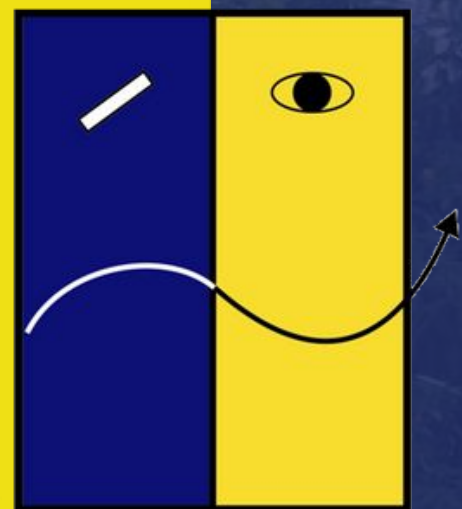




*Yayasan
PULIH*



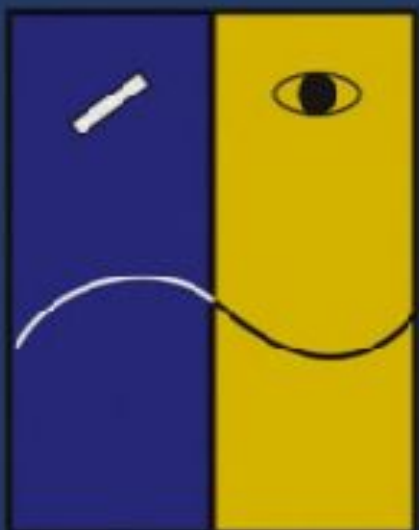
Pelatihan Komunikasi Inklusif dan Mendengar Aktif

Sepolwan atas dukungan AIPJ3

Dr Livia Istania DF Iskandar, MSc, Psychologist

Yayasan PULIH

18 Juni 2026



TENTANG PRESENTER

Dr. Livia Istania DF Iskandar, M.Sc., Psikolog

Plt. DIREKTUR EKSEKUTIF YAYASAN PULIH



Pengalaman Kerja:

- Sejak 2002- Mendirikan Yayasan Pulih- Pusat Pemulihan Trauma dan Penguatan Psikososial (Jakarta & Banda Aceh)
- Sejak 2014- Mendirikan Pulih@thePeak- sebuah kewirausahaan social dalam Pemberdayaan Perempuan, Generasi Muda dan Keluarga
- 2019-2024 Wakil Ketua LPSK RI
 - Mengembangkan Panduan Rehabilitasi Psikologis bagi Terlindung LPSK, terutama untuk Kekerasan Berbasis Gender
 - Menjadi bagian dari Tim Pemerintah utk UU TPKS

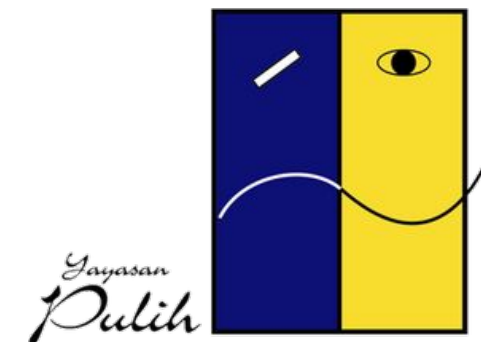


Pendidikan:

- Profesi Psikolog dari Universitas Indonesia (Psi)
- Magister Sains Psikologi Konseling (City Univ, London, Inggris) (MSc)
- Doktor dalam Kesehatan Masyarakat (Universitas Hawaii di Manoa, Honolulu, Amerika Serikat) (DrPH) dengan disertasi tentang Skrining Korban KDRT di Puskesmas



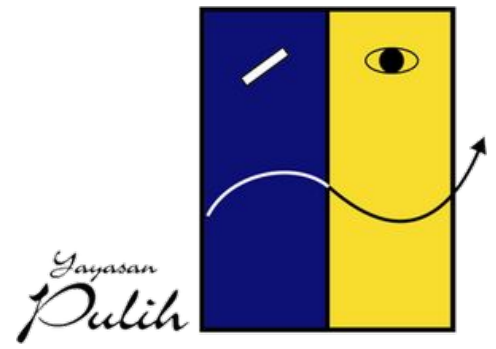
Latar Belakang



Sebagai lembaga kunci yang bertanggung jawab untuk mendidik polisi perempuan, Sepolwan memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai inklusif, etika profesional, dan praktik kepolisian yang responsif. Namun, dinamika masyarakat yang berkembang, keberagaman, dan pergeseran profil peserta didik khususnya munculnya Generasi Z dan Generasi Alpha mengharuskan tenaga pendidik (gadik) Sepolwan untuk terus menyesuaikan pendekatan pedagogis mereka. Menanggapi kebutuhan tersebut, AIPJ3 akan mendukung rangkaian pelatihan untuk memperkuat penyelenggaraan pendidikan kepolisian yang inklusif, adaptif, dan berkualitas tinggi.



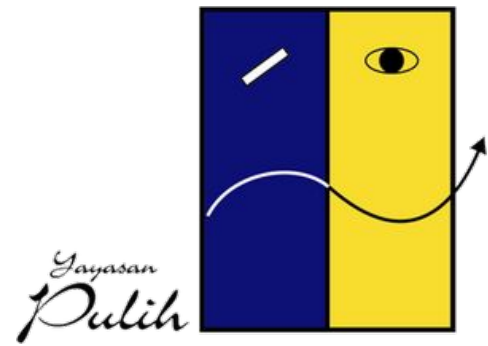
Tujuan Pelatihan



- **Meningkatkan kompetensi Tenaga Pendidik dalam komunikasi inklusif dan mendengar aktif**
- **Memperkuat keterampilan dalam komunikasi inklusif dan mendengar aktif**



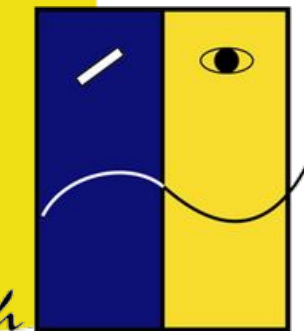
Daftar Isi



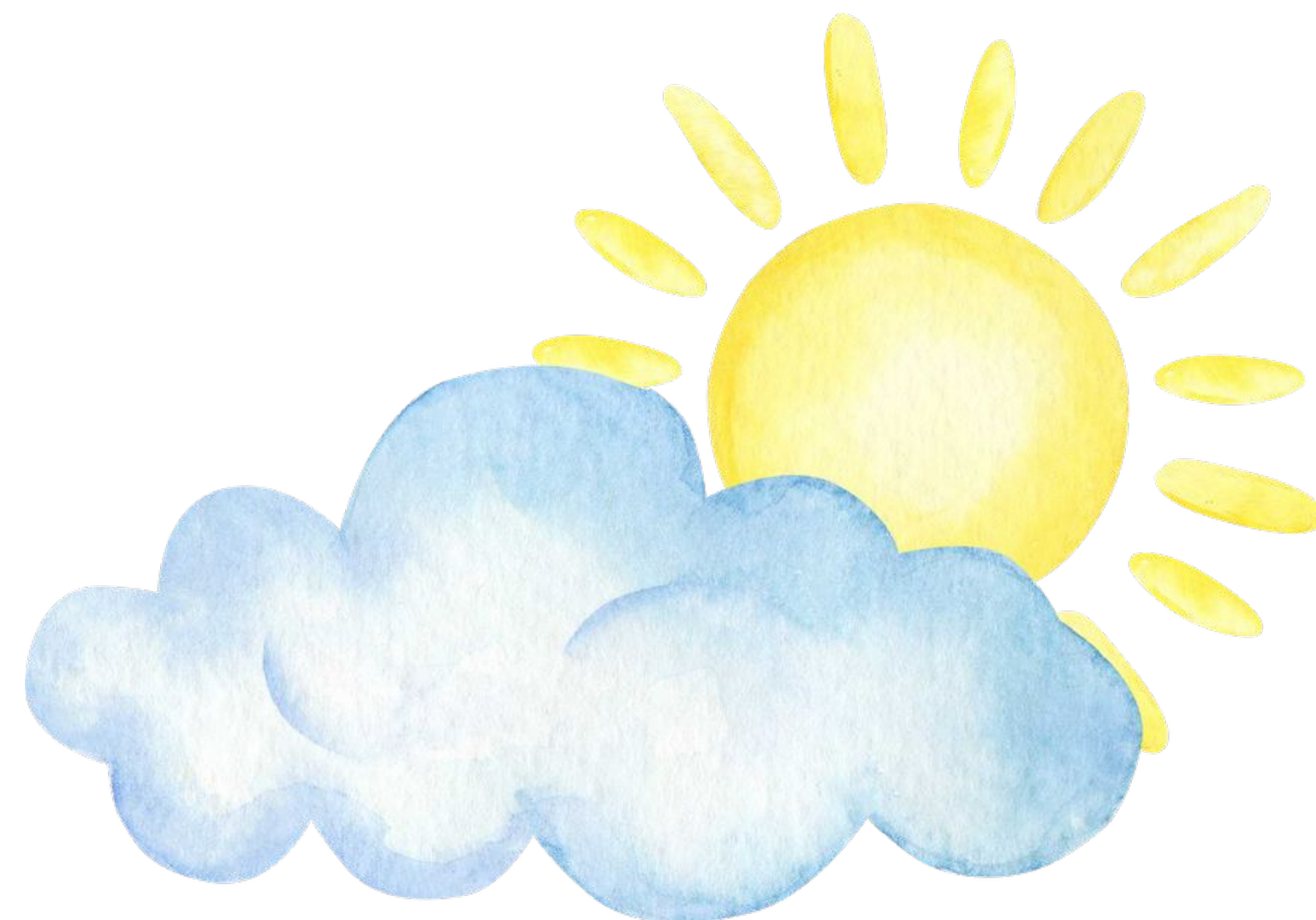
SESI 1

Landasan Komunikasi Inklusif

1. Dasar komunikasi inklusif: pengertian dan mengapa penting dalam pendidikan kepolisian, dampak terhadap motivasi, disiplin, dan pembentukan karakter siswa.
2. Komunikasi inklusif dan profesionalisme POLRI – berkomunikasi dengan Perempuan, Anak dan Penyandang Disabilitas:
3. Prinsip berkomunikasi dengan perempuan, anak dan penyandang disabilitas
4. Berkomunikasi yang aman bagi perempuan, anak dan remaja – trauma-informed communication, tidak memperlakukan di depan umum, menjaga kerahasiaan, menghindari intimidasi verbal.
5. Prinsip dan tips berkomunikasi dengan berbagai tipe disabilitas
6. Red Flags dalam berkomunikasi dengan perempuan, anak dan penyandang disabilitas



**Apa yang terbersit dalam
benak rekan-rekan Gadik
pada saat mendengar:
Komunikasi Inklusif**

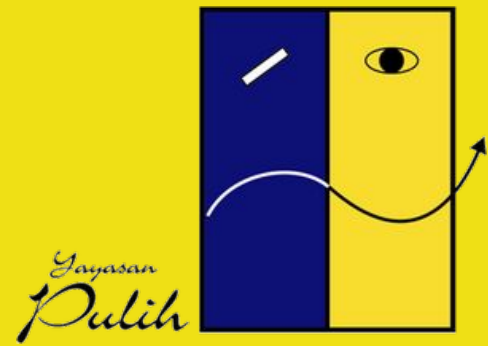




Apa yang terbesit dalam benak rekan-rekan Gadik pada saat mendengar Komunikasi Inklusif



KOMUNIKASI INKLUSIF



Komunikasi Inklusif adalah pendekatan dalam komunikasi yang memastikan semua individu, tanpa memandang latar belakang, status sosial, kemampuan atau perbedaan lainnya dapat berpartisipasi secara setara dalam proses komunikasi

Komunikasi Inklusif menjadi penting karena mampu digunakan untuk mengurangi kesenjangan informasi.





Yayasan
Pulih

• Mengapa Penting dalam pendidikan kepolisian?

Pendidikan kepolisian tidak hanya bertujuan membentuk kemampuan teknis dan fisik, tetapi juga membangun karakter, integritas, kepemimpinan, dan kemampuan berinteraksi dengan masyarakat yang beragam.

- **Menciptakan lingkungan pendidikan yang menghargai martabat setiap siswa/siswi.**
- **Meningkatkan kualitas hubungan antara pengasuh, instruktur, dan siswa/siswi.**
- **Mempersiapkan calon anggota Polri menghadapi masyarakat yang beragam.**

DAMPAK KOMUNIKASI INKLUSIF

Motivasi

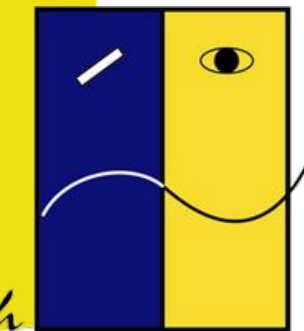
Pemberian motivasi, apresiasi, dan kesempatan yang setara dalam komunikasi mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa/siswi dalam berinteraksi dan belajar.

Disiplin

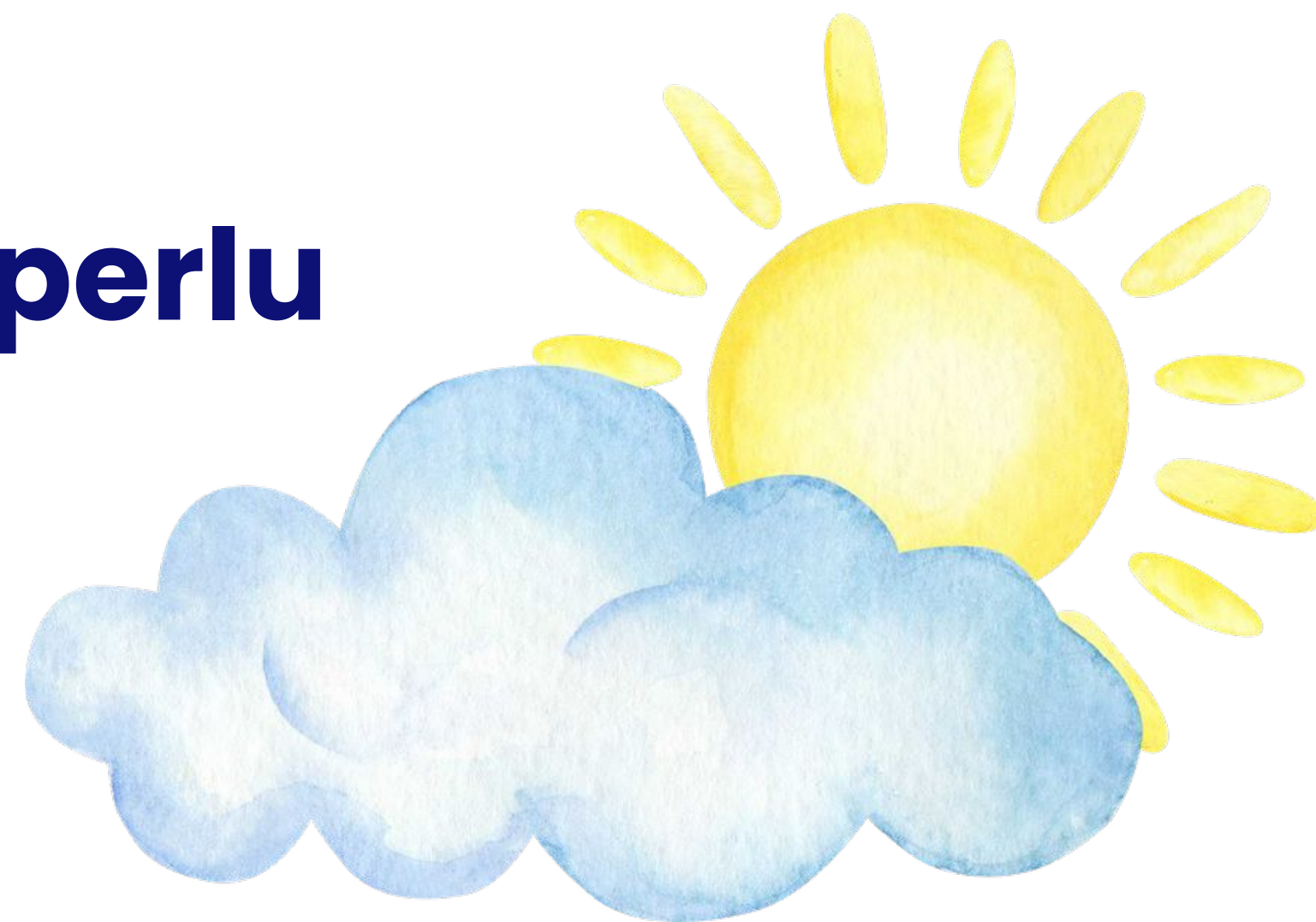
Lingkungan yang menumbuhkan empati, penghargaan, dan partisipasi juga membantu mengurangi konflik serta meningkatkan tanggung jawab individu terhadap aturan yang berlaku.

Pembentukan Karakter

pembelajaran komunikasi interpersonal yang mengintegrasikan pendidikan karakter mampu meningkatkan pemahaman siswa/siswi terhadap nilai sopan santun, keterbukaan, empati, dan kesetaraan.



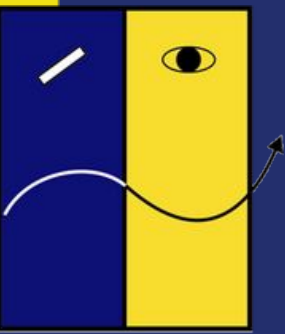
**Prinsip-Prinsip apa yang perlu
diperhatikan saat
berkomunikasi dengan
Kelompok Rentan**





Prinsip-Prinsip apa yang perlu diperhatikan saat berkomunikasi dengan Kelompok Rentan



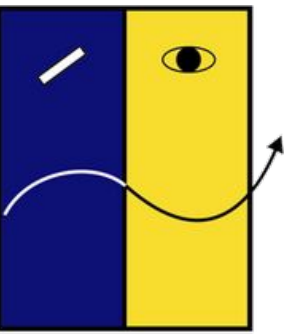


Prinsip berkomunikasi dengan perempuan, anak dan penyandang disabilitas



PRINSIP UTAMA

*Yayasan
Pulih*



**Menghormati Martabat
Manusia**

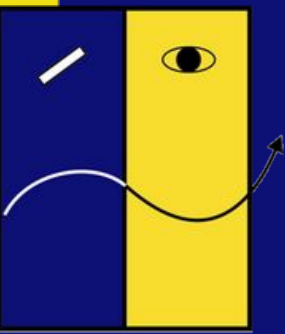
***Victim Centered
Approach /
Pendekatan
Berfokus pada
Perempuan***

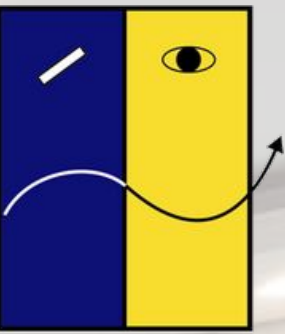
Non-Diskriminatif

**Empati & Mendengar
Aktif**



**Berkomunikasi yang
aman bagi perempuan,
anak dan remaja**





Trauma-Informed Communication

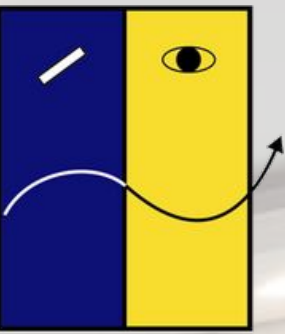
Tidak Mempermalukan di Depan Umum

Menjaga Kerahasiaan

Menghindari Intimidasi Verbal

Apa itu *Trauma-Informed Communication* ?

*Yayasan
Pulih*

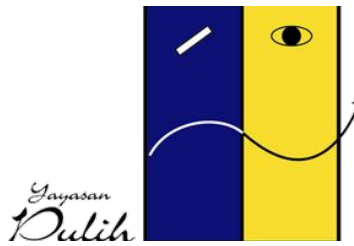


Pendekatan yang memprioritaskan keamanan, kepercayaan, pilihan dan pemberdayaan.

Peristiwa masa lalu yang dapat menyebabkan ingatan traumatis yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berinterpretasi dan bereaksi dalam berkomunikasi dengan tujuan untuk mencegah retraumatisasi dan membangun relasi yang kolaboratif dan membuat aman.



Pendekatan komunikasi dan *Trauma-Informed*



Memastikan Keamanan Psikologis

- Dengan cara memilih lingkungan yang aman untuk bercerita
- Bahasa tubuh yang terbuka
- Tidak bicara terburu-buru

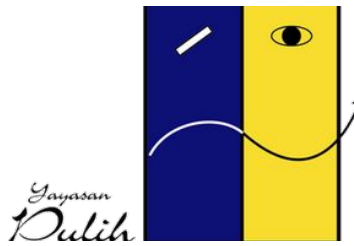
Memprioritaskan Pilihan dan Kendali

- Bertanya untuk mendapatkan persetujuan, "apakah Anda berada dalam keadaan baik?"
- Memberikan pilihan yang lebih nyaman untuk individu tersebut

Menggunakan Bahasa yang Memberdayakan

- Tidak menggunakan label, "dia kayaknya sedang depresi" -> "sepertinya org itu sedang tidak bersemangat"
- Menunjukkan bahwa kita melihat sisi positifnya

Pendekatan komunikasi dan *Trauma-Informed*



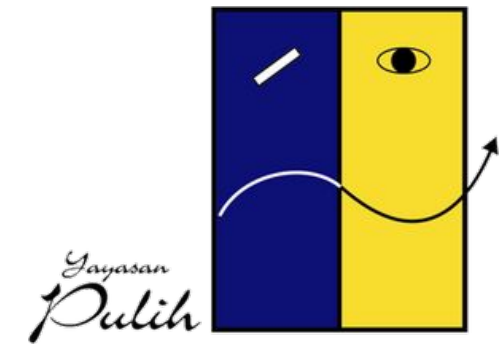
Mempraktekan Transparansi dan Memberikan Keyakinan Bahwa Kita adalah Orang yang Dapat Dipercaya

- Menjelaskan apa yang terjadi, apa yang bisa diharapkan, dan knp hal tsb perlu dilakukan
- Tidak langsung membicarakan hal yang sulit
- Apabila kita berjanji untuk menindaklanjuti, lakukan sesuai apa yg dijanjikan

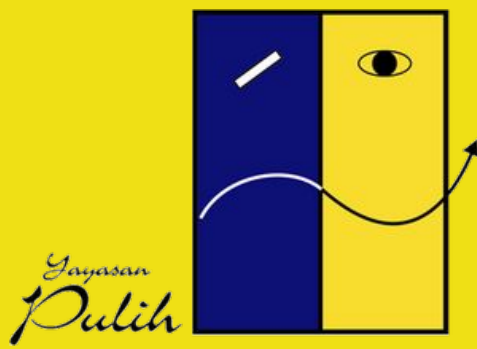
Memvalidasi dan Mendengar dalam Arti yang Sebenarnya

- Memvalidasi tanpa menilai
- Tidak meminimalisir apa yang terjadi
- Melakukan refleksi dan klarifikasi, misalnya dengan memparafrase apa yang kita dengar untuk menunjukkan bahwa kita benar2 mendengar

Prinsip dan tips berkomunikasi dengan berbagai tipe disabilitas



Tuli	Low Vision/Buta	Pengguna Kursi Roda (Disabilitas Fisik)	Disabilitas Psikososial (Depresi, Kecemasan dll)
- Berbicara dengan artikulasi yang jelas dan menghadap langsung kepada lawan bicara sehingga mereka dapat membaca gerak bibir. - Pastikan pencahayaan cukup dan jangan menutupi mulut saat berbicara. - Jika diperlukan, gunakan tulisan, bahasa isyarat, atau aplikasi penerjemah.	- Sebutkan nama dan identitas diri saat memulai percakapan. - Deskripsikan diri dan lingkungan sekitar yang relevan (misalnya posisi duduk, jumlah orang dalam ruangan, atau arah objek). - Berikan petunjuk yang spesifik, misalnya "dua langkah di sebelah kanan Anda" daripada "di sana".	- Jika percakapan berlangsung cukup lama, usahakan posisi mata sejajar agar komunikasi lebih nyaman. - Pastikan akses dan ruang gerak yang memadai selama berkomunikasi.	- Gunakan nada bicara yang tenang, empatik, dan tidak menghakimi. - Dengarkan secara aktif dan berikan kesempatan untuk berbicara sesuai kenyamanan mereka. - Hindari memaksa mereka untuk bercerita atau menjelaskan kondisi yang dialami.



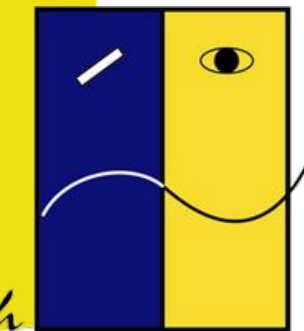
Red Flags dalam berkomunikasi dengan perempuan, anak dan penyandang disabilitas

Do's

- Mampu menjembatani perbedaan dan menciptakan relasi yang saling menghargai
- Menyadari adanya hambatan komunikasi yang dialami oleh difabel mulai dari bahasa
- Persepsi hingga akses fisik terhadap media komunikasi,
- Tidak menggunakan bahasa yang diskriminatif dan menggunakan media yang mudah di akses
- Membangun empati,
- Menciptakan ruang dialog yang aman dan saling mendukung

Don'ts

- Tidak memandang penyandang disabilitas sebagai objek tapi sebagai subjek
- Tidak bersikap diskriminatif
- Menghindari pelekatan stereotip-stereotip/tidak cepat menilai



**Apa yang perlu diperhatikan
dalam mendengar aktif?**



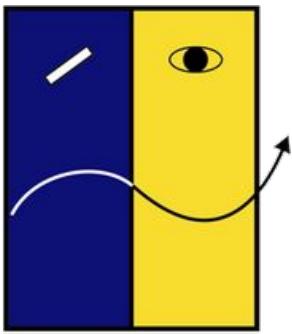


Apa yang perlu diperhatikan dalam mendengar aktif?

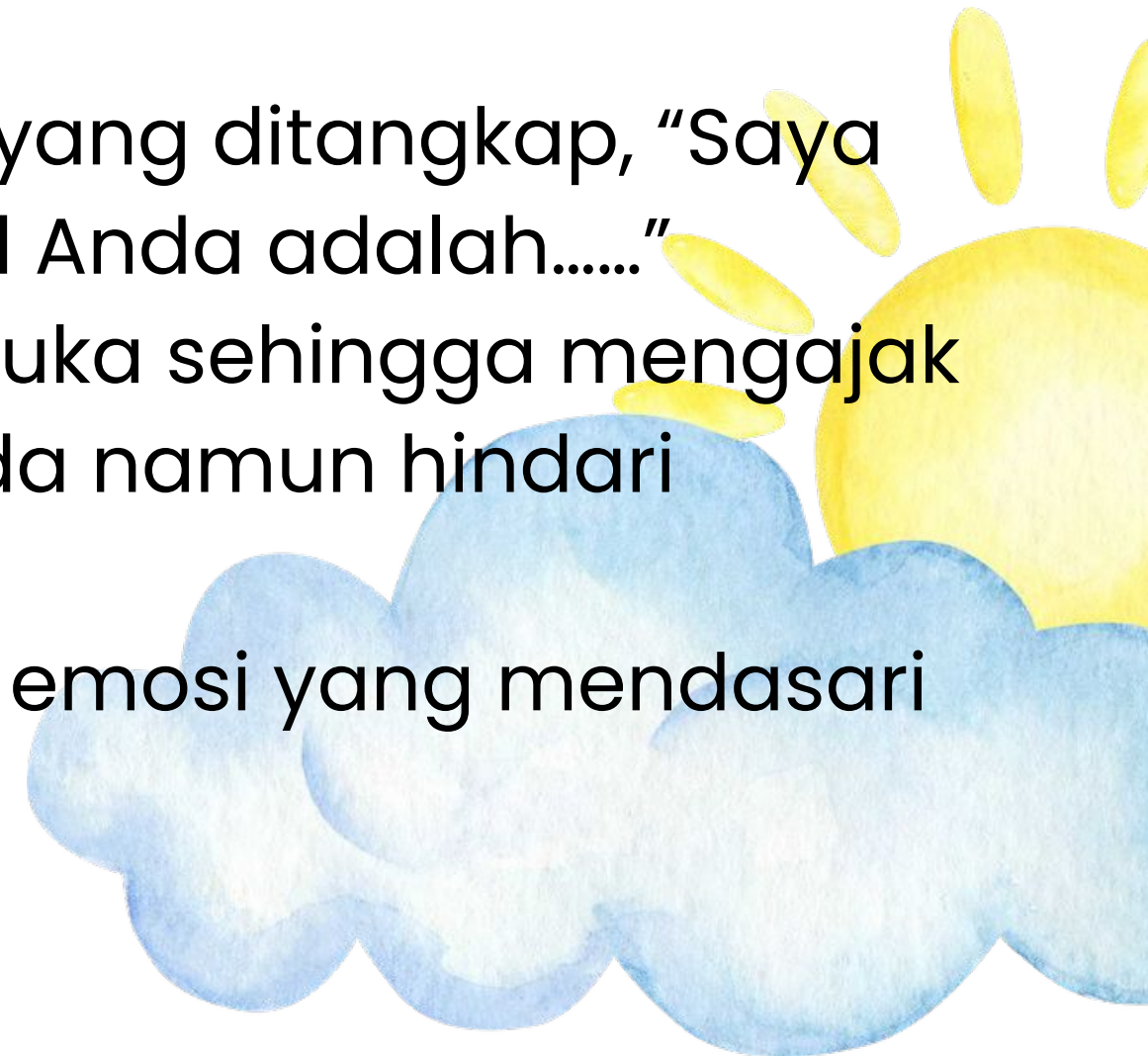


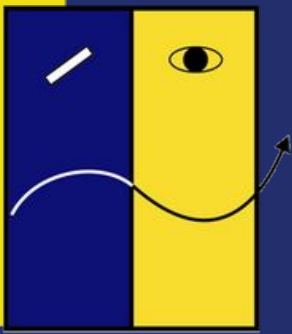
5 Komponen Mendengar Aktif

*Gayasan
Pulih*



- Hadir secara total: Jauhkan semua distraksi dan hadir secara fisik dan mental 100%
- Gestur Non-Verbal: Tunjukkan perhatian Anda melalui bahasa tubuh seperti kontak mata, anggukan, senyuman, mendekat namun tetap menghargai ruang nyaman pribadi.
- Refleksi & Parafrase: Mengulang kembali, misalnya emosi yang ditangkap, "Saya menangkap kemarahan Anda", ataupun isi, "Jadi maksud Anda adalah....."
- Bertanya pertanyaan klarifikasi: Bertanya pertanyaan terbuka sehingga mengajak adanya elaborasi dan menunjukkan keingintahuan Anda namun hindari pertanyaan-pertanyaan yang seperti menginterogasi.
- Praktekkan Empati: Jangan cepat menilai dan fokus pada emosi yang mendasari apa yang disampaikan.



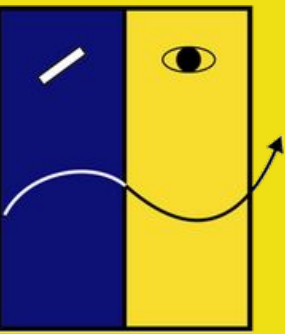


Merawat Diri Sebagai Bagian dari Menjaga Kesehatan Mental Gadik



Mengapa Kesehatan Mental Penting bagi Gadik?

*Gagasan
Pulih*



Untuk menjalankan semua tugas-tugas berat:

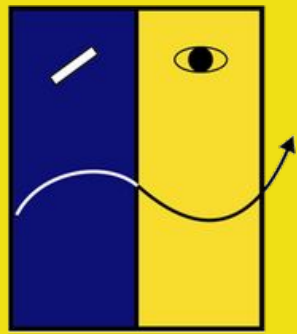
- Dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat,
- Menegakkan hukum,
- Serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri.

Dalam mendukung operasional kepolisian agar dapat mencapai tujuan organisasi sesuai dengan peran yang diemban, maka dibutuhkan sumber daya manusia yang profesional dan berkompeten.

- Kesehatan Fisik – adanya check up berkala
- Kesehatan Mental juga meliputi penanganan
 - Trauma Sekunder
 - Burnout
 - Compassion Fatigue
- Saran dari Tulus di lagu Diri, **“bila lelah menepilah”**

Dampak dari stres pekerjaan sehari-hari terhadap kesehatan mental anggota Gadik

*Gagasan
Pulih*



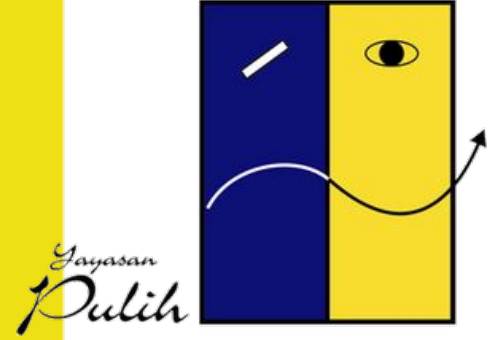
Kurangnya Work-Life Balance

- Bekerja, bekerja, bekerja terus tanpa kenal waktu
- Sebagai penyidik, misalnya, yang terus bekerja dalam jangka waktu panjang tanpa jeda
- Pulang sudah terlalu lelah untuk bercengkrama dengan keluarga, padahal pengasuhan anak adalah tanggung jawab bersama bukan hanya tugas istri saja (jumlah Polwan yang masih di bawah 10%)
- Terlalu sering di kantor/dinas sehingga lupa akan komitmen □ Perselingkuhan dll

Penyalahgunaan Senjata Api

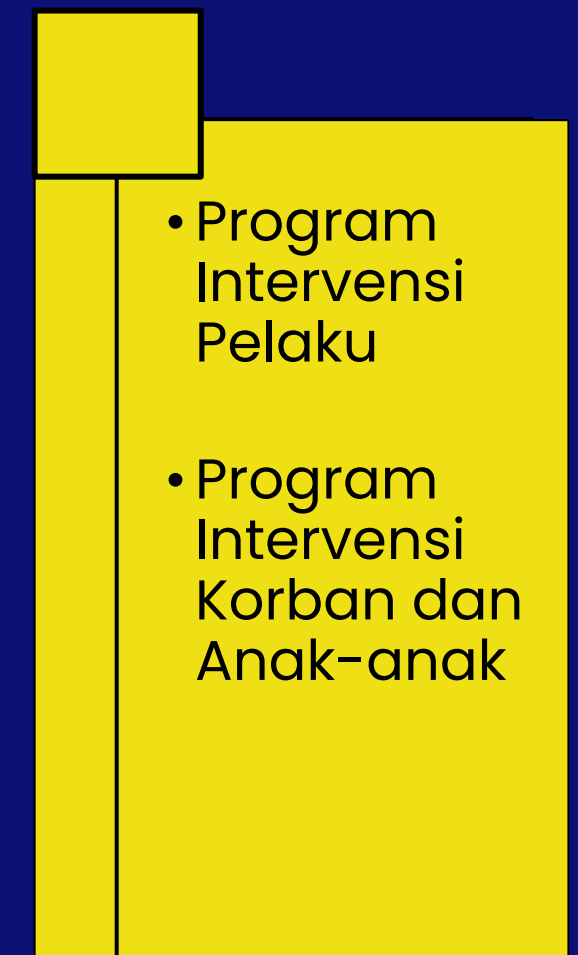
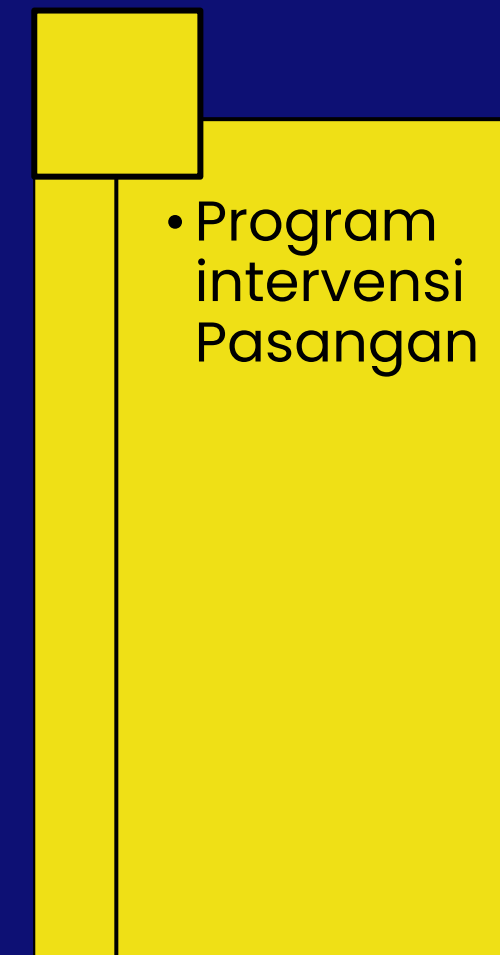
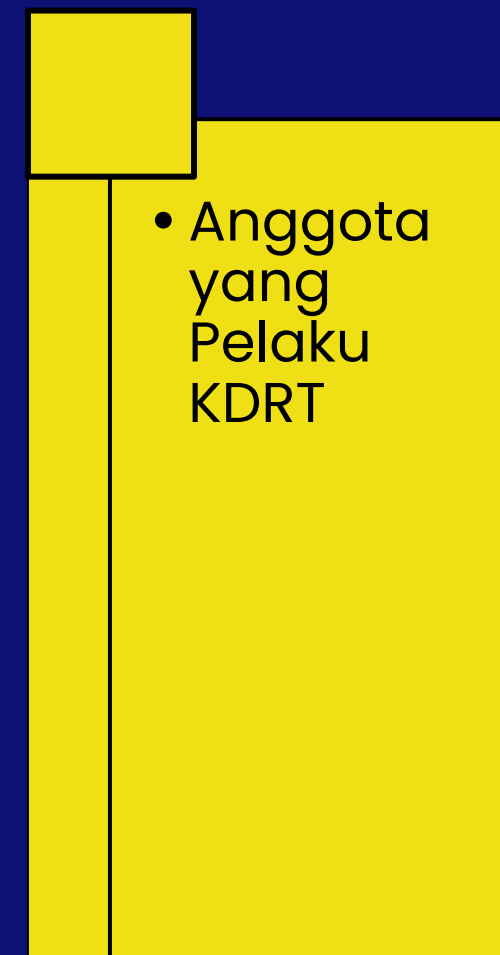
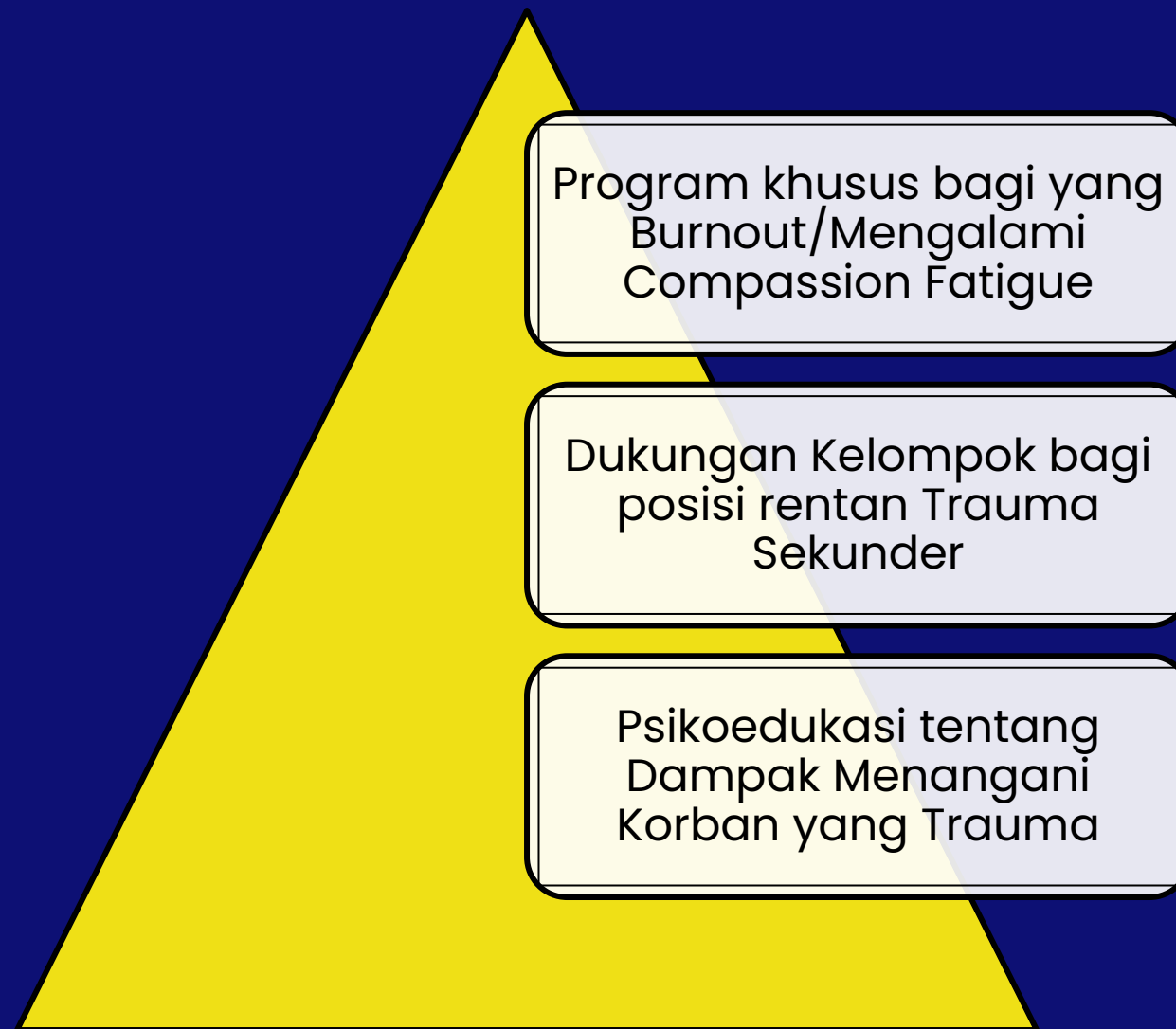
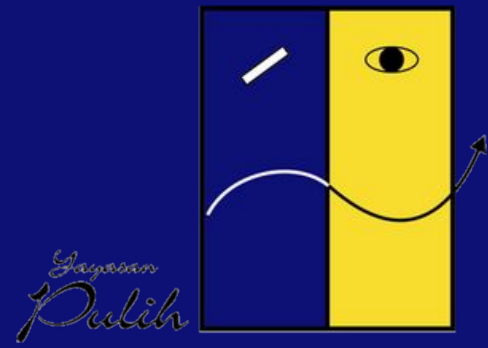
- Hanya kepada personil yang memiliki kestabilan emosi, kemampuan mengelola kemarahan, dapat menyelesaikan konflik/ketegangan dengan baik yang dapat memiliki Senpi
- Tidak memiliki riwayat menjadi Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga baik secara Fisik, Psikis, Ekonomis apalagi Seksual
- Skrining Kekerasan Dalam Rumah Tangga dapat digunakan sebagai acuan

Apakah stigma terkait kesehatan mental menjadi penghalang bagi anggota kepolisian untuk mencari bantuan profesional?



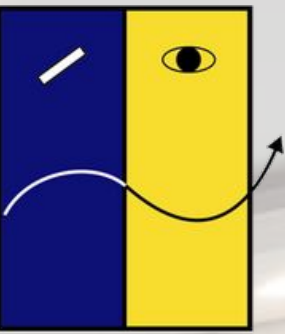
- Sebagai yang biasa **MENOLONG**, tidak mudah mengakui bahwa dirinya perlu **DITOLONG**
- Tidak dapat mengakui VULNERABILITY
- Harus menjadi kuat setiap saat □ padahal menyadari dirinya membutuhkan pertolongan menunjukkan seseorang adalah orang yang kuat
- Tidak dapat menunjukkan bahwa dirinya sayang terhadap dirinya sendiri □ berbeda dengan Gangguan Kepribadian Narsisistik
- Adanya STIGMA tentang KesMen di masyarakat

Usulan Program Pendukung atau Intervensi yang efektif yang dapat diterapkan dalam institusi kepolisian untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental



Keuntungan dari Merawat Diri

*Yayasan
Pulih*

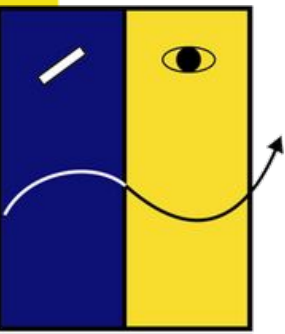


- Meningkatkan kesejahteraan diri secara menyeluruh
- Membantu meregulasi dampak fisik, pikiran, dan emosional akibat stres
- Membangun rasa aman dan kepercayaan diri
- Meningkatkan produktivitas
- Mempermudah pengambilan keputusan yang lebih baik
- Menciptakan relasi yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain
- Mengurangi gejala dan risiko stres, trauma, *burnout*, dan, *compassion fatigue*.



Aspek Fisik

*Yayasan
Pulih*



Tubuh merupakan fondasi dari perawatan diri.

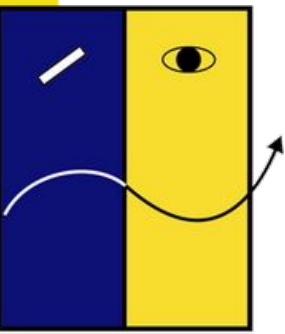
Perawatan diri secara fisik melibatkan pemenuhan kebutuhan tubuh untuk mencapai atau mendukung fungsi optimal, dan menghindari kerusakan atau penurunan dalam sistem tubuh.

Jika tidak terpenuhi, dapat menyebabkan sejumlah komplikasi yang berdampak negatif pada fungsi hampir semua sistem tubuh dan menyebar ke area kehidupan lainnya.



Aspek Psikologis

*Yayasan
Pulih*



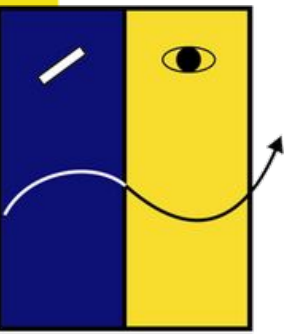
Perawatan diri pada aspek psikologis meliputi ranah pikiran, perasaan, dan pengalaman seseorang.

Tujuan dari perawatan diri psikologis yaitu untuk memenuhi kebutuhan intelektual, mengatasi pengalaman emosional negatif, dan meningkatkan pengalaman emosional positif serta kesejahteraan diri.



Aspek Spiritual

*Yayasan
Pulih*

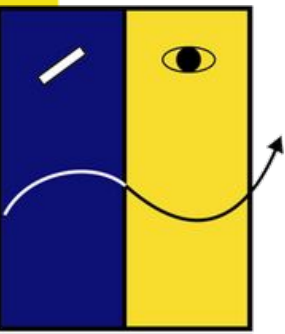


Inti dari perawatan diri pada aspek spiritual adalah pemahaman seseorang mengenai spiritualitas, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dalam konteks dunia yang lebih luas; bagaimana menemukan tujuan, harapan, dan makna dalam hidup. Elemen utama dari perawatan diri spiritual adalah kesadaran tentang apa yang dapat membantu kita merasa terhubung dengan dunia yang lebih luas dan/atau memberi makna pada kehidupan dan pekerjaan yang dimiliki.



Aspek Sosial

*Jayasan
Pulih*



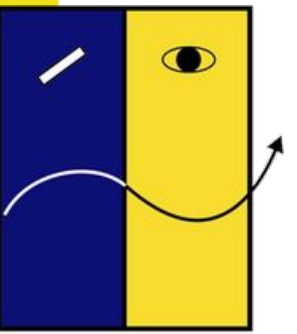
Perawatan diri pada aspek sosial mengacu pada upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain.

Hubungan ini biasanya terdiri dari jaringan orang-orang terdekat, seperti anggota keluarga, sahabat, rekan kerja yang berinteraksi dengan kita secara teratur dan menjadi sumber dukungan emosional dan praktis bahkan di saat-saat yang paling sulit.



Aspek Profesional

*Jayasan
Pulih*



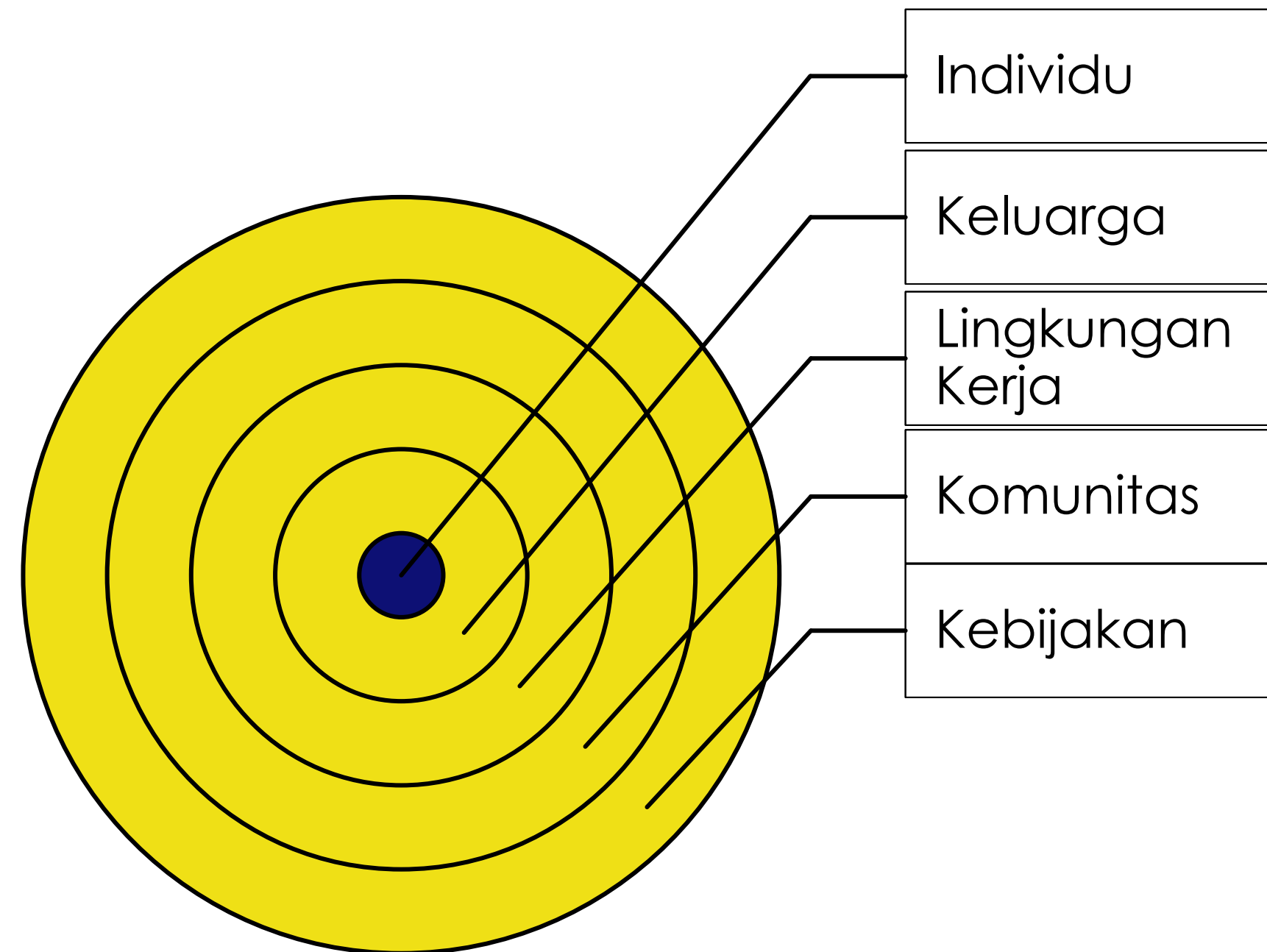
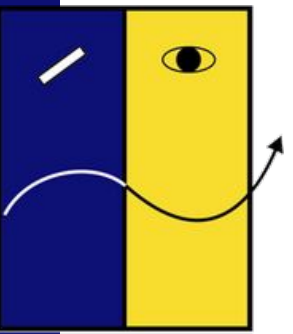
Perawatan diri dalam kehidupan profesional seseorang juga dapat memainkan peran yang besar dalam fungsi secara keseluruhan.

Tujuan perawatan diri pada aspek profesional adalah untuk mengelola atau mencegah stres dan pemicu stres yang berhubungan dengan pekerjaan, mengurangi risiko atau meringankan dampak kelelahan dan bahaya tempat kerja lainnya, serta meningkatkan kinerja dan kepuasan kerja.



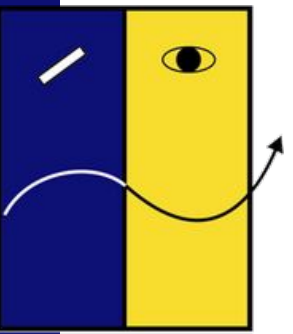
Kerangka Ekologis

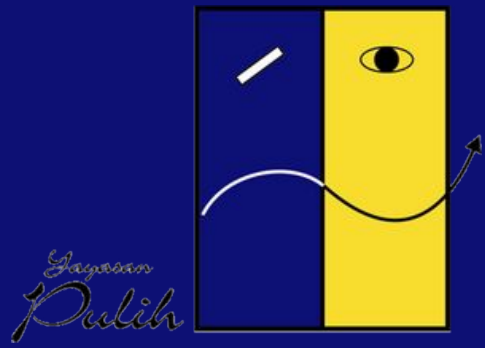
*Bayan
Pulih*



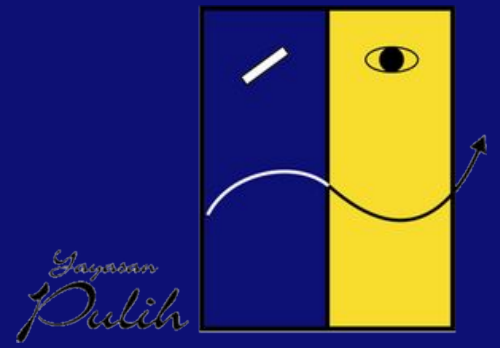
Piramida MHPSS Kesehatan Mental dan Dukungan Psikososial

*Bayan
Pulih*

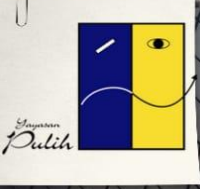




Yayasan PULIH di Jakarta & Aceh



YAYASAN PULIH
Untuk Pemulihan dari Trauma
dan Penguatan Psikososial



Terhitung 7 Oktober 2025 sampai
30 September 2026 kami akan berkantor di:
Jl. Teluk Ratai No. 82E
Komplek AL - Rawa Bambu Pasar Minggu

Contact Us:
021 78842580
0811 8436633 (layanan psikologi, WA chat only)
puluhfoundation@gmail.com
www.yayasanpulih.org

YAYASAN PULIH ACEH
Untuk Pemulihan dari Trauma dan Penguatan Psikososial

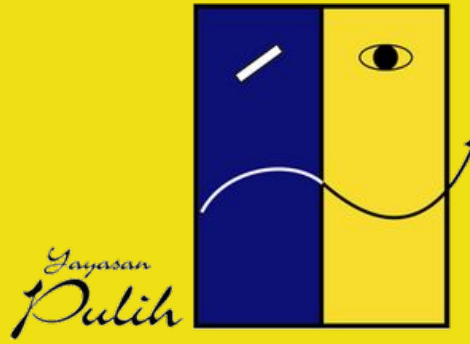


Yayasan
Pulih Aceh

Jl. Syiah Kuala No.149, Lamdingin, Kec.
Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Aceh 23247

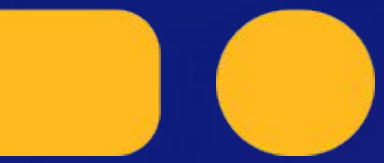
Contact Us (0651) 31425 0853 8158 3010 www.yayasanpulih.org

DAFTAR PUSTAKA



- Ediyono, S., & Camelia, A. (2024). *Komunikasi inklusif: Strategi memperkuat sinergi antara pemerintah, NGO, dan warga. Kabilah: Journal of Social Community*, 9(2), 402–420.
- Nurmansyah, A., Rhamadhani, N. R., Hakim, S. A. N., Agustin, S. A., & Hamidah, S. (2023). *Permasalahan komunikasi yang kerap terjadi pada penyandang disabilitas. Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 200–210.
- Presentasi Livia, Polwan Sehat Mental, 15 April 2026 untuk Polwan di Polresta Jayapura
- Presentasi Livia, Pelayanan Kesehatan Mental untuk Anggota Polri, 7 Nov 2024





CONTACTS

Instagram: [@yayasanpulihan](#)

Email: info@yayasanpulihan.or.id

