

Pusat Psikologi TNI Terjunkan Tim ke Plumpang, Agar Relawan Bekerja Optimal

JAKARTA - Pusat Psikologi TNI menerjunkan Tim Psikososial untuk membantu mengatasi trauma yang dialami oleh para penyintas kebakaran Depo Pertamina Plumpang di lokasi pengungsi PMI Plumpang, Jakarta Utara. Tim Psikososial dari Puspsi TNI mendukung dan memberikan bantuan penanggulangan akibat bencana, pengungsian dan bantuan kemanusiaan dengan mendirikan posko Layanan Psikologi yang standby 24 jam di PMI Jakarta Utara sejak tanggal 7 Maret 2023. Posko Layanan Psikologi itu untuk melaksanakan kegiatan trauma healing dalam rangka membantu mereduksi beban psikologis baik yang dialami para penyintas agar mencapai kesejahteraan psikis yang lebih baik setelah mengalami trauma pasca bencana kebakaran dan kelelahan bagi relawan melaksanakan tugasnya. Tidak hanya kepada penyintas tragedi Plumpang, layanan psikologi juga diberikan kepada Relawan PMI karena mereka telah bertugas sejak awal pasca kejadian hingga para penyintas mendapatkan tempat tinggal. Hal tersebut memungkinkan munculnya burnout kepada para relawan, terutama mereka yang baru bergabung sebagai relawan PMI. Kelelahan dan stres dalam bekerja (burnout), bukanlah hal yang bisa disepelekan, karena dapat mempengaruhi produktivitas dan menurunnya motivasi dalam bekerja. Burnout merupakan kondisi stres dimana pekerja merasa lelah secara fisik, mental dan emosional. Ada tiga tanda yang muncul karena burnout, pertama kelelahan fisik. Mereka selalu merasa kekurangan energi dan merasa lelah sepanjang waktu. Kedua, ditandai dengan kelelahan emosional, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap di dalam pekerjaannya. Tak Hanya Plumpang, Ini 6 Depo Pertamina yang Dekat Pemukiman Ketiga, kelelahan sikap atau mental. Mereka akan mulai merasa sinis dan negatif terhadap orang lain maupun pekerjaannya sehingga cenderung merugikan diri sendiri, pekerjaan, organisasi dan kehidupan. Beberapa penyebab terjadinya burnout yaitu beban kerja yang menumpuk, tekanan pekerjaan yang tinggi dan atau karena kurang istirahat. Memikul terlalu banyak tanggung jawab pekerjaan dan tidak mendapat dukungan atau menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain. Adapun tanda-tanda yang dialami apabila terjadinya burnout adalah

mudah marah, menurunnya system kekebalan atau imunitas dalam tubuh dan tidak lagi produktif dalam bekerja. Tim Psikososial Puspsi TNI memberikan intervensi psikologis kepada para relawan berupa tension release di akhir penugasan dengan kegiatan berupa Fun Game baik berupa permainan kelompok maupun permainan penyatuan. Peserta di dorong agar memahami esensi dari permainan (Debriefing) dan ditutup dengan selebrasi. Hal tersebut bertujuan untuk mengembalikan moril para relawan. Relawan yang mengikuti tension release berjumlah kurang lebih 40 orang yang terdiri dari relawan baru, relawan senior dan jajaran pengurus PMI Jakarta Utara. Tim Psikososial dari Pusat Psikologi TNI terdiri dari Mayor Ckm (K) Devita, sebagai Ketua Tim. Didukung oleh Kapten Laut (KH) M. C. Bayu Murti, Letda Kes Lutfie Adjie Misbah, Sertu Satria Manggala Putra, Serda Bek/W Kiki Meilani W. dan Serda Keu/W A. Ummul M. Jaynur Dwiputri. Testimoni dari petugas Tim Dukungan Psikososial PMI Jakarta Utara yang mengikuti program ini, Annita Andreyanny mengungkapkan kegiatan ini sangat membantu dalam mengembalikan mood para relawan. Suasana selama kegiatan berlangsung sangat cair sehingga dapat mengembalikan stabilitas emosi sekaligus terbangun kedekatan antara para relawan baru dan relawan senior. Ungkapan senada disampaikan oleh Ketua Bidang Pendidikan dan Latihan PMI Jakarta Utara bapak Hery Chaerul Iftiqar, bahwa kegiatan semacam ini baru pertama kali dilakukan di PMI Jakarta Utara dimana intervensi psikologis yang diberikan kepada relawan dapat dirasakan secara langsung.