

**PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) PADA KORBAN ERUPSI GUNUNG
SINABUNG DI KABUPATEN KARO**

Henny Syapitri¹⁾, Novita Aryani²⁾, Agnes Silvina Marbun⁴⁾

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email Korespondensi: heny_syahfitri86@yahoo.com

ABSTRACT

Mount Sinabung is one of the highest mountains (2,460 meters) active in North Sumatra, in addition to Mount Sibayak, which is located in the highlands of Tanah Karo. Natural disasters usually have an impact on infrastructure damage and job opportunities, damage and even loss, Therefore, An intervention that is used to overcome the initial emotional reaction above is Psychological First Aid (PFA). The purpose of this community service activity is to carry out psychological first aid (PFA) on victims of the eruption of Mount Sinabung, Karo Regency. The method used is to overcome existing problems. is to provide PFA training to victims of the eruption of Mount Sinabung. The characteristics of participants who have a psychological background. The result of this activity is that the enthusiasm of the participants in this activity is very high, as evidenced by the seriousness of the participants in doing PFA skill roleplay. The average result of the pre-test for Psychological First Aid (PFA) is 3.14, while the post-test results show an average score of 9.86. Based on these data shows an increase in the average value of 6.72. The difference in values is the result of the understanding gained by the participants after participating in Psychological First Aid (PFA) training.

Keywords : *Psychological First Aid, Eruption, Mount Sinabung*

ABSTRAK

Gunung Sinabung merupakan salah satu gunung tertinggi (2.460 meter) yang aktif di Sumatera Utara, selain Gunung Sibayak, yang terletak di dataran tinggi Tanah Karo, Bencana alam biasa berdampak pada kerusakan infrastruktur dan peluang-peluang pekerjaan, kerusakan bahkan kehilangan, Oleh sebab itu, diperlukan suatu intervensi yang digunakan untuk mengatasi reaksi emosional awal di atas adalah Psychological First Aid (PFA). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan psychological first aid (PFA) pada korban erupsi gunung sinabung kabupaten karo. Metode yang digunakan yaitu untuk mengatasi permasalahan yang ada ialah dengan memberikan pelatihan PFA pada korban erupsi gunung sinabung. Karakteristik peserta yang memiliki latar belakang psikologi. Hasil kegiatan ini adalah antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan keseriusan peserta melakukan roleplay keretampilan PFA. 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).

Kata Kunci : *Pertolongan pertama psikologis, letusan, Gunung Sinabung*

PENDAHULUAN

Gunung Sinabung merupakan salah satu gunung tertinggi (2.460 meter) yang aktif di Sumatera Utara, selain Gunung Sibayak, yang terletak di dataran tinggi Tanah Karo. Sinabung meletus perdana tanggal 29 Agustus 2010 dan hingga kini Gunung Sinabung masih terus mengalami erupsi dengan menyemburkan debu vulkanis hingga 5000 meter di udara, mencapai jarak delapan kilometer. Letusan awan panas dan debu vulkanik yang disemburkan

oleh Gunung Sinabung mencapai hingga kawasan Sibolangit dan Berastagi, hingga sampai ke Medan. Akibat peristiwa ini, status Gunung Sinabung dinaikan ke level 3 menjadi status siaga. Sejak 24 November 2013, status Gunung Sinabung dinaikkan ke level tertinggi (4, Awas) dan penduduk dari 21 desa dan dua dusun diungsikan ke kota Berastagi. Akibat kondisi tersebut pemerintah daerah Tanah Karo memperkecil zona bahaya hingga berjarak 1.0 km dari puncak Gunung Sinabung, yang sebelumnya ditetapkan dengan radius 5.0 km. Status awas terus bertahan hingga memasuki tahun 2014 dengan rentetan gempa, letusan, dan luncuran awan panas terus-menerus hingga lebih dari 20.000 orang mengungsi ke Medan (BNPB, 2019).

Bencana alam adalah peristiwa yang sulit diprediksi dan mengancam keselamatan jiwa. Seseorang yang terkena bencana bisa kehilangan orang-orang yang disayangi, harta benda, mata pencaharian, sekaligus kesulitan memenuhi kebutuhan hidup dalam waktu yang bersamaan. Pengalaman yang tidak menyenangkan ini berakibat pada ketidakseimbangan kondisi psikologis pada korban, misalnya seperti yang dialami pengungsi letusan Gunung Sinabung. Setelah enam bulan lamanya mereka mengungsi, mereka mengalami kebingungan. Salah satu pengungsi mengeluhkan tidak tahu harus ke mana lagi karena tempatnya mencari nafkah sudah hancur terkena lumpur lahar dingin. Sementara pengungsi lainnya mengalami perasaan frustrasi, jenuh, dan bingung dengan keadaannya saat ini yang dianggap penuh ketidakpastian. Apa yang mereka rasakan ini mewakili keluhan semua korban bencana yang mengalami permasalahan yang sama.

Reaksi ini merupakan hal yang wajar karena umumnya korban bencana mengalami reaksi emosional awal seperti kebingungan, ketakutan, putus asa, ketidakberdayaan, sulit tidur, sakit fisik, cemas, marah, *shock*, dorongan agresivitas, ketidakpercayaan, keguncangan spiritual, dan kehilangan rasa percaya diri. Reaksi yang demikian merupakan reaksi yang normal dialami oleh mereka sebagai bentuk penyesuaian dirinya terhadap kejadian bencana. 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.

Gibson (1991) menyatakan, bahwa dampak bencana tidak hanya penduduk yang terlibat tetapi lingkungan terdekat, tetangga, pekerja sosial atau sukarelawan yang terlibat di dalam pelayanan sosial bencana. Bencana alam biasa berdampak pada kerusakan infrastruktur dan peluang-peluang pekerjaan, kerusakan bahkan kehilangan infrastruktur seperti tanggul jebol, sistem irigasi berantakan, transportasi kacau, juga ketidakmampuan pemerintah memberi bantuan dengan cepat, juga terjadinya trauma yang susah untuk diatasi dalam waktu yang singkat.

Oleh sebab itu, diperlukan suatu 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. *Psychological First Aid* (PFA) adalah sebuah respon praktis yang manusiawi dan mendukung untuk orang yang mengalami paparan stres yang serius dan yang mungkin membutuhkan dukungan (WHO, 2011). Sekalipun PFA mampu menjawab permasalahan pada kesenjangan kesehatan jiwa antara tenaga kesehatan dan jumlah korban yang ada, PFA bukan hanya dipelajari oleh tenaga kesehatan saja namun juga dapat dipelajari oleh orang awam maupun relawan sehingga lebih banyak orang yang dapat tertolong (Sarkar, 2016).

IDENTIFIKASI MASALAH

Korban bencana erupsi gunung sinabung berpotensi untuk mengalami ketidaksehatan mental, seperti PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), depresi, dan juga kebosanan terutama pada anak-anak. Sehingga dengan PFA ini ditujukan untuk mengurangi gejala- gejala gangguan mental yang mungkin terjadi pada pengungsi korban erupsi gunung sinabung.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada ialah dengan memberikan *pelatihan* PFA pada korban erupsi gunung sinabung. Karakteristik peserta yang memiliki latar belakang psikologi.

PFA diadaptasi dengan menggunakan kerangka kerja *Safety, Function, dan Action* (SFA). Ketiga komponen inilah yang akan difasilitasi oleh penyedia layanan PFA Ada 3 target utamadalam kerangka ini:

1. Memenuhi rasa aman orang yang memerlukan dukungan (*AMAN*),
2. Mendorong keberfungsian optimal orang yang memerlukan dukungan (*FUNGSI*)
3. Memfasilitasi tindakan orang yang memerlukan dukungan untuk pemulihannya (*AKSI*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian diikuti diikuti oleh Masyarakat Desa Gurukinayan, Tanah Karo, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan keseriusan peserta melakukan roleplay keretampilan PFA. Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) untuk korban erupsi gunung sinabung dilaksanakan pada tanggal 21 November 2019, diikuti oleh 27 peserta. 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-tes sebelum materi disampaikan dan hasil post-test setelah materi disajikan.

Evaluasi hasil pada *Psychological First Aid* Pelatihan dilakukan dengan menggunakan metode menjawab soal *pre* dan *post test*.

Tabel 1. Distribusi nilai rata-rata *pre* dan *post test*

<i>Variabel</i>	<i>n</i>	<i>Mean</i>
<i>Pre-test</i>	27	6.03
<i>Post test</i>	27	9.83

Berdasarkan tabel 1. diperoleh bahwa rata-rata pemahaman peserta sebelum diberikan pelatihan PFA adalah (6.03), rata-rata pemahaman peserta setelah diberikan pelatihan PFA adalah (9.83). Berdasarkan data tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata- rata sebesar 3.73. Perbedaan nilai tersebut merupakan hasil pemahaman yang didapatkan oleh peserta sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Psychological First Aid* (PFA).

PEMBAHASAN

Adapun tiga topik utama yang disampaikan dalam beberapa sesi mengenai PFA yaitu:

1. Kejadian krisis dan dukungan psikososial Krisis yaitu setiap interupsi yang terjadi tiba-tiba dari tujuan normal sebuah peristiwa pada kehidupan individu atau sosial. Krisis ini berpengaruh pada korban, keluarga, polisi, paramedik, dan orang sekitar. Seseorang yang membutuhkan PFA bukan hanya korbannya langsung, tapi bisa saja dari tempat yang jauh dari negara yang berbeda. Dukungan psikososial, mengacu pada hubungan antara dimensi psikologi dan sosial seseorang. Psikologi termasuk emosional, perasaan dan reaksi. Sedangkan, dimensi sosial termasuk hubungan, keluarga, komunitas dan praktik kultural. Jadi, psiko sosial mengacu pada tindakan yang menangani kebutuhan psikologis dan sosial individu, keluarga maupun masyarakat. Hal utama dari dukungan psikososial adalah membantu orang belajar bagaimana melindungi diri dari tekanan dan pemulihan diri.

2. Stres dan koping

Stres adalah respon normal terhadap tantangan fisik dan emosional yang terjadi ketika tuntutan tidak seimbang dengan sumber daya untuk mengatasi masalah. Tipe stress yaitu stres hari ke hari, stres kumulatif dan stres critical. Tanda yang muncul akibat stres yaitu tanda fisik, mental, emosional, spiritual, tingkah laku dan interpersonal. Cara seseorang mengatasi stres biasanya dengan menghindari atau melalui pendekatan. Menghindari yaitu denial dan disosiasi, sedangkan pendekatan yaitu dengan menemukan makna, mencari dukungan dan mengambil tindakan.

Koping adalah cara untuk mencegah, menunda, menghindari dan mengelola stres. Koping diberikan bukan untuk mengatasi orang lain tetapi untuk memberikan bantuan minimal yang diperlukan untuk secara aktif mengatasi kepentingan terbaik mereka sendiri. Cara kita membantu mengatasinya ialah dengan fokus pada perawatan fisik dan perlindungan, tetap dekat, memberikan kenyamanan dan kepastian, menyediakan informasi, dukungan aktivitas dan dukungan adaptasi emosional.

Apabila bantuan tidak cukup maka disarankan untuk merujuk orang tersebut pada bantuan profesional. Adapun 3 cara yang harus dilakukan untuk merujuk orang tersebut yaitu:

- a. Beri tahu orang tersebut
- b. Jika memungkinkan berikan opsi yang berbeda
- c. Diskusikan hal-hal praktis

Kapan perlu dirujuk pada bantuan profesional yaitu ketika:

- a. Masalah tidur yang parah
- b. Emosi yang kuat
- c. Bicara tentang bunuh diri
- d. Gejala fisik yang persisten
- e. Penyalahgunaan alkohol atau narkoba
- f. Perilaku yang berisiko bagi diri sendiri dan orang lain
- g. Depresi abadi atau gangguan lain
- h. Perilaku yang tidak konsisten
- i. Indikasi pelecehan atau kegiatan kriminal lainnya

3. PFA dan komunikasi pendukung.

Biasanya ketika kita melihat krisis kita ingin membantu mereka yang terlibat atau terkena dampak krisis. Dalam situasi ini, penting bagi kita untuk merasa yakin tentang bagaimana kita berkomunikasi dan memberi tahu orang-orang tentang situasi yang sebenarnya. Jadi dalam sesi ini kita akan melihat bagaimana cara terbaik untuk membantu dan berkomunikasi baik dengan mereka yang telah melalui acara krisis dan teman-teman dan keluarga orang yang terkena dampak.

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1	3 menit	Pembukaan : a. Mengucapkan salam pembukaan b. Memperkenalkan diri c. Mengkomunikasikan tujuan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Memperhatikan
2	30 menit	Pelaksanaan : a. Menjelaskan apa itu <i>Psychological First Aid</i> (PFA) b. Menjelaskan Prinsip <i>Psychological First Aid</i> (PFA) c. Menjelaskan Komponen <i>Psychological First Aid</i> (PFA) d. Demonstrasi atau Roleplay keterampilan <i>Psychological First Aid</i> (PFA) e. Memberikan Kesempatan kepada warga untuk bertanya dan segera menjawab pertanyaan	a. Memperhatikan dan mencatat b. Bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan
3	10 menit	Evaluasi : Menanyakan kepada warga tentang <i>Psychological First Aid</i> (PFA) dan reinforcement kepada warga yang mendapat pertanyaan	Menjawab pertanyaan penyuluh
4	2 menit	Penutup : Mengucapkan terima kasih dan	Menjawab salam

Gambar 1. Kegiatan Psychological First Aid (PFA)



KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian diikuti diikuti oleh Masyarakat Desa Gurukinayan, Tanah Karo, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan keseriusan peserta melakukan roleplay keretampilan PFA. Hasil rata-rata pemahaman peserta sebelum diberikan pelatihan PFA adalah (6.03), rata-rata pemahaman peserta setelah diberikan pelatihan PFA adalah (9.83). Berdasarkan data tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 3.73. Perbedaan nilai tersebut merupakan hasil pemahaman yang didapatkan oleh peserta sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Psychological First Aid* (PFA). Adapun tiga topik utama yang disampaikan dalam beberapa sesi mengenai PFA yaitu:

1. Kejadian krisis dan dukungan psikososial Krisis yaitu setiap interupsi yang terjadi tiba-tiba dari tujuan normal sebuah peristiwa pada kehidupan individu atau sosial.
2. Stres dan coping
3. PFA dan komunikasi pendukung.

KETERBATASAN

PFA belum dapat dilakukan secara maksimal, mengingat tidak mungkin hanya dilakukan oleh satu organisasi atau lembaga saja, tetapi diperlukan kordinasi dan keterpaduan program baik dari pemerintah, LSM, organisasi social, organisasi kemasyarakatan yang peduli terhadap masalah korban bencana.

IMPLIKASI

1. PFA menjadi langkah praktis dan suportif bagi korban bencana yang mengalami gangguan stress
2. PFA dapat membantu proses pemulihan dalam jangka panjang serta dapat membantu korban untuk tetap mampu berhubungan dengan orang lain, mampu membuka dukungan secara emosi, fisik dan social.
3. PFA dapat membantu membangun ketahanan dan mengurangi dampak trauma dan kehilangan yang luar biasa.

SARAN

1. Kerjasama lintas sektoral
2. Pemenuhan kebutuhan air bersih yang belum optimal
3. Perlu dilakukan kegiatan lanjutan yaitu layanan konseling bagi korban bencana

REFERENSI

- Allen, Brian; Brymer Melissa J; Steinberg, Alan M; Verberner Eric M; Jacobs Anne; Spier Anthony H; Spynoo Robert S. (2010, August 04). Perception of Psychological First Aid Among Providers Responding to Hurricanes Gustav dan Ike. *Jurnal Of Traumatic Stress*, vol 23, 509-513.
- Affairs. Combat and Operational Stress First Aid (COSFA) Field Operations Manual. Washington, DC: U.S. Government. 2010. Pekevski, Jordan . (2013). First Responders and Psychological First Aid. *Journal Of Emergency Management*, Vol 11 no 1. Available at: <http://www.alsbom-gm.org/files/COSFA%20NAVY%20TM.pdf>. Accessed 9 June 2013.
- Ambaranie Nadia Kemala Movanita. (2018). *Indonesia " Ramah " Gempa, Bagaimana menyikapinya?* Jakarta: Kompas.com.
- Australian Red Cross. (2013). *Psychological First Aid*. Diunduh dari <https://www.redcross.org.au/getmedia/23276bd8-a627-48fe-87c2-5bc6b6b61eec/Psychological-First-Aid-An-Australian-Guide.pdf.aspx> [diakses April 2018]
- Bisson, I Jonatan; Catrin, Lewis. (2014). *Systematic Review Of Psychological First Aid*. *ResearchGate*.
- BNPB. 2019. *Bencana Alam Di Indonesia Tahun 2018 S/d 2019*. Retrieved from <http://bnpb.cloud/dibi/tabel1a>
- Farchi, Moshe; Gorneman, Miriam Ben H; Levy, Talg B; Whiteson, Adi; Gerson, Bella Ben; Gidron, Yori. (2018). The SIX Cs model for Immediate Cognitive Psychological First . *International Journal of EmergencyMental Health and Human Resilience*, 1-12.
- George, E., Jeffrey, L., Martin, S., & Ian, G.
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of advanced nursing*, 16(3), 354-361.
- (2016). The Potential Efficacy of Psychological First Aid on Self-Reported Anxiety and Mood. *Nervous and Mental Disease*, 204 (3), 233-235. doi: 10.1097/NMD.0000000000000429 Inter-agency standing committee (IASC). IASC guidelines on mental health and psychosocial input support in emergency situations. Geneva: IASC, (2007).
- Kitchener, Betty A; Jorm, Anthony F. (2008). Early Intervention in the Real World: Mental Health First Aid: An Internasional Programme for early intervention
- Sarkar, M. (2016). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*, 1(3), 1-4.