

## PSYCHOLOGICAL FIRST-AID (PFA) TRAINING PADA JEMAAT ALL SAINTS ANGLICAN CHURCH DI JAKARTA

<sup>1</sup>Juniarta Sinaga, <sup>2</sup>Lusia Y. Lestari

<sup>1,2,3,4,5</sup> Faculty of Nursing UPH

Corresponding Email: [Juniarta.sinaga@uph.edu](mailto:Juniarta.sinaga@uph.edu)

### Abstrak

*Psychological First Aid* (PFA) adalah sebuah respon praktis yang manusiawi dan bersifat mendukung orang yang mengalami paparan stres yang serius dan yang mungkin membutuhkan dukungan. Berdasarkan survey yang dilakukan pada tahun 2017 kepada 15 kota yang ada di dunia, kota Jakarta berada di peringkat 18 teratas kota paling stres di dunia, dengan skor 7,84 dan dengan demikian memiliki risiko mengalami masalah kejiwaan yang cukup tinggi. Gereja Anglikan di Jakarta merupakan lembaga yang memiliki perhatian kepada orang-orang yang memiliki situasi yang sulit. Keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan dalam menolong menjadi penghambat dalam memberikan pertolongan kepada anggota gereja atau orang lain disekitar mereka. Pelatihan PFA ini bertujuan memperlengkapi peserta (orang awam) dalam menolong orang lain yang ada di sekitarnya yang mengalami stres psikologis terutama setelah mengalami peristiwa traumatis, bencana alam, darurat kesehatan masyarakat, atau bahkan krisis pribadi. Metode yang dilakukan yaitu ceramah, diskusi dan bermain peran (*role play*) kepada 27 orang anggota *All Saints Anglican Church*. Evaluasi pelatihan ini dilakukan yaitu dengan melakukan *pre-* dan *post-test* serta melakukan pembelajaran kasus untuk peserta melakukan permainan peran. Skor rata-rata peserta setelah mengikuti pelatihan adalah 1,73 meningkat hingga 13%. Sekalipun pengetahuan peserta sudah tinggi, namun peserta diharapkan bisa terus meningkatkan ketrampilan memberikan pertolongan pertama secara psikologis kepada orang lain.

**Kata Kunci:** krisis personal, *Psychological First Aid* (PFA), stres.

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang berisiko terhadap bencana. Badan Nasional Penanggulangan bencana tahun 2018 s/d 2019 mencatat terjadinya bencana yaitu 5353 bencana, dimana bencana tersebut meliputi banjir, tanah longsor, gelombang pasang/abrasi, puting beliung, kekeringan, kebakaran hutan dan lahan, gempa bumi, tsunami, dan letusan gunung api (BNPB, 2019).

Menurut BNPB, 2019 bencana tersebut menyebabkan adanya korban jiwa, kerusakan rumah dan kerusakan unit (fasilitas kesehatan, fasilitas peribadatan dan fasilitas pendidikan. Adapun korban jiwa yaitu 5.086 meninggal dunia, 22.602 mengalami luka-luka, 11.068.274 mengungsi dan menderita. Adapun kerusakan rumah berat yaitu

120.976, kerusakan sedang 71.695, kerusakan ringan 191.962 dan terendam yaitu 464.667. Adapun kerusakan unit fasilitas kesehatan yaitu 381, fasilitas peribadatan 1778 dan fasilitas pendidikan 3402. Bencana dapat menyebabkan perasaan duka dan sedih pada korban, terlebih apabila korban tersebut mengalami banyak kehilangan baik kehilangan keluarga, orang dikasihi maupun harta benda yang dimiliki. Bencana yang terjadi tidak hanya berdampak terhadap infrastruktur yang ada di area bencana, namun juga berdampak terhadap kondisi psikologis korban bencana sekalipun bencana tersebut telah berlalu cukup lama (Rahmadian, 2016). Adanya gejala psikologis akibat bencana dapat berbentuk depresi, kecemasan, kecanduan minuman keras, atau

gangguan stres pascatrauma bencana (Rahmadian, 2016).

*Psychology First Aid* (PFA) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi dampak dari situasi kegawatan atau bencana, dan meminimalkan dampak yang ditimbulkan karena kejadian kegawatan ataupun bencana pada individu (Damayanti & Avelina 2018). *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 diperelajari oleh orang awam maupun relawan sehingga lebih banyak orang yang dapat tertolong (Sarkar, 2016).

PFA juga didefinisikan sebagai pendekatan berdasarkan bukti yang dibangun di atas konsep ketahanan manusia (MDOH, 2016). *Minnesota Department of Health* (MDOH) (2016) menyatakan bahwa PFA bertujuan untuk mengurangi gejala stres dan membantu pemulihan yang sehat setelah peristiwa traumatis, bencana alam, darurat kesehatan masyarakat, atau bahkan krisis pribadi. Ini adalah pendekatan untuk membantu orang untuk pulih dengan menanggapi kebutuhan dasar mereka dan menunjukkan kepedulian dan perhatian mereka, dengan cara yang menghormati harapan mereka, budaya, martabat serta kemampuan mereka (WHO, 2011). Salah satu penelitian dengan metode *Randomized Controlled Trial* pada 40 orang yang mengalami kejadian yang menimbulkan stress menemukan bahwa responden yang berada pada grup PFA menunjukkan tingkat kecemasan yang relative lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan PFA (George et al., 2016)

Setiap orang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menolong diri mereka mengatasi tantangan hidup (WHO, 2011). Namun demikian, beberapa orang, seperti anak-anak atau orang tua, lebih rentan dalam menghadapi situasi krisis dan

mungkin memerlukan bantuan. Krisis dipengaruhi oleh

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tahun 2017 kepada 15 kota yang ada di dunia, kota Jakarta berada di peringkat 18 teratas kota paling stress di dunia, dengan skor 7,84 dan dengan demikian memiliki resiko mengalami gangguan jiwa yang cukup tinggi (Ramadhiani, 2018). Dalam hal ini pemerintah kota Jakarta berupaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan jiwa yang dihadapi warganya (Lazuardi, 2018).

*All Saints Anglican Church* merupakan salah satu gereja yang berlokasi di wilayah Jakarta Pusat. Gereja tersebut memiliki jemaat yang berasal dari berbagai macam area di Indonesia, memiliki rentang usia dari anak-anak hingga orang dewasa. Gereja ini memiliki kurang lebih 30-50 relawan dalam melakukan pelayanan yang dimiliki. Pelayanan tersebut diantaranya adalah pelayanan di Panti Asuhan, perawatan Lansia, pertolongan bagi para para difabel ataupun yang memiliki kekurangan. Salah satu pimpinan gereja tersebut menyatakan bahwa seringkali pelayanan yang dilakukan oleh para jemaat di gereja ini menyebabkan adanya resiko stress yang cukup tinggi. Oleh karena hal tersebut dan juga permohonan dari salah satu pimpinan gereja tersebut, maka Fakultas Keperawatan UPH hendak melakukan pelatihan (*pelatihan*) *Psychological First Aid* untuk memperlengkapi para jemaat dalam melakukan pelayanan mereka, dan juga memperlengkapi jemaat untuk bisa mendukung satu orang dengan yang lain ketika situasi stress dan krisis personal terjadi baik di dalam jemaat gereja maupun yang dialami oleh orang-orang yang mereka layani.

## METODE

Metode yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada ialah dengan memberikan *pelatihan* PFA pada anggota *All Saints Anglican Church*. Karakteristik peserta yang memiliki latar belakang psikologi adalah 7,4% sedangkan 92,6% adalah orang awam. Pelatihan PFA ini terdiri dari: (1) pembukaan, yang bertujuan untuk bisa mengenal para peserta dan juga membangun

suasana belajar yang mendukung. Peserta, pemateri dan fasilitator membina hubungan yang saling percaya sehingga selama proses belajar, peserta mampu terbuka dan mengungkapkan pengalaman mereka dalam melayani orang-orang yang membutuhkan. Ketika kegiatan dilakukan, setiap peserta diingatkan bahwa apa yang terjadi di dalam ruang pelatihan akan dijaga kerahasiaannya. Mengingat bahwa salah satu metode pelatihan adalah bermain peran berdasarkan kasus riil yang pernah terjadi, maka kemungkinan akan bisa menimbulkan dampak psikologis terhadap peserta. Apabila hal ini terjadi, maka peserta diminta untuk mengungkapkan ketidakyamanannya. Hal ini tentu dilakukan agar kegiatan pelatihan bisa berdampak baik dan tidak menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. (2) pelatihan, sebelum dan sesudah peserta mendapatkan materi pelatihan, setiap peserta mengikuti kegiatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui dan mengukur aspek kognitif peserta sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Pelatihan dilakukan dengan cara ceramah, diskusi dan juga *role play* melalui pembelajaran kasus. Pelatihan ini dirasakan dapat memperlengkapi para peserta di dalam pelayanan mereka. Pemberi materi pada pelatihan PFA ini salah satu tim pengajar keperawatan jiwa di Fakultas Keperawatan UPH bekerjasama dengan dua orang *trainer* mandiri. Ketiga pemateri telah mendapatkan pelatihan untuk calon *trainer* PFA dan juga *Community-based Psychosocial Support* yang diselenggarakan oleh Red Cross Singapore yaitu Ms. Sharon Hodiny dan Ms. Helen Wood. (3) Evaluasi, pada kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner evaluasi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui *role play* dengan peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil kemudian peserta tersebut mempraktekkan PFA berdasarkan beberapa kasus yang diberikan oleh pemateri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 11 Agustus 2018, dimulai pukul 09:00 WIB dengan registrasi peserta dan selesai pada pukul 18:00 WIB dengan pembagian sertifikat untuk peserta. Pembukaan dimulai dengan perkenalan pembicara

dan panitia kemudian perkenalan peserta melalui aktifitas pendahuluan dan *ice breaking*.



Gambar 1. Pembukaan acara.

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 coping

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.

PFA adalah semua tentang berada di tempat dan menawarkan dukungan dasar, dukungan manusia, memberikan informasi praktis dan menunjukkan empati, perhatian dan rasa hormat dan kepercayaan pada kemampuan orang yang terkena dampak. Ketika seseorang telah dipengaruhi oleh goncangan atau krisis besar, mereka mungkin sangat rentan dan dapat dengan mudah salah memahami apa yang sedang dilakukan atau dikatakan. Dia mungkin mengalami kesulitan berpikir untuk diri mereka sendiri atau bahkan mengetahui apa yang harus mereka lakukan. Mereka kadang-kadang tidak dapat mengendalikan emosi mereka saat ini. Hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk membantu adalah mendengarkan.

Adapun empat elemen penting dalam PFA yaitu:

- a) *Stay Close*, seseorang yang dalam krisis mungkin kehilangan rasa amannya sehingga pastikan orang tersebut merasa aman. Tanyakan apakah mereka membutuhkan sesuatu, seringkali segelas air atau selimut dapat membantu. Jangan khawatir jika mereka menunjukkan emosi mereka. Tetap dekat dengan mereka, bahkan jika mereka tidak ingin anda di sebelah mereka, tetap awasi mereka secara umum.
- b) *Listen actively*, pastikan Anda memulai dengan memperkenalkan siapa Anda dan jika Anda mewakili organisasi, beri tahu anda berasal dari organisasi mana. Sangat penting untuk meluangkan waktu untuk secara aktif mendengarkan orang tersebut. Biarkan mereka



memberi tahu Anda versi mereka tentang apa yang terjadi, ini dapat membantu mereka memahami apa yang telah terjadi, dan mungkin menerima apa yang baru saja terjadi. Dengarkan dengan penuh perhatian dengan seluruh tubuh Anda. Bahasa tubuh sangat penting saat ini. Cobalah untuk mengklarifikasi apa yang dikatakan orang tersebut sehingga Anda mengerti dengan benar. Biarkan orang itu mengungkapkan perasaannya tanpa gangguan.

- c) *Accept their feelings*, Jaga pikiran terbuka terhadap apa yang Anda dengar dan terima apa yang dikatakan seseorang yang mengalami krisis tersebut. Jangan mencoba mengoreksi informasi, hanya mengakui dan menghargai perasaan mereka. Biarkan orang itu diam, menangis, marah, apapun ekspresi emosi yang mereka pilih. Tetapi yang paling penting anda harus tetap tenang, berikan kenyamanan karena dapat membantu orang tersebut juga tetap tenang. Dorong orang tersebut untuk mengambil langkah-langkah kecil dalam mengatasi masalah jika mereka bisa, tetapi jangan memaksakan mereka dengan cara apa pun. Ingatlah untuk tidak menghakimi, menghormati orang tersebut dan perasaan mereka.
- d) *Provide Practical Help*, Anda mungkin perlu menilai kebutuhan orang tersebut jika mereka tidak dapat melakukannya sendiri. Beri mereka apa yang mereka butuhkan atau bantu mereka meminimalkan kekhawatiran atau pertanyaan yang mereka miliki. Berikan informasi terperinci dan tepat waktu agar dapat membantu mereka belajar mengatasinya, memberi mereka makanan, air, detail kontak untuk tempat tinggal atau *konseling*. Jangan memberi saran dan jangan memaksa seseorang untuk membuat penilaian atau keputusan tertentu. Cobalah untuk membantu orang tersebut menemukan solusi untuk masalah mereka, anda

dapat membuat saran tetapi hanya jika orang tersebut telah menunjukkan bahwa mereka tidak dapat memikirkan hal-hal itu sendiri. Biarkan mereka memutuskan dan memilih untuk bertanggung jawab ketika mereka siap. Tutup sesi dengan tepat dan bertukar rincian tindak lanjut jika diperlukan

Komunikasi pendukung, Ketika peristiwa krisis telah terjadi, seseorang mungkin hanya perlu kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka, apa yang mereka lihat, atau rasakan. Cobalah untuk tidak menganggap apa yang dibutuhkan orang tersebut, atau merasa bahwa Anda harus melakukan sesuatu. Mereka mungkin hanya membutuhkan telinga yang mendengarkan atau pundak untuk menangis, atau mereka mungkin membutuhkan lebih banyak. Dalam komunikasi ada komunikasi verbal dan nonverbal.

Dalam komunikasi verbal ada 5 hal penting yang harus diperhatikan yaitu:

- a) Menunjukkan empati, rasa hormat dan keaslian. Pahami apa yang dirasakan orang itu, jangan tunjukkan apakah Anda setuju atau tidak, terima saja. Tunjukkan pada mereka bahwa anda peduli, anda memahami perasaan mereka dan bahwa anda benar-benar peduli tentang mereka dan ingin membantu mereka mengatasinya.
- b) Tunjukkan pada mereka bahwa Anda peduli dengan kesejahteraan mereka, mereka penting dan layak untuk anda upayakan. Ini dapat membantu meningkatkan harga diri mereka dan membantu mereka merasa aman di hadapan anda bahkan jika tidak di lingkungan.
- c) Cobalah untuk memberdayakan mereka sebanyak yang mereka mampu. Jangan berharap mereka mengatasinya, tetapi berjalanlah bersama mereka sampai Anda yakin mereka dapat mengatasinya. Pilih hal-hal kecil yang dapat mereka lakukan sehingga sekali lagi itu meningkatkan harga diri mereka dan memberi mereka kepercayaan diri. Anda hanya ada untuk

kebutuhan mendesak bukan sebagai penasihat jangka panjang. Bantu mereka merasa lebih banyak akal pada saat Anda meninggalkan mereka.

- d) Berikan umpan balik, secara teratur pastikan anda memahami apa yang mereka katakan dengan meringkas apa yang telah anda dengar dan bertanya kepada mereka apakah itu yang mereka katakan
- e) Bersikap etis, bertindak sesuai dengan budaya dan kode perilaku di lingkungan itu. Jadilah orang yang dapat dipercaya dan laksanakan apa yang anda janjikan. Jangan berjanji apa yang tidak bisa anda berikan. Jangan pernah melebih-lebihkan keterampilan anda atau apa yang dapat anda lakukan untuk mereka, bahkan jika anda mau dan berharap anda bisa. Jadilah peka dan jangan menempatkan orang itu pada risiko kegagalan lebih lanjut.

Dalam komunikasi nonverbal, ada 6 hal yang diperhatikan yaitu:

- a) Bahasa tubuh, gerak tubuh, gerakan, ekspresi wajah, dan bahkan suara, menyampaikan banyak hal. Budaya yang berbeda memiliki arti berbeda untuk gerakan dan suara.
- b) Mimikwajah orang yang sedang berbicara
- c) Tampilan dan postur terbuka, tetapi jangan kasual dan terlihat menarik
- d) Jangan terlalu dekat, ini dapat menyebabkan perasaan kepadatan atau terlalu memaksa
- e) Lakukan kontak mata yang baik sepanjang waktu
- f) Tampak tenang dan santai.

Media yang digunakan selama penyampaian materi berfungsi dengan baik dan proses diskusi serta praktik berlangsung dengan sangat baik. Terlihat peserta sangat antusias dan aktif selama proses penyampaian sesi dan setiap praktiknya.

Proses pembelajaran dilakukan dengan pemateri menyampaikan materi dalam tiga sesi kemudian dilakukan beberapa diskusi dan praktik untuk melatih peserta melakukan PFA.



Gambar 2. Proses pembelajaran dengan diskusi gambar situasi krisis.



Gambar 3. Proses pembelajaran dengan proses diskusi dalam kelompok kecil



Gambar 4. Proses pembelajaran presentasi hasil diskusi



Gambar 5. Proses pembelajaran *listen actively*.

Beberapa kali terjadi gangguan teknis (mati lampu), namun demikian kegiatan masih bisa berjalan dengan baik karena ada beberapa diskusi kelompok dan juga kegiatan *role play* yang tidak membutuhkan alat teknis (proyektor).

Kegiatan yang berlangsung dilakukan umumnya dalam Bahasa Inggris, namun ada beberapa peserta yang mendapatkan terjemahan dari tim pelaksana untuk membantu proses penyampaian materi. Namun demikian, ketika *role play* atau demonstrasi keterampilan PFA dilakukan, peserta dibagi kedalam dua kelompok besar, yaitu kelompok berbahasa Inggris dan kelompok berbahasa Indonesia yang kemudian dibagi lagi dalam beberapa kelompok kecil.



Gambar 6. Praktik *role play* oleh Pemateri



Gambar 7. *Role play* Peserta dalam kelompok kecil

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*

Variabel	N	Mean
<i>Pre-test</i>	26	6.03
<i>Post test</i>	24	7.83
<b>Skor kenaikan</b>	24	1.73

Dari 27 peserta terdapat satu peserta yang tidak mengikuti *pre-test* karena datang terlambat, dan tiga peserta yang tidak mengikuti *post test* karena pulang sebelum kegiatan selesai. Terlihat rata-rata (*mean*) pada *pre-test* adalah (6.03), rata-rata *post test* adalah (7.83) dengan skor kenaikan dengan rata-rata (1.73).

Penilaian evaluasi kegiatan PFA dari 24 peserta dengan skoring sangat baik (5), baik (4), cukup baik (3), kurang baik (2), dan sangat kurang baik (1). indikator penilaian yang digunakan adalah dengan peserta menilai beberapa pertanyaan memiliki nilai rata-rata 4,27 dari 5.

Adapun intisari pertanyaan pada evaluasi kegiatan *community service* PFA yaitu:

- Relevansi kegiatan pelatihan dengan pekerjaan
- Pelatihan dengan hasil presentasi disajikan dengan logis
- Ketepatan antara teori dan ketrampilan
- Keseimbangan antara teori dan ketrampilan



- e) Pelatihan yang diberikan sesuai dengan topic. Buku, *slide*, serta bahan lainnya memberikan kualitas informasi yang baik
- f) Aktivitas dan diskusi relevan dengan topik kegiatan
- g) Tanggapan pelatih selama aktivitas dan pekerjaan kelompok sangat membantu
- h) Penilaian modul yang diberikan yaitu peristiwa krisis dan dukungan psikososial, stress dan koping, serta PFA dan komunikasi pendukung



Gambar 8 Keseluruhan panitia dan peserta

## KESIMPULAN

Kondisi beberapa tempat di dunia dan termasuk Indonesia khususnya kota Jakarta yang mengalami tingkat stress yang tinggi dapat mengakibatkan risiko terjadinya gangguan jiwa. *Psychological First Aid (PFA)* Pelatihan PFA menjadi salah satu tindakan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jemaat *All Saints Anglican Church*, Jakarta mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah mendapatkan pelatihan PFA diharapkan dapat memberikan pertolongan terutama kepada mereka yang berada di area pelayanan jemaat yang membutuhkan dukungan untuk mengatasi krisis personal sehingga tidak terjadi gangguan jiwa.

## SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang diperoleh dari peserta, berikut ini adalah beberapa

rekomendasi peserta terhadap *community service*, yaitu:

- 1) Waktu untuk penyampaian materi ditambahkan
- 2) Waktu untuk praktik PFA ditambahkan
- 3) Waktu untuk *role play* ditambahkan
- 4) Material untuk presentasi ditambahkan seperti modul, *print out/ soft copy* dari presentasi

## REFERENSI

- 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]
- BNPB. 2019. *Bencana Alam Di Indonesia Tahun 2018 S/d 2019*. Retrieved from <http://bnpb.cloud/dibi/tabella>
- George, E., Jeffrey, L., Martin, S., & Ian, G. (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
- Lazuardi, G. (2018). Tingkat stress warga DKI Tinggi, Anies: Jangan anggap sepele. *Tribunnews* diunduh dari <http://www.tribunnews.com/metropolitan/2018/04/07/tingkat-stress-warga-dki-tinggi-anies-jangan-anggap-sepele>. [diakses April 2018]
- Rahmadian, A. A. (2016). *Analisis Gangguan Stres Pascatrauma pada Anak dan Remaja Korban Bencana Alam*. Retrieved from [http://repository.upi.edu/23722/4/D\\_BK\\_0907800\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/23722/4/D_BK_0907800_Chapter1.pdf)
- Ramadhiani, A. (2018). Jakarta nomor 18 kota paling stress di dunia. *Kompas*. Diunduh dari <https://properti.kompas.com/read/2017/10/30/090000621/jakarta-nomor-18-kota-paling-stres-di-dunia>. [diakses April 2018]
- Sarkar Amal Kr. (2016). *Psychological First Aid : A*



---

Way of Disaster Management. *Asian Journal Of Multidisciplinary Studies*, Vol IV 216-219.

E8E4A1785FC5A7DCEAD8EC07DE1DA?sequence=1. [diakses April 2018]

WHO (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. Diunduh dari [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf;jsessionid=578](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=578)