

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

Martha Kurnia Asih, Retno Ristiasih Utami, Yudi Kurniawan

Universitas Semarang, Indonesia

Diterima: Oktober 2018 Disetujui: November 2018 Dipublikasikan: Desember 2018

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 diri 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*

Pendahuluan

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 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. Permasalahan Mitra

Para pendamping di BAPAS KELAS 1 seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi korban atau pelaku kriminalitas yang masih 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 kriminal sehingga meminimalisir dampak buruk yang terjadi pada korban atau pelaku.

Metode Penelitian

1. Peserta

Peserta pelatihan adalah Pendamping BAPAS KELAS 1 Semarang.

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-test dan Post-test* untuk mengetahui pemahaman peserta.

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 160 MENIT menit.

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.

5. Evaluasi Pelaksanaan Program

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

Tabel 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan	Tujuan	Waktu (menit)
Pre-test	Mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai PFA	5
Pembukaan	Membuka sesi pelatihan dan pengenalan antar peserta dengan <i>trainer</i>	10
Perkenalan		
<i>Ice Breaking</i>		
Penjelasan dan Maksud	Menyamakan persepsi antara peserta dan trainer	5
Tujuan Pelatihan		
Ceramah	Pengantar PFA	50
Studi Kasus	Aplikasi PFA	50
Diskusi	Diskusi kasus/ permasalahan	25
Review Materi & Kesimpulan	<i>Review</i> materi ceramah	10
Post-test	Mengetahui pemahaman mengenai PFA	5

Hasil Dan Luaran Yang Dicapai

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).

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

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

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, *Psy-3.chological First Aid: Guide for Fields Workers*”, http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf, diakses pada tanggal 3 Februari 2014
- World Federation of Mental Healt, 2016. *Psychological Firsrt Aid for All*. Diakses dari <https://www.wfmh.global/> pada tanggal 8 Oktober 2016.