

TRAINING

Mental Preparedness:

Preparation for Emergencies

20 February 2025



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Today's Speaker



**Irvandias Sanjaya,
S.Psi., CCP., CPS., C.CTr.**

Education:

- Bachelor of Psychology - Universitas Gadjah Mada (2019)
- Academic Fellowship Program - Arizona State University (2018)
- Summer Exchange Program - Thammasat University (2016)

Accomplishment :

- LinkedIn Power Profile 2018

Professional Experience:

- Career Coach & Consultant at Rumah Siap Kerja (2021 - Present)
- Educator Expert at Relasi Diri (2024 - Present)
- Career Coach at RevoU (March 2021 - September 2024)
- Co-Founder Yayasan Disabilitas Berkarya Setara (2022 - Present)
- Career Consultant at MyEduSolve (August 2021 - December 2021)



Be Ready For The Session

To obtain an optimum learning result,
let's follow these ground rules!



Raise Hand if there's
concern/questions along
the way



Actively participate
throughout the session
(reciprocal approach)



Turn off devices ensure
the learning journey
landed in safe and sound
experience



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

**Sebelum mulai....
Yuk kita nonton
video dulu**



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Mari kita simak video berikut ini



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

**Adakah yang bisa cerita...
Apa isi video yang baru kita
tonton?**



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

**Adakah yang bisa cerita...
Apa yang mungkin terjadi jika guru
tidak siap untuk membimbing
para siswa?**



Adakah yang bisa cerita...
Apakah Anda sendiri siap ketika
menghadapi kondisi darurat seperti
pada video?



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Today's Discussion



Pengertian
Keadaan Darurat



Unsur Mitigasi
Keadaan Darurat



Contoh
Keadaan Darurat



Elemen
Persiapan Darurat



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Keadaan Darurat

Menurut Federal Emergency Management Agency (FEMA), keadaan darurat adalah segala kejadian yang **tidak direncanakan** yang dapat:

1. menyebabkan kematian atau injuri
2. mematikan bisnis atau usaha
3. menghentikan kegiatan operasional
4. menyebabkan kerusakan fisik atau lingkungan
5. mengancam kerugian fasilitas keuangan atau reputasi perusahaan

Emergency Management Guide for Business and Industry

A Step-by-Step Approach to Emergency Planning, Response and Recovery for Companies of All Sizes

FEMA 141/October 1993



FEMA



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Contoh Keadaan Darurat

Kebakaran atau
Ledakan

Tubrukan atau
Benturan

Kandas atau
terdampar

Kebocoran

Orang jatuh ke laut

Pencemaran
lingkungan akibat
tumpahan bahan



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya



Pertanyaan Singkat

“Siapa yang di sini yang pernah
merasakan keadaan darurat saat kerja?”



Unsur Mitigasi Keadaan Darurat

Hazard Assessment

Mengidentifikasi populasi dan aset yang terancam, serta tingkat ancaman

Warning

Memperingatkan karyawan/masyarakat tentang bencana yang akan datang

Preparedness

Menentukan langkah yang diperlukan untuk mengurangi dampak bencana



Unsur Mitigasi Keadaan Darurat

Hazard Assessment

Mengidentifikasi populasi dan aset yang terancam, serta tingkat ancaman

Warning

Memperingatkan karyawan/masyarakat tentang bencana yang akan datang

Preparedness

Menentukan langkah yang diperlukan untuk mengurangi dampak bencana



Fokus hari ini



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Elemen Persiapan Kondisi Darurat

Leadership

Planning and Administration

Risk Evaluation

Human Resources

Compliance

Projects

Competence

Communication and Promotion

Risk Control

Asset Integrity

Contractors and Suppliers

Emergency Preparedness

Learning from Events

Risk Monitoring

International Safety Rating System (ISRS)



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Elemen Persiapan Kondisi Darurat



International Safety Rating System (ISRS)

Elemen Persiapan Kondisi Darurat

Leadership

Competence

Emergency
Preparedness



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya



Pertanyaan Singkat

“Siapa yang di sini yang tau apa itu
Self-Leadership?”



Self-Leadership

Self-Leadership (kepemimpinan diri) adalah kemampuan individu untuk **mempengaruhi, mengarahkan, dan memotivasi diri sendiri dalam mencapai tujuan, baik pribadi maupun organisasi.**

Konsep ini melibatkan strategi seperti **pengendalian diri, manajemen waktu, dan motivasi internal.**



Aspek Utama Self-Leadership

Self-Awareness

Kesadaran akan kekuatan, kelemahan, dan nilai diri

Self-Management

Kemampuan mengelola emosi, waktu, dan prioritas

Constructive thought strategy

Membangun pola pikir positif, seperti visualisasi kesuksesan dan self-talk



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Manfaat Self-Leadership

Keselarasan dengan Tujuan Organisasi

Mampu menginternalisasi tujuan dan nilai organisasi

Peningkatan Akuntabilitas dan Kontrol Diri

Mendorong staf untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka tanpa perlu pengawasan ketat.

Adaptabilitas dalam Manajemen Risiko

mampu berpikir kritis untuk mengantisipasi potensi bahaya dan mengambil keputusan cepat



Cara Meningkatkan Self-Leadership

Cara Meningkatkan

Tingkatkan
Self-Awareness
(Kesadaran Diri)

Tetapkan Tujuan
Pribadi yang Selaras
dengan Organisasi

Bangun Disiplin dan
Kontrol Diri

Action Plan

Identifikasi kekuatan dan
kelemahan diri

Refleksi rutin

Breakdown tujuan organisasi ke level
individu

Gunakan metode SMART untuk
memastikan tujuan realistik.

Buat sistem self-reward dan
self-punishment

Manajemen waktu prioritas

Tools/Metode

SWOT Analysis

KISS (Keep, Improve, Start, Stop)

Individual OKR/KPI

SMART (*Specific, Measurable,
Achievable, Relevant, Time-bound*)

Ex: Beli kopi jika tugas X selesai

SOP (Standard Operating
Procedure)

Trivia Quiz

Sebutkan minimal 2 unsur mitigasi keadaan darurat!

JAWABAN:

1. Hazard Assessment
2. Warning
3. Preparedness



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Trivia Quiz

Sebutkan minimal 2 manfaat self-leadership dalam mitigasi keadaan darurat!

JAWABAN:

1. Keselarasan dengan Tujuan Organisasi
2. Peningkatan Akuntabilitas dan Kontrol Diri
3. Adaptabilitas dalam Manajemen Risiko



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Elemen Persiapan Kondisi Darurat

Leadership

Competence

Emergency
Preparedness



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya



Pertanyaan Singkat

“Siapa yang di sini yang tau apa itu Kompetensi?”



Kompetensi

"Sekumpulan **pengetahuan, keterampilan, dan sikap** terkait yang mempengaruhi **bagian utama dari pekerjaan seseorang**, berkorelasi dengan kinerja, dapat diukur, dan **ditingkatkan melalui pelatihan dan pengembangan**"

- Parry (1996)



Urgensi Kompetensi dalam Emergency

Mengelola Risiko Keselamatan secara Proaktif

Dapat mengidentifikasi bahaya, mengevaluasi risiko, dan mengembangkan tindakan pencegahan yang efektif.

Melakukan Audit dan Evaluasi Kinerja Keselamatan

Dapat mengevaluasi efektivitas implementasi proses kunci dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki

Menangani Insiden dan Investigasi

Dapat melakukan investigasi secara menyeluruh untuk mengidentifikasi akar penyebab (root cause) dan mencegah kejadian serupa di masa depan.



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

**Terdapat banyak hal yang harus dipelajari,
tidak bisa dijelaskan dalam sesi hari ini**

Contoh:

1. **Identifikasi bahaya, penilaian risiko, dan strategi pengendalian risiko**
2. **Metode analisis risiko, seperti HAZOP, FMEA, atau JSA (Job Safety Analysis)**
3. **Teknik investigasi insiden, seperti metode 5-Why, Fishbone Diagram, atau Root Cause Analysis (RCA)**
4. **Dll.**



**Untuk dapat memiliki semua kompetensi
tersebut, maka diperlukan**

GROWTH MINDSET & KEGIGIHAN



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya



Pertanyaan Singkat

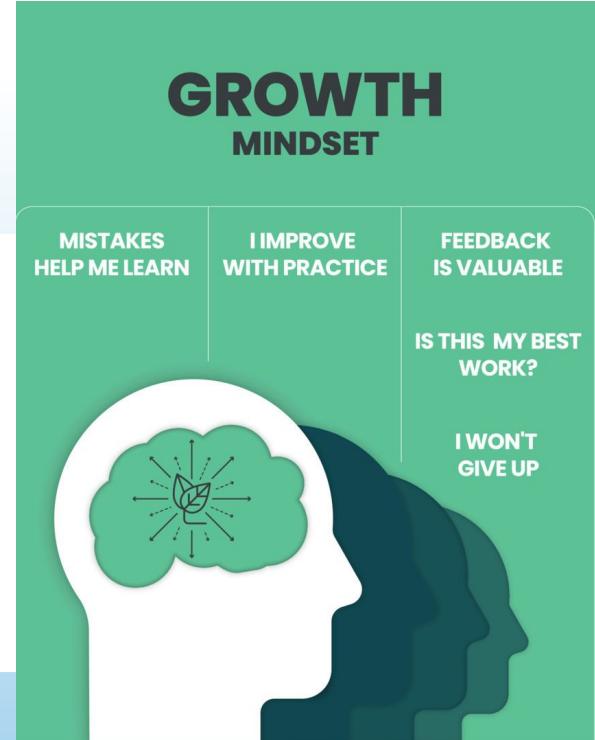
“Siapa yang di sini yang tau apa itu Kompetensi?”



Growth Mindset

"Sebuah **cara berpikir** yang percaya bahwa **kualitas & kecerdasan** seseorang dapat **berubah dan berkembang** melalui pengalaman dan upaya tertentu."

- Dweck (2015)



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Manfaat Growth Mindset

Peningkatan Engagement & Kepuasan Kerja

Menjadi lebih aktif dan puas dengan kinerja nya

Peningkatan Kreativitas dan Performa Kerja

Mendorong menjadi lebih kreatif dalam bekerja sehingga lebih perform

Peningkatan Relasi dengan Supervisor

Meningkatkan hubungan baik dengan atasan dan berperilaku sesuai value perusahaan



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

Mari kita simak video berikut ini



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Aspek Perbedaan

Growth Mindset

Fixed Mindset

Keyakinan tentang Kemampuan

Percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan belajar.

Percaya bahwa kemampuan bersifat tetap dan tidak bisa berubah.

Tantangan

Menerima tantangan sebagai peluang untuk tumbuh.

Menghindari tantangan karena takut gagal.

Kegagalan

Menganggap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.

Menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan.

Usaha

Percaya bahwa usaha adalah jalan menuju penguasaan.

Menganggap usaha sebagai sesuatu yang sia-sia jika tidak berbakat.



Aspek Perbedaan

Growth Mindset

Fixed Mindset

Feedback

Menerima kritik dan saran sebagai cara untuk memperbaiki diri.

Menganggap kritik sebagai serangan pribadi.

Kesuksesan Orang Lain

Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain dan belajar darinya.

Merasa terancam atau iri dengan kesuksesan orang lain.

Fokus

Fokus pada proses dan pembelajaran.

Fokus pada hasil dan penilaian orang lain.

Perubahan

Percaya bahwa perubahan dan pertumbuhan selalu mungkin.

Cenderung resisten terhadap perubahan.



Cara Menumbuhkan Growth Mindset

Terima Tantangan

Mulailah mengambil langkah kecil keluar dari zona nyaman. Tantangan adalah kesempatan untuk belajar dan tumbuh

Ubah Cara Pandang terhadap Kegagalan

Tanyakan pada diri sendiri: "*Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman ini?*"

Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil

Hargai usaha dan proses belajar, bukan hanya hasil akhir.

Terima dan Manfaatkan Feedback

Jadikan kritik sebagai alat untuk memperbaiki diri, bukan sebagai serangan pribadi.



**Untuk dapat memiliki semua kompetensi
tersebut, maka diperlukan**

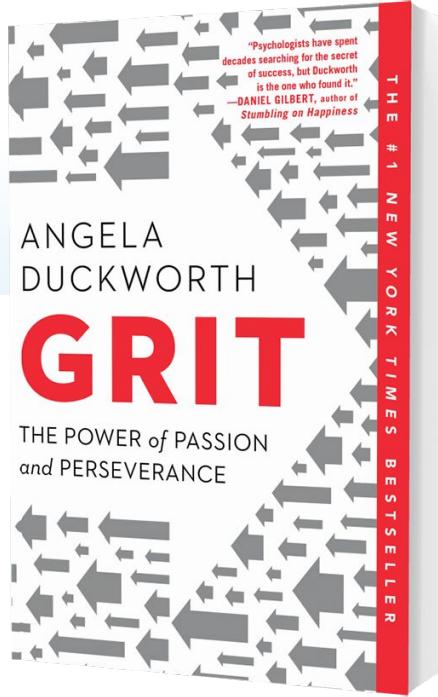
GROWTH MINDSET & KEGIGIHAN (GRIT)



Kegigihan (Grit)

"Kegigihan adalah kombinasi dari **passion** dan **perseverance** untuk mencapai tujuan jangka panjang"

- Angela Duckworth (2016)



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Passion vs Perseverance

Passion

- Love towards something
- Optimistic
- Enthusiast-Energetic
- Have clear purpose



Perseverance

- Consistent
- Commitment
- Endurance



+

Manfaat Kegigihan (Grit)

Job Retention

Memprediksi siapa yang bertahan dan siapa yang pergi dalam lingkungan kerja yang menantang

Performa Kerja

Berkinerja lebih baik, lebih membantu rekan kerja, dan bertahan lebih lama dalam pekerjaannya

Mengatasi Kesulitan

Membantu individu belajar untuk mengatasi rintangan, kesalahan, dan kesulitan



TALENT x EFFORT = SKILL
SKILL x EFFORT = ACHIEVEMENT

Effort = Double Power



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Cara Menumbuhkan Grit

Mendalami Minat

Orang-orang yang memiliki grit memperdalam minat mereka dalam jangka waktu yang lama

Berlatih Disiplin

Membiasakan disiplin dengan mencoba melakukan hal-hal yang lebih baik daripada kemarin.

Mencari Makna

Carilah tujuan dan makna. Hubungkan pekerjaan Anda dengan tujuan di luar diri Anda.

Jangan Menyerah

Belajarlah untuk terus maju bahkan ketika keadaan sedang sulit dan ketika Anda ragu.



**Untuk dapat memiliki semua kompetensi
tersebut, maka diperlukan**

GROWTH MINDSET & KEGIGIHAN



Trivia Quiz

Sebutkan minimal 2 manfaat growth mindset dalam bekerja!

JAWABAN:

1. Peningkatan Engagement & Kepuasan Kerja
2. Peningkatan Kreativitas dan Performa Kerja
3. Peningkatan Relasi dengan Supervisor



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Trivia Quiz

Sebutkan minimal 2 cara menumbuhkan grit (kegigihan)!

JAWABAN:

1. Mendalami Minat
2. Berlatih Disiplin
3. Mencari Makna
4. Jangan Menyerah



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Elemen Persiapan Kondisi Darurat



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

Emergency Preparedness

Proses **mencegah keadaan
darurat** dan **melindungi pekerja
serta masyarakat** sekitar dari
bahaya, serta mengamankan area
lain dari efek bahaya



**SDM seperti apa yang siap dalam
menghadapi situasi darurat?**

RESILIEN

KUAT MENTAL



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya

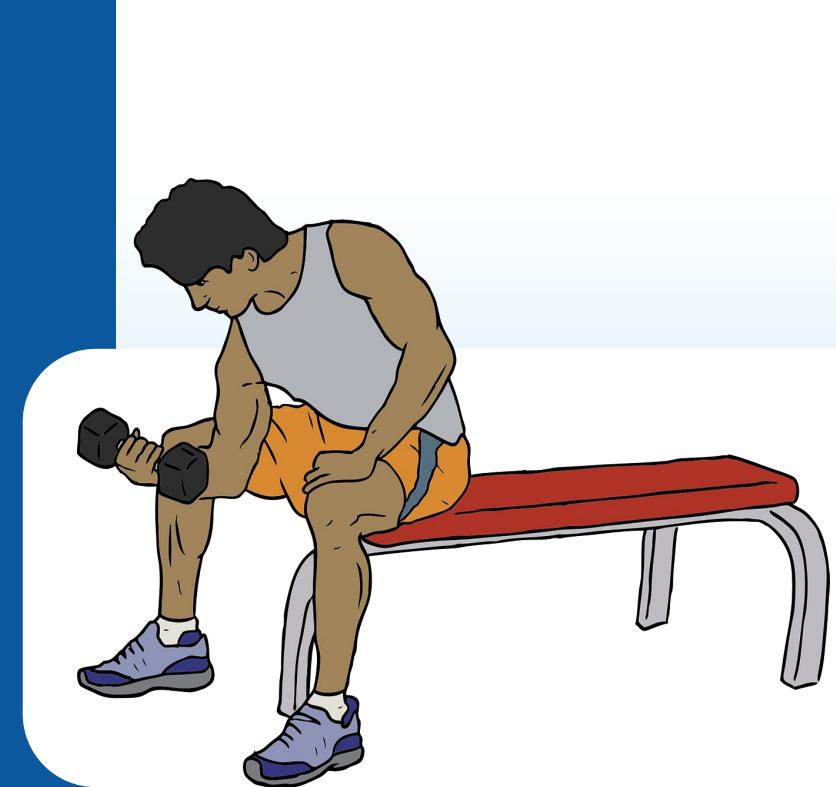


irvandiassanjaya

Resiliensi

Kemampuan untuk **beradaptasi dengan baik** dalam **menghadapi kesulitan**, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan, dan **untuk bangkit kembali dengan lebih kuat** dari pengalaman yang sulit.

- American Psychological Association (APA)





Building Your Resilience

Finding Meaning in Adversity

Course Guidebook

Molly Birkholm
Trauma Specialist



Resiliensi adalah sesuatu yang sudah dimiliki setiap orang. **Anda telah berhasil melewati 100 persen hari-hari tersulit Anda**, dan hal itu sendiri menunjukkan ketangguhan.

Molly Birkholm

On his book "Building Your Resilience: Finding Meaning in Adversity Course Book"



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



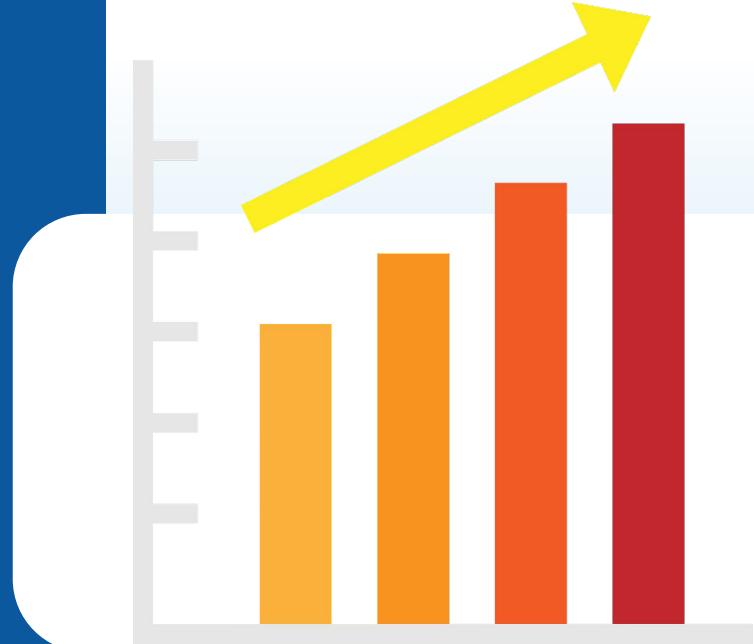
irvandiassanjaya

Manfaat Resiliensi

Membantu karyawan mengatasi kesulitan, tuntutan, dan sumber stres, serta memberikan layanan yang optima.

Mempertahankan fungsi tim selama masa sulit, mencegah ketegangan atau penurunan kinerja tim setelah kejadian buruk

Meningkatkan performa kerja dan menghindari depresi dan stress



Sumber Resiliensi (Segi Relasi)

Empathy

Koneksi yang memberikan dukungan empatik sehingga kita dapat melepaskan emosi negatif

Work Surge

Koneksi yang membantu kita mengalihkan pekerjaan atau mengelola lonjakan

Politics

Koneksi yang membantu kita memahami orang atau politik dalam suatu situasi

Pushback

Koneksi yang membantu kita menemukan kepercayaan diri untuk mendorong mundur dan mengadvokasi diri sendiri

Vision

Koneksi yang membantu kita melihat jalan ke depan

Perspective

Koneksi yang membantu kita mempertahankan perspektif ketika terjadi kemunduran

Purpose

Koneksi yang mengingatkan kita akan tujuan atau makna dalam pekerjaan kita

Humor

Koneksi yang membantu kita menertawakan diri sendiri dan situasi



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Cara Menumbuhkan Resiliensi

Mindfulness

Belajar untuk menjaga kedamaian di tengah-tengah peristiwa kehidupan

Balance

Berteguh pada keyakinan diri namun tetap fleksibel dan mudah beradaptasi dengan perubahan

Mindset Positif

Memupuk rasa syukur, mampu melihat melihat perspektif lain, dan melihat sulit sebagai kesempatan berkembang

A Proactive Worldview

Fokus pandangan kepada hal yang bisa kita kontrol



**SDM seperti apa yang siap dalam
menghadapi situasi darurat?**

RESILIEN



KUAT MENTAL



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

Kekuatan Mental

Kumpulan **nilai, sikap, emosi, dan kognisi** yang memengaruhi **pendekatan, respons, dan penilaian** seseorang terhadap peristiwa yang menuntut untuk **secara konsisten mencapai tujuannya**.



Manfaat Kekuatan Mental

Berasosiasi dengan sifat-sifat **psikologi yang positif**

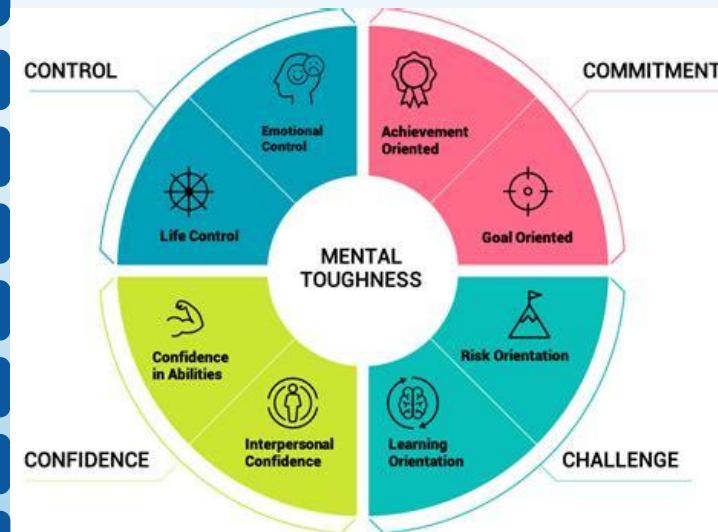
Memiliki strategi **coping stress yang lebih efisien**

Cenderung memiliki **kesehatan mental yang baik**



Cara Menumbuhkan Kekuatan Mental

Kategori Solusi	Sub-Kategori Solusi
CONTROL	Life Control Emotional Control
COMMITMENT	Achievement Oriented Goal Oriented
CHALLENGE	Risk Orientation Learning Orientation
CONFIDENCE	Interpersonal Confidence Confidence in Abilities



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

**SDM seperti apa yang siap dalam
menghadapi situasi darurat?**

RESILIEN



KUAT MENTAL



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

Trivia Quiz

Sebutkan minimal 2 manfaat resiliensi dalam bekerja!

JAWABAN:

1. Membantu karyawan mengatasi kesulitan
2. Mempertahankan fungsi tim
3. Meningkatkan performa kerja dan menghindari depresi dan stress



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Elemen Persiapan Kondisi Darurat



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



LYNK irvandiassanjaya

**Adakah yang bisa cerita...
Apa saja yang sudah kita pelajari
hari ini?**



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Adakah yang bisa cerita...
Apa *action plan* Anda untuk
mempersiapkan diri menghadapi
keadaan darurat?



QnA

Apakah ada pertanyaan?



irvandiassanjaya



irvandiassanjaya@gmail.com / kerjacerdias@gmail.com



Irvandias Sanjaya



irvandiassanjaya

Closing



CONTACT INFO



irvandiassanjaya@gmail.com



[@irvandiassanjaya
\[@kerjacerdias\]\(https://www.instagram.com/@kerjacerdias\)](https://www.instagram.com/@irvandiassanjaya)



[Irvandias Sanjaya](https://www.linkedin.com/in/Irvandias-Sanjaya)



[Irvandias Sanjaya](#)