

LECTURER

Dosen Psikologi UNAIR Ungkap Pentingnya Psychological First Aid bagi Penyintas Pasca Bencana

Achmad Sarjono - SURABAYA.LECTURER.ID

Nov 7, 2022 - 23:59

PRINSIP PFA

- PREPARE**
 - Kenali dan Pelajari Peristiwa (Bencana, Covid-19, dll)
 - Kumpulkan Informasi tentang layanan & sumber dukungan
 - Perhatikan standard keselamatan & keamanan
- LOOK**
 - Perhatikan keselamatan & keamanan
 - Petakan siapa yang paling urgent
 - Amati reaksi stress orang/kelompok-kelompok tertentu
- LISTEN**
 - Lakukan kontak dengan yang memerlukan atau berikan akses
 - Dengarkan kebutuhan dan keluhan
 - Tenangkan atau redakan ketidaknyamanan
- LINK**
 - Bantu kebutuhan dasar-nya
 - Arahkan pada layanan yang tersedia
 - Berikan informasi yang benar dan cukup
 - Sambungkan dengan sistem dukungan/bantuan sosial

Pembicara Endang Retno Surjaningrum MAppPsych PhD Psikolog saat webinar bertajuk "Sudah Siakah Kita Menghadapi Bencana?" (Foto: SS Zoom)

SURABAYA – Bencana alam seperti banjir hingga tanah longsor akhir-akhir ini marak terjadi di beberapa daerah di Indonesia. Dalam peristiwa tersebut, penyintas bencana harus mendapat pertolongan berupa dukungan psikologis atau dikenal dengan istilah Psychological First Aid (PFA).

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (UNAIR) Endang Retno Surjaningrum MAppPsych PhD Psikolog mendefinisikan PFA sebagai bantuan tahap awal yang bersifat praktis, suportif, dan humanis kepada seseorang yang baru saja mengalami tekanan atau dalam situasi krisis.

Pemberian dukungan psikologis saat masa pemulihan pasca bencana bertujuan agar penyintas merasa nyaman, rileks, dan terbantu. Dengan begitu, mereka akan segera pulih ke kondisi psikologis normal.

“Bantuan ini tidak hanya berlaku pada bencana alam yang tergolong peristiwa skala besar, namun juga skala kecil seperti kecelakaan, pelecehan, dan kematian orang terdekat,” jelasnya dalam Webinar Manajemen Kebencanaan oleh Pusat Krisis dan Pengembangan Komunitas Fakultas Psikologi UNAIR, Sabtu (5/11/2022).

Menurut Endang, seluruh elemen masyarakat dapat berkontribusi dalam memberikan pertolongan psikologis awal kepada individu atau kelompok rentan yang dituju. “PFA ini bukan hanya milik profesional karena sifatnya bukan konseling jadi keluarga, tetangga, tim respon cepat, dan relawan bisa memberikan dukungan,” lanjutnya.

Ia menekankan bahwa PFA sebaiknya diberikan sesegera mungkin ketika krisis terjadi baik pada masa tanggap darurat maupun kontak pertama. Lalu untuk tempat yang terpenting berada di lokasi yang jauh dari kejadian, bahkan apabila tidak memungkinkan tatap muka dapat melalui Tele-PFA.

Wakil Dekan III Fakultas Psikologi ini juga memaparkan gejala emosi atau stres yang umum dialami penyintas bencana. Reaksi tersebut terlihat secara fisik (gemetar; sakit kepala; gangguan tidur), emosi (cemas; takut; marah), pikiran (bingung; sulit konsentrasi; mudah lupa), serta perilaku (menarik diri; tidak bisa membuat keputusan).

“Ketidakseimbangan psikologis pada situasi bencana itu sebenarnya adalah kondisi yang normal. Ketika kita melihat tanda-tanda stres pada orang-orang di sekitar kita yang mengalami krisis tadi, kita dapat memberikan dukungan,” ujarnya.

Endang menyebut ada empat prinsip bantuan psikologis awal yaitu pelajari peristiwa bencana dengan memperhatikan standar keselamatan dan keamanan (prepare), petakan siapa yang paling darurat berdasarkan reaksi stres (look), dengarkan kebutuhan atau keluhan penyintas (listen), serta arahkan pada sistem bantuan sosial (link).

“Kita menyediakan diri untuk mendengarkan mereka, kalau mereka tidak bercerita ya tidak apa. Kita ada di situ saja beri rasa nyaman dan bantu tenangkan,” pungkas dosen psikologi klinis itu.

Penulis: Sela Septi Dwi Arista

Editor: Nuri Hermawan