

# KONSEPSI PENANGANAN DISTRES PSIKOLOGI PRAJURIT TNI AU SAAT PRA DAN PASCA PENUGASAN OPERASI PAM RAHWAH MELALUI PROGRAM DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DALAM RANGKA MENDUKUNG TUGAS TNI AU

Martin Herdiansyah<sup>1\*</sup>, Siswadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Staf dan Komando Angkatan Udara, Bandung, Indonesia

\*Email: martin.herdiansyah@seskoau-mil.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai konsep penanganan stres psikologis yang dialami oleh prajurit TNI AU pada masa pra dan pasca penugasan dalam operasi Pengamanan Daerah Rawan (Pam Rahwan), melalui pendekatan program dukungan psikososial sebagai upaya mendukung pelaksanaan tugas TNI AU secara optimal. Selain itu, penelitian ini disusun sebagai landasan pemecahan masalah terkait penanganan stres psikologis prajurit, serta sebagai bahan masukan strategis bagi pimpinan dalam merumuskan kebijakan lanjutan yang relevan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk memecahkan masalah melalui kajian literatur, data empiris, serta pendekatan teoretis yang relevan dengan pembahasan mengenai konsepsi program dukungan psikososial dalam mengatasi distres psikologis pada prajurit TNI AU, baik sebelum maupun setelah penugasan dalam operasi Pengamanan Daerah Rawan (Pam Rahwan), sebagai bagian dari upaya mendukung pelaksanaan tugas TNI AU secara optimal. Selain itu, analisis dilakukan dengan menggunakan kerangka SWOT untuk mengidentifikasi peluang dan tantangan yang berkaitan dengan konsep yang diusulkan. Penelitian ini mengadopsi pendekatan campuran (mixed methods), yakni kualitatif dan kuantitatif. Survei terhadap 55 personel Kopasgat menunjukkan bahwa distres psikologis prajurit selama penugasan didominasi oleh kekhawatiran terhadap keselamatan keluarga dan situasi operasi. Tingkat kecemasan berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama terkait kondisi keluarga dan ancaman keselamatan pribadi. Pasca penugasan, prajurit mengalami gangguan seperti kewaspadaan berlebih terhadap suara keras dan kesulitan beradaptasi di lingkungan rumah. Dukungan sosial dari rekan satu tim terbukti membantu mengurangi tekanan psikologis. Penelitian ini menekankan urgensi program dukungan psikososial, meliputi: asesmen psikologis, konseling, support group, dan intervensi lainnya yang diterapkan secara berkelanjutan sebelum dan sesudah penugasan.

Kata Kunci: Distres, Pam Rahwan, Psikososial

## ABSTRACT

This study aims to provide an overview of the concept of managing psychological stress experienced by Indonesian Air Force (TNI AU) personnel during pre- and post-deployment periods in the Security Operations of Vulnerable Areas (Pam Rahwan), through a psychosocial support program approach as an effort to optimally support the implementation of TNI AU duties. Furthermore, this research is prepared as a foundation for addressing issues related to the management of soldiers' psychological stress, and as strategic input for leadership in formulating relevant follow-up policies. The method used in this study is descriptive analysis, which aims to solve problems through literature review, empirical data, and theoretical approaches relevant to the discussion of the conception of psychosocial support programs in addressing psychological distress among Air Force personnel, both before and after deployment in Regional Security Operations (Pam Rahwan), as part of efforts to optimally support the implementation of Air Force

\* Martin Herdiansyah

E-mail: martin.herdiansyah@seskoau-mil.id

duties. Additionally, the analysis is conducted using the SWOT framework to identify opportunities and challenges related to the proposed concept. This study adopts a mixed-methods approach, namely qualitative and quantitative. A survey of 55 Kopasgat personnel revealed that soldiers' psychological distress during deployment was mainly driven by concerns about family safety and operational situations. Anxiety levels ranged from moderate to high, particularly concerning family circumstances and personal safety threats. Post-deployment, soldiers experienced issues such as heightened alertness to loud noises and difficulty readjusting to the home environment. Social support from team members was shown to help alleviate psychological stress. This study underscores the urgent need for psychosocial support programs, including psychological assessments, counseling, support groups, and other interventions administered continuously before and after deployment.

Keywords: *Distress, Pam Rahwan, Psychosocial*

## I. PENDAHULUAN

Sebagai bagian integral dari TNI, TNI AU memiliki peran strategis dalam menjaga stabilitas keamanan nasional melalui pelaksanaan operasi militer. Tugas ini menuntut kesiapan prajurit tidak hanya dari segi kompetensi dan fisik, tetapi juga ketahanan mental. Penugasan ke daerah operasi kerap menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Berbagai studi menunjukkan bahwa intensitas tekanan selama penugasan dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental prajurit. Masalah yang umum dilaporkan meliputi gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan kronis, hingga gangguan psikologis berat seperti PTSD, cedera otak traumatis, depresi, dan gangguan emosional lainnya (Iversen et al., 2009). Temuan Bliese et al. (2007) juga mengungkap bahwa sebagian prajurit pasca penugasan mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk PTSD, depresi, gangguan emosional, dan masalah hubungan interpersonal.

Tingginya tekanan psikologis yang dialami prajurit TNI AU selama dan setelah penugasan, khususnya dalam operasi Pam Rahwan, menunjukkan pentingnya kesiapan mental yang optimal. Tidak hanya fase pascapenugasan, fase pra penugasan pun menjadi krusial, karena ketidaksiapan mental sejak awal dapat berdampak langsung terhadap kinerja dan keselamatan prajurit di medan tugas. Selain itu, temuan dari lapangan menunjukkan bahwa prajurit yang telah berkeluarga memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, terutama terkait keselamatan pribadi dan keluarga yang ditinggalkan. Kondisi ini menuntut adanya perhatian serius dari institusi, termasuk penguatan program dukungan psikososial yang tidak hanya fokus pada individu prajurit, tetapi juga melibatkan sistem pendukung seperti keluarga dan satuan. Penelitian ini menjadi penting sebagai upaya untuk merumuskan konsepsi yang tepat dalam mendukung kesiapan dan ketahanan psikologis prajurit, serta sebagai masukan strategis dalam pembentukan kebijakan di lingkungan TNI AU.

Dalam konteks TNI AU, aspek psikologis belum sepenuhnya menjadi bagian dari strategi kesiapsiagaan, baik pra maupun pascapenugasan. Dispisiau, sesuai Perkasau Nomor 31 Tahun 2020, memiliki mandat untuk menyelenggarakan pembinaan kesehatan mental personel TNI AU. Namun, pelaksanaan program dukungan psikososial secara sistemik masih belum terwujud. Oleh karena itu, dibutuhkan konsepsi yang mengintegrasikan pendekatan psikologis secara menyeluruh, baik terhadap prajurit maupun keluarganya. Model pendampingan psikososial dapat merujuk pada praktik internasional seperti yang dilakukan oleh *Royal Netherland Land Army* (Horstman, 2004), yang meliputi tahapan: asesmen psikologis sebelum penugasan, psikoedukasi, konseling, dukungan di daerah operasi, debriefing, proses reintegrasi, dan tindak lanjut jangka panjang. Selain itu, pendekatan terhadap keluarga juga penting, seperti yang telah dikembangkan oleh Herdiansyah (2018) melalui metode *group cognitive behavioral therapy* untuk menurunkan kecemasan istri prajurit saat ditinggal bertugas.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif untuk mengkaji dan memecahkan permasalahan berdasarkan tinjauan literatur, data empiris, serta pendekatan teoretis yang relevan terkait konsepsi program dukungan psikososial dalam menangani distres psikologis prajurit TNI AU pada fase pra dan pascapenugasan operasi Pam Rahwan. Analisis turut dilengkapi dengan metode SWOT guna mengidentifikasi peluang dan kendala dalam implementasi program yang diusulkan.

Pendekatan yang digunakan adalah *mixed methods*, yaitu gabungan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif diterapkan melalui observasi langsung, wawancara, dan analisis isi (*content analysis*), sebagaimana dikemukakan oleh Gubrium, Jaber & Holstein dalam Somantri (2005). Sedangkan pendekatan kuantitatif dilakukan melalui metode survei terhadap prajurit Kopasgat yang pernah bertugas dalam operasi Pam Rahwan. Survei dilaksanakan menggunakan teknik *purposive sampling* yang difokuskan pada dua satuan, yaitu Batalyon Komando 464/Nanggala dan Detasemen Matra 2/Naga Pasa. Sesuai dengan Sugiyono (2013), teknik ini digunakan untuk memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan objek penelitian, seperti pengalaman penugasan di daerah rawan dan status psikologis pascapenugasan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi psikologis prajurit TNI AU yang melaksanakan penugasan operasi Pengamanan Daerah Rawan (Pam Rahwan) menjadi aspek krusial yang perlu mendapatkan perhatian, baik pada fase pra maupun pascapenugasan. Berdasarkan hasil survei terhadap 55 prajurit Kopasgat dari Batalyon Komando 464/Nanggala dan Detasemen Matra 2/Naga Pasa, ditemukan adanya gejala distres psikologis yang signifikan.

Pada fase pra penugasan, kecemasan merupakan gejala paling dominan. Kecemasan ini mencakup beberapa aspek utama, antara lain:

- Kekhawatiran terhadap keselamatan pribadi di medan operasi.
- Ketidakpastian terhadap situasi daerah konflik.
- Kecemasan meninggalkan keluarga, terutama bagi prajurit yang telah menikah atau memiliki tanggungan.

Hasil wawancara mendalam menguatkan bahwa semakin kompleks situasi keluarga, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan sebelum penugasan. Kecemasan ini berdampak pada konsentrasi, kesiapan emosional, dan stabilitas psikologis prajurit.

Sementara itu, pada fase pascapenugasan, prajurit dihadapkan pada tantangan dalam proses reintegrasi ke lingkungan satuan maupun keluarga. Beberapa gejala yang muncul antara lain:

- *Hipervigilance*, yaitu respons waspada berlebih terhadap suara keras atau mendadak yang menyerupai letusan senjata.
- Kesulitan adaptasi sosial dan emosional di lingkungan keluarga.
- Ledakan emosi, seperti kemarahan atau frustrasi, yang masih terbawa akibat pengalaman traumatis selama penugasan.
- Flashback atau ingatan kembali terhadap peristiwa traumatis, terutama jika mereka kehilangan rekan satu tim dalam operasi.

Berdasarkan survei dan data kualitatif, berikut ini disajikan rangkuman temuan:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Temuan

<b>Aspek</b>	<b>Pra Penugasan</b>	<b>Pascapenugasan</b>
Emosi dominan	Kecemasan, kekhawatiran	Hipervigilance, kemarahan, sedih

Faktor utama	Keselamatan diri, kondisi daerah, keluarga	Trauma akibat peristiwa di medan operasi
Dampak psikologis	Penurunan fokus dan kesiapan mental	Gangguan adaptasi, flashback, ledakan emosi
Gejala umum	Susah tidur, gelisah, perasaan tidak tenang	Mudah tersinggung, overalert terhadap suara keras, sulit kembali ke rutinitas
Kebutuhan yang teridentifikasi	Psikoedukasi, konseling, support keluarga	Psychological debriefing, support group, intervensi psikologis lanjutan

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis prajurit tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman selama penugasan, tetapi juga oleh kesiapan mental sebelum berangkat dan dukungan yang diterima setelah kembali. Oleh karena itu, pendekatan penanganan psikososial harus dirancang menyeluruh dan berkelanjutan, mencakup fase pra hingga pasca penugasan.

Dengan adanya program dukungan psikososial yang sistematis, seperti *screening*, konseling individual, *support group*, dan pendampingan keluarga, diharapkan potensi gangguan psikologis dapat dicegah dan ditangani sejak dini. Program ini sekaligus mendukung peningkatan kesiapsiagaan operasional prajurit dan menjaga kualitas kesehatan mental di lingkungan TNI AU. Asesmen psikologi klinis merupakan langkah strategis dalam mengevaluasi kondisi psikologis individu secara komprehensif. Mengacu pada *Permenkes No. 45 Tahun 2017*, asesmen ini meliputi identifikasi gangguan psikologis, dinamika intrapsikis dan sosial, potensi psikologis, serta karakteristik kepribadian seseorang. Dalam konteks penugasan operasi militer, asesmen psikologis menjadi bagian yang sangat penting dalam memastikan kesiapan mental prajurit, baik sebelum (*pra*) maupun sesudah (*pasca*) penugasan.

Dalam konsepsi program dukungan psikososial bagi prajurit TNI AU yang melaksanakan operasi Pam Rahwan, asesmen psikologi dikembangkan melalui perancangan serangkaian instrumen, seperti:

- Tes kognitif: Mengukur aspek intelektual (*IQ*), kecerdasan emosional (*EQ*), dan spiritual (*SQ*) guna memahami kapasitas kognitif prajurit dalam menghadapi tekanan psikologis dan tantangan operasional.
- Tes kepribadian: Digunakan untuk menilai karakteristik kepribadian (*traits*) dan kondisi psikologis situasional (*states*), yang berfungsi untuk memetakan kesiapan mental, potensi resiliensi, dan kemungkinan munculnya gangguan psikologis.
- Wawancara psikologis: Dilakukan secara mendalam untuk menggali informasi personal, sosial, dan emosional yang tidak terjangkau oleh tes tertulis, sekaligus menjadi sarana awal dalam pemberian dukungan psikososial.

Pelaksanaan asesmen ini tidak hanya bertujuan untuk seleksi atau identifikasi masalah psikologis, tetapi juga sebagai instrumen preventif dan promotif untuk memastikan bahwa setiap prajurit memiliki kesiapan mental yang optimal sebelum bertugas, serta mampu melakukan adaptasi psikologis yang sehat setelah kembali dari daerah operasi. Dengan hasil asesmen yang terstandarisasi dan berkesinambungan, TNI AU dapat memberikan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran, baik dalam bentuk konseling individual, program psikoedukasi, maupun terapi lanjutan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan resiliensi mental, mempercepat proses reintegrasi pasca penugasan, dan menjaga keberlangsungan kesehatan mental jangka panjang bagi prajurit TNI AU.

Strategi pelaksanaan program penanganan distres psikologis bagi prajurit TNI AU yang menjalani operasi Pam Rahwan dirancang melalui dua fase utama, yaitu fase pra penugasan dan fase pasca penugasan. Masing-masing fase mencakup empat tahapan strategis, yaitu:

## 1. Perencanaan

Tahap perencanaan dalam fase pra-penugasan program penanganan distres psikologis mencakup serangkaian kegiatan strategis yang bertujuan untuk memastikan kesiapan dan efektivitas pelaksanaannya. Langkah-langkah tersebut meliputi pengkajian terhadap rencana rotasi satuan tugas dari Staf Operasi Mako Kopasgat pada tahun anggaran berjalan, serta analisis dan evaluasi terhadap rencana pelaksanaan program. Selanjutnya, disusun rencana kegiatan secara triwulan, semesteran, dan tahunan, disertai dengan estimasi kebutuhan sumber daya seperti personel, material, sarana prasarana, dan anggaran. Perencanaan juga mencakup penyusunan jadwal pelaksanaan kegiatan, serta mekanisme pengolahan data dan pelaporan sebagai bagian dari sistem monitoring dan evaluasi. Seluruh proses ini dirancang untuk memastikan pelaksanaan program berjalan secara sistematis, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan satuan penugasan operasi.

Tahap perencanaan pasca penugasan mencakup serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mendukung pemulihian psikologis satuan penugasan yang akan kembali dari daerah operasi. Kegiatan awal meliputi kajian terhadap rencana rotasi satuan penugasan yang dikeluarkan oleh Staf Operasi Markas Komando Kopasgat pada tahun anggaran berjalan. Selanjutnya, dilakukan pengumpulan data terkait kondisi psikologis dan kinerja satuan penugasan menjelang kepulangan dari daerah operasi. Analisis dan evaluasi kondisi tersebut dilaksanakan dengan menggunakan instrumen berbasis survei digital (*Google Form*) yang disebarluaskan kepada Komandan Satuan Penugasan sebagai responden utama. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, disusun rencana kegiatan pemulihian psikologis yang menyasar satuan penugasan operasi, prajurit individu, serta keluarga mereka. Selain itu, disiapkan estimasi kebutuhan sumber daya, meliputi personel, materiil, sarana, prasarana, dan anggaran untuk pelaksanaan pemeriksaan psikologis dan intervensi psikologis, seperti konseling dan teknik relaksasi. Tahap perencanaan ini dirancang untuk menjamin pelaksanaan program pemulihian berlangsung efektif dan sesuai kebutuhan.

## 2. Persiapan

Pada tahap persiapan pra-penugasan, sejumlah langkah sistematis dilakukan guna menjamin kesiapan pelaksanaan program penanganan distres psikologis secara optimal. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan briefing teknis sebagai media penyampaian arahan operasional kepada tim pelaksana. Selanjutnya, dilakukan penyiapan administrasi pendukung serta koordinasi lintas satuan dengan pihak-pihak terkait, seperti staf operasi satuan penugasan (Batalyon/Denmtra), staf operasi Wing Kopasgat, dan staf operasi Mako Kopasgat. Koordinasi ini mencakup aspek strategis, meliputi penentuan daerah dan jenis penugasan, perumusan rangkaian kegiatan pemeriksaan serta intervensi psikologis, penjadwalan keberangkatan, pelaksanaan, dan kepulangan tim, serta penetapan jumlah personel yang terlibat. Selain itu, diperhitungkan pula kebutuhan logistik berupa ruang kerja dan perangkat pendukung. Pemeriksaan akhir terhadap kesiapan personel, materiil, serta sarana dan prasarana juga menjadi bagian integral dari proses ini. Seluruh tahapan dirancang untuk memastikan bahwa pelaksanaan program berlangsung sesuai standar operasional dan mendukung efektivitas intervensi psikologis di lingkungan penugasan.

Tahap persiapan pasca penugasan meliputi serangkaian kegiatan teknis dan koordinatif yang bertujuan memastikan kesiapan pelaksanaan program intervensi psikologis secara optimal. Kegiatan diawali dengan briefing teknis sebagai pembekalan bagi tim pelaksana, diikuti dengan persiapan administrasi yang diperlukan untuk mendukung kelancaran kegiatan. Selanjutnya, dilakukan koordinasi intensif dengan staf operasi satuan penugasan (Batalyon/Denmtra), staf operasi Wing Kopasgat, serta staf operasi Mako Kopasgat yang mencakup beberapa aspek penting, antara lain identifikasi personel yang mengalami gangguan kondisi psikologis dan membutuhkan intervensi, perencanaan

rangkaian kegiatan penanganan distres psikologis sesuai intervensi yang telah ditetapkan, penentuan jadwal keberangkatan, pelaksanaan, dan kepulangan tim. Selain itu, ditetapkan jumlah personel tim yang akan terlibat serta kebutuhan ruang dan perangkat pendukung yang digunakan dalam kegiatan. Tahap ini juga mencakup briefing teknis lanjutan dan pemeriksaan kesiapan personel, materiil, serta sarana dan prasarana guna menjamin kelancaran dan efektivitas pelaksanaan intervensi psikologis pasca penugasan.

### 3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pra-penugasan dilaksanakan selama empat hari dengan mempertimbangkan kebutuhan lapangan dan dinamika operasional yang dihadapi satuan. Kegiatan diawali dengan koordinasi teknis yang mencakup kesiapan fasilitas fisik seperti ruang pelaksanaan, peralatan presentasi, serta konfirmasi jadwal kegiatan. Pada hari pertama, dilaksanakan pemeriksaan psikologis terhadap personel satuan tugas melalui psikotes dan wawancara, guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai aspek kecerdasan, stabilitas emosi, dan motivasi prajurit dalam menghadapi penugasan. Hari kedua difokuskan pada pelaksanaan asesmen psikologis terhadap istri prajurit sebagai bagian dari penguatan sistem dukungan (*support system*) keluarga. Kegiatan ini dilanjutkan dengan sesi *Support Group* dan konseling individual bagi prajurit yang teridentifikasi memiliki risiko psikologis. Pada hari ketiga, dilakukan pembekalan psikologis kepada keluarga prajurit untuk membangun kemandirian, kerja sama, dan komitmen selama masa penugasan. Hari keempat diisi dengan pembekalan psikologi kepada personel yang akan diberangkatkan, dengan tujuan meningkatkan pemahaman diri, sensitivitas interpersonal, dan empati sebagai dasar pembentukan kerja sama tim dalam penugasan Komando Urusan Rumah Tangga (Korum). Selain itu, *Focus Group Discussion* (FGD) bersama unsur pimpinan satuan penugasan (Dan/Wadan Satgas, Pa Staf, Danpos, dan Wadanpos) dilaksanakan untuk membahas kesiapan psikologis personel secara lebih mendalam serta menyesuaikan intervensi dengan dinamika yang berkembang di lapangan.

Seluruh kegiatan dalam tahap ini dirancang berdasarkan kerangka teori psikososial Erikson (1959), yang menekankan bahwa interaksi antara tekanan psikologis dan faktor sosial dapat memicu perubahan signifikan dalam fungsi adaptif individu, yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis dan memengaruhi lingkungan sosialnya. Intervensi yang dilakukan juga merujuk pada pendekatan dukungan psikososial sebagaimana dijelaskan dalam Panduan Dukungan Psikososial (KemenPPA, 2020), yang menitikberatkan pada penguatan resiliensi individu serta kualitas relasi sosialnya melalui pendekatan berbasis individu dan kelompok, yang disesuaikan dengan konteks operasional TNI.

Kegiatan pelaksanaan program dukungan psikososial pasca penugasan juga berlangsung selama empat hari dengan mempertimbangkan kebutuhan serta dinamika lapangan yang ada. Tahapan awal meliputi koordinasi teknis yang mencakup pengaturan area transit bagi prajurit yang belum kembali ke home base, identifikasi jumlah personel yang memerlukan intervensi, serta konfirmasi jadwal pelaksanaan kegiatan. Pada hari pertama hingga hari ketiga, dilakukan pemulihan psikologis melalui aktivitas permainan dan intervensi psikologis seperti *support group*, konseling, serta relaksasi guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi stabilitas emosi dan kinerja prajurit setelah kembali dari daerah penugasan. Hari keempat difokuskan pada pembekalan psikologis bagi prajurit dan keluarganya dengan tujuan memperkuat proses normalisasi kondisi psikologis serta mempererat hubungan interpersonal yang sempat terpisah selama masa tugas. Desain program ini berlandaskan pada tujuan dukungan psikososial sebagaimana dikemukakan oleh Kusumawati (2021), yaitu pemulihan fungsi individu dan kelompok

sesuai dengan status dan peran masing-masing. Lebih lanjut, program ini mengacu pada teori psikososial yang membagi aspek dukungan menjadi dua dimensi utama: pertama, aspek psikologis yang berfokus pada proses internal individu seperti pikiran dan emosi, dengan intervensi yang bersifat individual maupun kelompok; kedua, aspek sosial yang menitikberatkan pada penguatan keluarga, masyarakat, nilai budaya, serta sistem keagamaan atau kepercayaan komunitas tempat individu bernaung. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dukungan holistik yang efektif bagi reintegrasi prajurit dan keluarganya setelah penugasan.

#### 4. Pengakhiran

Tahap pengakhiran pra-penugasan merupakan fase akhir yang bersifat administratif dan evaluatif untuk memastikan akuntabilitas serta dokumentasi hasil kegiatan secara sistematis. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *debriefing* dan evaluasi menyeluruh terhadap seluruh rangkaian intervensi psikologis yang telah dilaksanakan. Selanjutnya, dilakukan pengembalian materi pemeriksaan psikologi (rikpsi) ke Bagian Dokumentasi dan Materi Khusus Psikologi (Bagdokmatsuspsi) Dispsiau sebagai bagian dari tata kelola inventaris.

Administrasi pertanggungjawaban kegiatan turut disusun secara lengkap, meliputi Surat Perintah (Sprin), Surat Perjalanan Dinas (SPD), bukti tiket, akomodasi, serta dokumentasi pendukung lainnya. Tim pelaksana juga menyusun dua bentuk pelaporan, yaitu laporan pelaksanaan kegiatan secara umum, serta laporan hasil pemeriksaan dan pembekalan psikologis yang berisi temuan serta rekomendasi. Laporan tersebut kemudian dikirimkan kepada Staf Operasi Kopasgat sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus umpan balik strategis. Sebagai penutup, seluruh dokumen, file, dan berkas kegiatan diarsipkan dengan tertib untuk mendukung kelangsungan program dan keperluan audit di masa mendatang. Tahap ini penting dalam memastikan keberlanjutan program serta integrasi data untuk analisis lebih lanjut dalam konteks intervensi psikologis di lingkungan militer.

Tahap pengakhiran pasca penugasan melibatkan sejumlah kegiatan administratif dan evaluatif yang bertujuan untuk memastikan kelengkapan dokumentasi serta akuntabilitas pelaksanaan program. Proses dimulai dengan pelaksanaan debriefing dan evaluasi menyeluruh terhadap rangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Selanjutnya, materi pemeriksaan psikologi (rikpsi) dikembalikan ke Bagian Dokumentasi dan Materi Khusus Psikologi (Bagdokmatsuspsi) sebagai bagian dari pengelolaan inventaris. Administrasi pertanggungjawaban yang meliputi Surat Perintah Dinas (SPD), tiket perjalanan, penginapan, serta dokumentasi pendukung lainnya diselesaikan secara sistematis. Tim pelaksana kemudian menyusun laporan pelaksanaan kegiatan serta laporan hasil pemeriksaan dan pembekalan psikologis yang menjadi bahan evaluasi dan tindak lanjut. Laporan tersebut dikirimkan kepada Staf Operasi Kopasgat sebagai bentuk pertanggungjawaban resmi sekaligus gambaran hasil kegiatan. Sebagai tahap akhir, seluruh file, laporan, dan berkas terkait kegiatan diarsipkan secara tertib guna mendukung keteraturan administrasi dan kemudahan akses data di masa mendatang.

Struktur ini disusun untuk mengakomodasi proses identifikasi dini, penanganan adaptif, dan pemulihan psikologis secara menyeluruh terhadap prajurit yang akan maupun telah menjalani tugas di daerah rawan. Setiap tahapan mencakup rangkaian kegiatan yang bersifat sistematis dan berkelanjutan, antara lain:

- Pemeriksaan psikologis awal (screening) untuk menilai kesiapan mental prajurit.
- Psikoedukasi guna meningkatkan pemahaman tentang stres operasional dan strategi coping.

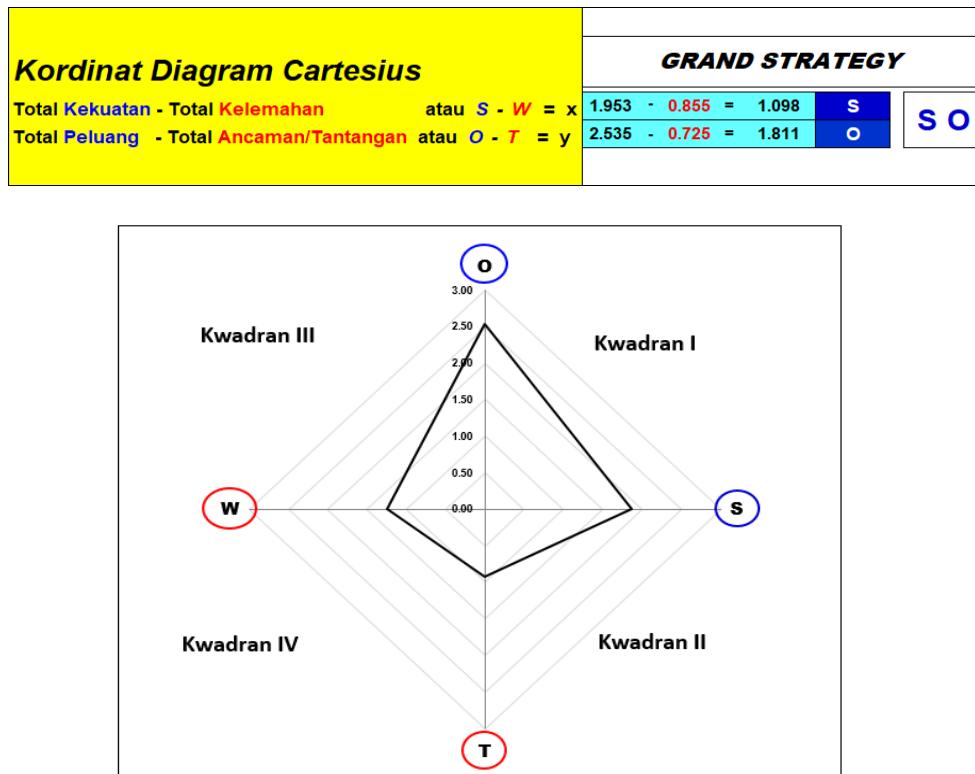
- Konseling individual dan kelompok sebagai wadah penguatan psikologis.
- Dukungan kepada keluarga, baik melalui komunikasi terpadu maupun program pendampingan, sebagai bentuk intervensi berbasis sistem sosial.
- Program pemulihan dan reintegrasi pasca penugasan untuk membantu prajurit menyesuaikan diri kembali di lingkungan satuan dan keluarga.

Seluruh strategi ini mengacu pada pendekatan psikososial, yang menekankan keterkaitan antara faktor psikologis individu dan dukungan sosial sekitarnya, dalam rangka membangun resiliensi dan keberfungsi adaptif prajurit. Pentingnya dukungan terhadap keluarga prajurit juga menjadi perhatian utama dalam program ini, mengingat kondisi emosional keluarga sangat berpengaruh terhadap stabilitas mental prajurit sebelum, selama, dan setelah penugasan. Dari aspek implementasi, program ini dijalankan oleh tim yang memiliki struktur organisasi jelas, dengan Kepala Dinas Psikologi TNI AU (Kadispisiau) sebagai penanggung jawab utama. Tim pelaksana terdiri dari berbagai unsur, termasuk perwira operasi, psikolog militer, dan personel pendukung lainnya yang bekerja secara kolaboratif untuk mencapai tujuan program. Dengan pendekatan yang terencana, integratif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis prajurit, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi strategis dalam penguatan kesiapan mental dan pemulihan pascapenugasan di lingkungan TNI AU.

Metode SWOT dalam penulisan ini digunakan untuk menganalisis serta mengevaluasi peluang dan kendala yang memengaruhi pelaksanaan konsepsi penanganan distres psikologis prajurit TNI Angkatan Udara pada tahap pra dan pasca penugasan operasi Pam Rahwan melalui program dukungan psikososial. Untuk mempermudah proses analisis, dimensi penilaian dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam Dispisiau dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan luar Dispisiau. Hasil analisis SWOT selanjutnya disajikan dalam bentuk matriks sesuai dengan panduan studi kasus yang dikemukakan oleh Ommani (2011).

Analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) digunakan sebagai alat evaluatif untuk mengidentifikasi peluang dan hambatan dalam implementasi program penanganan distres psikologis. Kekuatan utama program ini terletak pada ketersediaan sumber daya manusia, yaitu psikolog profesional yang memiliki kompetensi tinggi dan pengalaman luas dalam menangani berbagai bentuk distres psikologis, serta dukungan dari personel yang telah memperoleh pelatihan di bidang psikologi lapangan. Namun demikian, tantangan signifikan yang dihadapi mencakup keterbatasan alokasi anggaran serta belum tersedianya regulasi yang mendukung secara memadai. Di sisi lain, meningkatnya kebutuhan organisasi TNI AU akan layanan dukungan psikososial serta bertambahnya kesadaran prajurit terhadap pentingnya kesehatan mental membuka peluang strategis bagi keberhasilan program ini. Kendati demikian, tantangan seperti masih adanya stigma negatif terhadap psikologi serta kompleksitas situasi di wilayah operasi perlu diantisipasi dengan pendekatan dan strategi yang komprehensif. Dengan demikian, program penanganan distres psikologis memiliki prospek keberhasilan yang tinggi apabila kekuatan dan peluang yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal, serta hambatan dan ancaman ditangani melalui perencanaan strategis dan kolaborasi lintas satuan yang efektif.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang mempertimbangkan aspek-aspek dalam analisis SWOT, yang tercermin dalam Internal Factor Analysis Summary (IFAS), External Factor Analysis Summary (EFAS), serta Strategic Factors Analysis Summary (SFAS) (terlampir), hasil analisis tersebut kemudian divisualisasikan dalam diagram Kartesius. Diagram ini menampilkan kuadran-kuadran yang menggambarkan posisi strategis berdasarkan kombinasi faktor internal dan eksternal yang telah diidentifikasi.



#### Kuadran I / SO (positif, positif)

Posisi ini menandakan sebuah organisasi yang kuat dan berpeluang, Rekomendasi strategi yang diberikan adalah **Progresif/Agresif**, artinya organisasi dalam kondisi prima dan mantap sehingga sangat dimungkinkan untuk terus melakukan ekspansi, memperbesar pertumbuhan dan meraih kemajuan secara maksimal (**Bagaimana mencapai sasaran dengan mengoptimalkan Kekuatan/Strengths dan memanfaatkan Peluang /Opportunities**).

Gambar 1. Diagram *Cartesius* Konsepsi Penanganan Distres Psikologis Prajurit

Hasil analisis yang divisualisasikan dalam diagram Kartesius menunjukkan bahwa posisi strategi berada pada Kuadran I, yang mengindikasikan adanya kekuatan dan peluang yang signifikan dalam mewujudkan konsepsi penanganan distres psikologis prajurit TNI Angkatan Udara pada tahap pra dan pasca penugasan operasi Pam Rahwan melalui program dukungan psikososial. Kondisi ini memberikan potensi bagi perkembangan program secara progresif dengan terus memanfaatkan dan mengembangkan kekuatan serta peluang yang ada. Namun demikian, terdapat potensi kelemahan yang tercermin pada Kuadran III, yang dapat menjadi hambatan dalam proses penyusunan konsep maupun pelaksanaannya. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat dan kerja sama antar satuan untuk mengatasi kelemahan tersebut dan memastikan keberhasilan implementasi program.

Tabel 1. Matriks Analisis SWOT tentang Peluang dan Strategi Konsepsi Penanganan Distres Prajurit Saat Pra dan Pasca Penugasan Operasi Pam Rahwan

PELUANG DAN STRATEGI KONSEPSI PROGRAM PENANGANAN DISTRES PRAJURIT SAAT PRA DAN PASCA PENUGASAN OPERASI PAM RAHWAN			
INTERNAL (S/W)		STRENGTHS	WEAKNESSES
EKSTERNAL (O/T)	OPPORTUNITIES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebutuhan Organisasi</li> <li>2. Program Dukungan Psikososial</li> <li>3. Kerjasama Dispisiau - Kopasgat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengoptimalkan kinerja dan mengembangkan potensi tenaga psikolog melalui berbagai pelatihan.</li> <li>2. Optimasi kompetensi personel pendukung dalam kegiatan dukungan psikososial.</li> <li>3. Mengembangkan program pelatihan terkait intervensi psikologi yang berkaitan dengan masalah distres psikologi dan psikotraumatologi.</li> <li>4. Mengembangkan alat ukur untuk mendiagnosis masalah distres dan trauma psikologi.</li> <li>5. Optimasi fasilitas asesmen dan potensi psikolog untuk menjawab kebutuhan organisasi yang berkembang.</li> </ol>
	THREATS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stigma tentang Psikologi</li> <li>2. Tekanan Daerah Operasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memetakan kebutuhan anggaran untuk mendukung program konsep penanganan.</li> <li>2. Melakukan audiensi dan FGD dengan Kopasgat dalam rangka penyusunan regulasi.</li> <li>3. Memberdayakan program lain dalam hal pembiayaan untuk sementara menjawab kebutuhan organisasi.</li> </ol>

Berdasarkan hasil analisis SWOT yang telah disusun dalam naskah ini, sejumlah solusi strategis dirumuskan dengan merujuk pada diagram analisis tersebut. Faktor *Threat* (ancaman) dan *Opportunity* (peluang) diklasifikasikan sebagai tantangan dan kesempatan yang harus dioptimalkan untuk merealisasikan konsepsi yang diangkat dalam penulisan ini. Sementara itu, faktor *Strength* (kekuatan) dan *Weakness* (kelemahan) merupakan elemen dari lingkungan internal yang turut memengaruhi keberhasilan program. Dengan mempertimbangkan aspek *strategic key factor* dan kelemahan yang ada, strategi implementasi disusun untuk mendukung proses pelaksanaan program penanganan distres psikologis prajurit TNI Angkatan Udara pada tahap pra dan pasca penugasan operasi Pam Rahwan melalui dukungan psikososial. Posisi hasil

analisis SWOT berada pada Kuadran I, yang menandakan organisasi berada dalam kondisi yang kuat dan berpeluang besar. Oleh karena itu, rekomendasi strategi yang diberikan bersifat progresif/agresif, yang mengindikasikan bahwa organisasi dalam keadaan optimal dan siap untuk melakukan ekspansi, meningkatkan pertumbuhan, serta meraih kemajuan secara maksimal.

Strategi utama yang diusulkan dalam penanganan distres psikologis prajurit TNI AU adalah pendekatan SELF, yang terdiri dari *Support* (dukungan), *Empathy* (empati), *Legality* (legalitas), dan *Financial Plan* (perencanaan anggaran). Pendekatan ini dirancang untuk diterapkan secara terintegrasi dan sistematis. Komponen dukungan menekankan penyediaan layanan psikososial melalui konseling individual, kelompok, serta dukungan terhadap keluarga prajurit guna membantu mengatasi beban psikologis. Empati menjadi landasan esensial dalam interaksi terapeutik, memungkinkan terbangunnya relasi yang aman dan supportif antara konselor dan klien, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi.

Alat ukur yang digunakan harus mencakup skala penilaian yang dirancang secara komprehensif untuk mendeteksi indikasi stres, kecemasan, depresi, serta trauma yang dialami oleh prajurit. Beberapa instrumen yang dapat dipertimbangkan meliputi *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), *Impact of Event Scale* (IES), *Perceived Stress Scale* (PSS), dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Mengacu pada teori *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), kuesioner yang dirancang harus mampu menggali secara mendalam berbagai aspek psikologis yang timbul akibat situasi operasional, antara lain jenis dan intensitas trauma, durasi serta frekuensi kejadian traumatis, kedekatan dengan peristiwa trauma, paparan terhadap kekerasan, gangguan tidur, pengalaman trauma pertempuran, serta perasaan kehilangan yang muncul akibat gugurnya rekan seperjuangan. Dalam rangka memperkuat program dukungan psikososial, tenaga psikolog perlu dibekali dengan kemampuan merancang dan melaksanakan intervensi psikologis yang tepat sasaran. Kompetensi ini mencakup pemahaman terhadap berbagai pendekatan terapi yang efektif dalam menangani distres psikologis dan trauma, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi eksposur, serta terapi kelompok. Selain itu, tenaga psikolog harus memiliki keterampilan dalam memberikan sesi konseling proaktif baik secara individu maupun kelompok, guna membantu prajurit dalam mengelola pengalaman traumatis serta menyesuaikan diri pasca penugasan. Keahlian ini sangat krusial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan psikologis prajurit.

Sebagai bagian dari strategi jangka panjang, evaluasi kinerja dan pengembangan kompetensi tenaga psikolog harus menjadi fokus utama. Melalui program evaluasi berkala yang dilakukan melalui supervisi maupun penilaian berbasis hasil intervensi, tenaga psikolog dapat terus meningkatkan efektivitas pendekatannya. Selain itu, pelatihan berkelanjutan perlu diselenggarakan guna memastikan tenaga psikolog selalu mengikuti perkembangan terbaru dalam psikologi militer serta teknik penanganan trauma yang semakin maju. Dengan pengembangan yang berorientasi pada pelatihan kontekstual, penguasaan alat asesmen, kemampuan terapi spesifik, dan kolaborasi multidisipliner, program dukungan psikososial bagi prajurit dapat diperkuat secara signifikan. Pendekatan ini menjamin penanganan distres psikologis dilakukan secara tepat dan terarah, sehingga prajurit mampu kembali bertugas dalam kondisi mental yang stabil dan sehat, baik sebelum, selama, maupun setelah pelaksanaan penugasan operasi.

Selanjutnya, aspek legalitas diperlukan untuk memastikan seluruh pelaksanaan program berada dalam koridor hukum dan kebijakan yang berlaku, dengan dukungan berupa penyusunan petunjuk teknis dan pembentukan tim kerja untuk menjamin tata kelola yang transparan dan akuntabel. Terakhir, perencanaan anggaran yang komprehensif menjadi elemen krusial guna menjamin efisiensi penggunaan sumber daya serta kelangsungan program. Penyusunan analisis kebutuhan dan pengajuan program kerja diperlukan untuk memperoleh dukungan finansial yang memadai. Dengan menerapkan strategi SELF secara menyeluruh, program ini diharapkan tidak hanya memberikan intervensi psikologis yang efektif bagi prajurit dan keluarganya, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, kesiapsiagaan, dan kinerja operasional TNI AU secara berkelanjutan.

#### IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penanganan distres psikologis prajurit TNI AU pada pra dan pasca penugasan operasi Pam Rahwan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan sistematis melalui program dukungan psikososial. Survei menunjukkan adanya stres dan kecemasan signifikan sebelum berangkat serta gejala trauma setelah kembali dari penugasan. Asesmen psikologi klinis menjadi komponen penting dalam menilai kesiapan dan kondisi mental prajurit. Strategi pelaksanaan program terbagi dalam empat tahap (perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan pengakhiran) untuk memastikan intervensi yang tepat. Analisis SWOT menunjukkan bahwa program ini memiliki potensi besar jika kekuatan dan peluang dimanfaatkan optimal, serta tantangan ditangani secara strategis. Strategi SELF (*Support, Empathy, Legality, Financial Plan*) diusulkan sebagai pendekatan utama dalam implementasi program, guna memastikan keberlanjutan dan efektivitas dukungan psikososial bagi prajurit dan keluarganya.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Sekolah Staf dan Komando Angkatan Udara (Seskoau) atas dukungan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian, serta kepada Pusat Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pertahanan Udara atas kontribusi dalam bentuk data teknis dan konsultasi ilmiah yang sangat berharga bagi kelancaran dan kedalaman kajian ini.

#### VI. 6. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait dengan publikasi artikel ini dan menyatakan bahwa naskah ini bebas dari unsur plagiarisme.

#### VII. 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bliese, P. D., Wright, K. M., Adler, A. B., Thomas, J. L., & Hoge, C. W. (2007). Timing of postcombat mental health assessments. *Psychological Services*, 4(3), 141.
- Erikson, Erik H. (1959). Identity and The Life Cycle. *Psychological Issues Vol – 1*, No. 1. International Universities Press, Inc. New York.
- Herdiansyah, M. (2018). Pendekatan Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Istri Prajurit Paskhas TNI Angkatan Udara Saat Ditinggal Suami Bertugas Ke Daerah Konflik Bersenjata. Tesis. Universitas Indonesia: Depok.
- Horstman, M. L. (2004). Psychological Support Pre-During and Post-Deployment. RTO-MPHFM-108, Budapest, Hungary.
- Iversen, A. C., van Staden, L., Hughes, J. H., Browne, T., Hull, L., Hall, J., et al. (2009). The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: Using data from a clinical interview-based study. *BMC Psychiatry*, 9, 68. doi: 10.1186/1471-244X-9-68.
- Kemenppa. (2020). Buku Panduan Dukungan Psikososial Bagi Anak Korban Bencana Alam.
- Kusmawati, A. (2021). Modul Terapi Psikososial. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Ommani, A. R. (2011). Strengths, weaknesses, opportunities and threats (SWOT) analysis for farming system businesses management: Case of wheat farmers of Shadervan District, Shoushtar Township, Iran. *African journal of business management*, 5(22), 9448.
- Somantri, G. R. (2005). Memahami metode kualitatif. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 9(2), 57-65.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.