



**#GEMATI
SERIES**

Gerakan Bersama
Anti Kekerasan

BUKU SAKU



KESEHATAN JIWA

DISCLAIMER

Publikasi ini diterbitkan oleh Pusat Rehabilitasi YAKKUM melalui Program Peduli dengan dukungan dari The Asia Foundation dan Kedutaan Besar Australia di Indonesia.

Pandangan yang diungkapkan dalam buku ini tidak mencerminkan atau mewakili pandangan Pemerintah Australia.

Buku ini berdasarkan praktik baik program CEPLERY (Community Empowerment For Psychosocial Health Live Lihood and Emergency Resilience in Yogyakarta) yang dilaksanakan oleh Pusat Rehabilitasi YAKKUM dengan dukungan CBM Global dalam pencetakan buku.

PENYUSUN

Aspi Kristiati, SKM. MA.
Dianingtyas Agustin, S.Kep.
Triana Yulianti, S.Kep.Ns.
Sutarjo, Amd.Kep.

EDITOR

Pusat Rehabilitasi YAKKUM
Benny Prawira Siau - Into The Light

VISUALISASI DAN DESAIN

Anymate Studio

Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya buku saku Gema Tiker Series dengan judul Kesehatan Jiwa ini dapat kami selesaikan sesuai dengan yang diharapkan. Hadirnya Buku Saku ini merupakan hasil dari kolaborasi antara Pusat Rehabilitasi YAKKUM dengan Dinas P3AP2 DIY. Harapannya dengan hadirnya buku saku ini dapat meningkatkan kesehatan jiwa, serta mendorong pencegahan kekerasan terhadap perempuan dan anak.

Perempuan dan anak merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami kekerasan. Kekerasan yang dialami perempuan dan anak merupakan salah satu bentuk pelanggaran Hak Asasi Manusia. Tingginya angka kekerasan yang terjadi di masyarakat, perlu dilakukan upaya-upaya pencegahan dan penanganan yang tepat. Hadirnya buku saku ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengenalkan dan mensosialisasikan secara ringkas mengenai kekerasan, bentuk kekerasan dan dampak-dampaknya bagi korban. Melalui buku ini juga dijelaskan alur penanganan kasus serta hotline yang dapat dihubungi apabila menemui kasus kekerasan.

Melalui buku ini kami mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk dapat memahami menyadari kekerasan terhadap perempuan dan anak yang dapat terjadi dimana saja dan oleh siapa saja. Buku saku ini juga memuat mengenai apa itu kesehatan jiwa, ciri-ciri sehat jiwa, tips-tips ketika menghadapi kekerasan hingga apabila masyarakat melihat Perempuan dan Anak korban kekerasan.

Dengan tersampainya materi mengenai kekerasan terhadap perempuan dan anak, diharapkan dapat mengurangi prevalensi kekerasan pada perempuan dan anak yang terjadi di masyarakat. Selain itu dapat memberikan edukasi kepada masyarakat sebagai upaya untuk menjaga diri sendiri dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Secara garis besar buku saku ini mengajak kepada seluruh lapisan masyarakat untuk dapat memberikan perlindungan kepada perempuan dan anak serta saling menjaga di lingkungan sekitarnya untuk terhindar dari kekerasan.

Kami atas nama Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk DIY mengucapkan terima kasih atas partisipasi semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku saku ini.

Akhir kata, besar harapan kami agar buku saku ini dapat bermanfaat kepada masyarakat luas dan menjadi panduan dalam memberikan perlindungan pada perempuan dan anak. Semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa selalu membantu membukakan mata dan hati kepedulian kita kepada sesama. Bersama mari lindungi Perempuan dan Anak dari kekerasan.

Yogyakarta, September 2024
KEPALA,

ERLINA HIDAYATI SUMARDI, S.IP., M.M.
NIP 19671219 199803 2 002



KESEHATAN JIWA



ODDP

Perubahan mendasar pada istilah ODGJ menjadi **Orang Dengan Disabilitas Psikososial (ODDP)** tidak bermaksud untuk memberi label atau cap pada orang yang mengalami gangguan jiwa. Penyebutan Orang Dengan Disabilitas Psikososial lebih bertujuan untuk menurunkan stigma negatif pada mereka yang mengalami gangguan jiwa dan tidak ada istilah yang salah asal digunakan sesuai konteks penulisan atau pembicaraannya.



APA ITU SEHAT JIWA?

Sehat jiwa adalah perasaan **sehat** dan **bahagia** serta **mampu menghadapi tantangan hidup**, dapat **menerima orang lain** sebagaimana adanya dan **mempunyai sikap positif**.

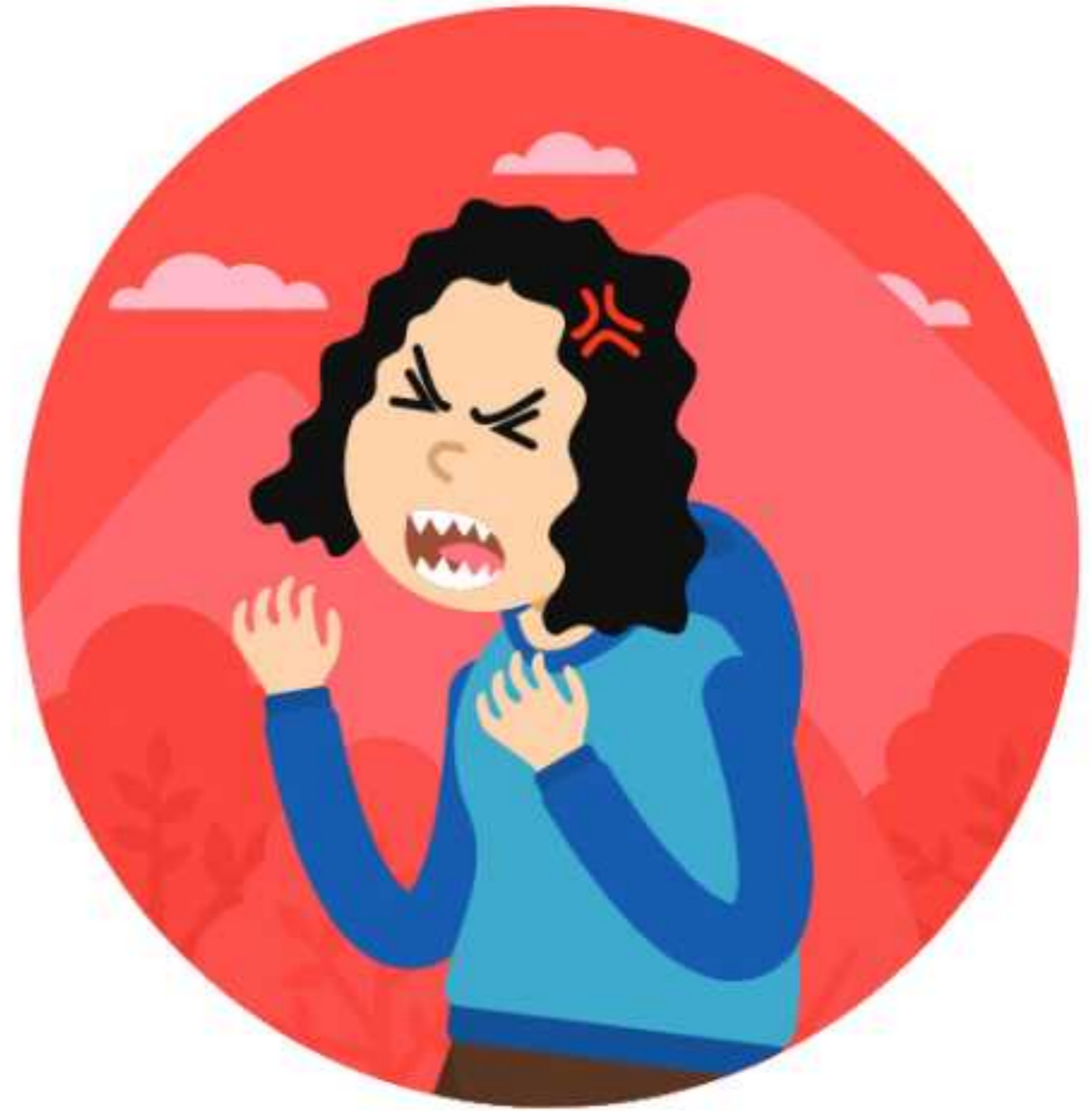
CIRI-CIRI SEHAT JIWA

- Bersikap positif terhadap diri sendiri (percaya diri)
- Mampu bertumbuh, berkembang dan mencapai aktualisasi diri
- Mampu mengatasi stres atau perubahan pada dirinya
- Bertanggungjawab terhadap keputusan dan tindakan yang diambil
- Mempunyai persepsi yang realistik (nyata)
- Menghargai perasaan serta sikap orang lain
- Mampu menyesuaikan diri dengan orang lain



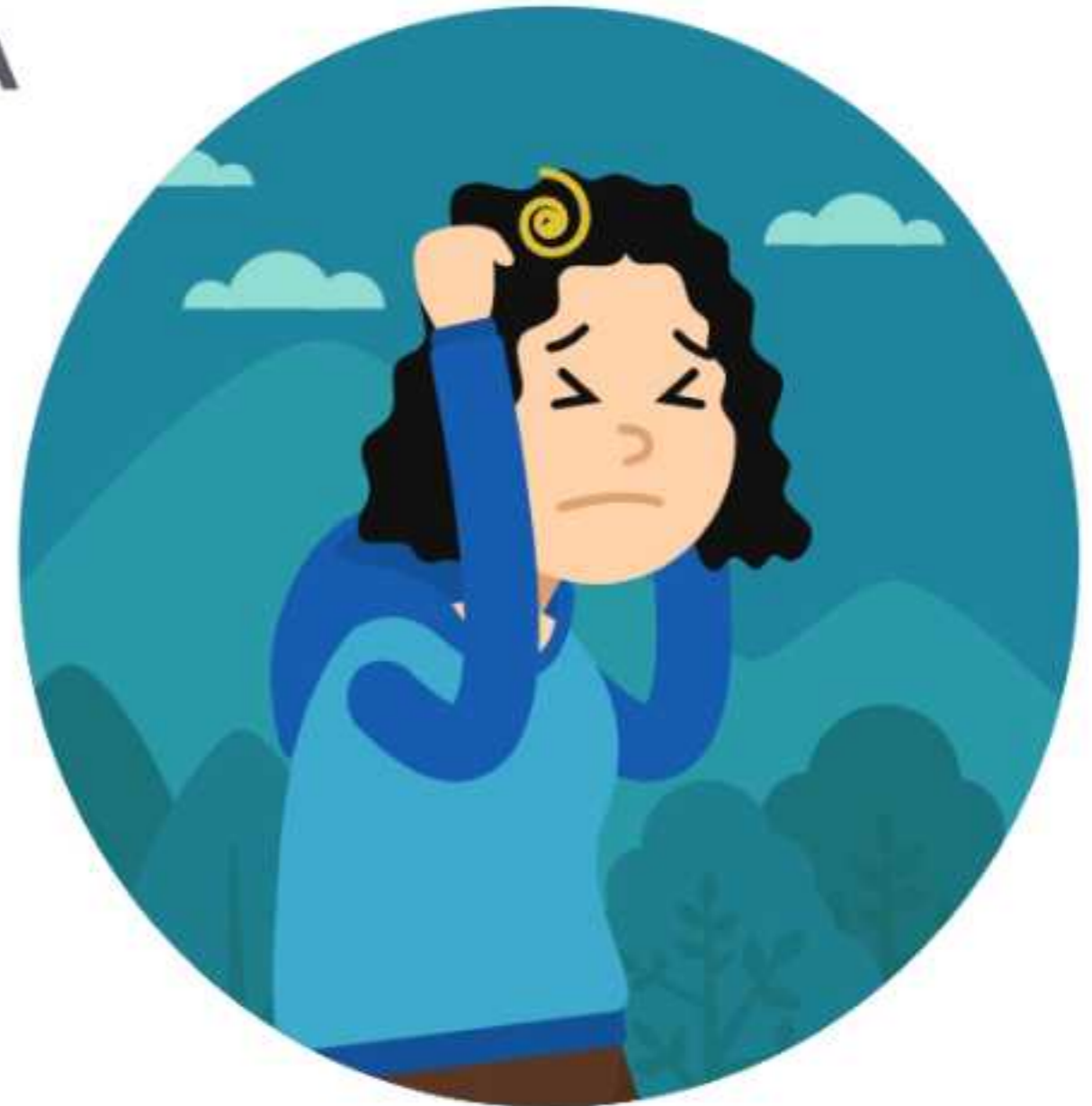
APA ITU GANGGUAN JIWA?

Gangguan jiwa adalah **gangguan pikiran, gangguan perasaan** atau **gangguan perilaku** sehingga menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari (fungsi pekerjaan dan sosial).



CIRI-CIRI GANGGUAN JIWA

- Sedih berkepanjangan dalam waktu lama
- Kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari (kebersihan, makan, minum, dan aktivitas)
- Minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari menurun
- Marah tanpa sebab
- Bicara atau tertawa sendiri
- Mengamuk
- Menyendiri
- Tidak mau bergaul
- Tidak memperhatikan penampilan/kebersihan diri
- Mengatakan atau mencoba bunuh diri





■ Orang yang mengalaminya disebut **Orang dengan Disabilitas Psikososial (ODDP)**

APA YANG ODDP BUTUHKAN?



PENGOBATAN
yang tepat dan rutin



HUBUNGAN SOSIAL
yang supportif



PENERIMAAN
penuh dari keluarga dan masyarakat



PENGELOLAAN
oleh Psikolog atau Psikiater di Pusat Kesehatan Terdekat



AKTIVITAS
yang bermanfaat



■ Perilaku yang sering muncul akibat gejala gangguan jiwa antara lain **halusinasi (mendengar/melihat/merasakan) hal yang tidak ada.**



HALUSINASI

■ APA ITU HALUSINASI?

Halusinasi adalah masalah kejiwaan yang memunculkan pendengaran, pengelihatn, penciuman, pendengaran, perabaan hal yang tidak ada.



APA SAJA JENIS, TANDA DAN GEJALA HALUSINASI?

Halusinasi Pendengaran

Halusinasi Pengelihatan

Halusinasi Penciuman

Halusinasi Pengecapan

Halusinasi Perabaan



/ HALUSINASI PENDENGARAN:

ODDP seolah mendengar suara/bisikan yang hanya didengar sendiri. Bila isi halusinasi menyenangkan, maka muncul perilaku tampak senang dan tersenyum sendiri. Atau sebaliknya, wajah tampak marah, tegang dan muncul perilaku merusak jika halusinasi berisi ejekan atau pernyataan yang melukai perasaan ODDP.



/ HALUSINASI PENGLIHATAN :

ODDP seolah melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada dan hanya dilihat oleh ODDP. Bila halusinasi merupakan hal yang menakutkan, maka ODDP akan tampak ketakutan atau gelisah. Bila halusinasi merupakan hal yang menyenangkan, maka ODDP terlihat tertawa sendiri.



/ HALUSINASI PENCIUMAN:

ODDP seolah mencium aroma atau bau yang khas, seperti aroma bunga, pesing, telur busuk yang terus menerus. ODDP akan terlihat mengendus-endus untuk memastikan bau tersebut atau menutup hidung untuk menghindari bau yang diciumnya.



/ HALUSINASI PENGECAPAN:

ODDP seolah mengecap sesuatu yang dirasakan terus menerus. ODDP akan merespon dengan meludah atau muntah.



/ HALUSINASI PERABAAN:

ODDP seolah merasakan ada sesuatu yang menempel atau merayap di badan. Respon ODDP akan tampak seperti gatal, risih atau gelisah. ODDP akan berusaha menghilangkan dengan cara mengusap atau menggaruk bagian tubuhnya.



APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?

BILA KITA BERTEMU DENGAN KELUARGA ODDP

- Jelaskan bahwa kondisi ODDP adalah akibat dari halusinasi
- Sarankan kepada keluarga untuk mendengarkan ODDP saat menyampaikan isi halusinasinya. Ingatkan untuk **tidak membantah** atau **menyetujui** halusinasi yang muncul.
- Ajak keluarga untuk membantu ODDP mengenali halusinasi
- Ajak keluarga mengatasinya dengan mengajak ODDP berbicara, memberikan aktivitas kepada ODDP, atau memilih cara untuk menangani halusinasi yang sudah biasa dilakukan





BILA KITA BERTEMU DENGAN ODDP

- Tanyakan kepada ODDP tentang perasaannya saat itu
- Tegaskan bahwa yang dilihat/didengar/dirasakan/dicecap/dicium aromanya hanya dialami oleh ODDP, tetapi orang lain tidak merasakan apapun
- Pastikan bahwa obat diminum sesuai aturan
- Tanyakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan ingatkan untuk terus beraktivitas dengan pengawasan keluarga

INGAT



Segera rujuk atau informasikan ke Puskesmas bila keluarga dinilai sudah tidak mampu melakukan perawatan, gejala yang ditunjukkan ODDP meningkat atau muncul gejala baru

RISIKO PERILAKU KEKERASAN

■ APA ITU PERILAKU KEKERASAN?

Perilaku kekerasan adalah reaksi marah dan/atau agresif sehingga berisiko melukai diri sendiri dan/atau orang lain serta lingkungan. Perilaku kekerasan dapat berupa kemarahan berlebihan melalui ucapan atau tindakan yang merusak fisik atau lingkungan.



APA PENYEBABNYA?



Ketidakmampuan merespon masalah



Merasa melihat/ mendengar sesuatu yang mengejek



Merasa tertekan

■ APA SAJA TANDA DAN GEJALANYA?



- Wajah tegang, memerah, rahang terkatup rapat, mata melotot
- Nada bicara meninggi, teriak dan keras
- Membicarakan sesuatu yang tidak jelas dan cenderung memaki
- Sikap merusak benda dengan memecah atau membanting, melukai diri sendiri dengan membenturkan kepala atau mencelakai orang lain (kalap)
- Tangan mengepal & bersikap menyerang
- Jantung berdebar lebih kencang & nafas cepat

APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?



BILA KITA BERTEMU DENGAN KELUARGA ODDP

- Beri pemahaman tentang perilaku kekerasan, penyebab, gejala dan cara mengatasinya
- Upayakan untuk menggunakan alat kebutuhan sehari-hari yang aman
- Bantu keluarga untuk mengenali kegiatan yang bisa digunakan ODDP untuk menyalurkan energi
- Lakukan rujukan bila ODDP tidak mungkin lagi dirawat di rumah





BILA KITA BERTEMU DENGAN ODDP

Saat ODDP menunjukkan risiko perilaku kekerasan

- Jaga jarak minimal 1 meter
- Tunggu sampai ODDP tenang
- Tanyakan perasaan ODDP
- Ajak ODDP untuk relaksasi (duduk santai dan mengatur nafas) atau meluapkan marah dengan memukul benda empuk (bantal atau kasur) atau benda lain yang tidak membahayakan
- Bila sudah tenang, ajak ODDP untuk mengidentifikasi penyebab marah
- Ajak ODDP untuk mengungkapkan kekecewaan dengan bahasa yang jelas
- Beri pujian setiap kali ODDP memberikan respon positif terhadap pertanyaan atau penjelasan kita

Dampingi ODDP untuk mencegah risiko perilaku kekerasan dengan

- Ajari ODDP untuk relaksasi atau meluapkan marah dengan benar
- Ajari ODDP untuk mengungkapkan kekecewaan sebelum marah
- Arahkan ODDP untuk minum obat sesuai aturan
- Ajak ODDP untuk melakukan aktivitas positif agar dapat menyalurkan kemarahan
- Ajak ODDP untuk melakukan perawatan dan menjaga kebersihan diri
- Beri pujian setiap kali ODDP menunjukkan respon yang baik



INGAT



Segera rujuk atau informasikan ke Puskesmas bila keluarga dinilai sudah tidak mampu melakukan perawatan, gejala yang ditunjukkan ODDP meningkat atau muncul gejala baru

PERILAKU MENYENDIRI/ ISOLASI SOSIAL

■ APA ITU PERILAKU MENYENDIRI/ ISOLASI SOSIAL?

Isolasi sosial adalah perilaku menolak interaksi dengan lingkungan keluarga atau masyarakat. Perilaku ODDP terkesan pemalu atau menarik diri (menolak bergaul, menolak berkenalan dengan orang baru bahkan sampai mengurung diri).



APA PENYEBABNYA?

Respon dari gejala yang dialami, yaitu halusinasi (misalnya, mendengar ejekan) dan waham (misalnya, meyakini bahwa ada yang mengancam, mencelakai atau membunuh)

Pengalaman traumatik

Merasa tidak berguna/hina

Hidup dalam dunianya sendiri
(*autistic*)



APA SAJA TANDA DAN GEJALANYA?



Mengungkapkan rasa malu akibat perlakuan yang traumatik dan membekas dalam pikiran



Takut, tertekan atau terancam



Menolak keluar rumah/berhubungan dengan lingkungan



Posisi tubuh tidak berubah atau bergelung seperti janin

APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?

BILA KITA BERTEMU DENGAN KELUARGA ODDP

- Tanyakan kepada keluarga apakah ODDP pernah mengalami kejadian yang membuatnya bersikap seperti yang nampak sekarang ini
- Bila ODDP sudah membaik, sarankan kepada keluarga untuk melakukan: pujian, menjaga keteraturan minum obat dan kontrol, melatih ODDP untuk berkegiatan di luar rumah dan melakukan kegiatan sesuai jadwal serta menjaga kebersihan diri dengan menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan





BILA KITA BERTEMU DENGAN ODDP

- Rangsang dan latih ODDP untuk bergaul dengan orang lain
- Beri pujian bila sudah memiliki inisiatif untuk bergaul
- Ulas bersama tentang keuntungan mempunyai banyak teman dan dorong untuk tetap bergaul
- Ingatkan untuk minum obat secara teratur
- Pendekatan kepada Tokoh masyarakat disekitar untuk mengurangi stigma kepada ODDP, dengan tidak memberikan label, dan memberikan kesempatan untuk mengeluarkan pendapat atau bersosialisasi
- Beri pemahaman kepada masyarakat untuk mengurangi stigma kepada ODDP

INGAT



Segera rujuk atau informasikan ke Puskesmas bila keluarga dinilai sudah tidak mampu melakukan perawatan, gejala yang ditunjukkan ODDP meningkat atau muncul gejala baru

KURANG/DEFISIT PERAWATAN DIRI

■ APA ITU KURANG PERAWATAN DIRI/DEFISIT PERAWATAN DIRI?

Defisit perawatan diri adalah keadaan menurunnya kemampuan untuk menilai kebutuhan akan kebersihan diri.



APA PENYEBABNYA?



Respon dari gejala yang dialami, yaitu halusinasi (misalnya, mendengar perintah untuk tidak mandi) dan waham (misalnya, meyakini bahwa ada orang lain yang sedang menggunakan kamar mandi atau merasa menjadi tokoh besar yang akan kehilangan keagungannya bila mandi)



Mengalami penurunan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan karena keterbatasan penilaian kebutuhan dasar



Hidup dalam dunianya sendiri (*autistic*)



APA SAJA TANDA DAN GEJALANYA?



- Badan, mulut, rambut kotor dan berbau
- Berpakaian kotor, kumal dan tidak beraturan
- Menolak membersihkan diri dan bersikap jorok
- Berdandan atau berpakaian berlebihan (tidak sesuai tempat dan situasi)

APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?

BILA KITA BERTEMU DENGAN KELUARGA ODDP

- Tanyakan tentang kebiasaan ODDP membersihkan diri (kapan, dimana, perlu pendamping atau tidak)
- Tanyakan tentang ketersediaan fasilitas untuk mandi yang aksesibel, aman dan tidak ada benda-benda berbahaya
- Ajak keluarga mengenali kegiatan kebersihan diri ODDP yang dilakukan, misalnya mencuci, melipat dan merapikan pakaian sendiri, merapikan tempat tidur, kamar mandi/toilet setelah digunakan
- Ajarkan untuk membantu menyiapkan kebutuhan saat ODDP ada keinginan menjaga kebersihan, seperti sabun mandi, sikat gigi, pasta gigi, sabun cuci, dll
- Ajak keluarga untuk memberi pujian setiap kali ODDP menunjukkan respon yang baik





BILA KITA BERTEMU DENGAN ODDP

- Tanyakan perasaan ODDP saat itu
- Tanyakan alasan ODDP menunjukkan perilaku defisit perawatan diri
- Jelaskan dan beri pemahaman tentang perawatan diri
- Ajari ODDP untuk melakukan kebersihan diri, memilih pakaian yang sesuai dan menjaga kebersihan diri
- Bila ODDP terlihat membaik, beri pujian dan dukung ODDP untuk terus melakukan perawatan diri
- Dorong ODDP untuk minum obat sesuai aturan

INGAT



Segera rujuk atau informasikan ke Puskesmas bila keluarga dinilai sudah tidak mampu melakukan perawatan, gejala yang ditunjukkan ODDP meningkat atau muncul gejala baru

RISIKO BUNUH DIRI

■ APA ITU RISIKO BUNUH DIRI?

Risiko bunuh diri adalah perilaku merusak diri yang langsung dan disengaja untuk mengakhiri hidup. ODDP secara sadar berkeinginan untuk mati sehingga melakukan tindakan-tindakan untuk mewujudkan keinginan tersebut.



SIAPA SAJA YANG MEMILIKI RISIKO BUNUH DIRI?

- Lansia hidup sendiri tanpa dukungan sosial
- Orang dengan penyakit kronis dan menahun tanpa dukungan sosial
- Orang yang mengalami gejala halusinasi, seperti mendengar perintah untuk bunuh diri
- Orang dengan ketidakmampuan menyelesaikan masalah

APA PENYEBABNYA

- Putus asa
- Kesepian
- Sakit kronis
- Mengalami kegagalan
- Memiliki masalah namun tidak mendapat dukungan sosial yang cukup
- Perasaan bersalah yang kuat
- Halusinasi
- Waham (keyakinan yang keliru atau palsu), seperti, mendengar ajakan ingin bunuh diri



3 TINGKAT KEGAWATAN RISIKO BUNUH DIRI



RENDAH

- Ada pemikiran untuk bunuh diri
- Tidak ada rencana
- Tidak ada ungkapan/ Pernyataan hendak bunuh diri

MENENGAH

- Ada pemikiran untuk bunuh diri
- Ada rencana, tetapi belum jelas dan tidak memetakan
- Ada ungkapan/ Pernyataan hendak bunuh diri



TINGGI

- Ada pemikiran untuk bunuh diri
- Ada rencana yang spesifik dan sangat memetakan
- Ada ungkapan/ Pernyataan hendak bunuh diri

APA TANDA DAN GEJALANYA?

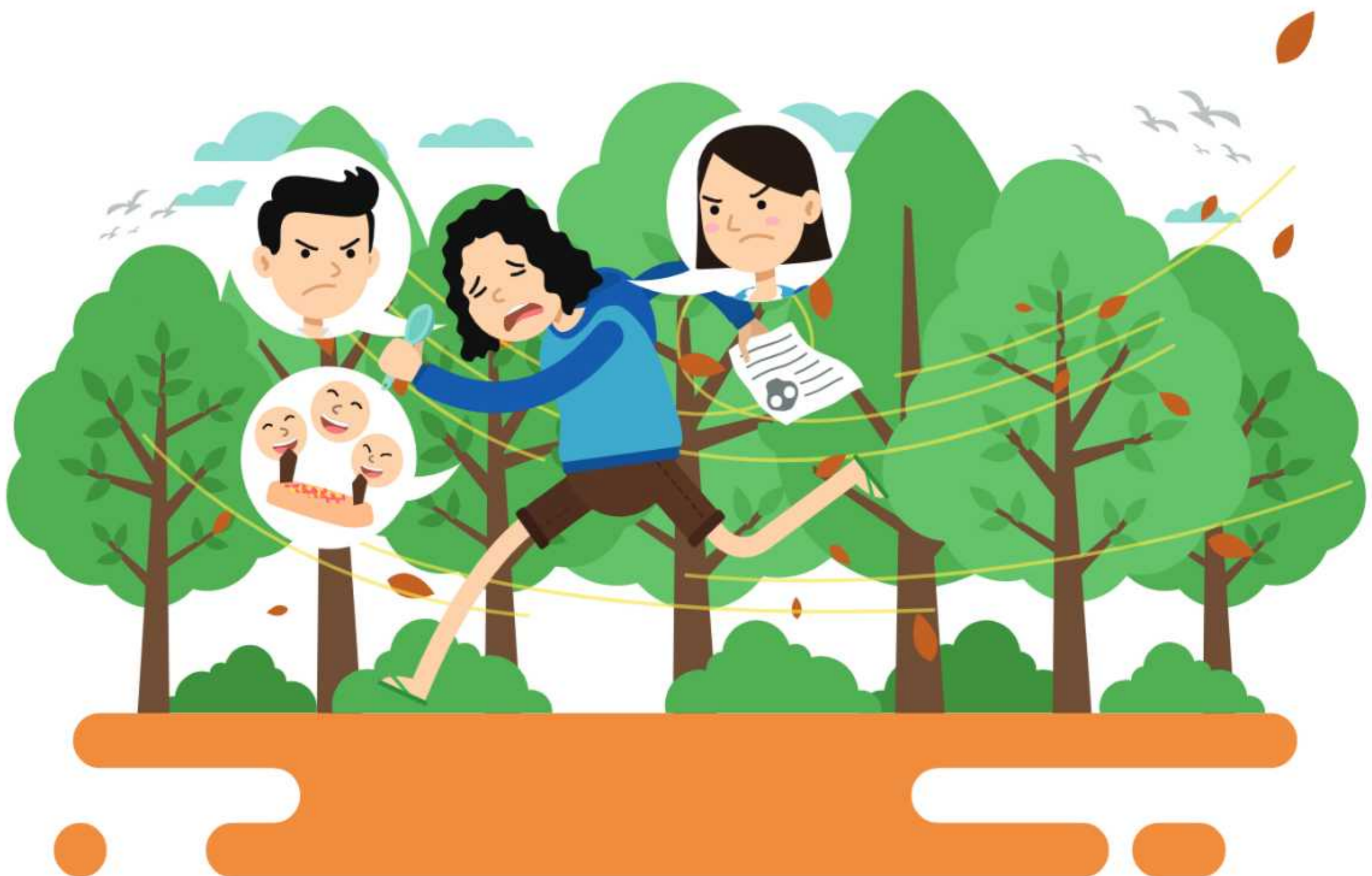
- ODDP mengungkapkan kata-kata atau kalimat yang mengesankan keputusan.
- ODDP mencari alat bantu bunuh diri.
- Orang dengan Disabilitas Psikososial (ODDP) mengungkapkan perasaan ingin mengakhiri hidupnya melalui interaksi sosial maupun media sosial.
- Perhatian ODDP tertanam pada hal-hal kematian. Sebagai contoh, ODDP memikirkan mengenai kematian atau kekerasan secara berlebihan, menulis puisi atau cerita kematian, dll.



"Hidupku sudah cukup"

"Andai kita masih bisa berfemu lagi."

- ODDP merasa tidak ada lagi masa depan, masa depan suram, tidak ada lagi yang bisa menolong, tidak ada lagi jalan keluar, tidak ada harapan, tidak akan bisa bertambah baik atau berubah.
- ODDP membenci diri sendiri dan merasa dirinya tidak berharga, malu, bersalah. ODDP juga merasa bahwa orang sekitarnya akan merasa lebih baik bila dirinya mati.
- ODDP mempersiapkan kepergiannya, seperti membuat surat wasiat atau memberikan barang berharga kepada seseorang.
- ODDP menyendiri dan tidak ingin bertemu orang lain atau bergaul.
- ODDP bertindak ceroboh dan mencoba mencelakai diri sendiri, seperti minum alkohol yang banyak, minum obat dengan dosis berlebihan, mengendarai kendaraan sembarangan atau melakukan kegiatan lain yang berisiko tinggi pada kematian.
- Adanya perubahan mendadak (menjadi tenang atau sebaliknya).



APA YANG DAPAT KITA LAKUKAN?



DALAM KEADAAN DARURAT

- Jangan tinggalkan ODDP sendirian bila ODDP sudah melakukan tindakan percobaan bunuh diri
- Beritahu keluarga atau kerabat terdekat ODDP
- Hubungi nomor telepon darurat atau Rumah Sakit terdekat
- Cari tahu apakah ODDP berada di bawah pengaruh alkohol, obat-obatan atau mengalami *over dosis*
- Jauhkan benda yang berpotensi membahayakan
- Bila memungkinkan, bawa ODDP ke Rumah Sakit terdekat

CEGAH RISIKO BUNUH DIRI DENGAN

- Anjurkan orang-orang terdekat bersikap hormat dan menghargai perasaan ODDP
- Hindari menjadikan alasan atau perilaku bunuh diri tersebut sebagai bahan lelucon
- Tidak menggurui atau menghakimi ODDP
- Ajak ODDP mencari pengobatan
- Dorong ODDP untuk rutin minum obat
- Dorong ODDP untuk terus berkomunikasi dengan orang terdekat
- Aktif berkomunikasi dengan ODDP dan mengajak bersosialisasi
- Dorong ODDP untuk menghindari penggunaan alkohol dan narkoba
- Ajak ODDP mengubah pola hidupnya, dengan istirahat cukup dan teratur, makan makanan yang sehat, berolahraga, keluar rumah selama minimal 30 menit per hari





- Bantu ODDP mencari informasi tentang pilihan pengobatan, membuat panggilan telepon atau bahkan menawarkan untuk menemaninya berobat
- Buat rencana keselamatan dan mintalah ODDP berjanji menjalankannya. Identifikasi terlebih dahulu pencetus keinginan bunuh dirinya, seperti: setiap ulang tahun kehilangan (kematian pasangan, rumah terbakar, dll), bertengkar, minum alkohol, dll. Identifikasi pula hal-hal yang bisa membantu untuk mencegah niatnya, seperti daftar nama teman, saudara atau dokter yang bisa diajak bicara.

PERHATIAN



**BILA MENEMUKAN KASUS PERCOBAAN BUNUH DIRI,
SEGERA RUJUK KE RUMAH SAKIT JIWA**

Tanggapi semua tanda-tanda perilaku bunuh diri
dengan serius

TAHUKAH KAMU



“ —

Kesehatan mental menjadi salah satu faktor penting bagi setiap individu. Setiap peristiwa dalam hidup berdampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang dan hal tersebut dapat berpengaruh pada Kesehatan mentalnya. Seperti ketika seseorang mengalami kekerasan saat masih usia anak, akan menimbulkan stres berat dalam waktu lama. Kondisi tersebut tentunya akan mempengaruhi kondisi kejiwaan sehingga berpotensi muncul gejala gangguan Kesehatan jiwa.

Kesehatan mental tentunya penting untuk diupayakan, dengan meningkatkan upaya-upaya menyayangi diri. Dengan menjaga Kesehatan mental, harapannya setiap individu dapat memahami dan menyayangi diri sendiri agar terhindar dari kekerasan. Mengingat setiap kekerasan, tentunya memberikan dampak pada korbannya. Selain itu, meningkatkan Kesehatan Mental juga dapat memutus mata rantai kekerasan, agar individu yang pernah menjadi korban kekerasan tidak berulang menjadi pelaku kekerasan di kemudian hari. Lalu, apa yang disebut dengan Kekerasan?

Bagaimana kekerasan dapat mempengaruhi Kesehatan jiwa?

Dan bagaimana caranya agar terhindar dari kekerasan?

—”



Apa Sih Kekerasan Itu



Apa Saja Bentuk-Bentuk Kekerasan Itu



dan Apa Saja Dampaknya Bagi Korban





Pengertian kekerasan

***Berdasarkan Perda DIY No 3 Tahun 2012
tentang Perlindungan Perempuan dan Anak***

Kekerasan adalah setiap perbuatan yang berakibat atau dapat mengakibatkan kesengsaraan atau penderitaan baik fisik, seksual, ekonomi, sosial, dan psikis terhadap korban.

Apa itu kekerasan terhadap Perempuan?

Setiap tindakan berdasarkan jenis kelamin yang berakibat kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual, atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang wenang, baik yang terjadi di ranah publik atau kehidupan pribadi.

Apa itu kekerasan terhadap Anak?

Setiap perbuatan terhadap anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, mental, seksual, psikologis, termasuk penelantaran dan perlakuan buruk yang mengancam integritas tubuh dan merendahkan martabat anak.





BENTUK-BENTUK KEKERASAN

***Berdasarkan Perda DIY No 3
Tahun 2012 tentang
Perlindungan Perempuan dan
Anak***





1. Kekerasan Fisik

Perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh, atau luka berat, dan/atau menyebabkan kematian.

2. Kekerasan Psikis

Perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak rasa tidak berdaya dan/atau penderitaan psikis berat pada seseorang.

3. Kekerasan Seksual

Perbuatan berupa pelecehan seksual, pemaksaan hubungan seksual, pemaksaan hubungan seksual dengan tidak wajar/tidak disukai, pemaksaan hubungan seksual dengan orang lain untuk tujuan komersil.

4. Penelantaran

Perbuatan tidak terpenuhinya kebutuhan secara wajar, mengabaikan dengan sengaja untuk merawat sebagaimana mestinya, perbuatan yang menyebabkan ketergantungan ekonomi.

5. Eksploitasi & Traficking

Perbuatan eksploitasi ekonomi/seksual anak, eksploitasi seksual, perbuatan tanpa persetujuan korban seperti perbudakan, pemanfaatan, pelacuran, memanfaatkan tenaga hingga transplantasi organ/jaringan tubuh.

6. Kekerasan Lainnya

Perbuatan melawan hukum berupa tulisan, ucapan, gambar simbol, dll, yang menimbulkan rasa takut/mengekang kebebasan seseorang. Pemaksaan korban untuk melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kehendak diri.

Dampak-Dampak Kekerasan

1 Fisik

Korban dapat menderita memar, patah tulang, cacat fisik, gangguan menstruasi, kerusakan rahim, keguguran, infeksi menular seksual.

2 Psikis

Korban mengalami cemas, murung, stres, minder, rendah diri, kehilangan rasa percaya kepada orang lain, menyalahkan diri sendiri, bahkan hingga dapat muncul keinginan bunuh diri.

3 Sosial

Labelling oleh orang sekitar, sulit mempercayai orang lain, sering mengisolasi diri, takut menjalin relasi dengan orang lain secara dekat.

4 Dampak Psikososial Kekerasan pada Perempuan dan Anak

Munculnya perasaan tidak berdaya dan emosi negatif lainnya, stigma sosial, berkurangnya kepercayaan terhadap orang dewasa dan orang lain, relasi yang buruk dengan orang di sekitarnya, berlangsungnya kekerasan dalam masyarakat.



**APA YANG HARUS
DILAKUKAN JIKA MELIHAT
ORANG MENJADI KORBAN
KEKERASAN ?**

JANGAN ABAIKAN SITUASI

Apabila anda **melihat** orang yang menjadi korban kekerasan, anda bisa mengambil langkah seperti berikut:

1
Apabila anda **mendengar** atau **melihat** orang menjadi korban kekerasan, segera ambil tindakan. **Jangan abaikan situasi** tersebut, anda dapat membantu untuk menghentikan kekerasan. Namun, apabila tidak memungkinkan anda dapat **meminta bantuan** orang lain atau *security* terdekat untuk membantu menghentikannya.

2

Ketika anda **melihat** terjadi kekerasan seksual dalam jangkauanmu, selain memanggil bantuan untuk menghentikan, anda dapat **membantu** dengan merekam atau mengambil gambar untuk bukti terjadinya kekerasan secara diam-diam, agar tidak membahayakan korban. Anda bisa memberitahukan kepada korban dan membantunya untuk melapor dengan bukti tersebut.



3

Membantu korban untuk merasa lebih tenang dan aman. Berbicaralah dengan lembut kepada korban. Beri dukungan, jangan membuat asumsi serta jangan menyalahkan korban.

4

Beri dukungan secara emosional, bersikap empati. Dorong mereka untuk mencari bantuan profesional dari konselor, psikolog atau terapis.

5

Berikan informasi tentang sumber daya yang tersedia untuk korban kekerasan, seperti lembaga perlindungan yang dapat membantu pemulihan korban.



**APA YANG HARUS
DILAKUKAN JIKA
MENGALAMI
KEKERASAN?**

Segera pergi ke tempat yang **aman** dan **hubungi** orang yang dapat **membantu** Anda, seperti keluarga, teman, atau pihak berwenang.



Jangan mandi atau **mencuci pakaian** yang dikenakan karena dapat menjadikan bukti menjadi **hilang**.
Sebaiknya kenakan pakaian yang sama dan jangan menyentuh atau mengubah apapun di sekitar tempat kejadian.

Jangan merasa bersalah atau malu. Kekerasan adalah kejahatan dan **bukan kesalahan KORBAN!**



Segera temui tenaga medis untuk mendapatkan perawatan medis yang diperlukan.

Hubungi lembaga layanan yang mendukung korban kekerasan. DIY memiliki pusat pelayanan korban kekerasan **UPT BPPA** yang dapat diakses secara **gratis**.



Jangan mengabaikan dampak **psikologis** kekerasan pada diri. **Segera temui konselor** atau **psikolog** yang terlatih untuk membantu Anda mengatasi trauma dan mendapatkan dukungan mental yang Anda butuhkan. Anda dapat menghubungi **TESAGA DIY** ataupun **SATGAS PPA** untuk mendapatkan pendampingan.



Segera **laporkan** kejadian tersebut kepada **pihak berwenang** dan mencari bantuan hukum jika Anda memutuskan untuk menuntut pelaku. Ingatlah bahwa **korban kekerasan memiliki hak untuk melaporkan** kejadian tersebut dan mendapatkan keadilan.





1 Melalui Balai Perlindungan Perempuan dan Anak DIY (BPPA DIY) dan Pusat Pelayanan Terpadu Perempuan dan Anak Korban Kekerasan (P2TPAKK) "Rekso Dyah Utami"

- Korban melakukan pengaduan secara langsung atau melalui hotline BPPA DIY/P2TPAKK RDU.
- BPPA & P2TPAKK RDU melakukan asesmen awal, koordinasi dan rujukan layanan sesuai kebutuhan korban.
- RDU memberi layanan sesuai kebutuhan klien.

2 Melalui SAPA 129

- Korban menelpon SAPA 129 dan akan tersambung ke Pusat.
- Dari pusat akan di sambungkan ke daerah setempat.
- Selanjutnya akan disambungkan ke UPTD PPA setempat untuk mendapat layanan lanjut.

3 Melalui TeSAGa

- Korban melakukan pengaduan secara langsung atau melalui hotline Tesaga.
- Konselor Tesaga melakukan asesmen awal dan melakukan koordinasi dengan P2TPAKK RDU untuk mendapatkan rujukan penanganan.
- RDU melakukan penjangkauan pada korban untuk mendapatkan pendampingan hukum, psikologis atau kesehatan sesuai dengan kebutuhan korban.

4 Melalui Layanan Kontak dibawah ini





**DAFTAR KONTAK
PENTING YANG PERLU
ANDA KETAHUI**



**KONTAK YANG DAPAT DIHUBUNGI JIKA
MENGALAMI, MELIHAT, ATAU MENGETAHUI
ADANYA KEKERASAN DI SEKITAR KITA**



**UPT Balai Perlindungan
Perempuan dan Anak DIY**
Jalan Tentara Rakyat Mataram
No.53, Bumijo, Yogyakarta
Telepon: (0274)5030707
HP : 082257700074

Call Center SAPA 129
Telepon ke 129 atau
whatsapp 08111129129

**P2TPAKK 'Rekso Dyah
Utami'**
Jalan Tentara Rakyat
Mataram No.53, Bumijo,
Yogyakarta
HP: 08995006959

**UPTD PPA Kota
Yogyakarta**
Jl. Depokan II/242 Prenggan
Kotagede Kota Yogyakarta,
Telepon : 0274-514419
HP : 08112857799

UPTD PPA Bantul
Jl. Dr. Wahidin Sudiro
Husodo, No. 76,
Karangbayam, Bantul, HP :
087738907000

UPTD PPA Sleman
Paten, RT 06/RW 04, Paten
Tridadi, Kecamatan Sleman.
(0274) 865579.
HP : 081328012054

UPTD PPA Kulon Progo
Jl. Tamtama No 15, Terbah,
Wates, Kulon Progo.
(0274) 775229
HP : 0878 3940 9009

UPT PPA Gunungkidul
Jl. Ksatrian No 38, Wonosari,
Kabupaten Gunungkidul
HP: 08112642699



Call Center SAPA 129

Merupakan layanan pengaduan Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA) 129 yang bertujuan untuk mempermudah akses bagi korban atau pelapor dalam melakukan pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, serta pendataan kasusnya. Terdapat enam (6) standar pelayanan SAPA 129, diantaranya pengaduan masyarakat, pengelolaan kasus, penjangkauan korban, pendampingan korban, mediasi, dan penempatan korban di rumah aman.

UPT Balai PPA DIY

Merupakan UPT PPA tingkat provinsi yang telah disahkan melalui Peraturan Gubernur DIY Nomor 11 Tahun 2022 untuk menangani permasalahan perempuan dan anak bersama P2TPAKK RDU.

P2TPAKK 'Rekso Dyah Utami'

Didasarkan pada Pergub DIY Nomor 5 Tahun 2019 dan telah diubah dengan Pergub DIY nomor 87 Tahun 2022. Rekso Dyah Utami memiliki tugas untuk melakukan layanan berupa layanan pengaduan, layanan kesehatan & psikologi, layanan rehabilitasi hukum, layanan bantuan hukum, layanan pemulangan dan reintegrasi sosial serta layanan pasca pendampingan.



BISA JUGA MENGHUBUNGI SATGAS TERDEKAT DI TEMPAT ANDA



SATGAS PPA adalah satuan tugas yang dibentuk untuk menangani masalah perempuan dan anak yang dilaporkan ke UPT-PPA/P2TP2A. Satgas PPA ditetapkan dalam Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor **348/KEP/2022** tentang Satuan Tugas Penanganan Masalah Perempuan dan Anak Tahun 2023-2025.

SATGA PPA Beranggotakan 79 Orang, yang memiliki tugas di masing - masing kapanewon/kemantren, Kabupaten/Kota di DIY. SATGAS PPA memiliki Tugas Penjangkauan Korban Kekerasan yang dilaporkan ke layanan Perempuan dan Anak yang dibentuk Pemerintah Daerah. Satgas PPA juga melakukan kegiatan pencegahan kekerasan

Kontak Koordinator Satgas PPA

**Koordinator Satgas
PPA DIY**
0856 2859 872

**Satgas PPA Kulon
Progo**
0838 6263 6450

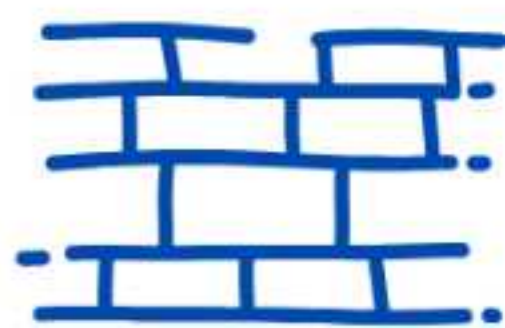
Satgas PPA Bantul
0815 5581 8067

Satgas PPA Sleman
0896 8574 2808



**Satgas PPA Kota
Yogyakarta**
0858 7628 3758

**Satgas PPA
Gunungkidul**
0813 2911 0304





Jangan Pendam Masalahmu Sendiri. Ceritakan Keluh Kesahmu pada Orang yang kamu Percayai. Namun, Apabila Tidak Memungkinkan, Kami Siap Membantu. Kami Memiliki Layanan Konseling Gratis dan Terjamin Kerahasiaannya, Yaitu **PUSPAGA** dan **TeSAGa**.



PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Keluarga)

Adalah tempat pembelajaran untuk meningkatkan kualitas kehidupan menuju keluarga yang sejahtera melalui peningkatan kapasitas orang tua/keluarga atau orang yang bertanggung jawab terhadap anak dalam menjalankan tanggung jawab mengasuh dan melindungi anak agar tercipta kebutuhan akan kasih sayang, kelekatan, keselamatan, dan kesejahteraan yang menetap dan berkelanjutan demi kepentingan terbaik anak, termasuk perlindungan dari kekerasan, eksploitasi perlakuan salah, dan penelantaran.



Layanan yang Dapat Diakses Masyarakat

1. Layanan Konseling dan konsultasi, meliputi konseling pra dan paska perkawinan, konseling tumbuh kembang anak, konseling pengasuhan anak dan remaja, penanganan perilaku anak dan remaja, dan konseling keluarga
2. Kelas Parenting
3. Layanan rujukan ke lembaga layanan lain
4. Layanan penjangkauan
5. Penerimaan dan pengaduan



TeSAGa

(Telekonseling Sahabat Anak dan Keluarga)



Merupakan layanan Telekonseling psikologi bagi anak dan keluarga terkait pengasuhan, tumbuh kembang anak, remaja, serta permasalahan perempuan dan keluarga. Layanan TeSAGa dapat diakses secara online 24 jam dan gratis. serta kerahasiaan Anda terjamin.



Fungsi dari Layanan TeSAGa

1. Memberikan layanan telekonseling psikologi;
2. Menerima layanan pengaduan kekerasan;
3. Memberikan layanan pendampingan & perlindungan khusus;
4. Menyediakan akses layanan ke lembaga rujukan;
5. Membantu mengembalikan peran & fungsi anak sebagaimana mestinya;
6. Membantu mengembalikan peran dan fungsi keluarga agar optimal;
7. Memberikan layanan informasi tumbuh kembang anak dan permasalahan keluarga.



Tujuan TeSAGa

Memberikan saran, masukan, maupun solusi untuk mendukung penyelesaian permasalahan anak dan keluarga, sehingga dapat menguatkan serta mendorong terwujudnya ketahanan keluarga.



DAFTAR KONTAK PUSPAGA DAN TESAGA




PUSPAGA

Puspaga Prima DIY

 **081329426807**
 puspagaprima.diy
 puspaga prima
 puspaga.diy@gmail.com
 @puspaga.diy



PUSPAGA

Puspaga Kesengsem Kab. Sleman

 **081910336614**
 **081299064982**
 **085643808677**


PUSPAGA

Puspaga Kenari Kota Yogyakarta

 **08112848404**
 puspagakenarijogja

PUSPAGA

Puspaga Projotamansari Kab. Bantul

 **081215444872**

PUSPAGA

Puspaga Binangun Kab. Kulon Progo

 **085933290968**

PUSPAGA

Puspaga Handayani Kab. Gunung Kidul

 **085940638952**

TeSAGa DIY

(Telekonseling Sahabat Anak
dan Keluarga)

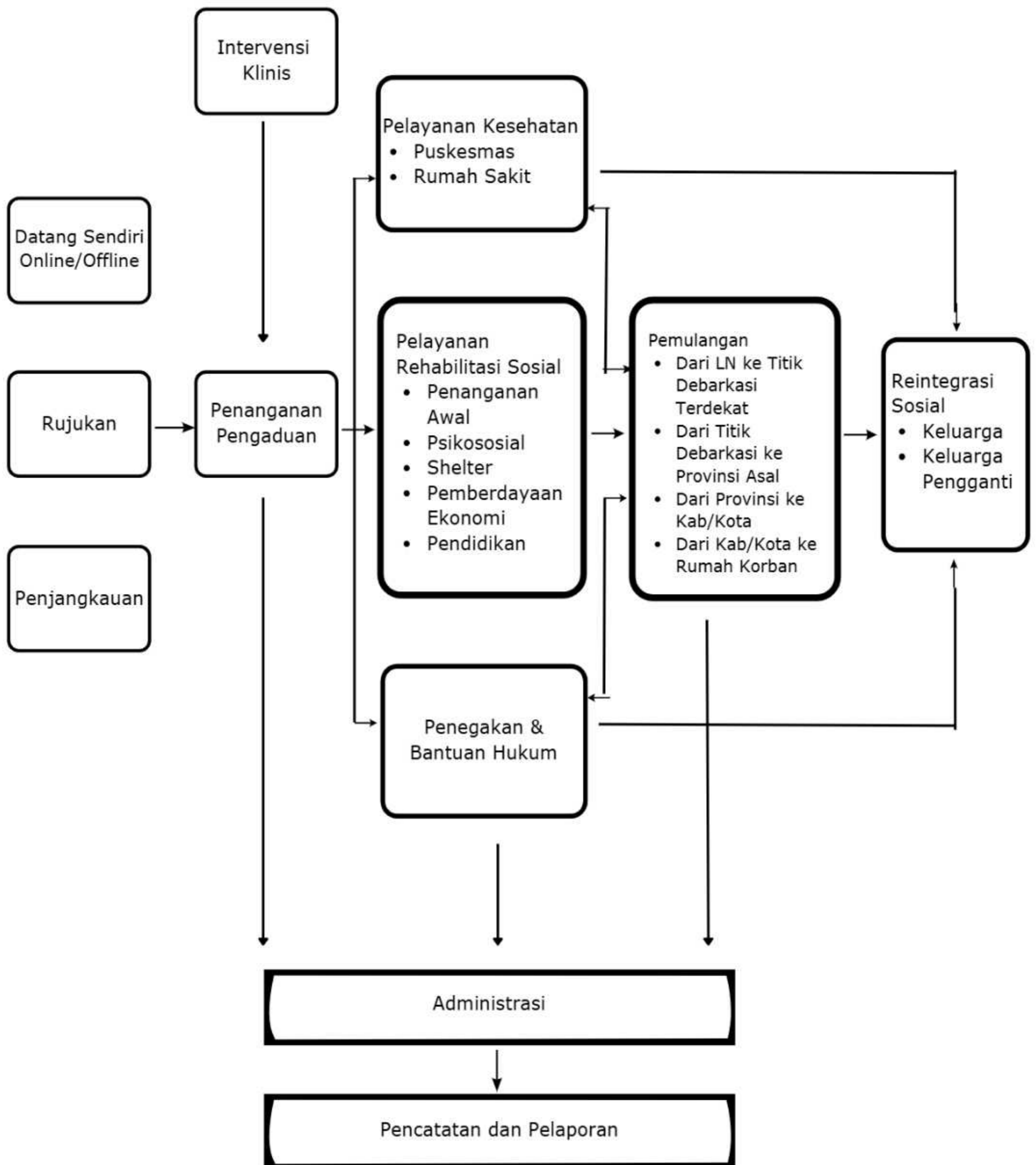
 **087719292111**



 @tesaga DIY
 Tesaga DIY
 Tesaga DIY
 @tesaga_diy
 TeSAGA DIY

**GRATIS &
RAHASIA
TERJAMIN**

Alur Penanganan Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Secara Terperinci



Bagaimana cara kita dapat mengetahui kondisi kesehatan mental kita?

Salah satu gangguan kesehatan mental adalah kecemasan, hal tersebut dapat diidentifikasi melalui lembar identifikasi kecemasan dibawah ini.

Kamu dapat menjawab pertanyaan, dan masukkan pada kolom dengan kategori yang cocok. Setelah seluruh nomor terjawab, kemudian jumlahkanlah. jumlah tersebut menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami.

Tabel Norma

skor	interpretasi
0 - 7	Tingkat kecemasan TIDAK ADA CEMAS
8 - 15	Tingkat kecemasan RINGAN
16 - 25	Tingkat kecemasan MODERAT
26 - 63	Tingkat kecemasan TINGGI

Disadur dari: Beck Anxiety Inventory Manual 1993 (Beck, A.T., & Steer, R.A.)

Dalam waktu semenjak kejadian yang menimpa hingga saat ini, apakah Korban mengalami	Sama sekali Tidak Ada	Ringan/ Tidak terlalu mengganggu	Sedang/Tidak menyenangkan tapi saya bisa bertahan	Berat/Tidak dapat saya tahan
	skor 1	skor 2	skor 3	skor 4
1. Mati rasa atau kesemutan				
2. Merasa panas di dalam dada				
3. Sering menggerakkan kaki				
4. Merasa tidak tenang				
5. Takut hal yang buruk akan terjadi				
6. Pusing				
7. Jantung berdebar				
8. Lemas				



9.	Pikiran yang menakutkan				
10.	Gugup				
11.	Merasa seperti tercekik				
12.	Tangan menggigil				
13.	Gemetar				
14.	Takut kehilangan kendali				
15.	Susah bernafas				
16.	Takut kematian				
17.	Takut				
18.	Tidak dapat mencerna dengan baik atau merasa tidak nyaman pada daerah perut				
19.	Pingsan				
20.	Wajah memerah				
21.	Berkeringat padahal tidak dalam suhu yang panas				
Jumlah Skor :					

Berapa jumlah skor yang kamu dapatkan? apabila kamu mengalami kecemasan tingkat moderat hingga tinggi, kamu dapat menghubungi layanan konseling agar dapat menguraikan kecemasanmu.



REFERENSI

- Fortinash, K. M. (2004). *Psychiatric mental health nursing (3rd ed.)*. St. Louis: Mosby.
- Herdman, T. H. (2012). *NANDA international nursing diagnoses definition and classification 2012-2014*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Keliat, B. A., dkk. (2011). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas CMHN (basic course)*. Jakarta: EGC.
- Robinson, L., Smith, M., M. A. & Segal, J., Ph.D. (2017). *Suicide Prevention*. <https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention.htm>
Diakses pada 5 Desember 2017 pukul 19.50 WIB.
- Stuart, G. W. & Sundeen, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing (8th ed.)*. Missouri: Mosby.



DP3AP2 DIY

**Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan
Anak dan Pengendalian Penduduk
Daerah Istimewa Yogyakarta**



PUSAT REHABILITASI YAKKUM

***BUKU INI TIDAK UNTUK
DIPERJUALBELIKAN**