

PSIKOEDUKASI DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL DI PESANTREN BABUL MAGHFIRAH

*Psychoeducation Early Psychological Support At Babul Maghfirah Islamic
Boarding School*

Melda Sofia^{*1}, Kamarullah², Herawati³, Kurnia Rahmayanti⁴, Pardi⁵, Syarifah Asyura^{6*}
Ismiati⁷, Cut Nursadrina⁸, Putri Serianti⁹, Nanda Fitriana¹⁰, Abdul Mukti¹¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala,
Banda Aceh 23114, Indonesia

Korespondensi Penulis: melda@uui.ac.id,

Abstrak

Dukungan Psikologis awal merupakan salah satu bentuk intervensi yang dilakukan seseorang yang digunakan untuk menangani situasi krisis dan bencana. Dukungan psikologis awal sangat membantu pelajar khususnya siswa di pesantren babulmaghfirah yang sudah mengalami musibah kebakaran. Efek bencana tersebut membawa dampak buruk bagi siswa sehingga mengalami trauma, cemas, panik, takut dan kondisi kesehatan memburuk. Dengan pemaparan psikoedukasi dukungan psikologis awal kepada siswa dapat mengubah pikiran dan kondisi kesehatan mental semakin baik.

Kata kunci: Dukungan Psikologis Awal, siswa

Abstract

Psychological First Aid is one form of intervention carried out by someone who is used to handle crisis and disaster situations. Early psychological support is very helpful for students, especially students at the Babul Maghfirah Islamic Boarding School who have experienced a fire disaster. The effects of the disaster have a bad impact on students so that they experience trauma, anxiety, panic, fear and worsening health conditions. With the exposure of psychoeducation, early psychological support to students can change their minds and improve their mental health conditions.

Key Word : *Psychological First Aid, Students*

PENDAHULUAN

Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aids) adalah sebuah dukungan atau bentuk intervensi yang dilakukan individu untuk menangani permasalahan secara krisis dan penangan bencana (Cahyono 2015). Seiring berjalannya waktu dukungan psikologis awal terus berkembang karena mengingat banyaknya perhatian akan penting aspek kesehatan mental dan dukungan psikososial.

Dukungan psikologis awal dapat membantu individu dalam kondisi distress agar mereka mendapatkan kenyamanan dan didukung untuk menyelesaikan tantangan atau permasalahan dengan lebih baik (Adni Asrori & Pratiwi 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan beberapa siswa di Pesantren Babul Maghfirah Aceh Besar dapat diketahui bahwa sebagian besar mereka masih mengalami trauma terhadap bencana kebakaran sebanyak dua kali. Beberapa hal yang diungkapkan siswa adalah mereka masih susah tidur malam, panik dan takut dikhawatirkan akan terjadi lagi. Selain itu siswa-siswa ada yang mimpi buruk, tiba-tiba bangun tengah malam dan bahkan sulit makan. Demikian pula, trauma dengan suara-suara normal di lingkungan sekitar

yang membuat mereka ingat akan suasana gemuruh kebakaran. Siswa-siswa juga panik ketika ada bau-bau asap yang mengingatkan mereka akan bencana kebakaran yang sudah terjadi beberapa tahun lalu di pesantren.

Berdasarkan fenomena di atas menunjukkan bahwa sebahagian besar siswa-siswa masih mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk. Para siswa masih mengalami trauma dengan lingkungan sekitar sehingga membuat aktivitas mereka terganggu dan kondisi belajar yang buruk. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi dukungan psikologis awal di lingkungan pesantren menjadi Langkah awal siswa untuk berubah ke arah yang lebih baik.

Melalui psikoedukasi ini, peserta pelatihan diharapkan dapat mempelajari prinsip-prinsip dukungan psikologis awal dari World Federation of Mental Health (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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini terdiri dari tiga sesi yang dapat dilihat sebagai berikut :

Sesi pertama, trainer mulai menyajikan materi kebencanaan yang membahas tentang apa saja tentang bencana, reaksi individu terhadap bencana, dan dampak yang ditimbulkan bencana. Sesi ini untuk mengetahui siswa akan pemahaman terhadap bencana pemahaman siswa akan reaksi bencana dan dampak yang ditimbulkan bencana.

Berikutnya trainer memberikan materi tentang Psychological First Aid yang berisi tentang pengertian dan prinsip-prinsip dukungan psikologis awal untuk meningkatkan pemahaman siswa akan kesiapsiagaan siswa menghadapi bencana. Selanjutnya, pada sesi ketiga dimulai dengan sharing sebahagian siswa yang dipandu juga oleh beberapa konselor dalam menangani siswa yang mengalami trauma bencana. Pada sesi ini siswa dibagikan *form* yang berisi tentang kondisi kesehatan mental siswa pasca bencana dan apa saja yang dilakukan saat dan setelah bencana. Siswa dengan lancar mengisi *form-form* tersebut setelah *trainer* menjelaskan langkah-langkah setiap point di *form* prinsip dukungan psikologis awal. Setelah itu, berdiskusi mengenai kondisi siswa

yang sudah mengisi *form* tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi psikoedukasi yang dilakukan di Pesantren Babul Maghfirah Aceh Besar menunjukkan bahwa pelatihan ini cukup efektif dan bermanfaat bagi siswa. Hal ini menjelaskan bahwa psikoedukasi ini memberi pengaruh positif terhadap siswa-siswa di Pesantren Babul Maghfirah Aceh Besar.

SARAN

Berdasarkan pelatihan yang dilakukan kelompok, maka dirumuskan beberapa saran yaitu :

a. Siswa

Siswa harus memperluas wawasan mereka tentang dukungan psikologis awal agar siswa dapat mencapai kesejahteraan di lingkungan sekolahnya.

b. Pihak Sekolah

Sekolah menyediakan waktu lebih banyak untuk kegiatan yang membantu siswa mempersiapkan diri untuk menunjukkan kreativitas dan harga dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyono, W. (2015). *Psychological First Aid Sebuah Kesiapsiagaan dari Kita Untuk Kita*. Jawa Barat : Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Adni, A. Asrori, A. & Pratiwi G.T. (2020). Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid - PFA) Jarak Jauh selama pandemi COVID-19. Psychosocial Centre.

World Federation of Mental Healt, 2016. Psychological Firsrt Aid for All. Diakses dari <https://www.wfmh.global/> pada tanggal 8 Oktober 2016.