

LAPORAN AKHIR

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

“Psychological First Aid (PFA) pada korban banjir di Jakarta”
(Kelurahan Cipete Utara)



Oleh :

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog (0316048203)

**Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul
Tahun 2020**

Universitas
Esa Unggul

Halaman Pengesahan Laporan Akhir
Program Pengabdian Masyarakat

Universitas Esa Unggul

1. Judul Kegiatan Abdimas : **"Psychological First Aid (PFA) pada korban banjir di Jakarta"**
2. Nama mitra sasaran : Posko Banjir Kelurahan Cipete Utara, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
3. Ketua tim :
a. Nama : Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog
b. NIDN : 0316048203
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Fakultas : Psikologi
e. Bidang keahlian : Psikologi Klinis
f. Telepon : 081575497830
g. Email : duriana@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : orang
6. Lokasi kegiatan mitra :
Alamat : Posko Banjir Kelurahan Cipete Utara, Kec.Kebayoran Baru
Kota : Jakarta Selatan
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : Satu hari
8. Luaran yang dihasilkan : Pendampingan psikososial korban banjir
.....
9. Realisasi Anggaran :
a. Dana Mandiri : Rp.500.000,00.....
a. - Sumber dana lain : -

Jakarta, 31 Januari 2020

Menyetujui,
Dekan Fakultas


Universitas Esa Unggul
Psikologi

Sulis Mariyanti, Psi., M.Si.
NIK : 201030160

Ketua



Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog
NIK : 213080481

Mengetahui,
Ka. LPPM


Universitas Esa Unggul
LPPM

Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc
NIK. 209100388

BAB I

PENDAHULUAN

1. Analisa situasi

Situasi yang tidak menyenangkan dan bersifat tiba-tiba menyebabkan salah satu sumber stress bagi manusia, Salah satunya penyebab stress yang cukup menjadikan situasi penuh stressful dan bahkan bersifat traumatis adalah adanya bencana alam. Bencana alam bisa berupa banjir, tanah longsor, gempa bumi, gunung meletus dan lain-lain. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat menjadi gangguan pada kesehatan mental manusia sampai dengan PTSD (Post Traumatic Stres Disorder).

Pada akhir tahun 2019, di Jakarta terkena perubahan cuaca yang cukup ekstrim yaitu hujan deras sehingga dampak dari hujan deras ini menyebabkan banjir hampir di seluruh wilayah kota di Jakarta, termasuk di Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Beberapa tempat di Jakarta terkena dampak banjir, bahkan wilayah yang biasanya tidak terkena banjir, pada akhir tahun ini juga terkena banjir. Kejadian ini berpotensi menyebabkan traumatis pada seseorang, terutama yang belum pernah terkena banjir. Karena merasa takut dan kehilangan harta benda, dan harus mengungsi ke tempat yang lebih aman.

Oleh sebab itu, melihat kondisi ini diperlukan pendampingan yang bersifat psikososial kepada korban-korban banjir. Salah satu yang dilakukan adalah dengan metode Psychological First Aid (PFA). *Psychological First Aid* atau PFA merupakan salah satu bentuk intervensi yang telah digunakan dalam bidang penanganan situasi krisis dan penanganan bencana. salah satu bentuk penanganan dampak psikologis pada situasi kedaruratan atau intervensi krisis yang digunakan adalah model *debriefing* atau juga *critical incident stress management*. *Debriefing* sendiri merupakan suatu proses yang sistematis untuk mengungkapkan perasaan, mengelola ulang pikiran serta memahami apa yang terjadi melalui proses berbagi pengalaman

yang serupa. Dasar pemikiran *debriefing* adalah bahwa setelah mengalami suatu peristiwa sulit atau traumatis, proses bercerita pada orang lain tentang penghayatan yang dirasakan akan membantu orang yang mengalami untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakannya (Cahyono, 2015).

Di Kelurahan Cipete Utara, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan termasuk tempat yang banyak terkena dampak banjir, air meluap sampai se-dada orang dewasa, sehingga warga Cipete Utara diungsikan di tempat yang lebih aman. Selain peristiwa-peristiwa yang bersifat traumatis, di tempat pengungsian banjir warga juga mengalami kebosanan karena tidak ada kegiatan yang bisa dilakukan terutama anak-anak. Sehingga banyak anak-anak yang menangis dan menunjukkan rasa tidak nyamannya. Melihat kondisi ini maka di daerah tersebut sangat membutuhkan bantuan berupa rehabilitasi psikososial selain penanganan untuk medis dan yang bersifat material. Salah satu penanganan yang bersifat psikososial adalah dengan memberikan PFA (Psychological First Aid).

Bab II

Solusi dan Target Luaran

Korban bencana banjir 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 banjir.

PFA merupakan serangkaian keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif stres dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis (Cahyono, 2015).

Menurut Cahyono, (2015) tujuan dan prinsip dasar PFA adalah :

Tujuan PFA

PFA merupakan serangkaian keterampilan dasar yang bersifat praktis yang bertujuan untuk:

- mengurangi serta mencegah munculnya dampak psikologis yang lebih buruk dari bencana atau situasi sulit lainnya
- Memperkuat proses pemulihan psikologis

Prinsip Dasar PFA

- Berikan bantuan sesegera mungkin langsung pada orang yang memerlukan dukungan
- Sediakan informasi akurat dan logis tentang situasi yang ada
- Bersikap jujur, jangan pernah menjanjikan sesuatu yang tak bisa kita penuhi
- Sediakan dukungan emosional bagi orang yang memerlukan dukungan
- Fokus pada kemampuan yang dimiliki orang yang memerlukan dukungan untuk pulih
- Berikan perhatian yang non diskriminatif untuk semua. Perhatian yang non diskriminatif adalah perhatian dengan tanpa membeda-bedakan latar belakang dari orang yang memerlukan dukungan.

Bab III

Metode Pelaksanaan

1. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan PFA yang dilakukan pada tanggal 2 dan 5 Januari 2020, diambil dari modul (Psychological First Aid (PFA), Cahyono, 2015):

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

LANGKAH-LANGKAH MEMBERIKAN PFA (Cahyono, 2015):

A. LANGKAH PERSIAPAN

Memahami Situasi

Dalam proses pemberian bantuan, penyedia layanan PFA harus memiliki pengetahuan awal tentang konteks situasi apa yang terjadi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya mengenai apa yang telah terjadi. Upaya untuk mengenali konteks yang terjadi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, kita dapat melakukan penilaian cepat mengenai kondisi terkini bertemu dengan orang yang memerlukan dukungan. Selain itu juga dapat mengenali konteks secara tidak langsung dengan mengakses informasi dari laporan yang ada atau sumber dari pihak lain yang dapat dipercaya.

Selain itu menjadi penting juga untuk mengintegrasikan layanan PFA ini kedalam struktur dukungan yang sudah ada, misalnya dengan menghubungkannya dengan layanan kesehatan jiwa yang ada di puskesmas, rumah sakit atau rumah sakit jiwa.

A. Memperkenalkan Diri dan Memulai Kontak

Cara memperkenalkan diri dan memulai kontak awal dengan orang yang memerlukan dukungan menjadi sesuatu yang penting untuk proses

selanjutnya. Jika kita sebagai penyedia layanan berhasil menjalin hubungan yang penuh pengertian dan hangat maka hubungan yang mendukung proses pemulihan akan terbangun. Selain itu rasa percaya orang yang memerlukan dukungan kepada penyedia layanan akan meningkat.

B. LANGKAH DASAR

Fasilitasi Rasa Aman

Lakukan segala sesuatu yang bisa membuat orang yang mengalami situasi sulit atau terkena bencana agar dapat merasa aman.

Caranya:

Pastikan orang yang memerlukan dukungan dengan membawanya ke tempat yang aman, hal ini akan meningkatkan kondisi fisik maupun emosionalnya. Adapun tindakan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- Carilah tempat aman dan nyaman yang dapat digunakan
- Tanyakan kebutuhan dasar orang yang memerlukan dukungan yang bisa dipenuhi. Sebagai contoh, kita bisa menawarkan air putih kepada orang yang memerlukan dukungan.
- Tanyakan apakah ada diantara orang yang memerlukan dukungan yang memerlukan pertolongan medis atau pengobatan.
- Identifikasi orang yang memerlukan dukungan yang memiliki kebutuhan khusus.
- Sediakan informasi tentang kegiatan layanan yang tersedia dan bisa diakses. Informasi yang terpercaya akan menghindarkan orang yang memerlukan dukungan akan paparan informasi yang menyesatkan atau akan menyebabkan orang yang memerlukan dukungan merasa sedih yang berlebihan.

Fasilitasi Keberfungsian

Dorong orang untuk berfungsi kembali, dalam artian dia bisa berpikir dengan relatif lebih jernih memahami situasi yang terjadi dan apa saja yang dapat dia lakukan untuk mengatasi masalah yang ada.

Cara yang bisa dilakukan untuk memfasilitasi keberfungsian antara lain:

- a. Berikan perhatian melalui kata-kata dan perbuatan yang tidak menyakiti atau menyinggung perasaan orang yang ingin kita bantu.
 - Berbicara jelas dan bisa dimengerti oleh penyintas.
 - Tidak berusaha menasehati atau memberikan memberikan pendapat pribadi. Merespon terhadap kemarahan penyintas dengan tenang, tidak dengan membela diri, marah atau sakit hati.
 - Hindari memotong atau menyela pembicaraan penyintas.
 - Hindari kata-kata atau bahasa tubuh yang mengancam, menyalahkan, atau mempermalukan penyintas.
- b. Jaga keluarga mereka agar tetap bersama dan berhubungan satu sama lain.
- c. Tanyakan pada mereka adakah pihak lain yang ingin diberitahu sehubungan dengan bencana yang baru saja terjadi.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan dalam rangka memfasilitasi proses pemulihan, antara lain adalah:

- Mendorong orang yang memerlukan dukungan untuk kembali pada rutinitasnya.
- Libatkan orang yang memerlukan dukungan secara aktif dalam tugas-tugas pemulihan

Adapun tahapan-tahapan yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- Identifikasi kebutuhan yang mendesak. Jika orang yang memerlukan dukungan menyebutkan banyak daftar kebutuhan, perlu dilakukan penentuan

skala prioritas berdasarkan ketersediaan sumber daya dan mana yang paling perlu untuk segera dipenuhi.

- Klarifikasi kebutuhan tersebut
- Mendiskusikan rencana tindak lanjut
- Fasilitasi rencana tindak lanjut tersebut.

Perlu disadari bahwa PFA adalah layanan awal dimana tidak semua masalah bisa diselesaikan oleh seorang penyedia layanan. Oleh karena itu menjadi penting untuk menghubungkannya ke dalam layanan yang lebih kolaboratif. Layanan-layanan lain yang diperlukan antara lain:

- Layanan medis.
- Layanan kesehatan mental.
- Layanan sosial.
- Layanan perlindungan anak dan perempuan.
- Layanan bantuan hukum

KUALITAS PERSONAL

Dalam memberikan PFA ini, terdapat beberapa kualitas personal yang perlu ditampilkan oleh penyedia layanan dalam interaksinya dengan orang yang memerlukan dukungan, yaitu:

Hadir

Sebagai penyedia layanan kita dituntut untuk hadir secara utuh saat membantu atau mendampingi orang yang memerlukan dukungan. Hadir secara utuh berarti tidak hanya secara fisik ada tetapi juga memberikan perhatian dan kondisi emosi turut ada. Orang yang memerlukan dukungan dapat merasakan ketulusan saat kita membantu mereka. Hal ini tentunya sangat membantu pemulihan orang yang memerlukan dukungan.

Penerimaan

Kualitas berikutnya adalah menghargai keberadaan orang yang ingin dibantu. Sebuah penerimaan tanpa syarat atau respek harus mampu ditunjukkan. Kita harus dapat menerima bahwa orang yang akan dibantu mungkin saja mempunyai nilai dan kebutuhan yang berbeda. Penerimaan bisa berarti juga bersikap netral, kita tidak

melakukan penilaian benar atau salah terhadap nilai-nilai yang dipegang oleh orang yang ingin kita bantu.

***Congruence* (Kesesuaian)**

Kualitas lain yang perlu dimunculkan adalah *congruence* atau kesesuaian. Secara sederhana kesesuaian dapat diartikan memahami keadaan diri kita sendiri. Pikiran, perasaan, dan pemahaman kita harus serasi. Kalau seseorang mempunyai pengalaman sedih, maka pikiran dan perasaannya harus juga sedih, yang tercermin dalam tindakannya. Dia harus paham bias yang ada dalam dirinya, kelemahan atau potensi yang dimilikinya. Dengan memahami diri sendiri dan proses yang terjadi maka ketika akan membantu orang lain maka kita dapat mengetahui keterbatasan diri dan apa yang dapat dilakukan pada saat itu. Kita sebagai orang yang ingin membantu haruslah tetap memperhatikan juga kesejahteraan psikologis diri kita sendiri. Kita tidak akan dapat memberikan bantuan dengan optimal jika diri kita sendiri pada saat itu tidak seimbang atau terlalu lelah.

Empati

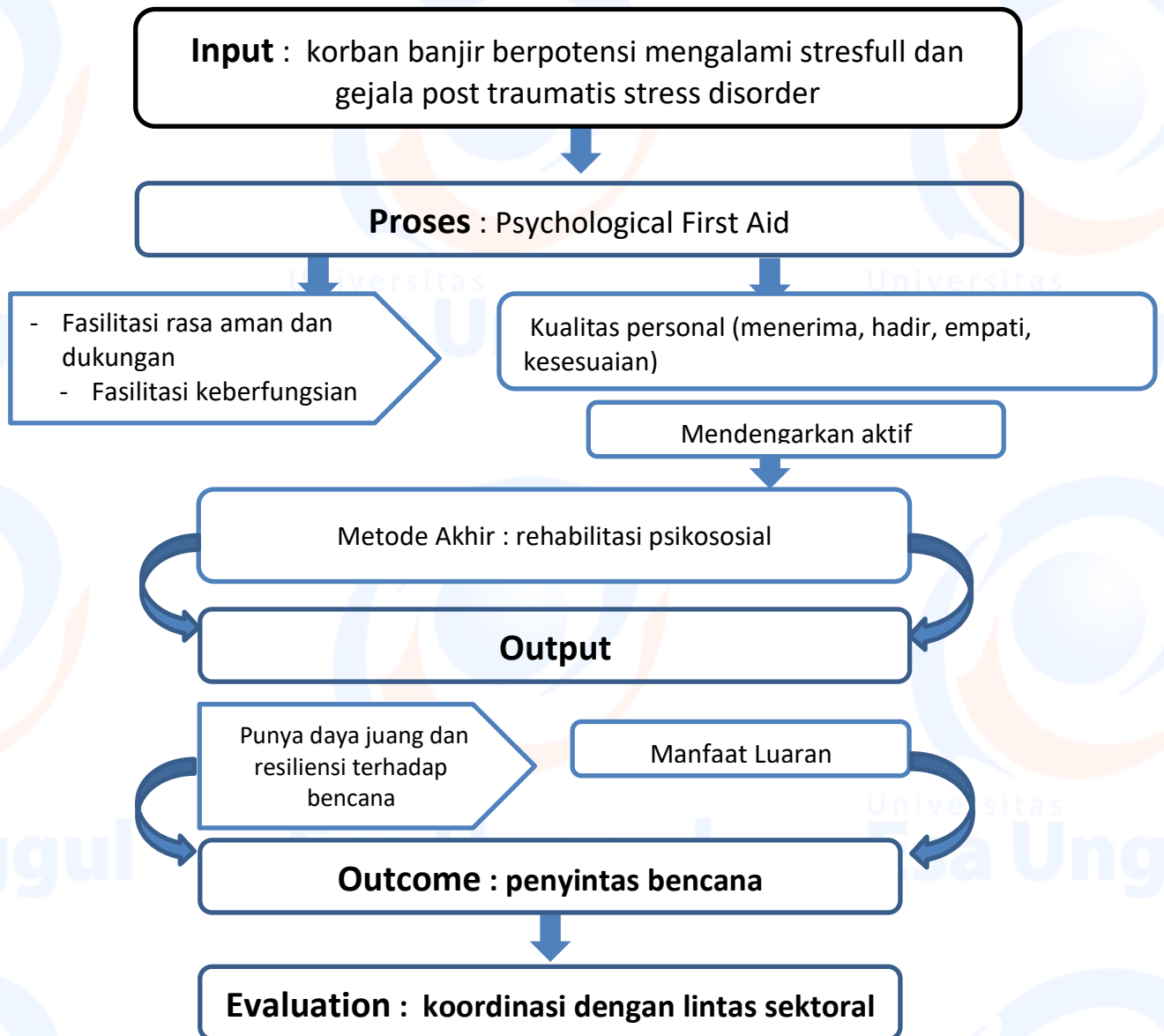
Empati adalah konsep yang sepertinya sederhana tetapi tidak mudah untuk dilakukan. Empati dapat diartikan sebagai memahami orang lain dari sudut pandang orang tersebut. Empati yang dirasakan harus dapat diekspresikan melalui proses komunikasi baik verbal (melalui kata – kata, ucapan, tulisan), maupun non – verbal (melalui ekspresi wajah, gerak – gerak, sentuhan, dan lain – lain). Orang yang melakukan empati harus dapat menyingkirkan nilai-nilainya sendiri namun juga tidak boleh sampai larut dalam dalam nilai-nilai orang tersebut. Kita sebagai penyedia layanan dituntut untuk lebih banyak mendengar daripada memberikan nasihat. Dengan mendengar, kita dapat menangkap respons/reaksi orang yang memerlukan dukungan.

KETERAMPILAN MENDENGAR AKTIF

Keterampilan mendengarkan adalah kemampuan dasar yang sangat penting dan mendasar. Bila seseorang merupakan pendengar yang baik, maka orang akan nyaman berkomunikasi atau berhubungan dengannya. Keterampilan mendengar, mencakup verbal dan nonverbal. Mendengarkan di sini adalah bukan mendengar biasa, melainkan mendengar aktif. Dalam mendengar aktif ada unsur menyimak. Pendengar harus memperhatikan dengan sungguh-sungguh pesan yang disampaikan oleh orang yang sedang berbicara. Untuk dapat mendengar aktif, kita harus hadir sepenuhnya bagi orang tersebut dan mendengarkan apa yang dikatakannya dengan penuh perhatian. Orang yang mendengarkan harus dapat menyampaikan kembali kepada orang yang didengarkan apa yang didengarnya. Dengan kata lain pendengar harus mampu merefleksikan kembali apa yang diterimanya. Secara sederhana kita melakukan apa yang disebut parafrase atau menyampaikan esensi dari isi pesan yang disampaikan dengan menggunakan kata-kata kita sendiri. Suatu parafrase yang efektif haruslah:

- Ringkas.
- Merefleksikan pesan yang ingin disampaikan orang yang berbicara.
- Memfokuskan pada isi atau perasaan.
- Diucapkan dengan menggunakan kata-kata sendiri bukan sekedar mengulang persis apa yang diucapkan orang yang berbicara.

2. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Bab IV

Kegiatan dan Anggaran

1. Bentuk Kegiatan Abdimas

Pendampingan rehabilitasi psikososial, berupa Psychological First Aid (PFA)

2. Lokasi dan Jadwal Kegiatan

- Lokasi : Posko Banjir, Kelurahan Cipete Utara, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
- Tanggal 2 dan 5 Januari 2020

3. Hasil dan Luaran yang Dicapai

- Mengurangi resiko akibat bencana banjir dari gangguan mental terutama PTSD (Post Traumatic Stres Disorder).

4. Penyerapan Anggaran

No.	Komponen Biaya	Keterangan
1.	Pembelian barang habis pakai	RP. 200.000
2.	Biaya transportasi dan akomodasi	RP. 300.000

Bab V

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

- Mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan terutama untuk lansia dan ibu hamil
- Memberikan kegiatan yang tidak membosankan bagi anak-anak, karena rasa bosan di tempat pengungsian menyebabkan stressor bagi anak
- Memberikan harapan yang positif dan selalu bersikap optimis terhadap peristiwa atau bencana yang sedang dihadapi
- Tidak merasa sedih terus menerus terhadap kejadian yang menimpanya
- Berupaya untuk melakukan yang mungkin bisa dilakukan

Saran

- Kerjasama lintas sektoral
- Pemenuhan kebutuhan tempat tidur terutama untuk ibu hamil dan anak-anak masih belum optimal

BAB V
DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, W. (2015). *Psychological First Aid "Sebuah Kesiapsiagaan dari Kita untuk Kita"*. Depok : Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychology. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
- Prawitasari, J.E. (2011). Psikologi klinis, pengantar terapan mikro&makro. Jakarta:Erlangga
- Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
- Wibowo, I, Pelupessy, D.C, Narhetali, E, dan Fairuziana. (2017). Psikologi komunitas. Depok: LPSP Fak.Psikologi, Universitas Indonesia



