

Pelatihan *Psychological First Aid* Pada Kebencanaan

Anis Nabila Ahmad¹, Aisyah Arifuddin², Andi Besse Wulan Fauziah³, St.Saniah Khalisah Zakaria⁴, Asniar Khumas⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: anisnabila2502@gmail.com¹, aisyah.arifuddin@gmail.com², andiwulanff@gmail.com³,
saniahkhalisah@gmail.com⁴, asniarkhumas@unm.ac.id⁵

Article History:

Received: 04 Juli 2023

Revised: 11 Juli 2023

Accepted: 13 Juli 2023

Keywords: *Pelatihan, Psychological First Aid, Bencana*

Abstract: *Psychological First Aid merupakan salah satu bentuk intervensi awal yang diberikan kepada penyintas yang mengalami suatu bencana alam maupun non-alam. Pada situasi bencana umumnya individu akan mengalami berbagai kerugian mulai dari ekonomi, jiwa, bahkan dampak psikologis dan trauma bagi individu. Masih kurangnya pengetahuan relawan kebencanaan terhadap Psychological First Aid sehingga dibutuhkan pembekalan berupa pelatihan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan relawan kebencanaan. Pelatihan Psychological First Aid ini dibagi menjadi beberapa tahapan meliputi pemberian pretest, pemaparan materi oleh narasumber, serta posttest dan evaluasi. Hasil analisis data menunjukkan pretest sebesar 37% sedangkan hasil dari post-test sebesar 63% sehingga dapat dikatakan adanya peningkatan signifikan terhadap hasil pretest dan posttest dari pelatihan yang dilaksanakan.*

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk wilayah yang rawan akan bencana alam. Menurut *International Strategy for Disaster Reduction* (UN-ISDR-2002,2004) bencana alam adalah suatu kejadian yang disebabkan oleh alam maupun ulah manusia dan dapat terjadi kapan saja secara tiba-tiba. Indonesia juga terletak di daerah iklim tropis sehingga memiliki dua musim yaitu kemarau dan hujan. Karena letak tersebut, Indonesia berada pada urutan ketiga di dunia sebagai negara yang sering mengalami bencana banjir. Banjir sendiri merupakan suatu keadaan dimana air melebihi tinggi air normal yang menggenangi suatu daerah, biasanya disebabkan oleh curah hujan yang berlebih.

Salah satu daerah di Indonesia yang mengalami banjir yaitu kota Parepare. Menurut data Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), kota Parepare telah mengalami bencana banjir sebanyak 14 kali pada 2022 hingga 2023. Banjir terparah terjadi pada Februari 2023, dimana menyebabkan sebanyak 5.294 warga yang terdampak dan 2 korban jiwa yang tersebar di empat kecamatan. Banjir tersebut dapat menimbulkan berbagai kerugian mulai dari ekonomi, korban jiwa, hingga dampak psikologis yang menimbulkan stress bahkan efek traumatis bagi yang

terdampak. Namun, sebenarnya kondisi stres yang dialami individu yang terdampak bencana merupakan kondisi yang normal (Ismail, dkk, 2023).

Robert S. Feldman (Andriyani, 2019) mengemukakan bahwa stres merupakan respon atau adanya kondisi tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan eksternal ataupun internal. Stres yang dialami oleh individu saat terjadi bencana jika dibiarkan berlangsung lama dan tidak diatasi akan menjadi kondisi trauma bagi individu. Trauma sendiri berarti luka yang jika berlangsung dalam jangka waktu lama akan mempersulit individu dalam penyesuaian diri dan perkembangan emosi serta sosial individu dalam berbagai aspek perilaku dan sikap (Rahmat dan Alawiyah, 2020). Untuk itu diperlukan pertolongan pertama psikologis untuk mengurangi stres yang dialami individu yang terdampak bencana agar tidak terjadi trauma.

Psychological First Aid (PFA) merupakan salah satu bentuk intervensi awal yang dapat diberikan kepada individu yang sedang mengalami tekanan atau kondisi tidak baik akibat suatu bencana (Psychosocial Centre, 2020). Menurut *World Health Organization* (2020) PFA fokus pada beberapa hal, yaitu menyediakan dukungan, melakukan perawatan secara praktis yang bersifat tidak memaksa, pengenalan dan pemenuhan kebutuhan dasar, kesediaan untuk mendengarkan penyintas tanpa adanya paksaan berbicara, kesediaan untuk membuat penyintas merasa nyaman, membantu penyintas mendapat informasi terkait pelayanan dan dukungan sosial serta melindungi penyintas.

Psychological First Aid (PFA) bukanlah sesuatu yang hanya dapat dilakukan oleh tenaga ahli atau profesional, tetapi juga dapat dilakukan oleh individu yang memiliki pengetahuan atau telah mendapat pelatihan. *American Red Cross* (2006) mengemukakan bahwa merupakan salah satu skill yang seharusnya dimiliki oleh relawan bencana yang berinteraksi langsung dengan penyintas, hal tersebut bertujuan agar relawan dapat memberikan penanganan dasar, kenyamanan, dan dukungan kepada individu yang mengalami kondisi krisis saat terjadi bencana. PFA sendiri tidak berperan sebagai terapi bagi permasalahan psikologis yang diberikan pada saat situasi bencana, namun sebagai bentuk intervensi yang diberikan kepada penyintas terkait kebutuhan awal pasca mengalami suatu bencana (Ismail, dkk, 2023).

Untuk menjadi relawan PFA dibutuhkan pembekalan berupa pelatihan untuk menambah informasi dan keterampilan relawan dalam memberikan PFA yang tepat sasaran. Berdasarkan hasil observasi dan asesmen awal yang telah dilakukan, selama ini pihak yang terjun langsung ke penyintas di beberapa lokasi kebencanaan belum memiliki pengetahuan dan kompetensi untuk melaksanakan PFA. Oleh karena itu, pelatihan *Psychological First Aid* pada kebencanaan diberikan sebagai upaya mengenalkan PFA dan meningkatkan kualitas SDM bagi relawan kebencanaan.

METODE

Pelaksanaan Pelatihan *Psychological First Aid* menggunakan metode kognitif. Metode kognitif merupakan suatu rancangan yang fokus pada cara berpikir dan proses mental individu dalam memodifikasi perilaku yang melibatkan pelatihan, pengembangan keterampilan, dan proses maupun teknik yang lain yang mengarah pada kognitif individu (Mappiare, 2016). Pelaksanaan Pelatihan *Psychological First Aid* dilakukan dalam 4 tahap, yaitu:

1. Tahap pertama yaitu pemberian *pre-test*. Pemberian *pre-test*, bertujuan untuk mengetahui

- pemahaman peserta sebelum materi diberikan. Pemberian *pre-test* menggunakan *google form* yang dibagikan ke grup *whatsapp* peserta.
2. Tahap kedua yaitu sesi pemberian materi. Pemberian materi bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait *Psychological First Aid*. Pemberian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi, dengan pemaparan materi menggunakan media *power point*.
 3. Tahap ketiga yaitu sesi refleksi materi. Sesi refleksi materi bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada para peserta untuk memperagakan keterampilan yang telah diberikan.
 4. Tahap keempat yaitu sesi *post-test*. Pemberian *post-test*, bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta setelah pemberian materi. Pemberian *post-test* menggunakan *google form* yang dibagikan ke dalam grup *whatsapp* peserta.

Pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengkaji secara deskriptif hasil *pre-test* peserta sebelum diberikan materi dan dibandingkan dengan hasil *post-test* peserta setelah pemberian materi. Hasil penelitian ini memberikan jawaban apakah ada peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada peserta.

Selain menggunakan analisis deskriptif untuk mengolah data, digunakan juga penormaan untuk mengukur kemampuan individu yang akan dibandingkan dengan norma kelompok. Norma adalah rata-rata yang menunjukkan kecenderungan umum suatu kelompok (Azwar, 2020). Posisi individu akan terlihat kecenderungan dalam suatu alat ukur dibanding kecenderungan kelompok. Setelah mendapatkan penormaan dari individu kemudian, hasil norma dikelompokkan sesuai kelompok kategori yang didapatkan. Pengkategorian menggunakan program pengkategorian kategorisasi skor V. 01. Menurut Azwar (2020) kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.

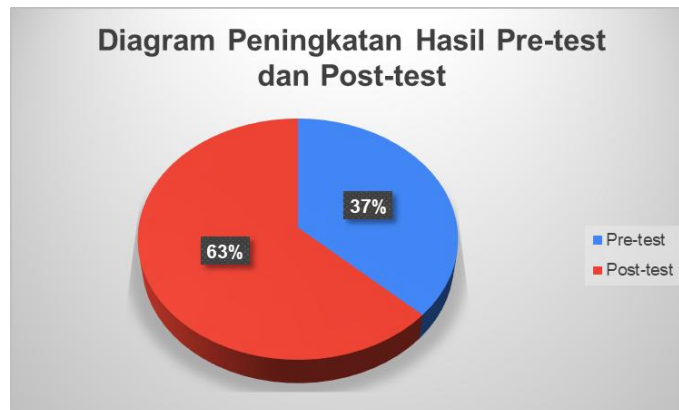
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan *Psychological First Aid* ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Peserta pada kegiatan ini berasal dari beberapa instansi dan organisasi yang turun langsung ke masyarakat ketika terjadi bencana. Masing-masing instansi diwakili oleh 3 orang atau lebih dari masing-masing instansi dan organisasi. Pelaksanaan pelatihan ini berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya, dimulai dengan melakukan *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi PFA yang meliputi definisi, kompetensi inti, prinsip, dan penerapan terapi PFA. Setelah pelatihan peserta juga diberikan refleksi yang berhubungan dengan materi yang diberikan agar peserta memahami implementasi dari materi yang diberikan yang kemudian ditutup dengan memberikan form evaluasi dan *post-test*.



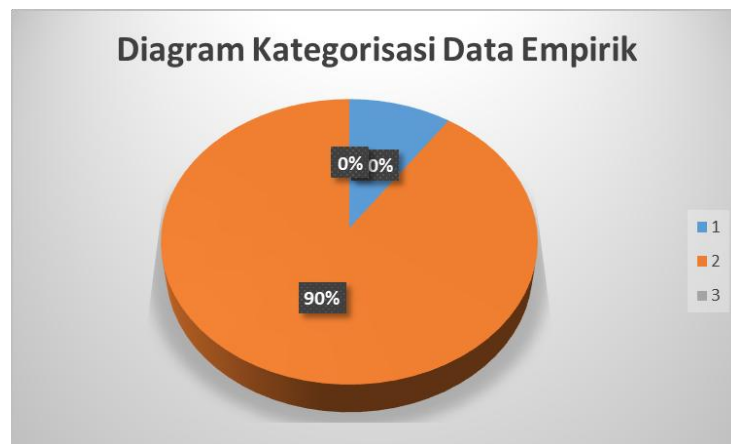
Gambar 1. Pemberian Materi

Tolok ukur keberhasilan pelatihan ini dilakukan dengan mengukur pemahaman peserta terkait dengan materi yang diberikan dan membandingkan hasil *pre-test* yang diberikan sebelum penyampaian materi dan hasil *post-test* setelah pemberian materi. Pengukuran pemahaman tersebut berdasarkan materi yang diberikan. Adapun hasil grafik dari perubahan tingkat pengetahuan pemahaman peserta dapat dilihat berikut ini.



Gambar 2. Hasil *Pretest* dan *Post-test* Pemahaman Peserta Terkait PFA

Grafik pada gambar diatas menunjukkan bahwa hasil dari *pre-test* sebesar 37% sedangkan hasil dari *post-test* sebesar 63%. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum peserta menerima materi dan setelah peserta menerima materi, yaitu peserta mengalami peningkatan dari segi pemahaman dan pengetahuan. Setelah memperoleh hasil dari *pre-test* dan *post-test* maka dilakukan pengkategorisasian skor dari hasil *pre-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta yang telah menerima materi.



Gambar 3. Hasil Kategorisasi Data Empirik

Hasil grafik pengkategorisasian diatas menunjukkan tingkat pemahaman dan pengetahuan yang dimiliki peserta setelah menerima materi PFA. Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang dengan persentase 90% atau sebanyak 28 peserta dan terdapat 3 orang yang berada di tingkat kategori rendah.

Selain memberikan evaluasi pemahaman terkait materi yang telah diterima, terdapat juga evaluasi yang diberikan kepada peserta yang mencakup evaluasi mengenai reaksi kepuasan (tanggapan, kesan, pesan) peserta pada pelatihan yang terdiri atas evaluasi materi, pengajar, dan sarana. evaluasi ini diberikan pada saat seluruh rangkaian acara telah selesai.

Kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* ini masih sangat jarang ditemukan di kota parepare dan juga beberapa orang masih awam mengenai PFA sehingga terlaksananya kegiatan pelatihan ini merupakan kelebihan yang dimiliki, sedangkan untuk kelemahannya durasi yang diberikan pada pelatihan ini masih kurang dan membutuhkan durasi yang lebih lama karena peserta mau untuk terlihat lebih aktif dan adanya aktivitas turun lapangan langsung ke lokasi dimana penyintas berada

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam pelatihan *Psychological First Aid* peserta mengalami peningkatan dari segi pemahaman dan pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil peningkatan post-test yaitu 63% dan hasil *pre-test* 37%. Pelaksanaan pelatihan *Psychological First Aid* memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan pemahaman dan pengetahuan yang dimiliki peserta. Selain itu peserta menunjukkan respon yang baik dalam kegiatan berlangsung. Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini juga dapat menjadi bahan evaluasi agar pelatihan selanjutnya diberikan durasi yang cukup lama dan dilakukan *roleplay* ke lokasi bencana langsung terjadi.

DAFTAR REFERENSI

- American Red Cross of the National Capital Region. (2006). *Psychological First Aid: Helping People in Times of Stress*. Fairfax, VA: American National Red Cross.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2). 37-55.

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD). (2022). Laporan Banyaknya Kejadian Bencana Alam di Kota Parepare Tahun 2018-2022.
- Mappiare. A. T. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Psychosocial Centre. (2020). Remote Psychological First Aid during the COVID-19 outbreak (Interim guidance - March 2020). *International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, March*, 1–12.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(2). 34-44.
- UN-ISDR. (2002). *International Strategy for Disaster Reduction* (2002,2004).
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama : Panduan bagi Relawan Bencana* (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (ed.); 1st ed.). Airlangga University Press.
- Ismail, I., Kusuma, P., Istiqamah, S. H. N., Sulastri, T., & Akmal, N. (2023). Pelatihan Psychological First Aid pada Mahasiswa Psikologi UNM. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(03). 2985-9557.