

PELATIHAN BASIC PSYCHOLOGICAL FIRST AID BAGI PENATALAYANAN DI GKI GEJAYAN YOGYAKARTA

Princen¹, Jessica Amelia Anna², Fransisca Febriana Sidjaja³, Erni Julianti Simanjuntak⁴,
Gishelle Grace Villaneuve Polii⁵

¹⁻⁵Universitas Pelita Harapan

princen.fpsi@uph.edu¹, jessica.anna@uph.edu², fransisca.sidjaja@uph.edu³,
erni.simanjuntak@uph.edu⁴

Abstrak

Kesehatan mental merupakan komponen vital dari kesejahteraan individu. Dengan prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai sekitar 20% dari total populasi, ada kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah ini. Dalam konteks Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), angka gangguan jiwa berat dan emosional cukup tinggi, menunjukkan pentingnya perhatian khusus terhadap masalah kesehatan mental. Terbatasnya jumlah tenaga kesehatan jiwa profesional di Indonesia memperburuk situasi ini, sehingga layanan konseling menjadi salah satu solusi yang efektif, termasuk konseling sebaya. Gereja Kristen Indonesia (GKI) Gejayan Yogyakarta memiliki potensi untuk memfasilitasi layanan konseling ini melalui pelatihan dasar konseling bagi tim kesehatan dan tim pelawatan yang sudah ada. Kegiatan pelatihan yang dirancang oleh tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan (UPH) mencakup sesi daring dan tatap muka dalam tiga sesi yang terpisah dalam kurun waktu tiga minggu, yang meliputi teknik dasar komunikasi dan konseling, *Psychological First Aid* (PFA), serta simulasi peran. Evaluasi menunjukkan umpan balik positif dari peserta terkait relevansi materi, meskipun ada kendala terkait waktu pelaksanaan dan karakteristik peserta. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil memenuhi harapan dan kebutuhan peserta, serta meningkatkan minat mereka untuk berpartisipasi dalam program serupa di masa mendatang.

Kata Kunci : konseling, teknik dasar konseling, pelawatan, *peer counselor*, *psychological first aid*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan seseorang secara utuh. Kesehatan mental dimaknai dengan keadaan seseorang yang dapat meraih kesejahteraan dalam mentalnya. Mental yang tidak terjaga dengan baik dapat mempengaruhi menurunnya kesehatan fisik. Dr. Celestinus Eigya Munthe, yang menjabat sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, mengungkapkan bahwa

Indonesia menghadapi tantangan serius dalam hal kesehatan mental. Ia menyoroti bahwa prevalensi individu dengan gangguan mental di negara ini (Indonesia) mencapai sekitar 20% dari total populasi, yang berarti satu dari lima orang berpotensi mengalami gangguan mental (Rokom, 2021).

Apabila ditinjau lebih jauh, berdasarkan hasil Risesdas 2013 angka gangguan jiwa berat di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah sebesar 2,7 per mil, dimana angka ini cukup besar dan

merupakan angka tertinggi nasional (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Selain itu, prevalensi gangguan emosional di DIY juga cukup tinggi, yaitu sebesar 8,1%. Berdasarkan data yang telah ditampilkan maka penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap masalah kesehatan mental.

Selain itu, jumlah tenaga kesehatan jiwa profesional, baik psikiater maupun psikolog, sangat terbatas, dengan hanya sekitar 4.400 orang yang melayani sekitar 250 juta penduduk (Fahlevi, 2022). Hal ini menambah beban dalam upaya meningkatkan layanan kesehatan jiwa di Indonesia.

Upaya dalam menangani masalah kesehatan mental dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan konseling. Layanan konseling seringkali menjadi pendekatan yang dipilih dalam mengatasi masalah kesehatan mental, baik sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan. Selain layanan konseling profesional, terdapat juga layanan *peer counseling* yang dapat menjadi alternatif pilihan untuk mencari bantuan mengingat jumlah petugas layanan kesehatan mental di Indonesia yang masih sedikit.

Peer counselor, atau konselor sebaya, adalah individu yang memberikan bantuan kepada orang lain yang sebaya agar dapat mengatasi masalahnya. Relasi yang terjalin bersifat interpersonal dan dilakukan oleh nonprofessional. Konselor yang berkualifikasi melatih relawan tentang cara terbaik untuk membantu teman, rekan kerja, dan teman sekelas mereka (Shwimmer, 2020). Konselor sebaya adalah salah satu bentuk pelayanan yang dapat ditawarkan oleh gereja untuk membantu umatnya yang menghadapi masalah.

Gereja Kristen Indonesia (GKI) Gejayan merupakan gereja cabang di Yogyakarta di bawah naungan Gereja Kristen Indonesia yang telah berdiri sejak tahun 2000. GKI Gejayan memiliki tim konseling yang memberikan layanan konseling kepada jemaat. Berdasarkan wawancara dengan pihak GKI Gejayan, tampaknya masih ada ruang untuk peningkatan bagi para konselor dalam hal memperdalam kemampuan konseling dasar mereka, sehingga mereka dapat memberikan layanan konseling yang lebih baik dan efektif. Selain itu, pelatihan kemampuan konseling dasar juga dapat

dilakukan terhadap tim pembina, tim kesehatan, dan tim pelawatan dalam upaya untuk menjadikan mereka menjadi konselor sebaya. Harapannya, dengan adanya konselor sebaya juga dapat mengurangi beban tim konselor dan meningkatkan dukungan antar jemaat.

Psychological First Aid (PFA) sendiri merupakan tanggapan yang penuh empati dan dukungan kepada sesama yang sedang mengalami penderitaan atau membutuhkan bantuan (Sphere, 2011; IASC, 2007). Hal – hal yang termasuk dalam PFA yaitu: mendengarkan keluh kesah orang yang mengalami kejadian krisis, membantu orang mendapatkan akses ke kebutuhan dasar, menghibur dan menenangkan, dan lain-lain. Yang bukan termasuk dalam PFA: konseling profesional, diagnosis, atau terapi (Everly & Lating, 2017; Airlangga University Press, 2020)

Rangkaian topik materi yang akan diberikan mencakup: pengenalan mengenai ruang lingkup peran sebagai pendamping, konsep stres, resiliensi, dan kedukaan, teknik dasar komunikasi dan konseling, PFA, isu dan etika. Selanjutnya pada beberapa materi, peserta akan diajak untuk melakukan simulasi untuk mengasah kemampuan dalam melakukan pendampingan. Pelatihan ini didasarkan pada temuan penelitian dimana pelatihan konseling yang terstruktur dapat meningkatkan kualitas pemberian layanan pendampingan dalam setting kesehatan (Vigue, dkk, 2022; Charles, dkk, 2021). Oleh karena itu, rangkaian kegiatan ini merupakan metode yang telah dikontekstualisasikan dari hasil temuan penelitian tersebut dengan kondisi dan kebutuhan dalam pelayanan pendampingan dan konseling di GKI Gejayan.

METODE

Kegiatan pelatihan PFA dilakukan di GKI Gejayan yang akan menasar pada penatalayan di tim kesehatan dan di pelawatan. Kegiatan dilaksanakan secara daring dan juga tatap muka. Kegiatan pelatihan ini merupakan bagian dari rangkaian Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang bekerja sama dengan GKI Gejayan untuk memberikan pelayanan pada unit dan desa binaan. Acara ini diprakarsai oleh beberapa tim dosen Fakultas Psikologi UPH yang akan membantu para

pelayan di masing-masing unit untuk memberikan pelayanan secara optimal.

Kegiatan berlangsung selama tiga sesi yang terpisah dalam kurung tiga minggu. Dua sesi pertama akan dilakukan secara daring asinkron agar peserta dapat menyesuaikan waktu masing-masing dalam mengikuti pembelajaran. Pada sesi pertama, sesi dilakukan secara daring melalui media Youtube, dengan durasi 90 menit. Kegiatan hari pertama difokuskan kepada pemberian edukasi mengenai peran sebagai pendamping, keterampilan dasar komunikasi dan konseling, *Psychological First Aid (PFA)* dan simulasi sederhana secara daring. Kegiatan pada sesi ke-2 dilaksanakan secara daring selama 90 menit dengan materi struktur pencatatan konseling, konsep stres, resiliensi, dan kedukaan, serta etika dalam melakukan pendampingan. Kegiatan pada sesi ke-3 dilakukan secara tatap muka selama 3 jam yang akan berfokus pada kegiatan melatih keterampilan para konselor dengan simulasi peran guna mengaplikasikan pengetahuan yang telah diberikan pada hari pertama hingga kedua. Pelatihan diberikan pada bulan Maret 2023, yang telah disepakati dengan pihak GKI Gejayan.

Pelatihan ini akan diberikan oleh tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman di bidang konseling dan klinis. Sedangkan target peserta pelatihan adalah para penatalayan di tim kesehatan dan tim pelawatan dengan target jumlah peserta sebanyak 30 orang anggota tim lawatan dan kesehatan. Proses evaluasi dilakukan melalui sesi evaluasi secara daring melalui Zoom setelah beberapa minggu program selesai untuk mendapatkan evaluasi dari penerapan materi yang telah disampaikan. Semua evaluasi dari program pelatihan ini akan menjadi bahan diskusi lebih lanjut.

Manfaat bagi peserta melalui kegiatan ini adalah: Peserta mampu memahami teknik dasar konseling dan teknik PFA; Peserta mampu memahami prosedur pencatatan dalam konseling; Peserta mampu memahami isu terkait dan etika dalam setting konseling; Peserta mampu melakukan teknik dasar konseling sederhana dan praktik PFA sederhana

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Evaluasi

Secara umum, umpan balik dari peserta cukup positif terkait materi dari pelatihan. Materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan psikologis masyarakat dan informatif. Peserta menceritakan kalau PFA memang penting dan ia dapat membagikan materi mengenai PFA di dalam komunitas pemuda pemudi Kristen menciptakan tempat yang aman dan mendukung pelatihan untuk dukungan sebaya. Selain itu peserta yang lain juga dapat menerapkan prinsip PFA dalam konteks konseling di sekolah, di mana prinsip seperti mendengarkan secara aktif dan berempati merupakan hal yang tetap perlu diingat, apalagi ketika mendampingi orang tua dari anak yang memiliki kebutuhan khusus. Namun, salah satu dari peserta mengatakan bahwa prinsip PFA dapat digunakan apabila sedang melakukan konseling individu, akan tetapi sulit kalau diterapkan dalam konseling kelompok.

Sedangkan penilaian dari peserta untuk teknis pelaksanaan juga umumnya positif, dimana peserta mengapresiasi adanya *role play* setelah penjelasan materi, dan juga sesi diskusi sehingga acara tidak hanya satu arah. Peserta menunjukkan antusiasme untuk berpartisipasi dalam program serupa di masa mendatang.

2. Kendala

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan baik, namun pemilihan waktu kegiatan bertepatan dengan kegiatan lain yang juga diadakan oleh GKI Gejayan, sehingga jumlah peserta yang hadir lebih sedikit yaitu 16 orang, jauh di bawah target dari awal 30 orang. Selain itu, peserta yang hadir tidak hanya berasal dari tim penatalayanan GKI, tetapi juga terdapat orang-orang yang memberikan layanan konseling di luar GKI, sehingga ke depannya dapat memperhatikan lagi karakteristik peserta dalam mempersiapkan materi.

3. Dokumentasi



Gambar 1. Pemberian materi



Gambar 2. Pemberian materi



Gambar 3. Diskusi kelompok



Gambar 4. Role-play

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas, kegiatan pelatihan dapat diterima dengan baik, di mana peserta menemukan kontennya relevan dan berharga, serta menunjukkan minat untuk keterlibatan di masa depan. Penilaian tinggi dan komentar positif menyoroti keberhasilan sesi dalam memenuhi harapan dan kebutuhan peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung kegiatan PkM dengan nomor PkM: PM-055-FPsi/I/2024 dalam bentuk dukungan materi serta moril sehingga PkM ini bisa terlaksana dengan baik.

Terima kasih juga diucapkan kepada pihak GKI Gejayan Yogyakarta yang telah menyediakan sarana dan prasarana untuk digunakan dalam kegiatan PkM ini.

REFERENSI

Airlangga University Press (2020). *Pertolongan psikologis pertama: Panduan bagi relawan bencana*. Surabaya: Airlangga University Press.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013, 1 Desember). *Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013*. Dipetik 15 November 2023, dari Kementerian Kesehatan: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/4467/1/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf

Charles. A., Nixdorf. R., Ibrahim. N., Meir. L. G., Mpango. R.S., Ngakongwa. F., Nudds. H., Pathare. S., Ryan. G., Repper. J., Wharrad. H., Wolf. P., Slade. M., Mahlke. C. (2021). Initial Training for Mental Health Peer Support Workers: Systematized Review and International Delphi Consultation. *JMIR Ment Health*. 8(5). doi: 10.2196/25528.

Everly, G. S., Lating, J. M. (2017). *The John Hopkins guide to psychological first aid*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University.

Fahlevi, F. (2022, 22 Oktober). *Jumlah psikolog di Indonesia masih minim, tidak sebanding permasalahan kesehatan mental*. (E. S, Editor) Dipetik 15 November 2023, dari Tribun News: <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2022/10/22/jumlah-psikolog-di-indonesia-masih-minim-tidak-sebanding-permasalahan-kesehatan-mental>

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: IASC. Dipetik dari http://www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

Rokom. (2021, 7 Oktober). *Kemendes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia*. Dipetik 15 November 2023, dari Sehat Negeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->

[media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/](https://www.kemkes.go.id/media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/)

Shwimmer, J. (2020, November 26). *What is Peer Counseling?* Dipetik 15 November 2023, dari [Counseling Reviews: https://www.counselingreviews.com/blog/peer-counseling/](https://www.counselingreviews.com/blog/peer-counseling/)

The Sphere Project (2011). *Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response*. Geneva: The Sphere Project. <http://www.sphereproject.org>.

Vigue, G. P., Prieto, I. C., Saez, R. R., Masana, R. V., Algado, S. S. (2022). Training peer support workers in mental health care: a mixed methods study in Central Catalonia. *Frontiers in Psychiatry*. 13, 1 – 14. Doi:10.3389/fpsy.2022.791724