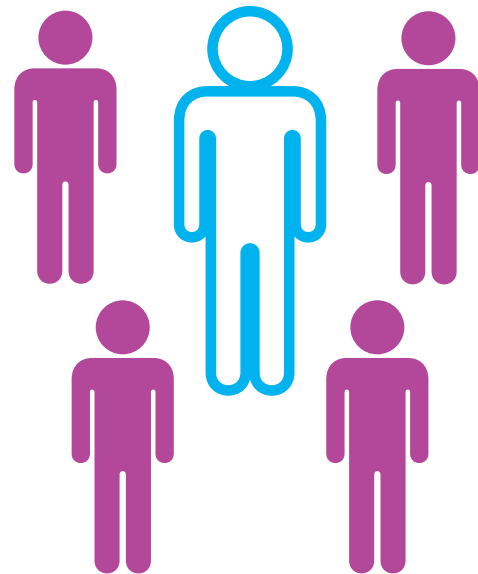
III. Jenis Kekerasan yang Dialami Pembela HAM LGBTIQ+

Dalam melakukan pembelaan HAM LGBTIQ+, masih banyak risiko yang ditanggung oleh para pembela HAM. Risiko khusus bagi LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ terjadi karena 2 (dua) faktor. Faktor *pertama* karena bidang kerja HAM yang dijalankannya, yaitu bidang kesetaraan hak dan pemajuan HAM LGBTIQ+. Sementara itu, faktor *kedua* adalah identitas atau status dirinya sebagai LGBTIQ+. Kedua faktor tersebut menjadikan individu LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ kerap mengalami ancaman, serangan, dan kekerasan yang berbeda atau khusus. Ancaman, serangan, dan kekerasan khusus tersebut menyerang fisik, psikologis, seksual, *cyber/digital*, dan materi atau harta benda⁷

Ancaman, serangan, dan kekerasan yang dialami oleh LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ tidak hanya diarahkan/ditujukan kepada diri LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ tetapi juga kepada:

- Keluarga
- Komunitas dan teman/sahabat
- Organisasi/lembaga dan rekan kerja
- Harta benda/materi.

Berdasarkan hasil olah data *Survei Pembela HAM* oleh CSO Fearless pada 2021, ditemukan



bahwa dalam 3 (tiga) tahun terakhir, sebanyak 78% ancaman dan kekerasan tersebut ditujukan kepada diri/individu LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+, 65,6% ditujukan kepada keluarga dan komunitas LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+, dan 37,5% ditujukan kepada sahabat/teman LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+.⁸

Sementara itu dalam memetakan jenis kekerasan yang diterima oleh pembela HAM LGBTIQ+ panduan ini menggunakan pendekatan kewilayahan. Di mana di Indonesia bagian timur, Indonesia bagian barat dan Indonesia bagian tengah memiliki jenis kekerasan dan kerentanan yang berbeda-beda. Secara umum beberapa jenis kekerasan yang terjadi di seluruh bagian Indonesia merupakan ekspresi dari kebencian dan diskriminasi masyarakat dan negara.

Di Indonesia bagian barat, pembela HAM LGBTIQ+ mengalami tindak kekerasan dan persekusi yang terjadi di hampir seluruh wilayah Indonesia bagian barat (Aceh, Sumatera Utara, Jawa Barat, Padang dan

⁷ Lihat *Mekanisme Penilaian Risiko dan Akses Dana Kedaruratan: Untuk Pembela HAM Kasus-Kasus LGBTIQ+ dan Individu dan/atau Komunitas LGBTIQ+*, Konsorsium CRM, April 2021.

⁸ Hasil Olah Data *Survei Pembela HAM dan CSO Fearless*, 2021. Belum dipublikasikan.

Jakarta). Tindak kekerasan lain yang diterima oleh pembela HAM LGBTIQ+ adalah stigma masyarakat, dimana kalau baik individu maupun pembela HAM LGBTIQ+ dibenturkan dengan norma agama dan adat yg ada di lingkungan mereka dan dicap sebagai kelompok yang menyimpang. Selain itu juga masih terjadi sweeping kantor organisasi atau *basecamp*. Tindak kekerasan ini diakui oleh beberapa narasumber sebagai tindakan atas ketidaktahuan dari masyarakat sekitar terkait LGBTIQ+ dan kegiatan yang mereka lakukan. Organisasi LGBTIQ+ kerap dianggap sebagai pelaku sex menyimpang dan melakukan pesta seks, serta perkawinan sejenis tanpa melihat aktivitas lain terkait pembelaan HAM mereka.

Selain itu juga pembela HAM LGBTIQ+ mengalami kerentanan lain seperti *outing*, *doxing* melalui sosial media dan terror. Outing seringkali berdampak pada kekerasan lainnya terhadap pembela HAM LGBTIQ+, seperti mereka yang belum coming out ke keluarga mereka akan mengalami kekerasan domestik. Hal lain yang terjadi adalah, pembela HAM umumnya dikenal karena melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat public, hal ini kembali membuat pembela HAM mengalami kekerasan seperti identitas digunakan untuk hal-hal diluar kerja seperti pinjaman online, memframing pembela HAM sebagai pelaku kekerasan seksual sampai pelaku pedofilia.

Selain kekerasan dari masyarakat dan negara, pembela HAM LGBTIQ+ juga mengalami bentuk-bentuk kekerasan lain yang terjadi di dalam komunitas. Pembela HAM LGBTIQ+ kerap dianggap sebagai "pembuat masalah" bagi komunitas karena kerja-kerja pembelaan HAM yang dilakukannya. Masih banyak komunitas LGBTIQ+ yang menganggap bahwa hidup mereka baik-baik saja karena

tidak mendapatkan diskriminasi sehingga pembelaan yang dilakukan oleh pembela HAM dianggap sebagai cari perhatian atau mencari masalah sendiri. Seringkali pembela HAM LGBTIQ+ juga diragukan akuntabilitasnya sebagai pembela HAM, dianggap sebagai orang yang mengambil keuntungan dari komunitas dan hal ini berdampak pada pengasingan sosial atau dijauhi oleh komunitasnya sendiri.

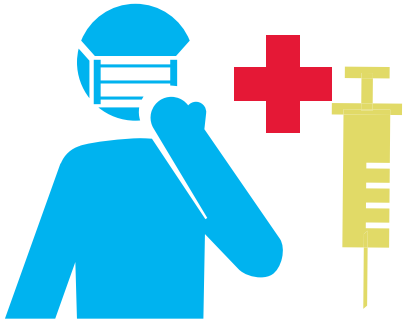
Kekerasan lain yang terjadi juga pembela HAM LGBTIQ+ mengalami kekerasan penyerangan tempat tinggal, ancaman akan diserang tempat tinggalnya, ditimpuki kantor dan tempat tinggalnya, jalan masuk ditutupi sampah sampai ancaman pada keluarga juga penguntitan.

Pembunuhan, ancaman perkosaan, sampai kekerasan online berupa pelecehan, ancaman, peretasan sosial media, hingga pembubaran kegiatan merupakan bentuk-bentuk kekerasan lain yang dialami oleh pembela HAM LGBTIQ+.

Sementara itu, tidak jauh berbeda dengan wilayah Indonesia bagian barat, pembela HAM LGBTIQ+ di wilayah Indonesia tengah juga mengalami persekusi atau menjadi target kelompok yang tidak sepatutnya dengan nilai-nilai hak asasi manusia. Selain itu intimidasi atau dikuntit menjadi kekerasan yang terjadi di Indonesia bagian tengah.

Sementara di Indonesia bagian timur, kerentanan yang dialami tidak terlalu jauh berbeda dengan kekerasan yang dialami oleh individu pembela HAM. Namun di ujung Indonesia, dimana diskriminasi rasial masih terjadi maka pembela HAM dari wilayah Papua mengalami diskriminasi ganda yaitu rasisme dan independensi Papua.

IV. Dampak Psikologis yang Dialami Pembela HAM LGBTIQ+



Beragam kekerasan yang terjadi pada individu pembela HAM LGBTIQ+ tentu akan memberikan dampak baik fisik, ekonomi, maupun psikologis. Dalam pengumpulan data diperoleh beberapa jenis dampak psikologis yang dialami oleh pembela HAM LGBTIQ+, diantaranya adalah:

- 1 Mudah marah, tidak sabar, mudah mengekspresikan emosi kemarahan.
- 2 Mengalami ketakutan secara terus menerus
- 3 Penuh dengan kecemasan terkait keselamatan diri, dan ketakutan akan terulang Kembali kejadian yang tidak menyenangkan.
- 4 Trauma pada tempat kejadian dan tidak mau datang ke tempat yang memicu trauma.
- 5 Merasa selalu harus waspada
- 6 Khawatir tidak dapat bekerja dan beraktivitas
- 7 Depresi
- 8 Berpikir berlebihan dan terus menerus
- 9 Stress dan tertekan
- 10 Anxiety
- 11 Merasa tidak aman
- 12 Self censorship
- 13 Self harm
- 14 Mood swing
- 15 Pikiran tidak fokus
- 16 Lebih mudah terpicu trauma

Keluhan psikosomatik⁹

- 1 Sulit tidur, jadwal tidur berantakan yang dapat berdampak pada kesehatan fisik lainnya.
- 2 Kondisi tubuh tidak menentu dan secara jangka panjang dan terus menerus mengalami perasaan badan tidak enak dan tidak nyaman.
- 3 Asam lambung naik

Dampak psikologis tentu saja mempengaruhi tidak hanya kehidupan personal pembela HAM LGBTIQ+, namun juga pada kerja-kerja mereka sebagai pembela HAM LGBTIQ+. Dampak terhadap pekerjaan mereka di antaranya:

- 1 Dapat tetap produktif bekerja dan menyelesaikan pekerjaannya sebagai bentuk pelarian dari kondisi psikologis yang sedang dihadapi. Pembela HAM dalam kelompok ini umumnya menekan perasaannya secara umum, sehingga mereka tidak terlihat memiliki beban yang berat. Mereka tetap melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang diembannya dengan baik, tetapi cenderung menghindari pembahasan mengenai perasaan mereka sendiri. Untuk jangka pendek, hal ini membantu LGBTIQ+ pembela HAM dalam melaksanakan tugasnya, tetapi untuk jangka panjang dapat mengantarkan pada lelah empati (*compassion fatigue*) yang berujung pada keluhan-keluhan psikosomatik dan kecenderungan menjalankan tugas seperti mesin.
- 2 Tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya. LGBTIQ+ pembela HAM ada yang tidak dapat berpikir sistematis atau tidak dapat berfungsi sebagai dampak dari kondisi kesehatan mentalnya. Hal ini biasanya diikuti dengan tiba-tiba meninggalkan semua aktivitasnya,

⁹ Keluhan fisik tanpa penyebab medis yang jelas

tidak melaksanakan fungsi dan tanggung jawabnya sebagai pembela HAM. Perilaku yang sering muncul adalah secara tiba-tiba memutuskan komunikasi dengan teman-teman sesama pembela HAM LGBTIQ+, maupun dengan komunitas.

3. Menjadi lebih emosional dan reaktif dalam melakukan pendampingan dan bersikap tidak obyektif dalam menangani korban – menyalahkan korban karena korban *moody* atau mengubah keputusan, tidak tenang dan bosan.
4. Menganggap remeh keluhan korban. “Ah, itu biasa. Saya sudah pernah mengalami yang lebih parah”, “Jangan sedih” adalah ungkapan-ungkapan yang dapat menginvalidasi perasaan korban dan dapat membuat korban berpikir bahwa isu yang dihadapinya tidak penting.

Seluruh dampak psikologis yang dialami oleh seorang pembela HAM LGBTIQ+ tidak hanya menyakitinya sebagai seorang pembela HAM, namun juga memiliki potensi memperburuk (*do harm*) kondisi korban yang didampinginya.

V. Upaya Mengatasi Dampak Psikologis yang Dialami



Dalam upaya mengatasi dampak psikologis dari kerja-kerjanya, pembela HAM LGBTIQ+ juga melakukan beberapa inisiatif personal maupun organisasional. Secara online seringkali pembela HAM LGBTIQ+ melakukan digital detox atau berhenti bersosial media untuk sementara waktu. Melakukan berbagai

brain game untuk membantu melancarkan pikiran, kepala dan fungsi tubuh. Melakukan *body scanning*, mengenali diri dan *treatment* yang dibutuhkan, mencari dan menjalankan hobi, pergi ke tempat yang dianggap paling nyaman untuk memberikan perasaan rileks.

Melakukan penguatan jejaring dukungan, apabila dalam kondisi krisis dan perlu dukungan atau merasa tidak nyaman maka jejaring dukungan akan tersedia. Tidak jarang pembela HAM LGBTIQ+ juga memiliki *buddy system*, dimana mereka menentukan orang terdekat mereka untuk terus saling memberikan dukungan psikologis maupun keamanan fisik yaitu menemani jika diperlukan.

Melakukan peningkatan kapasitas terkait keamanan, menjalankan SOP keamanan sehingga terhindar dari tindak kekerasan dan menghindarkan dampak psikologis dari kekerasan yang terjadi. Secara fisik beberapa komunitas menghilangkan jejak digital untuk menghindari ancaman. Mengamankan diri sebelum mengatur penanganan kesehatan psikologis. Termasuk mengungsi dan mencari tempat aman. Selain itu ada juga upaya mendekatkan diri dengan komunitas sekitar tempat tinggal dan kantor organisasi, memberikan informasi kegiatan dan terlibat dalam aktivitas sosial/komunitas di sekitar tempat tinggal; menjaga hubungan baik dan transparan dengan lingkungan fisik terdekat.

Namun hal terpenting dalam upaya mengatasi dampak psikologi adalah tetap ingat kesehatan diri dan lebih realistis menjalani hidup, bahwa tidak semua kasus komunitas bisa didampingi dan tidak semua pendampingan berhasil, keberhasilan dan kegagalan adalah bagian dari pertumbuhan diri seorang LGBTIQ+ pembela HAM.

VI. Dukungan Psikologis Yang Dibutuhkan

- 1 Perawatan kesehatan mental dan memastikan kesehatan mental LGBTIQ+ pembela tetap stabil.
- 2 Peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait kesejahteraan psikologis yang komprehensif, bagaimana mengatasi isu kesehatan mental dan kegelisahan yang dialami.
- 3 Peningkatan kapasitas dasar-dasar konseling dan bagaimana menanggapi korban yang didampingi, cara menanggapi emosi korban dan emosi diri, memiliki kemampuan melakukan relaksasi perasan termasuk mengelola trauma.
- 4 Kemampuan diri terkait metode *coping* seperti memenangkan diri dan wellbeing,

termasuk relaksasi nafas, refleksi serta mampu mengimplementasikan bagi korban atau dampingan.

- 5 Memiliki kemampuan untuk melakukan penilaian kesehatan mental diri sendiri dan kebutuhan tindakan lanjutan bila diperlukan.
- 6 Pelibatan kelompok praktisi seperti konselor/psikolog/psikitar dalam bentuk kerjasama sebagai tempat rujukan dan layanan lanjutan bagi LGBTIQ+ pembela HAM.
- 7 Membangun kapasitas parakonselor yang memahami isu-isu terkait identitas SOGIESC komunitas agar dapat mengenali kebutuhan-kebutuhan psikologis yang dihadapi diri sendiri, korban yang didampingi dan komunitas LGBTIQ+ secara umum.



BAB II

SEJARAH DAN DEFINISI PERTOLONGAN PSIKOLOGI PERTAMA

I. Sejarah Pertolongan Psikologi Pertama di Indonesia

Pada sekitar tahun 2009-2010, Pusat Kritis Fakultas Psikologi UI melihat bahwa masyarakat yang terdampak dalam situasi bencana alam sebenarnya memiliki potensi untuk saling membantu dan menguatkan. Terlebih lagi, dalam situasi gawat darurat seringkali bantuan dari luar daerah hanya bisa datang setelah kejadian bencana, termasuk layanan kesehatan mental dan psikososial. Tenaga layanan kesehatan mental dan psikososial dari luar daerah juga tidak selalu dapat mencakup seluruh masyarakat yang terdampak sekaligus, sedangkan kebutuhan sangat banyak. Pusat Kritis Psikologi UI juga melihat bahwa sangat berisiko bila dukungan kesehatan mental dan psikososial diberikan oleh orang yang belum mumpuni.

Pusat Kritis Fakultas Psikologi UI kemudian berusaha mengadaptasi suatu pendekatan yang dapat membantu masyarakat terdampak untuk membantu menguatkan dirinya sendiri sebelum bantuan dari luar berdatangan. Pendekatan itu adalah *Psychological First Aid*, yang memiliki 3 prinsip utama yaitu: *Look* (Lihat) – *Listen* (Dengar) – *Link* (Hubungkan). **Lihat** bagaimana situasi dan kondisi orang

yang hendak kita bantu. Praktikkan **mendengar aktif** untuk memberi ruang bagi ventilasi dan penyampaian kebutuhan. **Hubungkan** orang yang kita bantu ke layanan yang sesuai. Sebuah modul pelatihan kemudian dibangun dan dicobakan ke daerah Jawa Barat pada saat terjadi bencana gempa. Pelatihan diberikan pertama kali kepada para tenaga kesehatan lokal dan relawan setempat, dan juga diberikan pendampingan selama mempraktikkan keterampilan dari pelatihan-pelatihan tersebut. Percobaan tersebut mendapat sambutan baik dari peserta pelatihan dan masyarakat penerima manfaat. Modul pelatihan terus dikembangkan dan disempurnakan, dan perlahan-lahan penggunaannya meluas ke berbagai daerah bencana lainnya. Salah satu kekuatan dari Pertolongan Psikologi Pertama adalah tidak dibutuhkan latar belakang pendidikan profesional tertentu sehingga seluruh masyarakat awam dapat mempelajari dan mempraktikkannya.

Selain dalam situasi bencana alam, Pertolongan Psikologi Pertama dapat diterapkan dalam berbagai situasi kritis lainnya, sehingga minat pada keterampilan ini semakin meningkat dan penggunaannya semakin meluas di berbagai situasi dan komunitas, termasuk ke komunitas pembela HAM LGBTIQ+ yang sering menerima kekerasan fisik, verbal, emosional dan digital.

II. Definisi Pertolongan Psikologi Pertama

Pertolongan Psikologi Pertama (P3) atau yang juga populer dengan sebutan PFA (Psychological First Aid) adalah *serangkaian*

keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif stres dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis (Everly, Phillips, Kane & Feldman, 2006).

Pertolongan Psikologi Pertama:

✓ ADALAH	✗ BUKAN
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan perawatan dan dukungan yang praktis, namun tidak menginterupsi 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan professional
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menganalkan kebutuhan dan hal-hal yang harus diperhatikan 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Konseling professional
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membantu orang-orang untuk mendapatkan akses terhadap kebutuhan dasar (contohnya: makanan dan minuman, informasi) 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ P3 bukan “psychological debriefing”. Di dalam P3 tidak akan didiskusikan secara mendetail tentang kejadian kritis yang dialami seseorang
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjadi pendengar, namun tidak memaksa mereka untuk berbicara 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ P3 tidak meminta orang untuk menganalisis apa yang telah terjadi pada mereka atau tidak akan menjelaskan kejadian sesuai dengan urutan waktu dan kejadian
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menghibur orang-orang dan membantu mereka merasa tenang 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Walaupun pembela HAM LGBTIQ+ yang memberikan PFA akan berupaya untuk menjadi pendengar bagi orang-orang terdampak, namun pembela HAM LGBTIQ+ tidak boleh memaksa orang-orang untuk menceritakan perasaan dan reaksi mereka terhadap suatu kejadian bencana/kritis.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membantu orang-orang untuk terhubung pada penyedia informasi, dan layanan-layanan lain 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melindungi orang-orang dari bahaya yang lebih lanjut 	

III. 3-Babak Pelaksanaan P3

Dalam memberikan P3 secara sehat, maka ada 3 babak yang memiliki bobot yang sama pentingnya dan jangan sampai ada yang terlewat.

Babak 1: Prinsip-prinsip P3

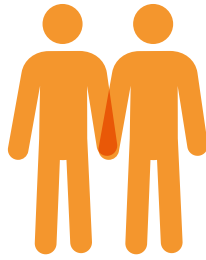
Babak 1 adalah tahap persiapan di mana kita mengetahui prinsip-prinsip utama sebelum memberikan P3. Pada tahap



ini, penting bagi kita untuk mengetahui situasi kritis yang terjadi dengan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi tentang situasi dan orang yang akan kita bantu, serta mengidentifikasi berbagai sumber daya yang mungkin akan bermanfaat. Kita juga membangun kesiapan diri dengan mengetahui apa saja dampak psikologis yang mungkin dialami oleh orang yang akan kita bantu. Selain itu, kita juga mengevaluasi kemampuan diri kita dalam memberikan bantuan.

Babak 2: Memberi P3

Babak 2 adalah tahap di mana kita menyediakan diri untuk memberikan bantuan. Kita mengaktifkan berbagai keterampilan yang dibutuhkan dalam memberikan bantuan, di antaranya adalah keterampilan komunikasi yang baik (mendengar aktif), keterampilan mengamati kebutuhan orang-orang yang membutuhkan bantuan, keterampilan membedakan mana yang bisa kita bantu dan yang sebaiknya kita rujuk. Tema utama dalam babak ini adalah:



- 1 Memberikan rasa aman bagi orang yang kita dampingi
- 2 Meningkatkan keberfungsian orang yang kita dampingi
- 3 Menghubungkan orang yang kita dampingi dengan berbagai sumber daya yang dibutuhkan dan tersedia

Babak 3: Perlindungan Diri dan Penguatan Psikologis

Babak 3 adalah sebuah antiklimaks yang tidak boleh kita lupakan. Dalam memberi bantuan pada orang yang mengalami situasi kritis, kita sendiri juga bisa terdampak dan bisa ikut mengalami ketergangguan. Pada babak 3 ini, kita melakukan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk menguatkan diri kita sendiri agar memiliki daya lenting (resiliensi) sehingga kita dapat menjalankan peran dan tanggung jawab kita sebagai bagian dari masyarakat dan sebagai pembela HAM.



Ketiga babak tersebut secara singkat dapat dilihat dari ilustrasi berikut ini, dan masing-masing bagian akan dijelaskan lebih mendalam dalam bab-bab selanjutnya:



BAB III

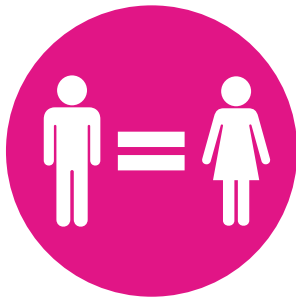
PRINSIP-PRINSIP MEMBERIKAN P3

I. Membantu Dengan Bertanggung Jawab

Setiap orang dapat mengalami dampak dari kejadian kritis, ada banyak ragam reaksi dan perasaan yang dipunyai oleh setiap orang.

Banyak orang mungkin merasa kewalahan, bingung, atau sangat tidak memahami apa yang sedang terjadi. Mereka dapat merasa sangat takut atau cemas, atau kaku karena ketakutan dan memiliki keinginan untuk melepaskan diri dari situasi tersebut. Sebagian individu mungkin dapat bereaksi dalam kadar yang sedang, sementara individu lainnya dapat bereaksi lebih intens. Bagaimana seseorang bereaksi atas kejadian kritis akan bergantung pada beberapa faktor. Beberapa faktor tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

- bentuk dan keparahan kejadian kritis yang dialami
- pengalaman mereka dengan kejadian buruk sebelumnya
- dukungan yang mereka dapatkan dari orang lain dalam hidup mereka
- kesehatan fisik mereka
- riwayat kesehatan mental pribadi maupun keluarga mereka



- latar belakang budaya dan tradisi-tradisi
- usia mereka (contohnya: anak-anak dari masa kanak awal, menengah, dan akhir akan bereaksi secara berbeda terhadap kejadian kritis).

Setiap orang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya. Namun, pada beberapa orang yang sedang berada di posisi yang rawan karena sedang menghadapi kejadian kritis, mereka akan membutuhkan bantuan lebih untuk menyelesaikan tantangan hidupnya. Misalkan: sebuah kelompok berisiko akan membutuhkan bantuan tambahan karena termasuk dalam kategori kelompok yang terpinggirkan/minoritas, sehingga rentan menjadi sasaran kekerasan.

P3 bertujuan untuk membantu mereka yang baru saja terkena dampak dari peristiwa kritis. Kita dapat memberikan P3 saat pertama kali melakukan kontak dengan orang-orang yang sedang mengalami stres. Pemberian P3 biasanya dilakukan pada saat kejadian tersebut terjadi atau sesegera mungkin setelah seseorang mengalami suatu peristiwa. Namun, bisa jadi kita melakukannya beberapa hari atau beberapa minggu kemudian, tergantung pada seberapa lama sebuah peristiwa terjadi serta tingkat keparahan dari peristiwa tersebut.

II. Menghormati Keamanan, Martabat, dan Hak

Hormati Keamanan orang yang kita bantu: hindari memposisikan orang yang kita bantu dari risiko-risiko yang dapat membahayakan diri mereka akibat dari tindakan kita.



Pastikan mereka berada dalam kondisi aman dan terlindungilah.

Hormati Martabat (harga diri) orang yang kita bantu: perlakukan orang yang kita bantu agar tetap bermartabat dan berdaulat atas dirinya sendiri.

Hormati Hak-hak orang yang kita bantu: bantu dan pastikan mereka mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan tanpa ada diskriminasi.

Prinsip tersebut berlaku ketika kita melakukan aksi P3 kepada siapa pun yang kita temui, tidak mengenal berapa pun usianya, apa pun jenis kelaminnya, dan latar belakang etnisnya. Pertimbangkan peraturan tersebut dengan konteks budaya yang sedang kita hadapi.

III. Menghormati Budaya Setempat

Kadang-kadang kita perlu memberikan P3 di lingkungan budaya yang berbeda dengan latar belakang budaya kita. Sangat penting untuk peka dengan perbedaan budaya ini sehingga orang yang kita bantu merasa lebih nyaman dan kita juga dapat lebih aman dalam memberikan bantuan.

Pertimbangkan hal-hal berikut ini:

- **Pakaian**
 - » Haruskah saya berpakaian secara khusus (sesuai dengan budaya masyarakat setempat) agar terlihat sopan?
 - » Apakah orang yang terdampak suatu peristiwa kritis akan membutuhkan pakaian-pakaian tertentu untuk melindungi harga dirinya?
- **Bahasa**
 - » Bagaimana cara mengucapkan salam pada orang-orang di suatu lingkungan tertentu?
 - » Bahasa apa yang biasa digunakan?
- **Gender, Usia, dan Wewenang**
 - » Perhatikan identitas SOGIESC korban yang akan didampingi. Haruskah korban yang didampingi ditangani oleh pemberi bantuan dengan jenis kelamin atau gender yang sama?
 - » Siapakah yang harus saya dekati? (kepala keluarga, tokoh masyarakat, tokoh agama, pimpinan organisasi?)
- **Kontak Fisik dan Tingkah Laku**
 - » Bagaimana kebiasaan mereka dalam melakukan kontak fisik?
 - » Apakah saya boleh memegang tangan seseorang atau menyentuh pundaknya?
 - » Apakah ada suatu cara khusus yang perlu dipertimbangkan ketika berperilaku di hadapan orang tua, anak-anak, perempuan, atau orang lain?
- **Kepercayaan dan Agama**
 - » Apa latar belakang etnis dan agama dari orang yang akan kita bantu?
 - » Apa latar belakang etnis dan agama dari lingkungan orang yang akan kita bantu?

IV. Tanggap Terhadap Situasi Kritis

Dalam melakukan tugas sebagai pembela HAM LGBTIQ+, tidak jarang terjadi kekerasan (fisik, verbal, emosional, digital), penghilangan martabat dan pelecehan. Seringkali juga kita perlu melakukan evakuasi bagi orang yang kita bantu.

- Pelajarilah peristiwa kritis yang dialami oleh orang yang akan kita bantu:
 - » Apa yang terjadi? Kapan? Di mana?
 - » Siapa saja yang terdampak?
 - » Berapa orang?
 - » Bagaimana situasi terakhir dari orang yang akan kita bantu?
 - » Apakah orang yang kita bantu terhubung pada dukungan sosialnya (teman, keluarga, organisasi)?
- Cari tahu sumber daya dan layanan apa saja yang mungkin tersedia di tempat kejadian kritis dan di tempat evakuasi, sehingga kita dapat memberikan informasi kepada orang yang sedang kita bantu dan memberitahu bagaimana mengakses bantuan tersebut dengan mudah.
- Siapa saja orang-orang yang memerlukan pertolongan lebih lanjut dengan segera?
 - » Orang-orang dengan cedera yang serius dan mengancam jiwa, sehingga membutuhkan pertolongan gawat darurat medis
 - » Orang-orang yang sangat terpukul, sehingga mereka tidak dapat mengurus dirinya sendiri atau orang terdekatnya
 - » Orang-orang yang memiliki kemungkinan untuk menyakiti dirinya sendiri
 - » Orang-orang yang memiliki kemungkinan dapat menyakiti orang lain

V. Dampak Psikologis dari Situasi Kritis

Tema utama dari situasi kritis yang disebabkan oleh bencana alam adalah *kehilangan*. Tema utama dari situasi kritis yang disebabkan oleh tindak kekerasan adalah *rasa tidak berdaya*. Akan tetapi, setiap orang bereaksi secara berbeda-beda dalam menghadapi situasi kritis. Orang-orang yang baru saja mengalami situasi kritis biasanya mengalami perubahan pada tubuh, perasaan, pikiran, dan perilakunya:

- Tubuh: perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, merasa lelah, jantung sering berdebar-debar, kepala pusing, badan pegal-pegal, dlsb.
- Perasaan: merasa ketakutan, merasa bersalah, marah, malu, pahit/getir, geli/mudah tertawa, dlsb.
- Pikiran: sulit konsentrasi, berpikir negatif, memaksakan berpikir positif, mudah lupa, berpikir tentang bunuh diri, dlsb.
- Perilaku: menarik diri, mudah marah dan jengkel, gelisah, tertawa, mudah menangis, melukai diri sendiri dlsb.

Perubahan-perubahan ini adalah sesuatu yang **normal dan dapat dipahami** terjadi bila seseorang baru melalui peristiwa kritis atau traumatis, dan perlu dinyatakan kepada orang yang kita dampingi dan/atau orang-orang terdekatnya. Dengan berjalannya waktu, secara alamiah sebagian besar orang akan melewati masa ini. Tetapi ada orang-orang tertentu yang mungkin memerlukan bantuan dan dorongan profesional. Bila kita melihat bahwa perubahan-perubahan tersebut tidak mengalami penurunan setelah 3 hari, sebaiknya sesegera mungkin kita merujuknya untuk ditangani oleh tenaga kesehatan mental atau medis.

VI. Mempersiapkan dan Menjaga Diri Sendiri

Salah satu bentuk memberi bantuan yang bertanggung jawab adalah dengan menjaga keamanan dan kesehatan diri, baik fisik maupun psikologis. Bila membantu seseorang yang sedang berada dalam situasi kritis, kita juga bisa terdampak. Oleh karena itu, kita perlu menjaga keamanan dan kesejahteraan diri kita agar siap memberikan bantuan.

A. Mempersiapkan Diri

Sebagai bagian dari komunitas LGBTIQ+ yang melakukan kerja-kerja pembelaan HAM bagi LGBTIQ+, maka kita juga perlu memperhatikan kesiapan diri kita bila hendak memberikan dukungan dalam situasi kritis. Berikut adalah beberapa pertanyaan reflektif untuk mengecek kesiapan diri kita:

No	Pertanyaan	Sangat sering	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1	Apakah akhir-akhir ini saya mudah marah/sedih/ketakutan atau campuran?					
2	Apakah akhir-akhir ini saya mengalami jantung berdebar dan/atau dada sesak?					
3	Apakah peristiwa kritis yang pernah saya alami muncul di ingatan saya tanpa diundang?					
4	Apakah saya mencari dukungan dan penghiburan dari orang-orang terdekat saya?					
5	Apakah saya melakukan rawat diri?					

Bila untuk no. 1-3 jawaban kita cenderung Sangat Sering dan Sering, kita perlu berhati-hati dalam memutuskan untuk memberi P3 sebab kondisi-kondisi tersebut dapat mempengaruhi dukungan yang kita berikan dan dapat memperburuk kondisi kita masing-masing. Segeralah mencari orang lain yang lebih siap untuk memberikan dukungan bagi korban yang akan kita dampingi.

B. Menjaga Diri Sendiri

Selain mempersiapkan diri secara psikologis, kita juga perlu tetap memperhatikan kondisi kita saat memberikan dukungan. Kita perlu menjaga kesehatan diri kita dengan makan makanan bergizi, beristirahat yang cukup, dan memastikan diri kita sendiri berada dalam lingkungan yang aman.

Setiap organisasi biasanya memiliki *Prosedur Operasi Standar (SOP)* untuk penanganan keamanan stafnya. Organisasi perlu mengevaluasi dan melakukan penyesuaian SOP secara reguler agar selalu sesuai dengan perkembangan isu dan kondisi terkini.

Pada Bab III akan dibahas lebih mendalam tentang cara-cara praktis menjaga keamanan psikologis kita.

BAB IV

MEMBERI P3



I. Komunikasi yang Baik

Dalam memberikan P3, keterampilan berkomunikasi yang baik sangat dibutuhkan. Komunikasi yang baik adalah saat kita menyediakan diri untuk menjadi pendengar aktif, menunjukkan minat pada cerita orang yang kita bantu, tetapi tidak memaksa orang untuk bercerita, serta menggunakan seluruh tubuh kita untuk menyampaikan bahasa non verbal yang tepat.

Setiap orang bisa bereaksi berbeda-beda dalam situasi kritis. Ada yang ingin bercerita banyak hal dari yang dialami dan dirasakannya, ada yang cenderung diam dan sulit bercerita, ada yang berbicara secara kacau. Kita tidak perlu memaksa orang yang sedang enggan berbicara untuk bercerita, tetapi kita bisa mendekati diri tanpa banyak bicara kepadanya dan membantunya untuk hal-hal kecil yang dibutuhkannya.

Kita perlu menerapkan mendengar aktif saat berhadapan dengan orang yang kita bantu. Keterampilan mendengar aktif adalah keterampilan berkomunikasi yang dapat dipelajari oleh siapa saja. Pada saat menjadi pendengar aktif, maka kita perlu memperhatikan pilihan kata-kata kita, dan perlu memperhatikan bahasa tubuh kita sendiri dan bahasa tubuh orang yang kita bantu. Mimik, cara dan posisi duduk atau berdiri, kontak mata, gerakan tangan dan kaki kita sangat berpengaruh pada penerimaan dan kenyamanan orang yang kita bantu. Dalam mendengar aktif kadang-kadang kita juga perlu berhening dan tidak bicara untuk memberi kesempatan pada orang yang kita bantu memproses berbagai hal yang dialaminya. Kita juga perlu menjaga kerahasiaan dari cerita korban yang didampingi agar kepercayaannya tetap utuh dan untuk menjaga martabat orang yang kita bantu.

✔ LAKUKAN	✘ HINDARI
✔ Berusahalah mencari tempat yang tenang untuk berbicara, untuk meminimalkan adanya gangguan dari luar.	✘ Jangan menekan seseorang untuk bercerita.
✔ Jika diperlukan, hargailah privasi mereka dan jagalah kerahasiaan dari cerita yang disampaikan seseorang.	✘ Jangan menyela atau menyegerakan berakhirnya suatu percakapan ketika seseorang sedang bercerita (contohnya, jangan terus menerus melihat jam tangan Anda).
✔ Jaga jarak dan kedekatan Anda dengan seseorang dengan mempertimbangkan budaya dan latar belakang mereka.	✘ Hindari kontak fisik jika Anda tidak yakin hal itu pantas dilakukan.
✔ Buatlah mereka mengerti bahwa Anda mendengarkan, contohnya dengan sesekali menganggukkan kepala Anda dan menimpali mereka dengan "hmmm...".	✘ Jangan memberi penilaian tertentu atas apa yang mereka lakukan atau belum lakukan. Jangan berkata "Harusnya Anda tidak merasakan hal itu" atau "Harusnya Anda bersyukur Anda selamat".
✔ Bersabarlah dan tenang.	✘ Jangan mengarang informasi yang tidak Anda ketahui.
✔ Berikan informasi yang sebenarnya, jika Anda memilikinya. Jujurlah dengan apa yang Anda tahu dan apa yang tidak Anda ketahui. "Saya tidak tahu namun saya akan berusaha mencari tahu untuk Anda".	✘ Jangan menggunakan istilah yang sulit dipahami.
✔ Berikanlah informasi secara sederhana supaya mudah dipahami.	✘ Jangan memberitahu atau menceritakan pengalaman orang lain kepada mereka.
✔ Kenali dan pahami bagaimana perasaan mereka dan rasa kehilangan atau kejadian-kejadian penting yang mereka ceritakan kepada Anda, seperti meninggalnya seseorang yang dicintai atau ketika mereka kehilangan tempat tinggal mereka. "Saya dapat membayangkan peristiwa tersebut sangat menyedihkan bagi Anda".	✘ Jangan membicarakan masalah Anda sendiri.
✔ Pahami kemampuan setiap orang dan bagaimana kemampuan mereka dalam membantu diri mereka sendiri.	✘ Jangan memberikan janji palsu atau menenangkan mereka dengan informasi yang palsu.
✔ Biarkan keadaan sunyi beberapa saat.	✘ Jangan berpikir dan bertindak seolah-olah Anda harus memecahkan masalah setiap orang.
	✘ Jangan meremehkan kekuatan seseorang dan mengacuhkan kemampuan mereka untuk dapat mengurus dirinya sendiri.
	✘ Jangan menggunakan kata-kata atau istilah negatif untuk mereka. (contohnya, jangan mengatakan mereka "gila").

Kualitas dan Keterampilan Personal

Kualitas Personal yang perlu kita miliki adalah sebagai berikut:

Empati adalah memahami orang lain dari sudut pandang orang tersebut.

Hadir secara utuh berarti tidak hanya secara fisik ada tetapi juga memberikan perhatian pada kondisi emosi.

Penerimaan berarti memahami bahwa orang yang akan dibantu mungkin saja mempunyai **nilai dan kebutuhan yang berbeda**.

Penerimaan bisa berarti juga bersikap **netral**,

kita tidak melakukan penilaian benar atau salah terhadap nilai-nilai yang dipegang oleh orang yang ingin kita bantu

Ketrampilan personal yang sangat penting dimiliki oleh pemberi P3 adalah keterampilan mendengar.

- Mendengarkan di sini adalah bukan mendengar biasa, melainkan mendengar aktif.
- Kemampuan dasar yang penting untuk membuat dan mempertahankan hubungan
- Bila seseorang merupakan pendengar yang baik, maka orang akan nyaman berkomunikasi atau berhubungan dengannya.

- Keterampilan mendengar, mencakup komunikasi **verbal** dan **nonverbal**.

Mendengar Aktif

Merupakan sebuah **cara mendengarkan** dan menanggapi orang lain yang bertujuan meningkatkan **saling pengertian**.

- Untuk dapat mendengar aktif, kita harus **hadir** sepenuhnya bagi orang yang kita bantu dan mendengarkan apa yang dikatakannya dengan **penuh perhatian**
- **Respon** atau cara menanggapi yang kita berikan akan mengurangi kesalahpahaman dan membuat orang yang bercerita merasa dipahami
- Oleh karena itu mereka akan cenderung lebih terbuka dan bercerita lebih banyak mengenai permasalahannya.
- Bahasa verbal adalah bahasa yang menggunakan kata-kata.
- Bahasa non verbal adalah bentuk komunikasi yang menggunakan berbagai gerakan tubuh, suara-suara bermakna, dan keheningan. Bahasa non-verbal seringkali lebih akurat untuk menggambarkan perasaan dan pikiran dibandingkan kata-kata. Orang yang membantu harus menyadari bahasa non-verbalnya sendiri, dan bahasa non-verbal dari orang yang dihadapinya.
- Dalam mendengar aktif, kita seringkali perlu melakukan parafrase. Parafrase adalah mengulangi inti cerita orang lain dengan menggunakan kata-kata kita sendiri. Parafrase bisa menunjukkan apakah kita memahami apa yang disampaikan oleh orang lain.
- Keterampilan mendengar aktif ini perlu diasah melalui latihan dan praktik sesering mungkin.

II. Pelajari Situasi Kritis

Pelajarilah peristiwa kritis yang dialami oleh orang yang akan kita bantu:

- Apa yang terjadi? Kapan? Di mana?
- Siapa saja yang terdampak?
- Berapa orang?
- Bagaimana situasi terakhir dari orang yang akan kita bantu?
- Apakah ada kebutuhan medis tertentu (cedera parah, obat-obatan jangka panjang, kursi roda, dllb)?
- Apakah orang yang kita bantu terhubung pada dukungan sosialnya (teman, keluarga, organisasi)?
- Apakah orang yang kita bantu perlu diungsikan? Ke mana?
- Apakah ada pengamanan dan pemenuhan makanan, minuman, pakaian yang memadai di tempat pengungsian?
- Apakah ada layanan medis bila dibutuhkan di tempat pengungsian?
- Siapa yang akan menjadi pendamping di tempat pengungsian?
- Perkirakan berapa lama perlu diungsikan. Apakah memungkinkan kembali ke tempat asal dalam waktu dekat?

III. Tata Laksana PFA: Lihat, Dengar, Hubungkan

Tiga hal utama dalam memberikan P3 adalah: LIHAT, DENGAR, HUBUNGAN.



LIHAT:

Kita perlu awas dalam memperhatikan kondisi orang yang kita bantu, tempat peristiwa kritis dan suasana di sekitar orang tersebut.



Lihat



Pertanyaan



Pesan Penting

Keamanan

- Bahaya apakah yang terlihat di lokasi? Contohnya: konflik, jalan yang rusak, gedung yang tidak stabil, adanya api, kerumunan yang marah, banjir, dlsb
- Apakah kita dapat berada di sana tanpa membahayakan diri kita sendiri dan orang lain?

- Jika kita tidak yakin mengenai keamanan dari suatu lokasi, lebih baik tidak pergi ke lokasi tersebut. Cobalah untuk meminta bantuan dari orang yang lebih dekat dengan lokasi dan mampu memberikan bantuan. Jaga komunikasi dengan orang-orang yang mengalami stres dari jarak yang aman bagi Anda.

Orang-orang yang terlihat jelas membutuhkan pertolongan kebutuhan dasar dengan segera

- Apakah ada yang terlihat terluka dan kritis sehingga memerlukan penanganan medis darurat?
- Adakah yang terlihat memerlukan pertolongan? Contohnya: orang-orang yang terjebak atau tersudut.
- Adakah orang yang memerlukan kebutuhan dasar dengan segera, misalnya membutuhkan air minum, perlindungan dari kondisi cuaca tertentu atau pakaian yang sudah tidak layak digunakan?
- Siapakah yang memerlukan bantuan untuk mengakses kebutuhan dasar dan perhatian khusus untuk dilindungi dari kekerasan dan diskriminasi?
- Siapa sajakah yang ada di lokasi sekitar yang siap untuk membantu?

- Segera rujuk atau libatkan tenaga kesehatan yang dapat memberikan P3K.
- Carilah akses/rute yang aman bila ada orang yang terjebak.
- Bila perlu, samarkan identitas dan penampilan orang yang perlu dibantu agar kekerasan tidak berlanjut.
- Bila kita memiliki *buddy system*, sepakatilah kode khusus di antara kita untuk memberi tahu bahwa salah seorang dari kita sedang berada dalam situasi kritis. Misal: Tomat hijau – untuk memberi tahu situasi masih cukup aman. Tomat merah – untuk memberi tahu situasi mulai atau sudah tidak terkendali. Truk buah – untuk memberi tahu ada kebutuhan pengungsian.

Orang-orang yang menunjukkan reaksi tertekan yang serius/ intens

- Apakah ada orang-orang yang terlihat sangat tertekan, menunjukkan perilaku seperti tidak dapat bergerak sendiri, tidak merespons, atau histeris?
- Di mana dan siapakah yang terlihat sangat tertekan?

- Pertimbangkan siapa sajakah yang memerlukan P3 dan siapa yang dapat tertolong dengan maksimal.

Orang-orang bereaksi dengan cara yang berbeda-beda pada saat terjadi kritis. Kita perlu segera melakukan rujukan ke tenaga kesehatan atau tenaga kesehatan mental bila kita melihat tanda-tanda berikut dari orang yang kita bantu:

- menunjukkan gejala fisik seperti gemetar, sakit kepala, kelelahan, hilangnya selera makan, nyeri dan kesakitan
- menangis, bersedih, depresi, atau berduka
- cemas atau takut
- menjadi sangat waspada atau gelisah

- khawatir akan terjadi hal yang sangat buruk
- mengalami gangguan tidur selama sehari-hari, sering mengalami mimpi buruk
- mudah tersinggung atau marah
- merasa bersalah dan malu (contohnya: merasa bersalah karena dirinya telah selamat atau karena tidak mampu menolong yang lain)
- kebingungan, tidak mampu merasakan perasaan emosional, dan merasa linglung
- tidak dapat bergerak sama sekali

- tidak merespons atau tidak menjawab percakapan
- mengalami disorientasi (contoh: lupa namanya sendiri, dari mana mereka berasal, atau apa yang telah terjadi)
- tidak dapat mengurus diri sendiri (contoh: menolak makan dan minum, tidak mampu mengambil keputusan).



DENGAR:

Kita perlu mendengarkan pengalaman, keluhan dan kebutuhan dari orang yang kita bantu. Banyak

orang merasa terbantu hanya dengan didengarkan, akan tetapi kita tidak boleh memaksa atau mengorek lebih dalam bila mereka tidak bersedia. Dengan menyediakan diri menjadi pendengar yang aktif dapat memberikan rasa aman dan rasa tidak sendirian pada orang yang sedang mengalami peristiwa kritis.

Walau kita sudah melihat kebutuhan-kebutuhan dasar yang jelas (seperti makanan, minuman, pakaian, tempat berteduh/berlindung, keterpisahan), kita tetap perlu menanyakan apakah ada **hal lain** yang mereka butuhkan.

Orang yang sedang mengalami situasi kritis mungkin akan merasa sangat cemas dan terpukul. Reaksi yang ditampilkan bisa bermacam-macam, ada yang terdiam, ada yang banyak bicara, ada yang marah-marah, ada yang berteriak-teriak, ada juga yang tertawa. Bisa jadi mereka merasa kebingungan dan kewalahan. Sebagian orang akan mengalami reaksi fisik, seperti gemeteran, kesulitan bernapas, pingsan, jantung berdebar-debar dll. Hal-hal berikut ini adalah teknik yang dapat digunakan untuk membantu orang-orang yang sangat tertekan untuk merasa lebih tenang:

- Jagalah nada suara kita tetap lembut,

tenang dan tidak terburu-buru.

- Jika dianggap wajar dalam suatu budaya, jagalah kontak mata kita berbicara dengan mereka.
- Ingatkan mereka bahwa kita ada untuk membantu mereka.
- Ingatkan bahwa mereka dalam kondisi yang aman, jika memang keadaannya benar seperti itu.
- Jika seseorang merasa seolah tidak percaya pada realita dan merasa kebingungan, mungkin ia dapat dibantu untuk melakukan kontak dengan lingkungan fisik di sekitarnya. Contoh:
 - Ajak mereka untuk fokus pada pernapasannya dan bernapas dengan perlahan. Bila napasnya sudah mulai terlihat lebih stabil, ajak mereka untuk bernapas 4-4-4.
 - Minta mereka menekan kaki ke lantai atau tanah dengan cukup kuat sampai mereka merasakan tumit dan betis sedikit menegang
 - Tepuk-tepuk lengan atau tangan mereka secara perlahan
 - Bila mereka sudah mulai merespon saat dipanggil, ajaklah mereka untuk melakukan kegiatan 5 Indra Kita, minta mereka:
 - » Menyebutkan 5 benda yang mereka lihat di sekitarnya
 - » Sentuh 4 bagian tubuh mereka (pundak, telapak tangan, perut, paha, lutut), atau 4 benda yang paling dekat dengan mereka
 - » Menyebutkan 3 suara yang bisa mereka dengar di sekitar mereka (suara kita, suara mereka sendiri, lalu lintas, hembusan angin, burung, dlsb)
 - » Menyebutkan 2 rasa yang bisa mereka cecap dengan lidah mereka (air putih/teh, sedikit permen atau coklat, dlsb)
 - » Menyebutkan 1 aroma yang bisa mereka baui di sekitar mereka (bau keringat, bau asap, bau minyak kayu putih, dlsb)



HUBUNGKAN:

Kita perlu membantu menghubungkan korban yang didampingi ke sumber-sumber daya atau layanan yang ada, dan juga ke dukungan sosialnya.

Situasi kritis selalu berbeda-beda, akan tetapi biasanya orang-orang akan membutuhkan hal-hal di bawah ini:

- Kebutuhan dasar, seperti tempat berteduh, makanan, air, pakaian, dan sanitasi.
- Layanan kesehatan untuk mereka yang mengalami cedera atau yang memiliki penyakit kronis yang membutuhkan obat berkesinambungan.
- Informasi yang benar dan dapat dimengerti mengenai kejadian kritis, kabar orang-orang terdekatnya, dan bantuan yang tersedia.
- Kemampuan untuk mengontak orang terdekatnya, teman-temannya, dan bantuan-bantuan lain.
- Akses untuk keperluan khusus terkait budaya atau agama mereka.
- Dilibatkan dalam menentukan keputusan penting.

P3 bukanlah bantuan yang bersifat jangka panjang, oleh karena itu kita perlu menghubungkan korban yang didampingi dengan sumber daya yang mereka butuhkan, layanan-layanan yang ada, dan ke dukungan sosial mereka (teman, keluarga, organisasi). Salah satu tujuan P3 adalah untuk memberdayakan korban yang didampingi agar dapat sesegera mungkin bangkit mandiri dan menata ulang kehidupannya yang sempat terganggu oleh peristiwa kritis.

IV. Mengakhiri Bantuan

Dalam kerja-kerja membela HAM LGBTIQ+, masalah kepercayaan merupakan isu yang sangat penting. Kepercayaan dari orang yang kita bantu perlu kita jaga dengan sungguh-sungguh. Bila kita sudah selesai membantu, atau kita mengalami hambatan untuk melanjutkan bantuan, maka kita juga perlu memberi tahu pada korban yang kita dampingi. Bila memungkinkan, sampaikanlah pada korban yang kita dampingi bahwa kita sudah selesai atau kita sudah tidak bisa membantu, tetapi akan ada orang lain yang menggantikan. Sampaikan sespesifik mungkin identitas pengganti kita sehingga mudah dikenali dan diterima oleh orang yang kita bantu. Sebisa mungkin kita memastikan bahwa orang yang kita bantu sudah merasa aman dan terlindungi serta memiliki cukup makanan dan minuman. Ketahui situasi terakhir dari korban yang kita dampingi, sehingga kita bisa menceritakannya ke pengganti kita.

V. Orang-orang yang Membutuhkan Perhatian Khusus

Dalam berbagai situasi kritis, seorang pembela HAM LGBTIQ+ juga dapat menemukan orang-orang lain yang membutuhkan bantuan dan perlu mendapat perhatian khusus, seperti:

- Lansia
- Orang dengan disabilitas
- Anak-anak di bawah umur (di bawah usia 18 tahun)
- Kelompok minoritas dan termarginalkan

BAB V

PENGELOLAAN DIRI DAN PENGUATAN PSIKOLOGIS

Seperti sudah dibahas pada Bab I dan II, dalam melaksanakan tugasnya, seorang pembela HAM LGBTIQ+ berhadapan dengan risiko berlapis di mana dia mungkin harus menanggung beban karena identitasnya, kemudian juga terimbas beban dari orang yang sedang dibantunya. Dampak negatif dari risiko berlapis ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang dan lingkungannya, serta juga mempengaruhi pelaksanaan tugasnya sebagai pembela HAM LGBTIQ+. Mungkin saja ada yang jadi merasa takut untuk pergi ke tempat tertentu, atau merasa marah bila melihat pelaku atau orang yang mirip dengan pelaku pelanggaran hak. Mungkin ada yang merasa enggan untuk meneruskan tugasnya. Mungkin juga ada yang merasa bahwa korbanlah yang salah sehingga tidak perlu dibantu. Mungkin ada yang merasa bahwa dia harus selalu siap siaga dan waspada sehingga kurang istirahat dan selalu mencurigai setiap hal. Mungkin ada yang mengalami keluhan-keluhan fisik tanpa sebab medis yang jelas. Tentu dampak-dampak negatif ini akan menjadi masalah bila didiamkan saja.

Bagian ini akan membahas berbagai cara sederhana dan praktis yang dapat dilakukan sendiri oleh pembela HAM LGBTIQ+ untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya.

I. Pemberdayaan Diri Sendiri

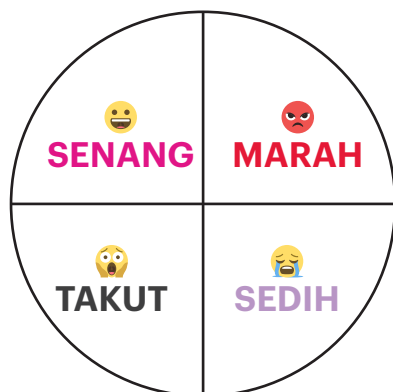
Sebagai LGBTIQ+ pembela HAM yang sering berhadapan dengan situasi kritis, maka kita juga perlu melengkapi diri kita dengan kemampuan untuk menjaga keamanan dan kesejahteraan psikologis diri kita sendiri. Kita dapat melakukan tugas-tugas kita dengan lebih baik bila kita memiliki bekal yang cukup dalam mengelola berbagai stres yang mungkin kita hadapi.

I. 1. Menyadari Perasaan

Seringkali kita tidak menyadari perasaan atau emosi yang sedang berlangsung di dalam diri kita. Walau tidak disadari, perasaan sangat berpengaruh pada cara berpikir dan berperilaku kita. Ada ratusan jenis perasaan dengan derajat yang berbeda-beda. Kadang-kadang kita juga bisa mengalami campuran dari berbagai perasaan. Perasaan juga selalu berubah-ubah tergantung pada situasi di luar diri kita dan/atau pada isi pikiran kita. Untuk membantu kita mengenali pola atau kecenderungan perasaan kita sendiri, kita bisa melakukan latihan di bawah ini:

- 1 Latihan ini kita sebut Mandala Pribadi. Buatlah lingkaran yang cukup besar di atas selembar kertas (sangat disarankan untuk melakukannya di dalam buku harian

masing-masing dan diberi tanggal). Bagilah lingkaran tersebut menjadi 4 bagian, seperti ini:



- 2 Di dalam masing-masing bagian, tuliskan sebanyak mungkin hal-hal yang membuat Anda merasa SENANG, MARAH, SEDIH dan TAKUT
- 3 Ingatlah bahwa hal-hal yang Anda tuliskan adalah perasaan-perasaan Anda sendiri dan tidak ada yang berhak menyalahkan atau menghakiminya.
- 4 Perasaan bisa berubah. Apa yang menyebabkan kita senang/marah/sedih/takut hari ini belum tentu membuat kita senang/marah/sedih/takut di waktu dan situasi yang berbeda.
- 5 Dengan lebih menyadari perasaan-perasaan yang sedang kita alami, kita jadi bisa mengelola perilaku kita dengan lebih baik.

1.2. Latihan Pernapasan

Bila kita sedang merasakan sebuah lonjakan atau guncangan, maka hal pertama yang terganggu adalah ritme pernapasan kita. Ada yang berhenti bernapas selama beberapa detik, ada yang tiba-tiba bernapas pendek-pendek, ada yang menarik napas panjang tetapi tertunda menghembuskannya sehingga

merasa sesak. Relaksasi adalah sebuah kegiatan singkat yang dapat membantu melepaskan ketegangan yang kita sadari atau tidak sadari, membantu meningkatkan ketenangan, membantu menjernihkan pikiran dan mengurangi perasaan gelisah dan marah.

Salah satu teknik relaksasi yang paling mudah untuk dilakukan di mana saja adalah dengan mengatur ulang pernapasan kita. Bila kita merasakan sebuah lonjakan atau guncangan, lakukanlah latihan Pernapasan 4-7-8 di bawah ini:

- 1 Carilah lokasi yang aman di mana kita bisa bersender dengan punggung selurus mungkin, boleh dilakukan duduk atau berbaring tergantung pada lokasi dan lingkungan di mana kita berada.
- 2 Regangkan dan lemaskan kedua kaki kita.
- 3 Bagi yang belum terbiasa, letakkan tangan kiri di dada, dan tangan kanan di perut. Bernapaslah dengan normal selama beberapa kali, boleh sambil memejamkan mata.
- 4 Tariklah napas panjang dari hidung menuju perut dalam 4 hitungan. Bila dilakukan dengan benar, maka tangan di dada kita hanya akan bergerak sedikit, dan tangan di perut kita akan bergerak lebih banyak.
 - » Tahan udara di perut selama 7 hitungan.
 - » Hembuskan melalui mulut secara perlahan dalam 8 hitungan.
- 5 Lakukan pernapasan 4-7-8 ini beberapa kali sampai perasaan tegang, cemas atau gelisah kita berkurang atau hilang sama sekali.
- 6 Pada situasi tertentu, bisa saja kita tidak dapat melakukan pernapasan 4-7-8, tetapi kita bisa menggantinya dengan yang lebih pendek dan mudah yaitu 4-4-4.
- 7 Latihan pernapasan 4-7-8 juga baik kita lakukan pada saat menjelang tidur.

Terdapat beberapa variasi teknik pernapasan yang bisa kita pelajari dari berbagai buku dan internet. Kita juga bisa mengkombinasikannya dengan alunan musik yang menenangkan, memasang lampu yang redup di ruangan tidur, memasang wewangian kesukaan yang mengingatkan kita pada situasi rileks.

I. 3. Mengingat Peristiwa yang Menyenangkan

Ingatan pada peristiwa yang menyenangkan juga dapat membantu kita merasa lebih ringan. Kita bisa meluangkan waktu sekitar 5 menit setiap hari untuk mengingat-ingat peristiwa menyenangkan yang pernah kita alami. Ini bisa dilakukan kapan saja kita inginkan atau butuhkan.

Bila ada yang merasa tidak memiliki ingatan menyenangkan, tidak apa-apa. Kita bisa mulai melakukan hal-hal yang menggembirakan hati kita sejak sekarang sehingga perlahan-lahan tabungan ingatan kita akan terisi.

I. 4. Membiasakan Kegiatan Rawat Diri

Kegiatan Rawat Diri adalah berbagai hal yang kita lakukan untuk membuat diri kita senang dan bersemangat. Dengan adanya berbagai tantangan, tanggung jawab, tuntutan dan beban hidup dalam keseharian kita, maka kita perlu menyeimbangkannya dengan kegiatan Rawat Diri secara rutin. Kegiatan Rawat Diri tidak harus dalam bentuk yang rumit, atau menuntut perencanaan dan memakan biaya yang mahal. Rawat Diri yang lebih efektif adalah justru yang sederhana tetapi dilakukan rutin sehari-hari.

Sediakanlah waktu sekitar 30-60 menit per hari

untuk melakukan kegiatan Rawat Diri yang kita sukai. Ada yang suka berolahraga, ada yang suka mengerjakan hobi, mendengarkan musik kesukaan, berjalan kaki menikmati udara dan suasana, main games, menonton, meditasi, beribadah dlsb.

I. 5. Merawat Tubuh

Tubuh kita juga perlu selalu dirawat agar kita dapat melakukan berbagai aktivitas. Pilihlah makanan dan minuman yang bergizi seimbang dan kita konsumsi dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita masing-masing. Lakukan gerak badan rutin setiap hari selama 30-40 menit. Kita bisa jalan kaki, jogging, angkat beban, bermain futsal, atau kegiatan fisik lainnya yang kita sukai dan mungkin dilakukan. Beristirahatlah dengan cukup, tubuh manusia dewasa biasanya membutuhkan 8 jam tidur yang berkualitas.

Gangguan tidur seringkali dialami oleh pembela HAM LGBTIQ+, kita dapat mencoba menerapkan kebiasaan tidur sehat (sleeping hygiene), menyamankan ruang tidur kita dan saat menjelang tidur kita melakukan hal-hal yang menenangkan. Sebisa mungkin hindari penggunaan obat-obatan penenang/tidur bila tidak diresepkan oleh dokter dan benar-benar diperlukan.

Di sela-sela kegiatan kita sehari-hari, juga penting untuk melakukan peregangan dan pelepasan otot. Lakukanlah peregangan dan pelepasan otot seperti kegiatan Memetik Jambu di bawah ini:

- 1 Berdirilah dengan kaki agak terentang sedikit. Bayangkan kita sedang berada di bawah pohon jambu yang teduh.
- 2 Tengoklah buah-buah jambu yang ada di atas kepala kita. Ada yang di sebelah kiri, ada yang di depan, ada yang di kanan, ada

yang tepat di atas kepala kita, ada yang sudah jatuh ke tanah.

- 3 Rentangkanlah kedua tangan ke atas, dan kita coba memetik jambu-jambu di pohon tersebut.
- 4 Letakkan jambu-jambu tersebut di baskom dekat kaki kiri kita.
- 5 Kita petik lagi jambu-jambu ranum lainnya, dan letakkan di baskom dekat kaki kanan kita.
- 6 Sekarang kita akan memetik jambu-jambu ranum yang agak jauh. Rentangkan tangan kita lebih jauh ke kiri, ke atas, dan ke kanan, lalu letakkan jambu-jambu tersebut di baskom.
- 7 Kita angkat baskom yang sudah penuh tersebut, dan kita bagikan jambu-jambu ke kawan-kawan di sekitar kita. Rentangkanlah tangan ke kiri, ke depan, ke kanan, ke kanan belakang, ke belakang dan ke kiri belakang untuk menyerahkan jambu-jambu tersebut secara lemah lembut ke tangan penerima.
- 8 Setelah semua orang menerima jambu, maka kita makan bersama-sama. Kunyah-kunyahlah jambu yang baru saja kita petik.
- 9 Uuuh, ada kulit jambu yang terselip.. Kita berusaha menyingkirkannya dengan lidah kita, kita singkirkan yang di gigi kiri atas dan bawah, gigi depan atas dan bawah, gigi kanan atas dan bawah.

I. 6. Kenali Batasan Diri dan Trauma Sebelumnya

Sebagai orang yang terbiasa untuk membantu orang lain, kadang-kadang kita terjebak dalam sikap dan perasaan harus serba bisa, harus selalu siap siaga. Bila sikap dan perasaan ini berlangsung terus menerus dalam intensitas yang tinggi, maka kita akan mudah lelah mental dan lelah fisik. Kita perlu menetapkan batasan agar kita bisa tetap optimal dalam membantu orang lain.

I. 6. A. Batasan Diri

Batasan Diri adalah tepi atau batas antara diri kita dan korban yang kita dampingi. Kita perlu mengetahui apa yang menjadi peran dan tanggung jawab kita dan apa yang bukan. Kita juga perlu mengakui bahwa setiap orang dewasa bertanggung jawab akan dirinya sendiri. Bila kita memiliki batasan diri yang baik, berarti kita bertanggung jawab atas tindakan kita dan juga konsekuensinya, dan kita tidak bertanggung jawab atas tindakan orang lain dan konsekuensi yang harus ditanggung oleh orang tersebut.

Tidak jarang batasan diri ini terlanggar karena berbagai tuntutan, atau karena kita diajarkan untuk selalu menjadi orang yang baik. Hal ini dapat membuat kesejahteraan dan keamanan psikologis kita terganggu dan pada akhirnya kita jadi tidak dapat melaksanakan tugas sebagai pembela HAM LGBTIQ+ dengan baik.

Berikut adalah langkah yang dapat kita ambil untuk menetapkan dan menjaga batasan diri kita:

- 1 Kenali kemampuan kita dan harga diri sendiri.
- 2 Tetapkan batasan diri yang sehat, yaitu bertanggung jawab pada tindakan/ keputusan yang mampu kita lakukan dan bertanggung jawab pada konsekuensinya.
- 3 Biasakan mengambil sikap yang tegas, katakan "ya" bila kita siap mengambil sebuah tindakan, dan katakan "tidak" bila kita tidak sanggup.

I. 6. B. Trauma Sebelumnya dan Lelah Empati

Sebagai bagian dari komunitas LGBTIQ+ yang melakukan pembelaan HAM bagi sesama rekan sekumunitas, maka kita juga perlu menyadari apakah kita pernah mengalami peristiwa kritis yang menyakitkan, mengancam

jiwa dan mengganggu keseharian kita. Pada saat kita memberikan P3 pada korban yang sedang kita dampingi, pengalaman masa lalu yang menyakitkan ini bisa saja teringat lagi dan menghambat kita dalam memberikan dukungan yang baik.

Untuk mengendalikan agar pengalaman masa lalu tersebut tidak mengganggu P3 yang kita berikan, maka sebelum bertemu dengan korban yang akan didampingi kita bisa melakukan teknik visualisasi berikut ini:

- 1 Bayangkan Anda sedang berada di dalam tempat tinggal Anda
- 2 Letakkanlah ingatan tentang pengalaman masa lalu yang menyakitkan dalam sebuah ruangan atau peti yang kosong, dan tutuplah pintu ruangan/petinya di belakang punggung Anda
- 3 Keluarlah dari rumah tersebut dan bersiap-siap berangkat menuju tempat tugas Anda
- 4 Anda tahu bahwa Anda memiliki ingatan yang tersimpan di ruangan di rumah Anda, tetapi ingatan tersebut tidak dapat mengganggu aktivitas Anda hari ini.

Pada saat memberikan P3 pada korban yang kita dampingi, kita kerap mendengarkan berbagai cerita yang menakutkan dan menyakitkan hati. Walau kita tidak mengalami peristiwa tersebut secara langsung, tetapi kita bisa saja terdampak dan ikut merasa berada dalam peristiwa tersebut. Hal ini disebut lelah empati, di mana seseorang bisa menampilkan tanda-tanda yang sama dengan korban yang didampingi tetapi dengan derajat yang sedikit lebih rendah. Lelah empati dapat membuat kita merasa tumpul pada cerita dan kondisi korban, bahkan dapat membuat kita menyalahkan korban. Bila kita merasakan tanda-tanda ini, sebaiknya segera melakukan berbagai kegiatan

rawat diri, bercerita pada orang yang kita percaya, dan bila masih terasa mengganggu segera hubungi tenaga kesehatan mental.

II. Pelibatan Lingkungan yang Kondusif – Sistem Dukungan Sosial

I. Dukungan Emosional dari Orang-orang Terdekat

Selain merawat diri kita sendiri, kita juga perlu merawat hubungan dengan orang-orang terdekat kita. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat kita dapat membantu memberikan kekuatan pada saat kita sedang berhadapan dengan tantangan-tantangan kehidupan.

Sebagai orang dewasa, kita berkuasa penuh memilih orang-orang yang berdampak baik bagi kesehatan mental dan pertumbuhan diri kita. Kita punya kuasa untuk mendekati diri ke orang-orang yang kita rasa cocok, yang memberi kita inspirasi, yang memberi kita tenaga dan semangat. Kita juga berhak untuk menjauhkan diri dari orang-orang yang sering memberi kita kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan rasa tidak berharga.

Bila kita sudah mendapatkan orang-orang yang menyehatkan ini, maka kita perlu menjaga hubungan baik dengan memperlakukan mereka seperti kita ingin diperlakukan. Tetaplah menjaga komunikasi, saling bertukar kabar, saling memuji, dan juga saling mengkritik secara sehat. Kita juga perlu menyediakan diri dan menawarkan bantuan pada saat mereka membutuhkannya.

II. Bergabung dengan Kelompok Dukungan Sekawan

Kita juga dapat menggabungkan diri dengan kelompok-kelompok dukungan yang mempunyai permasalahan yang mirip dengan yang kita miliki. Kemiripan permasalahan dapat membantu kita merasa tidak sendirian, merasa dipahami, dan merasa diterima. Kelompok-kelompok Dukungan Sekawan juga dapat menjadi wadah bertukar informasi dan berbagi kiat-kiat menghadapi suatu permasalahan.

Bila di daerah kita belum atau tidak ada orang-orang yang bisa diajak menjadi Kelompok Dukungan Sekawan, kita juga dapat memanfaatkan berbagai kelompok dukungan *online* dengan tetap memperhatikan keamanan *online* (online security).

III. Perilaku Mencari Bantuan Psikologis dan Psikiatris

Bila kita merasa bahwa kegiatan Rawat Diri, lingkungan sosial dan Kelompok Dukungan Sekawan belum cukup memadai untuk membuat kita merasa lebih nyaman, kita dapat mencari lembaga-lembaga penyedia layanan psikologis lanjutan untuk melakukan konseling, terapi psikologis dan tindakan medis.

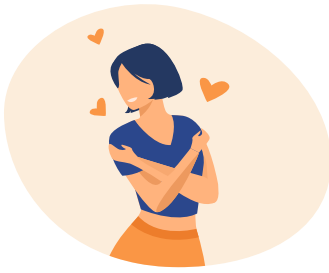
Konseling adalah kegiatan antara seorang ahli dengan satu pihak atau lebih yang membutuhkan, di mana dalam kegiatan tersebut seorang ahli akan membantu seseorang (atau beberapa orang) mengeksplorasi perasaan atau masalah yang sedang dihadapi sehingga pihak yang dibantu dapat berpikir lebih jernih dan mampu mengambil keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri.

Selain konseling, seseorang juga dapat menjalani terapi psikologis. Konseling lebih berfokus pada penyelesaian masalah, sedangkan terapi lebih berfokus pada pemulihan diri. Yang berhak untuk menetapkan apakah seseorang perlu menjalani terapi adalah konselor/psikolog. Pilihan jenis terapi akan ditawarkan dan didiskusikan terlebih dahulu dengan pihak yang dibantu. Bila seorang konselor/psikolog tidak menguasai suatu jenis terapi, maka pihak yang dibantu akan ditawarkan untuk dirujuk ke ahli lain yang lebih menguasai.

Kadang-kadang permasalahan psikologis juga membutuhkan campur tangan medis dan pengobatan, dan hal ini hanya bisa dilakukan oleh dokter umum atau dokter ahli jiwa (psikiater). Dokter ahli jiwa dapat bekerja sama dengan psikolog dalam menganalisis kebutuhan unik seseorang dan menentukan pengobatan yang diperlukan.

Secara umum, proses konseling, terapi psikologis dan tindakan medis harus selalu menjaga kode etik profesi. Salah satu kode etik yang harus dipatuhi adalah prinsip kerahasiaan, kecuali menyangkut keamanan dan keselamatan seseorang. Bila terjadi pelanggaran kode etik dan pihak yang dibantu merasa dirugikan, maka bisa mengajukan keluhan ke lembaga tempat si ahli bekerja atau ke organisasi profesi terkait.

Berikut adalah beberapa pertanda di mana sebaiknya kita mencari dukungan profesional:



Fisik

- » Pusing
- » Mudah terkejut
- » Jantung berdebar-debar tanpa sebab yang jelas
- » Pegal-pegal
- » Gangguan tidur
- » Gangguan pencernaan
- » Fatigue/kelelahan fisik yang sangat
- » Mudah tertular penyakit
- » dlsb



Emosional

- » Mudah marah, sedih, ketakutan
- » Tegang
- » Mudah jengkel
- » Sering khawatir
- » Sering gelisah
- » Merasa tumpul
- » Sering mengalami pergantian emosi dengan sangat cepat (mood swing/moody)
- » dlsb



Kognisi/pikiran

- » Sulit konsentrasi
- » Terpaku pada pikiran/ingatan yang mengganggu
- » Sering berpikir segala sesuatu akan berakhir buruk
- » Selalu curiga pada setiap orang
- » Berpikir tentang bunuh diri dan melakukan perencanaan
- » dlsb



Perilaku & Sosial

- » Sulit menjaga rutinitas
- » Menarik dan mengurung diri
- » Kurang merawat diri
- » Kehilangan minat pada hal-hal yang sebelumnya disukai
- » Menyakiti diri sendiri
- » Sulit menjalankan tugas, peran dan tanggung jawab sehari-hari
- » Tidak merawat hubungan dengan sistem dukungan
- » Sering melontarkan perkataan yang tajam dan menyakitkan
- » dlsb

BAB VI

LAYANAN LANJUTAN KESEHATAN MENTAL¹⁰

I. Daftar Lembaga Pemberi Layanan Lanjutan yang Ramah LGBTIQ+

1. JAWA TENGAH

Kawan Bicara (Magelang dan online)

Kontak:

Novia Dwi Rahmaningsih, M. Psi, Psikolog

kawanbicarapsikologi@gmail.com

081358556397

2. BALI

Klinik SMC Denpasar, Jalan PB Sudirman No 1A, Denpasar-Bali

Kontak:

1. Lucky Windaningtyas Marmer

Luckymarmer94@gmail.com

085791558304

2. dr I Gusti Rai Wiguna SpKJ

raiputrawiguna@gmail.com

087853656871

3. DKI JAKARTA

1. Klinik Angsamerah

Kontak:

Danny Yatim

2. Yayasan Pulih @ The Peak

Kontak:

Danny Yatim

3. Biro Konseling Fakultas Psikologi

Unika Atma Jaya

Kontak:

Danny Yatim

II. Daftar Individu Pemberi Layanan Lanjutan yang Ramah LGBTIQ+

1. JAWA TIMUR

1. Firza Ersalina P.

Kawan Bicara, Surabaya

fep.clipsyc@gmail.com

kawanbicarapsikologi@gmail.com

081336057839 / 081358556397

2. Agatha Ghina Hanan

YPPsychologist

Jl. Babatan Pantai Utara No 35, Surabaya

agathaghina21@gmail.com

082230901071

2. JAWA TENGAH

Novia Dwi Rahmaningsih, M. Psi.,

Psikolog, (Magelang dan online)

rahmaningsihnd@gmail.com

085743220067

3. DI YOGYAKARTA

dr. Azhari Cahyadi Nurdin, Sp.K.J.,

azhari.nurdin@gmail.com

4. KALIMANTAN TIMUR

Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog,

Klinik FAMRO

Jl. Perjuangan no.23 Samarinda

ayundazivanna@gmail.com

081333796677

¹⁰ Semua layanan ini merupakan sistem pendukung psychosocial yang telah bekerjasama dengan Konsorsium CRM. Secara umum semua layanan ini berbayar, tetapi ada yang bersifat probono (gratis) untuk kasus-kasus tertentu, tergantung kasus yang dihadapi klien. Dalam situasi krisis, klien dapat mengajukan permohonan dana darurat kepada konsorsium CRM untuk dukungan pembiayaan.

III. Daftar Layanan Online yang Ramah LGBTIQ+

1. **bernapas_baik.id**,
nurismiramadhani68@gmail.com
bernapasbaik.id@gmail.com, 082191250195
2. **Elvine Gunawan.,dr.,SpKJ**
gan.elvine@gmail.com
0811206533
3. **Muhammad Syibbli**
Pasar Minggu & ONLINE
Szinbrin@gmail.com
082193911992

DAFTAR LITERATUR

Everly, G. S., Phillips, S. B., Kane, D., & Feldman, D. (2006). Introduction to and overview of group psychological first aid. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(2), 130-136. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhj009>

Hasil Olah Data *Survei Pembela HAM dan CSO Fearless*, 2021. Belum dipublikasikan.

<https://www.ohchr.org/en/issues/srhrdefenders/pages/defender.aspx>

Mekanisme Penilaian Risiko dan Akses Dana Kedaruratan: Untuk Pembela HAM Kasus-Kasus LGBTIQ+ dan Individu dan/atau Komunitas LGBTIQ+, Konsorsium CRM, April 2021.

Need Assessment Human Rights Defender Database, Kemitraan 2020

Pedoman Penilaian Risiko Bagi Individu LGBTIQ+ Pembela HAM LGBTIQ+ – CRM

Peraturan Komisi Nasional Hak Asasi Manusia Nomor 5 Tahun 2015 tentang Prosedur Perlindungan Terhadap Pembela HAM, BAB I, Pasal 1

Pertolongan Psikologis Pertama, Panduan Bagi Relawan Bencana

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205-ind.pdf>

