

Kode>Nama Rumpun Ilmu* : 039/ Psikologi Bidang Fokus : Psikologi

LAPORAN AKHIR
PEMBELAJARAN JARAK JAUH BAGI MASYARAKAT



Narasumber Event Screening Film
"Two Language and a Sausage"
trauma healing dan support
Mulih: Feel to Heal

Oleh:
Maria Jane Tienoviani Simanjuntak
NIDN 0410119103

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
Agustus 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Narasumber Event Screening Film
"Two Language and a Sausage"
trauma healing dan support

Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Maria Jane Tienoviani Simanjuntak
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
c. NIDN : 0410119103
d. Jabatan Fungsional : -
e. Program Studi : Psikologi
f. Nomor HP : 0817396524
g. Alamat surel (*e-mail*) : maria.jane@upj.ac.id

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Instutusi Mitra : SMA Kristen Indonesia Bangsa
Alamat : Jakartaapahit No.39, Cibatu, Cikarang Sel., Bekasi, Jawa Barat 17550
Penanggung Jawab : Guru BK
Tahun Pelaksanaan : 2021
Biaya Tahun Berjalan : Mandiri
Biaya Keseluruhan : Mandiri

Kota Tangerang Selatan, Agustus 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



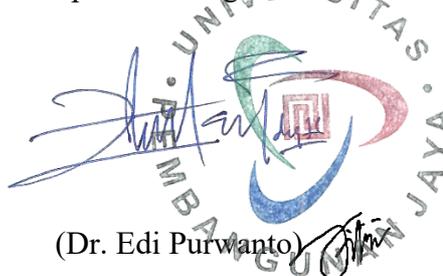
(Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.)
NIK: 08.0920.027

Ketua,



(Maria Jane Tienoviani Simanjuntak)
NIP/NIK : 08.0720.015

Menyetujui,
Kepala Lembaga P2M



(Dr. Edi Purwanto)
NIP/NIK : 08.0720.014

RINGKASAN

Dewasa ini, semakin banyak kasus pelecehan seksual dan perkosaan yang menimpa anak –anak dan remaja. Kasus pelecehan seksual dan perkosaan sebagian besar menimpa anak -anak dan remaja putri. Pelecehan seksual pada dasarnya ada -lah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti: rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya, pada diri orang yang menjadi korban

Walaupun sebagian besar korban pelecehan seksual dan perkosaan adalah wanita, akan tetapi dalam beberapa kasus, laki-laki juga dapat menjadi korban pelecehan seksual yang umumnya dilakukan oleh laki-laki juga. Pada sebagian besar kasus, perkosaan dilakukan oleh orang sudah sangat dikenal korban, misalnya teman dekat, kekasih, saudara, ayah (tiri maupun kandung), guru, pemuka agama, atasan. Sedangkan sebagian kasus lainnya, perkosaan dilakukan oleh orang - orang yang baru dikenal dan semula nampak sebagai orang baik -baik yang menawarkan bantuan, misalnya mengantarkan korban ke suatu tempat.

Pada dasarnya, pelecehan seksual adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian.

Pendapat lain menyebutkan sebagai segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran hingga menimbulkan reaksi negatif: rasa malu, marah, tersinggung pada diri orang yang menjadi korban pelecehan.

Pelecehan seksual terjadi ketika pelaku mempunyai kekuasaan yang lebih dari pada korban. Kekuasaan dapat berupa posisi pekerjaan yang lebih tinggi, kekuasaan ekonomi, “kekuasaan” jenis kelamin yang satu terhadap jenis kelamin yang lain, jumlah personal yang lebih banyak, dan sebagainya.

Untuk menyembuhkan gangguan stress pasca trauma pada korban kekerasan atau pelecehan seksual diperlukan bantuan baik secara medis maupun psikologis, agar korban tidak merasa tertekan lagi dan bisa hidup secara normal kembali seperti sebelum kejadian trauma. Dan pendampingan itu sendiri juga harus dengan metode -metode yang benar sehingga dalam menjalani penyembuhan atau terapi korban tidak mengalami tekanan - tekanan baru yang diakibatkan dari proses pendampingan itu sendiri.

PRAKATA

Puji Syukur Tuhan saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia kasih-Nya, penulis telah berhasil menyelesaikan proses penulisan laporan pengabdian masyarakat pada Mulih: Feel to Heal dengan baik.

Salah satu tujuan penulis dalam menulis laporan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai dokumentasi dan juga bentuk evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. Laporan yang penulis buat ini berdasarkan data-data yang valid yang telah dilaksanakan sesuai dengan metode yang tercantum di dalam laporan.

Penulis menyampaikan terima kasih pada beberapa pihak yang ikut mendukung proses pembuatan laporan ini hingga selesai, yaitu:

1. Dra. Clara Evi Citraningtyas, Ph.D selaku dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis yang memberikan kesempatan untuk saya melakukan pengabdian masyarakat
2. Aries Yulianto, S.Psi., M.Si selaku Kepala Program Studi yang selalu memberi teladan dan motivasi dalam melakukan pengabdian masyarakat
3. Dr. Edi Purwanto dan tim LP2M yang selalu proaktif untuk memotivasi dan membantu lancarnya proses berjalannya pengabdian masyarakat maupun proses penyelesaian laporan ini.
4. Pihak Mulih: Feel to Heal yang memberikan kesempatan untuk berbagi melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini

Penulis menyadari atas ketidaksempurnaan penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis tetap berharap laporan ini akan memberikan manfaat bagi para pembaca. Demi kemajuan penulis, penulis juga mengharapkan adanya masukan berupa kritik atau saran yang berguna. Terima kasih.

Tangerang Selatan, Agustus 2021

Maria Jane Tienoviani Simanjuntak

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	2
BAB 3 METODE PELAKSANAAN.....	2
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	3
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	4
BAB 6 RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	8
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	9
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	10
Lampiran 1. Artikel Ilmiah (draft, status submission atau reprint), dll.....	10
Lampiran 2. Surat Undangan	12
Lampiran 3. Surat Tugas	13

BAB I

PENDAHULUAN

Seorang psikiater di Jakarta yang bernama Roan menyatakan trauma berarti cedera, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sementara trauma psikis dalam psikologi diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa dilingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar. Ketika seseorang mengalami kekerasan atau pelecehan secara seksual secara fisik maupun psikologis, maka kejadian tersebut dapat menimbulkan suatu trauma yang sangat mendalam dalam diri seseorang tersebut terutama pada anak-anak dan remaja. Kejadian traumatis tersebut dapat mengakibatkan gangguan secara mental. Korban pelecehan seksual dan perkosaan dapat mengalami stres akibat pengalaman traumatis yang telah dialaminya. Gangguan stres yang dialami korban pelecehan seksual dan perkosaan seringkali disebut Gangguan Stres Pasca Trauma (Post Traumatic Stress Disorder atau PTSD).

PTSD merupakan sindrom kecemasan, labilitas autonomik, ketidakrentanan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang amat pedih itu setelah stress fisik maupun emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa. PTSD sangat penting untuk diketahui, selain karena banyaknya kejadian “bencana” yang telah menimpa kita, PTSD juga dapat menyerang siapapun yang telah mengalami kejadian traumatik dengan tidak memandang usia dan jenis kelamin.

Pada dasarnya pelecehan seksual adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian. Korban pelecehan seksual dan korban perkosaan mengalami stres dengan tingkatan yang berbeda, karena peristiwa pelecehan atau perkosaan merupakan peristiwa traumatis yang membekas sangat dalam bagi korbannya. Tingkatan gangguan stress pasca trauma berbeda-beda bergantung seberapa parah kejadian tersebut mempengaruhi kondisi psikologis dari korban

BAB II

TARGET DAN LUARAN

Target dan luaran yang ingin dicapai di dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. *Relaxation training*, yaitu belajar mengontrol ketakutan dan kecemasan secara sistematis dan merelaksasikan kelompok otot -otot utama
2. *breathing retraining*, yaitu belajar bernafas dengan perut secara perlahan -lahan, santai dan menghindari bernafas dengan tergesa-gesa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, bahkan reaksi fisik yang tidak baik seperti jantung berdebar dan sakit kepala.
3. *positive thinking dan self-talk*, yaitu belajar untuk menghilangkan pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif ketika menghadapi hal –hal yang membuat stress (stresor)
4. *asser-tiveness training*, yaitu belajar bagaimana mengekspresikan harapan, opini dan emosi tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain
5. *thought stopping*, yaitu belajar bagaimana mengalihkan pikiran ketika kita sedang m emikirkan hal-hal yang membuat kita stress

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan *Sharing session online “Let’s Make Learning from Home Fun”* yang dipaparkan oleh Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, sebagai salah satu dosen Program Studi Psikologi pada minggu 10 Agustus 2021 dimulai pukul 14 hingga 17.00 WIB melalui *ZOOM Video Conference*. Pemaparan dimulai dengan memperkenalkan secara singkat Universitas Pembangunan Jaya dan Program Studi Psikologi UPJ.

Pemaparan dilanjutkan dengan definisi dari trauma healing dan support trauma psikis, yang dalam psikologi diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa dilingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar.

Memberikan Pengobatan psikoterapi. Dengan berkonsentrasi pada masalah PTSD menggunakan tipe psikoterapi yang dapat digunakan dan efektif untuk penanganan PTSD, yaitu: *anxiety management (1)Relaxation training*, yaitu belajar mengontrol ketakutan dan kecemasan secara sistematis dan merelaksasikan kelompok otot -otot utama. *(2)breathing retraining*, yaitu belajar bernafas dengan perut secara perlahan -lahan, santai dan menghindari bernafas dengan tergesa-gesa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, bahkan reaksi fisik yang tidak baik seperti jantung berdebar dan sakit kepala. *(3)positive thinking dan self-talk*, yaitu belajar untuk menghilangkan-pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif ketika menghadapi hal –hal yang membuat stress (stresor). *(3) asser-tiveness training*, yaitu belajar bagaimana mengekspresikan harapan, opini dan emosi tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain. *(4)thought stopping*, yaitu belajar bagaimana mengalihkan pikiran ketika kita sedang m emikirkan hal-hal yang membuat kita stres.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) adalah perguruan tinggi yang didirikan oleh kelompok usaha Pembangunan Jaya dengan Ijin Operasional sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Nomor 38/D/O/2011 tanggal 25 Pebruari 2011. Kelompok usaha Pembangunan Jaya memiliki 25 usaha yang bergerak dibidang property, manufaktur, konsultan manajemen, konsultan desain, kontraktor, pariwisata/rekreasi, trading, mekanikal & elektrik dan pendidikan. Kelompok usaha Pembangunan Jaya telah mempunyai pengalaman 50 tahun dalam mengelola sektor usaha dan beritikad untuk mengabdikan sebagian dari kegiatan usaha induknya ke pendidikan dalam membangun sumber daya manusia Indonesia yang lebih berkualitas.

Pembangunan Jaya merupakan pioneer dan inovator bisnis modern yang unggul di sejumlah bidang usaha (infrastruktur, industri, pengembangan kota, dan pusat rekreasi). Setelah sukses berkontribusi nyata dalam pembangunan kota, Grup Jaya dengan tanggungjawab sosialnya membangun Indonesia melalui pendidikan dan olahraga dengan reputasi kualitas yang diakui sebagai salah satu yang terbaik di Indonesia. Berbekal reputasi kualitas unggul, kepeloporan dan inovasi, Universitas Pembangunan Jaya didirikan dengan tujuan menjadi pusat pendidikan tinggi unggulan dengan keunggulan di bidang *Urban lifestyle and Urban Development*.

Guna mendukung tercapainya tujuan Universitas tersebut maka dirintislah Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UPJ berdasarkan SK Rektor nomor 04-2/KEP-REK/UPJ/11 tentang Pembentukan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pembangunan Jaya. Tugas LPPM UPJ adalah menjadi bagian dari anggota masyarakat ilmiah Indonesia, memberikan kontribusi dalam bentuk penelitian dan pengembangan IPTEKS berbasis warna khas Universitas Pembangunan Jaya yaitu *Urban Lifestyle and Urban Development*.

Sinergi dengan keunggulan Universitas Pembangunan Jaya di bidang urban development dan urban lifestyle yang dijabarkan menjadi 5 rumpun urban, serta dengan mengacu kepada Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) 2015 – 2045, maka Universitas Pembangunan Jaya menetapkan 6 bidang unggulan riset yaitu :

- (1) Pengembangan Teknologi dan Manajemen Transportasi,
- (2) Penciptaan dan Pemanfaatan Energi Baru dan Terbarukan,
- (3) Teknologi Informasi dan Komunikasi,
- (4) Material Maju,
- (5) Manajemen Penanggulangan Kebencanaan Lingkungan,
- (6) Sosial Humaniora, Seni Budaya dan Pendidikan.

Berikut adalah program kinerja dari LPPM UPJ pada tahun 2019-2020

PENINGKATAN DAYA TAMPUNG MUSHOLLA AL-MUTTAQIN
KELURAHAN SAWAH LAMA - TANGERANG SELATAN

Dr. Sahid, Ratna Safitri, S.T., M.T, Eka Permanasari, Ph.D, Feby H. Kaluara, S.Ars

Pengenalan Kesiagaan Bencana Melalui Media Infografis
Bagi Pelajar Sekolah Dasar Kelurahan Sawah Baru,
Tangsel

Retno Purwanti, Yunisa Fitri Andriani

A Healing Process: Pemberian Konseling dan Psikoterapi
Bagi Korban Kekerasan di Yayasan Pulih

Jane L. Pietra

Peningkatan Kualitas Kehidupan Melalui Artikel
Psikoedukasi Ber Tema Urban

Gita W. L. Soerjoatmodjo

Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan
Psikologis Masyarakat Urban

Aries Yulianto, S.Psi., M.Si

Pemberian Psikoedukasi Bagi Masyarakat Urban Dengan
Menggunakan Pendekatan Psikologi Populer

Jane L. Pietra

Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Warga Urban
Melalui Psikoedukasi

Supriyanto

PELATIHAN PENCATATAN JURNAL KHUSUS PERUSAHAAN DAGANG
DENGAN SIMULASI KEGIATAN PERUSAHAAN DAGANG DI SMA ISLAM
CIKAL HARAPAN BUMI SERPONG DAMAI, TANGERANG SELATAN,
BANTEN

Fitriyah Nurhidayah, Irma Paramita Sofia, Agustine Dwianika

BAB V

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil dan luaran yang ingin dicapai di dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah:

1. Peserta mendapat pengetahuan tentang definisi dari Gangguan stres yang dialami korban pelecehan seksual dan perkosaan seringkali disebut Gangguan Stres Pasca Trauma (Post Traumatic Stress Disorder atau PTSD).
2. Peserta mendapat pemahaman tentang exposure therapy para terapis membantu meng-hadapi situasi yang khusus, orang lain, obyek, memori atau emosi yang meng -ingatkan pada trauma dan menimbulkan ketakutan yang tidak realistik dalam ke -hidupannya.
3. Peserta mendapat pemahaman tentang cognitive therapy, terapis membantu untuk merubah kepercayaan yang tidak rasional yang mengganggu emosi dan mengganggu kegiatan -kegiatan kita. Misalnya seorang korban kejahatan mungkin menyalahkan diri sendiri karena tidak hati -hati. Tujuan kognitif terapi adalah mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional, mengumpulkan bukti bahwa pikiran tersebut tidak rasional untuk melawan pikiran tersebut yang kemudian mengadopsi pikiran yang lebih realistik untuk membantu mencapai emosi yang lebih seimbang
4. Peserta mendapat Terapi debriefing untuk mengobati traumatik
5. Peserta mendapat pengetahuan support group therapy seluruh peserta

BAB VI

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Berdasarkan hasil dan luaran yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, kegiatan ini diadakan untuk sekali masa. Apabila ke depannya nanti pihak Mulih: Feel to Heal mengalami masalah yang masih sama atau bahkan masalah lanjutan, akan kembali diadakan analisis kebutuhan dan pemaparan materi bahkan pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan terkait.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Walaupun seseorang mem-punyai gejala PTSD dalam waktu lama, langkah pertama yang pada akhirnya dapat ditempuh adalah mengenali gejala dan permasalahannya sehingga dia mengerti apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Di lain pihak, sampai saat ini masih didapatkan pula beberapa tipe psikoterapi yang lain. Misalnya, eye movement desensitization reprocessing (EMDR), hypnotherapy dan psikodinamik psikoterapi, yang seringkali digunakan untuk terapi PTSD dan kadang sangat membantu bagi sebagian penderita.

Untuk menyembuhkan gangguan stress pasca trauma pada korban kekerasan atau pelecehan seksual diperlukan bantuan baik secara medis maupun psikologis, agar korban tidak merasa tertekan lagi dan bisa hidup secara normal kembali seperti sebel um kejadian trauma. Dan pendampingan itu sendiri juga harus dengan metode -metode yang benar sehingga dalam menjalani penyembuhan atau terapi korban tidak mengalami tekanan -tekanan baru yang diakibatkan dari proses pendampingan itu sendiri.

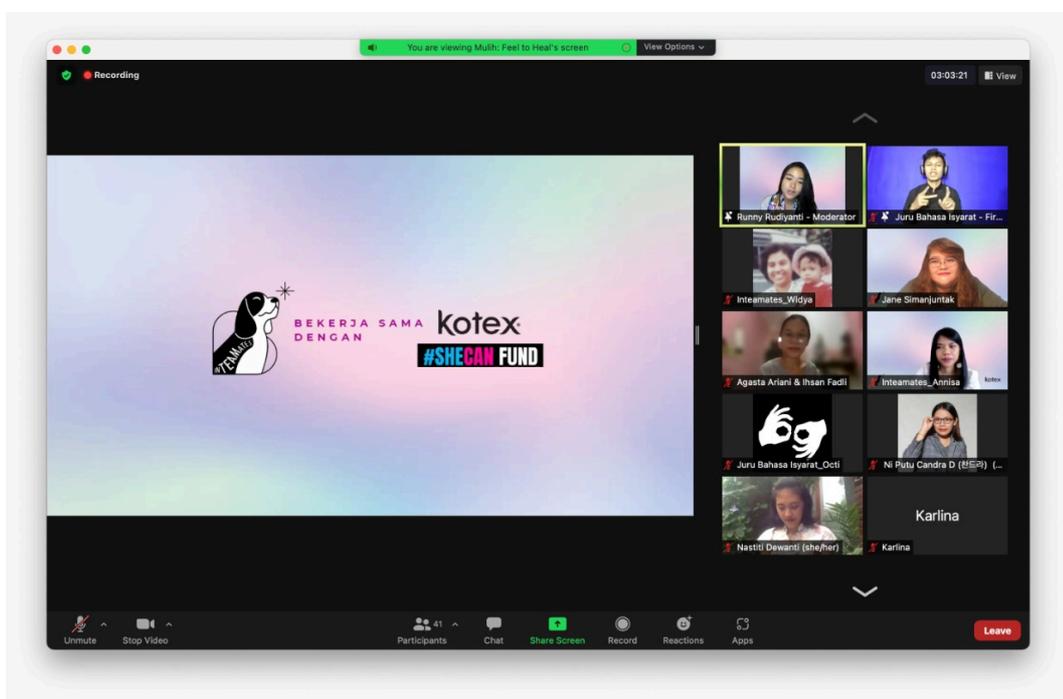
SARAN

Ada sejumlah saran yang diberikan terkait kegiatan ini, yaitu:

1. Ketika seseorang mengalami kekerasan atau pelecehan secara seksual secara fisik maupun psikologis segera hubungi ke komnas perlindungan supaya mendapatkan perapis yang akan meringankan trauma yang dialami.
2. Bertukar cerita membuat merasa senasib, bahkan merasa dirinya lebih baik dari orang lain. Kondisi ini memicu seseorang untuk bangkit dari trauma yang diderita dan melawan kecemasan

LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi Pemaparan





Lampiran 2. Surat Undangan



SURAT UNDANGAN

No : 001 / SU / VIII / 2021

Hal : Undangan Narasumber Event Screening Film

Jakarta, 10 Agustus 2021

Kepada Ibu Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S. Psi, M.Psi
Dosen Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Psikolog
di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan acara "**Mulih: Feel to Heal**" yang akan memutarakan screening film pendek "Two Language and a Sausage" serta diskusi bertema *trauma healing* dan *support*, kami mengundang Ibu untuk menjadi pemateri dalam diskusi online pasca *screening* yang akan dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : Minggu / 29 Agustus 2021

Waktu : 14.00 - 17.00 WIB

Format : Zoom Webinar

Demikian permohonan kami, atas kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Melarissa Sjarief

Inteamates

melarissa@inteamates.com | 081 1925 1190

Lampiran 3. Surat Tugas



SURAT TUGAS

No: 291/STE-REK/UPJ/08.21

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

Nama : Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Jabatan : Dosen
Program Studi : Psikologi

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber Screening Film "Two Language and Sausage" serta Diskusi dengan Tema "Trauma Healing and Support" dalam acara *Mulih: Feel to Heal*, yang diselenggarakan oleh Intermates

Alamat Tujuan : melalui Zoom

Dalam Kota Luar Kota Luar Negeri

Hari/Tanggal : Minggu / 29 Agustus 2021

Waktu : 14.00 – 17.00 WIB

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Lisan Lain-lain

Jenis Perjalanan Dinas : Instiusional Kerja sama
 Inisiatif Kepakaran

Demikian agar penugasan ini dilaksanakan dengan baik, dan kepada bagian terkait dapat mengetahuinya. Pelaksana tugas wajib membuat laporan perjalanan dinas.

Dikeluarkan di : Bintaro Jaya, Tangerang Selatan

Pada Tanggal : 12 Agustus 2021

Yang menugaskan,


Leoniawaty Limantara, Ph.D.
Rektor

Tembusan:

- Ka. Biro Sumber Daya dan Keuangan
- Ka. Bagian SDM
- Bagian Keuangan

Catatan:

Selain sertifikat, surat tugas yang telah ditandatangani penyelenggara, materi, laporan perjalanan dinas, wajib diserahkan ke HCD paling lambat 1 minggu setelah kegiatan.

Universitas Pembangunan Jaya
Jl. Cendrasasih Raya Blok. 07/P, Bintaro Jaya, Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan, 15413
Phone: 021 745 5555 | Website: www.upj.ac.id