

## **PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) UNTUK PENDAMPING BALAI PEMASYARAKATAN (BAPAS KELAS 1) SEMARANG**

Martha Kurnia Asih, Retno Ristiasih Utami, Yudi Kurniawan  
Fakultas Psikologi Universitas Semarang

### **Abstrak**

*Psychological First Aid (PFA)* merupakan pertolongan psikologis pertama, terdapat dalam tingkat masyarakat yang disediakan oleh keluarga, teman, relawan bagi mereka yang membutuhkan dukungan. Bantuan psikologis awal adalah serangkaian ketrampilan yang memungkinkan masyarakat merawat keluarga, teman, tetangga dan didi mereka sendiri dengan cara memberikan dukungan psikologis dasar pasca suatu kejadian traumatis. Konsep PFA sangat mirip dengan konsep Physical First Aid, bisa dilakukan oleh non mental health professional dan digunakan untuk gangguan ringan sampai berat. Pemberian PFA memerlukan ketrampilan tersendiri dan jangkauan luas. Pendamping Bapas kelas I diharapkan mampu memberikan PFA bagi anak-anak binaan baik sebagai pelaku maupun korban kekerasan. Tujuan dari PFA bagi pendamping Bapas kelas I memberikan ketrampilan PFA sehingga pendamping dapat memberikan informasi dan bantuan pada anak binaan. Manfaat dari PFA diharapkan dapat memberikan informasi, ketrampilan mengenai tahap-tahap memberikan bantuan pada masyarakat dan menjadikan pendamping Bapas kelas I lebih berkompeten dalam PFA.

**Kata kunci :** *Psychological First Aid*

## **PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) FOR PENITENTIARY COMPANION (PENITENTIARY GRADE 1) SEMARANG**

### **Abstract**

*Psychological First Aid (PFA)* is the first psychological help, found in the community level provided by family, friends, volunteers for those need of support. Early psychological help is a set of skills that allows people to care their families, friends, neighbors and themselves by providing basic psychological support after a traumatic incident. The concept of PFA is very similar to Physical First Aid concept, can be done by non mental health professional and used for minor to severe disorders. Conducting PFA requires its own skill and wide understanding. The grade one Penitentiary companion is expected to provide PFA for the children assistance, both as the violence perpetrators or the victims. The purpose of PFA in grade one penitentiary companion provides PFA skills, so that the companion can provide information and assistance to assisted children. The benefits of PFA are expected to provide information, some skills about the stages of providing assistance to the community and make the grade one penitentiary companion more competent in the PFA.

**Keywords:** Psychological First Aid

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Menghadapi krisis bisa menyebabkan seseorang mengalami masalah kejiwaan ringan hingga gangguan jiwa berat. Untuk itu, pertolongan pertama dari sisi psikologis tidak boleh dilupakan. Krisis yang dialami seseorang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis. Krisis yang dimaksud pun bukan hanya krisis bencana alam, namun juga krisis akibat kehilangan atau kejadian traumatik. "Bencana alam, konflik, perang, migrasi, kecelakaan, KDRT hingga kehilangan orang terdekat, kekerasan seksual atau bullying itu juga termasuk krisis, yang berisiko menimbulkan gangguan psikologis baik ringan, sedang maupun berat," krisis yang dialami berdampak pada psikologis karena tidak semua orang memiliki ketahanan mental yang sama. Ada yang ketahanan mentalnya baik dan tidak mengalami dampak lanjutan dari krisis, ada juga yang ketahanan mentalnya jelek dan berpotensi mengalami gangguan psikologis berat.

Reaksi yang demikian merupakan reaksi yang normal dialami oleh mereka sebagai bentuk penyesuaian dirinya terhadap kejadian yang tidak mengenakkan. Namun demikian, kendati dianggap sebagai reaksi normal sekalipun, reaksi-reaksi semacam ini tetap perlu diatasi karena apabila tidak, akan mengganggu fungsi psikis, sosial, dan spiritual, yang pada akhirnya akan memperlemah kemampuan bertahan korban. Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengatasi reaksi emosional awal di atas adalah *Psychological First Aid* (PFA). PFA merupakan tanggapan pertama, dalam durasi yang singkat, yang diberikan kepada orang yang mengalami tekanan karena bencana atau keadaan darurat untuk membantu keadaan pada saat itu. Evolusi konsep dan operasionalisasi PFA telah menjadikan tindakan ini

diakui secara internasional dan menghasilkan sejumlah rekomendasi dan panduan yang baik. PFA saat ini direkomendasikan oleh *National Institute for Mental Health, the National Child Traumatic Stress Network*, dan lembaga ternama lain seperti International

Berdasarkan statistik, hanya 2 hingga 4 persen orang yang mengalami situasi krisis berpotensi mengalami gangguan jiwa berat dan butuh pengobatan. Sebesar 10-20 persen berpotensi mengalami gangguan jiwa ringan dan sedang, sementara 80-90 persen sisanya tidak mengalami masalah apapun. "Bedakan distres dengan gangguan jiwa. Distres itu gangguan psikologis yang sifatnya sementara, ciri-cirinya seperti insomnia atau cemas dan takut tapi nanti bisa hilang. Kalau gangguan jiwa itu sudah depresi, ada perasaan cemas terus-terusan dan butuh pengobatan,".

Menurut WHO (2011), PFA merupakan perawatan dasar yang bersifat praktis, suportif, dan humanis, yang digunakan untuk menolong orang yang mengalami tekanan karena bencana atau keadaan krisis, diberikan segera setelah bencana terjadi, dengan pendekatan yang tidak memaksa dan disesuaikan dengan nilai-nilai yang berlaku. PFA memfokuskan kepada beberapa hal, yaitu sebagai berikut: 1) penyediaan dukungan dan perawatan praktis yang bersifat tidak memaksa; 2) pengenalan dan pemenuhan kebutuhan dasar; 3) kesediaan untuk mendengarkan korban tanpa memaksanya berbicara; 4) kesediaan untuk membuat korban merasa nyaman; 5) membantu korban mendapatkan informasi tentang pelayanan dan dukungan sosial; dan 6) melindungi korban dari hal-hal yang membahayakan. PFA bukanlah suatu pendekatan yang hanya bisa dilakukan oleh praktisi kesehatan mental atau tenaga profesional, tetapi bisa

<https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik> dilakukan oleh masyarakat yang bertugas saat tanggap darurat. PFA juga bukan berupa konseling, tanya jawab, atau diskusi psikologis yang digunakan untuk menganalisa apa yang terjadi pada diri korban. PFA justru merupakan bentuk alternatif dari diskusi psikologis. Melalui PFA korban bisa menceritakan permasalahannya apabila memang ingin menceritakannya. PFA adalah pertolongan psikologis pertama kepada korban bencana yang dilakukan dengan membuatnya merasa nyaman, aman, tenang dan penuh harapan. Menurut beberapa penelitian, PFA justru menolong pemulihan dalam jangka waktu panjang. PFA tidak hanya memberikan ketenangan kepada korban tetapi juga membantu korban untuk mampu berhubungan dengan yang lain, mampu mengakses menolong diri mereka sendiri, baik sebagai individual maupun komunitas.

Pada 2016, *World Federation of Mental Health* (WFMH) menjadikan PFA sebagai tema hari kesehatan mental sedunia. Menurut WFMH (2016), ada tiga prinsip utama dalam PFA yang harus dipahami baik oleh pelaksana maupun penyintas, yaitu:

1. **Lihat (*Look*):** lakukan pengamatan tentang jaminan keamanan, terutama untuk orang yang secara jelas memerlukan kebutuhan dasar (makan, minum), dan pengamatan untuk orang dengan reaksi distress yang serius
2. **Dengarkan (*Listen*):** buatlah komunikasi/ kontak dengan orang yang mungkin membutuhkan dukungan, tanyalah dengan tenang apa yang sekiranya mereka butuhkan/ minta, dengarkan dan bantulah mereka untuk merasa tenang

3. **Jaringan (*Link*):** bantulah orang untuk menemukan tempat yang dapat memberikan layanan kebutuhan dasar dan akses pelayanan, bantulah orang untuk menyelesaikan masalahnya, beri informasi secara benar, dan hubungkan dia dengan orang yang dapat memberikan dukungan sosial secara utuh/ orang yang dicintai.

Saatnya Indonesia mengenalkan konsep *psychological first aid* atau pertolongan pertama pada gangguan psikologis. Layaknya kecelakaan, pertolongan pertama pada gangguan psikologis perlu dilakukan untuk mencegah masalah kejiwaan yang muncul menjadi berat. Pertolongan pertama bisa diberikan dengan mendengarkan cerita mereka atau memberikan kebutuhan tanpa paksaan. "Intinya adalah cara untuk memberikan dukungan emosional untuk orang dari berbagai latar belakang segera setelah terjadinya krisis. Perawatan yang dilakukan bersifat praktis dan non-intrusif, fokus pada mendengarkan dan tidak memaksa.

BAPAS KELAS 1 merupakan suatu lembaga yang menangani anak-anak berkonflik hukum (ABH). Proses pendampingan dimulai sejak penyelidikan sampai persidangan (Soetedjo dan Melani, 2013). Para pendamping yang bertugas mendampingi ABH sering mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah emosi dan perilaku anak-anak tersebut. Beragamnya latar belakang pendidikan para pendamping menyebabkan perbedaan perlakuan dalam menangani ABH sehingga diperlukan suatu pemahaman tentang PFA karena PFA adalah kompetensi dasar yang dimiliki oleh pendamping.

### 1.2 Permasalahan Mitra

Para pendamping di BAPAS KELAS 1 seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi korban atau pelaku kriminalitas yang masih

<https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>  
 berusia kanak-kanak maupun remaja. Pada pelaku tentu saja harus diberikan pendampingan agar tindak kriminalitas yang dilakukan tidak diulang lagi sehingga mengakibatkan pelaku menjadi seorang residivis. Penggalan data tentang kasus kriminalitas juga harus sesuai dengan kapasitas dan pemahaman pelaku sebagai anak atau remaja. Pada korban, pendampingan perlu dilakukan dalam proses penggalan data atau informasi dan menghindari hal-hal yang bersifat traumatis.

*Psychological First Aid* diperlukan sebagai cara pertolongan pertama pada anak atau remaja dalam menghadapi kasus criminal sehingga meminimalisir dampak buruk yang terjadi pada korban atau pelaku.

## BAB II. TARGET DAN LUARAN

Dari permasalahan diatas, solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pelatihan kepada pendamping BAPAS KELAS 1 Semarang. Bentuknya adalah berupa pelatihan dengan tema *Psychological First Aid (PFA)* Dalam pelatihan tersebut pendamping akan mendapatkan materi mengenai pentingnya PFA untuk menangani dengan tepat anak binaannya baik korban maupun pelaku.

Berdasar permasalahan dan solusi yang ditawarkan, target luaran yang ingin dicapai adalah: terpublikasi dalam Jurnal/ Artikel Ilmiah, terciptanya Modul Pemahaman PFA untuk pendamping BAPAS KELAS 1, menjadi bahan ajar perkuliahan untuk mata kuliah Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis dan Psikologi Konseling.

**Tabel 1.**  
**Target Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Pencapaian
1	Publikasi Ilmiah di	Ada

	Journal/ Prosiding	
2	Publikasi pada media massa (cetak/ elektronik)	Tidak ada
3	Peningkatan Omzet pada Mitra yang bergerak di Bidang Ekonomi	Tidak ada
4	Peningkatan Kualitas dan Kuantitas Produk	Evaluasi Pogram Pelatihan Pemahaman PFA
5	Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Masyarakat	Para pendamping BAPAS KELAS 1 memahami dan mampu menerapkan PFA pada anak. Masyarakat mampu memberikan pengajaran yang tepat untuk anak
6	Peningkatan Ketentraman Masyarakat	Para pendamping BAPAS KELAS 1 mengetahui bagaimana solusinya jika menghadapi masalah serupa
7	Jasa, model, rekayasa sosial	Pelatihan
8	Hak Kekayaan Intelektual	Tidak ada
9	Buku Ajar	Bahan Kuliah Psikologi Pendidikan, Klinis dan Psi. Perkembangan

### **BAB III METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1. Peserta**

Peserta pelatihan adalah Pendamping BAPAS KELAS 1 Semarang

#### **3.2. Bentuk Pelaksanaan**

##### **a. Ceramah**

Sebagai pengantar pelatihan, diberikan ceramah sebagai sarana pemberian informasi yang terkait dengan PFA, .

##### **b. Pelatihan**

Pelatihan diberikan setelah ceramah, yaitu berupa *Focus Group Discussion*, Simulasi, dan Studi Kasus. Sebelum dan sesudah pelatihan diberikan *Pre-tes dan Post-test* untuk mengetahui pemahaman peserta

#### **3.3. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

##### **a. Tempat Pelaksanaan:**

BAPAS KELAS 1 Semarang

##### **b. Waktu Pelaksanaan:**

Dilakukan selama 1 x pertemuan dengan durasi dengan sesi pelatihan adalah 180 menit.

#### **3.4 Partisipasi Mitra**

Partisipasi Mitra dalam pelaksanaan program adalah sebagai pendamping dan partner bagi anak binaan di BAPAS KELAS 1 Semarang. Mitra menyediakan tempat untuk pelaksanaan program.

#### **3.4. Evaluasi Pelaksanaan Program**

Evaluasi yang dilakukan adalah melakukan post-test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pendamping mengenai PFA terkait bagaimana menyikapi permasalahan anak binaan.

### **BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

#### **4.1. Kinerja LPPM USM**

Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan adanya pengabdian ini, secara nyata masyarakat diberikan informasi dan pelatihan bagaimana menyelesaikan suatu masalah dengan lebih bijak dan cerdas dengan memikirkan dampak psikologis yang akan terjadi, sekaligus bagaimana mengajarkan secara tepat kepada anak mengenai menghadapi teman yang bermasalah. Harapannya adalah bahwa masyarakat tidak hanya memahami saja, namun juga mampu mempraktikannya dan sekaligus membagikan informasi yang berguna terkait dengan permasalahan sejenis yang dihadapi kepada masyarakat lainnya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Semarang (LPPM USM) dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, terutama terkait dengan Pengabdian kepada Masyarakat, telah memberikan pelatihan kepada *civitas akademica* USM guna meningkatkan kompetensi dan kapabilitas untuk menunjang pengembangan, meningkatkan inovasi dan kreasi ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Adapun program pelatihan dan pengembangan yang telah dilakukan oleh LPPM USM adalah:

- Pembekalan Teknologi Tepat Guna untuk menunjang Program Peduli Lingkungan Hidup (November 2016)
- Pembekalan Teknik Penyusunan Proposal dan Pelaporan (November 2016)
- Workshop Coaching Clinic oleh Prof. Dr. Didik Sulistyanto (Desember 2016)

- Seminar hasil penelitian Kemenristek Dikti (23 Februari 2017)
- Seminar Proposal dan Hasil Pengabdian kepada Masyarakat (28 Februari 2017)

	M.Psi., Psikolog (Anggota)		pelatihan dan evaluasi.
--	----------------------------	--	-------------------------

#### 4.2. Kepakaran Tim Pengabdian

Kepakaran yang diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan, terkait dengan permasalahan ini adalah praktisi dan psikolog yang mempunyai keahlian dalam bidang pendidikan.

#### 4.3. Nama Tim Pelaksana dan Kepakaran

Berikut adalah nama tim pengabdian beserta tugas dan kepakarannya:

**Tabel 3.**  
**Nama, Kepakaran, dan Tugas Tim Pengabdian**

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Martha Kurnia Asih, S.Psi., M.Si (Ketua)	Psikologi Perkembangan	Koordinasi tim, membuat materi perencanaan pelatihan, menyusun jadwal dan administrasi PKM, fasilitator
2	Retno Ristiah Utami, S.Psi., M.Si., Psikolog (Anggota)	Psikologi Perkembangan	Fasilitator, membuat materi perencanaan pelatihan dan evaluasi.
3	Yudi Kurniawan, S.Psi.,	Psikologi Klinis	Fasilitator, membuat materi perencanaan

## BAB 5. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

### 5.1. Hasil

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) untuk pendamping Balai Pemasarakatan (BAPAS KELAS 1) kelas 1 Semarang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2018, diikuti oleh 28 pendamping. Dalam pelatihan tersebut tim pengabdian menyampaikan materi mengenai pengenalan *Psychological First Aid* (PFA), teknik mendengar aktif (*active listening*) dan relaksasi. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah, diskusi dan praktik. Keberhasilan pelatihan ini dilakukan dengan mengukur pemahaman peserta mengenai materi yang disajikan yaitu membandingkan hasil pre-test sebelum materi disampaikan dan hasil post-test setelah materi disajikan.

Hasil rata-rata pre-test materi *Psychological First Aid* (PFA) yaitu sebesar 3,14 sedangkan hasil post-test menunjukkan skor rata-rata sebesar 9,86. Berdasarkan data tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,72. Perbedaan nilai tersebut merupakan hasil pemahaman yang didapatkan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan *Psychological First Aid* (PFA).

### 5.2 Luaran yang dicapai

Adapun luaran yang dihasilkan dari pelatihan ini yaitu Modul Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA).

## BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Kesimpulan

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) memberikan informasi dan

<https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>  
pengetahuan kepada pendamping di BAPAS KELAS 1 kelas 1 Semarang dalam melakukan pendampingan yang tepat kepada anak didik (korban dan pelaku kriminal) selama proses penyidikan sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang akan timbul.

## 6.2. Saran

Kepada pihak BAPAS kelas 1 disarankan untuk melakukan tindak lanjut berupa pelatihan-pelatihan lain untuk meningkatkan kompetensi para pendamping sehingga dapat diterapkan dalam penanganan kasus-kasus ABH di lapangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Soetedjo,W dan Melani, 2013, *Hukum Pidana Anak*, Bandung, Refika Aditama
- WHO, 2011, *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*”, [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf), diakses pada tanggal 3 Februari 2014
- World Federation of Mental Health, 2016. *Psychological First Aid for All*. Diakses dari <https://www.wfmh.global/> pada tanggal 8 Oktober 2016.