



PELATIHAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNM

Ismalandari Ismail^{1*)} | Perdana Kusuma²⁾ | St. Hadjar Nurul Istiqamah³⁾ | Tri Sulastri⁴⁾ |
Nur Akmal⁵⁾

¹²³⁴⁵⁾Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
ismalandari@unm.ac.id

Abstract : *Psychological First Aid (PFA) is a form of psychological intervention that can be given to victims of crises, such as natural disasters. These disaster conditions can cause various psychological and traumatic reactions for the affected victims. Various elements of society were involved in helping victims affected by the disaster, including students. However, often students who are involved as volunteers only focus on distributing aid or donations. Psychological First Aid training was conducted to increase student's understanding, especially for the Marabunta students at the Faculty of Psychology UNM who are often involved as disaster volunteers. This training aims to increase understanding of the basic concepts and application of PFA to disaster victims. The method used in this training includes lectures and role plays on the implementation of PFA by the participants. PFA training is divided into several stages including pretest, presentation of material by resource persons, role play and relaxation, as well as posttest and evaluation. The results of the analysis of the pretest and posttest data showed that there was a significant increase in the participants' understanding of PFA knowledge. This increase in PFA knowledge includes the basic concepts of implementing PFA, misinformation that is often associated with PFA, and even an increase in the level of confidence of participants in carrying out PFA.*

Keywords : *Psychological First Aid, College Student, Training*

Abstrak: *Psychological First Aid (PFA) merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat diberikan kepada korban krisis, seperti bencana alam. Kondisi bencana tersebut dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis dan traumatis bagi korban yang terdampak. Berbagai elemen masyarakat turut terlibat dalam membantu korban terdampak bencana, termasuk mahasiswa. Namun, seringkali mahasiswa yang terlibat sebagai relawan hanya berfokus dalam penyaluran bantuan atau donasi. Pelatihan *Psychological First Aid* dilakukan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa Psikologi, khususnya kepada mahasiswa pengurus lembaga Marabunta di Fakultas Psikologi UNM yang seringkali terlibat sebagai relawan kebencanaan. Pelatihan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang konsep dasar dan penerapan PFA kepada korban bencana. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini mencakup ceramah dan *role play* pelaksanaan PFA oleh para peserta. Pelatihan PFA dibagi menjadi beberapa tahapan meliputi pemberian pretest, pemaparan materi oleh narasumber, *role play* dan relaksasi, serta posttest dan evaluasi. Hasil analisis terhadap data pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta pelatihan terkait pengetahuan tentang PFA. Peningkatan pengetahuan PFA ini mencakup konsep dasar pelaksanaan PFA, kekeliruan informasi yang sering dikaitkan dengan PFA, bahkan terjadi peningkatan tingkat keyakinan peserta dalam melakukan PFA.*

Kata Kunci: *Psychological First Aid, Mahasiswa, Pelatihan*

A. PENDAHULUAN

Kondisi krisis, seperti peristiwa bencana, merupakan kejadian yang dapat menimbulkan kerugian finansial, medis, jiwa, serta dapat menimbulkan efek traumatis bagi korban terdampak. Bencana dapat menimbulkan reaksi psikologis berupa stress akut bagi para korban, dan jika tidak dikelola secara efektif, dapat menimbulkan kesulitan untuk mengerjakan aktivitas-aktivitas dasar dikehidupan sehari-hari (Fox dkk, 2012). *Stress* merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stress tersebut (Taylor, 2018). Kondisi stress ketika menghadapi situasi bencana dianggap sebagai respon yang normal dalam situasi yang tidak normal. Namun, stress yang berlangsung lama dan mengganggu aktivitas dapat berdampak terhadap kesehatan mental individu.

Stres terbagi dua yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *eustress*, dan stres yang memberikan dampak negatif diistilahkan dengan *distress* (Gadzella, dkk, 2012). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyebutkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan *eustress*. Ketika *eustress* dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Sebaliknya ketika seseorang mengalami *distress*, maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Berbagai tindakan baik preventif atau kuratif untuk mencegah terjadinya kondisi *distress* telah disiapkan oleh pemerintah jika saja terjadi bencana, salah satunya dengan menyiapkan sumber daya yang memiliki kemampuan dalam memberikan pertolongan pertama terhadap korban bencana atau peristiwa traumatis.

Psychological First Aid (PFA) merupakan salah satu bentuk intervensi awal dalam situasi tanggap bencana yang bertujuan untuk meningkatkan keselamatan, menstabilkan kondisi korban, dan menghubungkan korban dengan bantuan dan sumber daya (American Red Cross, 2006). Menurut WHO (Asih, dkk, 2011), PFA memfokuskan kepada beberapa hal, yaitu penyediaan dukungan dan perawatan praktis yang bersifat tidak memaksa, pengenalan dan pemenuhan kebutuhan dasar, kesediaan untuk mendengarkan korban tanpa memaksanya berbicara, kesediaan untuk membuat korban merasa nyaman, membantu korban mendapatkan informasi tentang pelayanan dan dukungan social, dan melindungi korban dari hal-hal yang membahayakan.

PFA dapat digunakan oleh berbagai siapapun, tidak hanya tenaga kesehatan atau psikolog, namun siapa saja yang telah mendapat pelatihan atau memiliki pengetahuan untuk menerapkannya (Cahyono, 2015). PFA merupakan salah satu skill yang seharusnya dimiliki oleh relawan bencana yang berperan sebagai tim penilai bencana. Hal ini bertujuan agar relawan dapat memberikan perawatan dasar, kenyamanan, serta dukungan kepada individu yang mengalami stress terkait suatu kondisi bencana (American Red Cross, 2006). Dalam memberikan pertolongan, relawan PFA tidak perlu memaksakan diri untuk memberikan bantuan kepada korban yang tidak menghendaknya, namun langkah pertama yang harus dilakukan adalah menampilkan diri sebagai pribadi yang hangat, dan mudah dipercaya untuk individu yang mungkin menginginkan bantuan (Astuti & Kawuryan, 2019).

Intervensi PFA kepada individu yang mengalami kejadian traumatis dapat diberikan oleh volunteer yang terlatih, meskipun bukan ahli kesehatan mental profesional. Namun, perlu diingat bahwa PFA tidak berperan sebagai terapi untuk masalah kesehatan mental yang diberikan pada situasi bencana, melainkan sebagai bentuk bantuan terhadap korban terkait kebutuhan awal mereka pasca mengalami bencana (Fox, dkk, 2012). Untuk menjadi relawan PFA dibutuhkan pembekalan berupa pelatihan untuk menambah informasi dan keterampilan relawan dalam memberikan PFA yang tepat sasaran. Seperti yang dikemukakan Masedeh

(2012), tujuan dari pelatihan yaitu untuk mengembangkan kemampuan individu dengan memberikan pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugasnya.

Salah satu Lembaga Kemahasiswaan di Fakultas Psikologi UNM yang sering terlibat sebagai relawan dalam beberapa bencana alam yaitu lembaga kemahasiswaan MARABUNTA. Lembaga kemahasiswaan ini tidak hanya fokus sebagai pemerhati bumi dan nusantara, namun juga telah terlibat sebagai relawan pada bencana gempa bumi dan likuifaksi di Palu, Sigi, dan Donggala di tahun 2018 serta bencana gempa bumi di Sulawesi Barat di tahun 2021. Berdasarkan hasil asesmen awal, selama ini yang menjadi relawan di beberapa kebencanaan tanpa bekal yang cukup dari segi pengetahuan, hanya berfokus dalam menyalurkan bantuan/logistic dan donasi kepada korban, serta belum memiliki kompetensi untuk melaksanakan PFA. Oleh karena itu, pelatihan PFA ini diberikan sebagai upaya untuk mengenalkan PFA, agar jika kejadian krisis terjadi, mahasiswa dapat berperan sebagai relawan yang memiliki pengetahuan cukup untuk melakukan pendampingan sosial kepada korban bencana.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan mengadakan Pelatihan *Psychological First Aid* kepada mahasiswa Psikologi UNM yang bergabung dalam organisasi MARABUNTA. Terdapat beberapa intervensi yang dapat diberikan, dalam proses pengembangan bagi seseorang agar dapat optimal dalam melakukan kegiatan ataupun pekerjaan sehari – hari. Pemilihan pelatihan sebagai intervensi yang dilakukan berdasarkan hasil dari analisa kebutuhan yang telah dilakukan di organisasi MARABUNTA. Pelatihan menurut Noe, dkk (2008) merupakan suatu usaha yang terencana untuk memfasilitasi pembelajaran tentang pekerjaan yang berkaitan dengan pengetahuan, keahlian dan perilaku. Adapun proses pelatihan dilakukan dalam 4 tahap, yaitu:

1. Pre-Test yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman para peserta sebelum materi diberikan. Proses diberikan dengan menggunakan *google form*.
2. Pemaparan materi yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait *Psychological First Aid*. Pemaparan materi dengan menggunakan media PPT untuk memudahkan peserta memahami materi yang diberikan.
3. Role Play materi dan relaksasi yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktekkan langsung keterampilan yang diajarkan.
4. Post-Test yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman para peserta setelah materi diberikan. Post-Test diberikan dengan menggunakan *google form*.

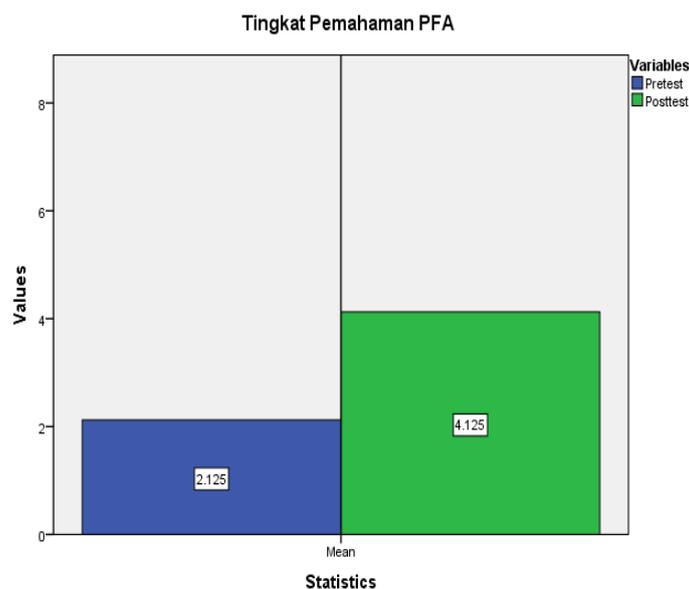
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan *Psychological First Aid* pada mahasiswa dilakukan pada tanggal 3 September 2022. Kegiatan ini dilaksanakan khusus kepada anggota lembaga kemahasiswaan yang focus pada lingkungan, yaitu MARABUNTA, yang diikuti oleh 8 peserta. Pelaksanaan pelatihan dimulai dengan melakukan pretest dan dilanjutkan dengan pemberian materi PFA, yang meliputi definisi, prinsip, siapa dan pada situasi apa PFA dapat dilaksanakan, serta pemaparan beberapa kasus implementasi PFA. Pelatihan ditutup dengan memberikan *form* evaluasi dan *post-test*.



Gambar 1. Gambaran Materi yang Diberikan

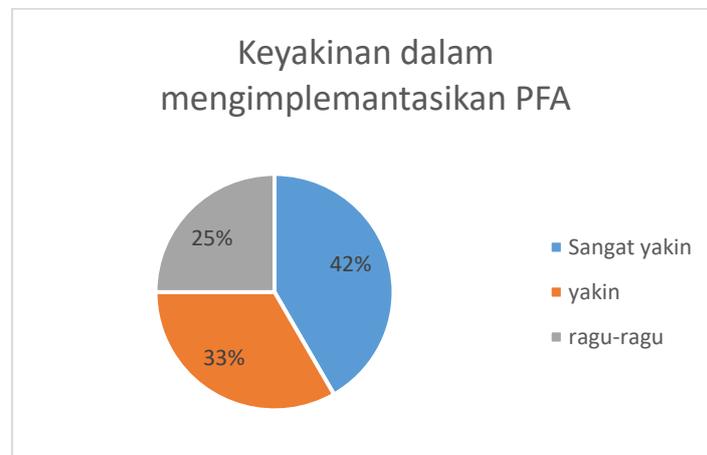
Keberhasilan pelatihan ini dilakukan dengan mengukur pemahaman peserta mengenai materi yang disajikan yaitu dengan membandingkan hasil pretest sebelum materi disampaikan dan hasil posttest setelah materi disajikan. Evaluasi pemahaman tersebut mencakup definisi, etika dan tahapan pelaksanaan PFA. Gambaran perubahan tingkat pemahaman peserta dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 2. Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman Peserta Terkait PFA

Gambar diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pemahaman peserta dalam memahami materi PFA. Pada saat pretest semua peserta memaparkan definisi yang mereka ketahui terkait PFA. Para peserta memaknai PFA sebagai bentuk pertolongan pertama kepada korban bencana, namun masih banyak peserta yang keliru dengan konsep PFA, yaitu PFA tidak hanya dapat diberikan kepada korban bencana alam, namun juga dapat diberikan kepada korban yang mengalami kejadian krisis atau traumatis lainnya. Selain itu, kekeliruan lainnya ialah PFA yang hanya menyasar ranah psikologis saja, melainkan PFA merupakan metode yang dapat diterapkan oleh volunteer atau ahli lainnya untuk membantu penyintas terhubung dengan berbagai bantuan, misalnya medis maupun sumber daya lainnya. Perubahan pemahaman peserta sesuai dengan tujuan diadakannya pelatihan menurut Masedeh (2012), yaitu untuk mengembangkan kemampuan

individu dengan memberikan pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugasnya.



Gambar 3. Keyakinan Individu dalam Mengimplementasikan PFA

Selain mengevaluasi pemahaman peserta terkait konsep dasar dalam melaksanakan PFA, peserta juga diminta untuk menilai tingkat kepercayaan diri dalam mengimplementasikan teknik PFA saat dibutuhkan. Sebagian besar peserta (75%) menunjukkan kepercayaan diri dalam melaksanakan PFA, sedangkan 1 orang peserta (25%) masih ragu dalam menerapkan teknik PFA. Hal ini disebabkan karena peserta tersebut belum pernah terjun langsung dalam situasi bencana dan baru memahami banyak terkait PFA melalui pelatihan ini.



Gambar 4. Proses Penyampaian Materi oleh Narasumber

Evaluasi peserta terhadap keseluruhan rangkaian pelaksanaan pelatihan ini menunjukkan respon yang baik dari peserta. Hal ini mencakup evaluasi terhadap pelaksanaan secara keseluruhan, relevansi materi yang diberikan dengan kebutuhan peserta, dan kualitas penyampaian narasumber. Selain itu, evaluasi diakhiri dengan saran dan masukan dari para peserta yang mengharapkan adanya tindak lanjut dari kegiatan ini berupa pelatihan beberapa skill dasar dalam melakukan PFA.

D. KESIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan Psychological First Aid (PFA) kepada mahasiswa pengurus lembaga Marabunta Fakultas Psikologi UNM memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan terkait konsep dasar dan prinsip pelaksanaan PFA. Selain itu, mahasiswa yang juga berperan sebagai relawan dalam beberapa kejadian bencana alam juga menunjukkan kepercayaan diri untuk mengaplikasikan PFA dilapangan, serta menunjukkan antusiasnya untuk terlibat lebih banyak dalam kegiatan relawan. Pelaksanaan kegiatan ini juga dapat menjadi bahan evaluasi agar pelatihan PFA ini dapat diberikan kepada seluruh mahasiswa agar dapat memiliki kompetensi tambahan selain pengetahuan yang didapat diruang perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Red Cross of the National Capitol Region. (2006). *Psychological First Aid: Helping People in Times of Stress*. Fairfax, VA: American National Red Cross.
- Asih, M.K., Utami, R.R., & Kurniawan, Y. 2021. Psychological First Aid (PFA) Untuk Pendamping Balai Pemasarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang. *Jurnal Tematik*, 3(1), 35-41.
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506>.
- Cahyono, W. (2015). Psychological First Aid “ Sebuah Kesiapsiagaan dari Kita untuk Kita”. Jakarta: Pusat Krisis Fakultas Psikologi Indonesia.
- Fox, J. H., Burkle, F. M., Bass, J., Pia, F. A., Epstein, J. L., & Markenson, D. (2012). The effectiveness of psychological first aid as a disaster intervention tool: research analysis of peer-reviewed literature from 1990-2010. *Disaster medicine and public health preparedness*, 6(3), 247-252.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Compenies, Inc.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out- looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433.
- Masadeh, M. (2012). Training, Education, Development and Learning: What is the Difference?. *Europen Scientific Journal*, Vo. 8, No.1.
- Noe, Hollenbeck, Gerhart & Wright. (2008). *Human Resource Management: Gaining & Competitive Advantage(Sixth Edition)*. McGraw-Hill,New York. Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Taylor, S, E. (2018). *Health Psychology*. Los Angeles: Mc Graw Hill Education.