

## KEYNOTE SPEAKER

Listyo Yuwanto, M.Psi, Psikolog

---

### PARADIGMA BARU *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* *FOR DISASTER*

#### *Psychological First Aid*

*Psychological first aid* didefinisikan sebagai bentuk penanganan psikologis yang dapat diberikan kepada korban kejadian traumatis, bencana, atau personal crisis untuk membantu proses resiliensi (Minnesota Departement of Health, 2013). Resiliensi adalah kemampuan untuk kembali ke kondisi semula sebelum mengalami kondisi krisis atau kondisi yang lebih baik setelah mengalami krisis. Resiliensi dapat menyasar pada resiliensi individu atau resiliensi komunitas. *Psychological first aid* diberikan kepada individu, keluarga, dan komunitas yang mengalami paparan bencana secara langsung ataupun tidak langsung serta membutuhkan bantuan.

*Psychological first aid* merupakan suatu pendekatan untuk membantu individu atau komunitas yang mengalami kondisi darurat (*emergency*), bencana, atau traumatik. Pendekatan tersebut meliputi prinsip dasar untuk membantu proses *recovery* secara alamiah. *Psychological first aid* menyasar pada kebutuhan dasar individu yang mengalami kondisi darurat atau trauma antara lain pengurangan bahaya yang memberikan ancaman, meningkatkan rasa kontrol, penyediaan serta pemberian informasi yang dibutuhkan, kebutuhan dasar terpenuhi seperti makanan, minuman, kesehatan, tempat berlindung, dan arah untuk masa depan setelah mengalami bencana.

Komponen-komponen PFA yaitu *Restore Safety*, *Facilitate Function*, dan *Empower Action*. *Restore safety* meliputi *safeguard* dan *sustain*. *Safeguard* mengarah pada melindungi korban dari ancaman, membawa ke tempat yang aman, biasanya dalam praktek bentuknya adalah manajemen pengungsian seperti membuat jalur evakuasi yang aman, tempat pengungsian, dan pengaturan pengungsian. *Sustain* seringkali kita kenal dalam bentuk bantuan logistik, yaitu bantuan secara fisik seperti makanan, minuman, pakaian, ataupun yang lainnya. Dua bentuk *safety* yaitu *safeguard* dan *sustain* biasanya sangat diperlukan di awal-awal masa bencana.

*Facilitate Function* fokusnya adalah *psychological health* yang meliputi *comfortable* dan *connect*. *Connect* berfokus pada tindakan membantu mengarahkan

individu pada pelayanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar, membantu individu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, memberikan informasi yang dibutuhkan, dan menghubungkan individu pada keluarga atau pemberi dukungan sosial (Yuwanto, 2015). *Connect* pada prinsipnya upaya menghubungkan korban bencana alam pada sumber-sumber yang memberi rasa aman dan nyaman. Misalnya korban bencana alam yang merasa membutuhkan konseling coba hubungkan dengan konselor, psikolog, ataupun pemuka agama. Apabila terdapat korban bencana alam membutuhkan bertemu dengan anggota keluarganya karena terpisah saat proses pengungsian maka harus ditemukan apabila kondisinya telah memungkinkan (Yuwanto, 2015). Mengacu pada prinsip *connect* maka pengelolaan barak pengungsi terutama penempatan penyintas pada lokasi tertentu dapat mempertimbangkan kedekatan secara psikologis, misalnya penyintas yang berasal dari satu daerah ditempatkan di lokasi yang sama. Hal ini sekaligus untuk memudahkan identifikasi penyintas secara administrasi.

Pada komponen *psychological health, connect* sebagai predisposisi *comfortable*, menghubungkan kebutuhan psikologis dengan penyedia pemuasan kebutuhan psikologis. Termasuk penanganan trauma, kebosanan saat berada di pengungsian, insomnia, kekhawatiran, dan belum tentu selalu mengarah pada post trauma stress disorder ataupun depresi yang seringkali dinyatakan selalu terjadi pada korban bencana alam. Penanganan kebosanan pengungsi korban bencana alam dapat dilakukan seniman, pengajar, ataupun orang-orang non psikologi atau profesional kesehatan psikologis lainnya (Yuwanto, 2015).

*Empower action* fokusnya *behavioral health* yaitu melalui *educate* dan *empowerment* dengan tujuan menyiapkan penyintas dalam proses resiliensi dalam menghadapi bencana. *Educate* merupakan proses pengajaran kepada korban bencana untuk berperilaku sehat dalam kondisi bencana, memberikan informasi tentang bencana, memberikan informasi mengenai penanganan bencana, dan memberikan pendidikan atau pengajaran mengenai bagaimana bangkit setelah menghadapi bencana termasuk mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki penyintas. *Empowerment* mengarah pada bagaimana penyintas bencana alam memiliki kemampuan berperilaku sehat, mendorong penyintas agar menerapkan program-program yang dapat mencapai kondisi lebih baik setelah mengalami bencana. Misalnya melatih korban bencana untuk memiliki kemampuan merawat diri atau orang lain apabila terkena gangguan kesehatan tertentu yang masih memungkinkan ditangani non profesional namun memerlukan pembekalan. Mendorong penyintas melakukan wirausaha, melakukan aktivitas rutin seperti kondisi sebelum mengalami bencana dan sejenisnya.

Melalui *psychological first aid* diharapkan mengurangi terjadinya stres, menemukan kebutuhan utama, meningkatkan kemampuan menghadapi masalah (*coping*), dan mendorong terjadinya penyesuaian diri dengan kondisi pasca bencana.

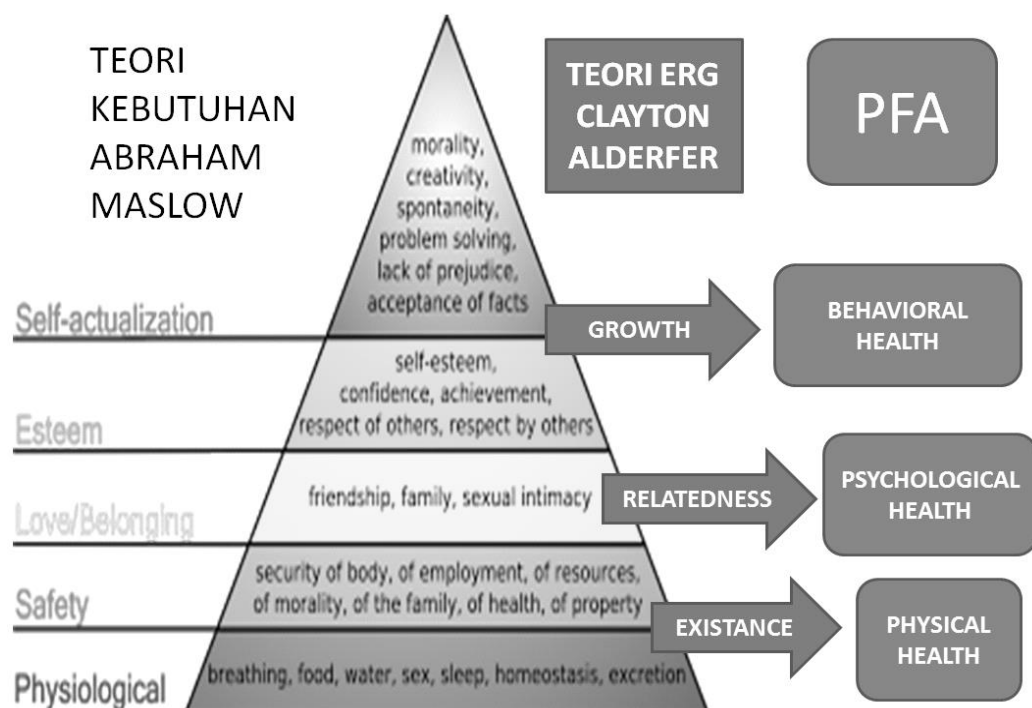
## Paradigma Baru *Psychological First Aid*

Berikut akan dibahas mengenai paradigma baru *psychological first aid* berdasarkan pada dua hal:

### 1. Peran ilmu psikologi tidak hanya pada komponen *psychological health*

*Psychological first aid* menysasar pada kebutuhan dasar individu yang mengalami kondisi darurat atau trauma antara lain pengurangan bahaya yang memberikan ancaman, meningkatkan rasa kontrol, penyediaan serta pemberian informasi yang dibutuhkan, kebutuhan dasar terpenuhi seperti makanan, minuman, kesehatan, tempat berlindung, kenyamanan psikologis dan arah untuk masa depan setelah mengalami bencana (Identik *Hierarchy of Needs* Abraham Maslow & Identik ERG Theory Clayton Alderfer).

Melalui *psychological first aid* diharapkan mengurangi terjadinya stres, menemukan kebutuhan utama, meningkatkan kemampuan menghadapi masalah (*coping*), dan mendorong terjadinya penyesuaian diri dengan kondisi pasca bencana. Mengacau pada perbandingan komponen *psychological first aid* dengan Teori Kebutuhan Maslow dan ERG Theory Clayton Alderfer menjadi jelas bahwa peranan ilmu psikologi tidak hanya dalam penanganan kondisi kesehatan psikologi (*psychological health*) tetapi meliputi *physical health* dan *behavioral health*.



Gambar 1. Kaitan antara PFA dan Teori Kebutuhan serta ERG

Ilmu psikologi melalui kajian psikologi bencana dapat berperan dalam *physical health* pembuatan jalur evakuasi yang mudah dipahami (sensasi persepsi), mudah diingat (memori), dan proses persuasi dalam evakuasi (komunikasi), penyiapan dapur umum yang sehat, pengelolaan pengungsian, tempat pengungsian yang aman. Di komponen *behavioral health* peran ilmu psikologi dapat berupa perilaku sehat, mengidentifikasi bakat dan minat sebagai modal alternatif mata pencaharian, melakukan edukasi dan *empowerment* terkait ketrampilan tertentu yang dapat dimanfaatkan untuk penunjang kehidupan pasca bencana.

2. *Psychological first aid* tidak hanya berbentuk penanganan tetapi dapat berupa pembelajaran (penerapan *psychological first aid* dari kuratif menuju preventif)

Berdasarkan kajian *psychological first aid* maka sangat memungkinkan diberikan kepada masyarakat yang berada di kawasan rawan bencana meskipun belum terjadi bencana. Paradigma ini menunjukkan *psychological first aid* sebagai program *preventif* dengan memberikan pembekalan kemampuan *psychological first aid* kepada masyarakat desa Sajen sehingga dapat secara mandiri melaksanakan *psychological first aid* dan siap dalam menghadapi bencana yang sewaktu-waktu dapat terjadi. Dengan demikian program *psychological first aid* yang dilakukan adalah pembekalan kemampuan *restore safety* atau *physical health*, kemampuan *facilitate function* atau *psychological health*, dan kemampuan *empower action* atau *behavioral health* untuk peningkatan kapasitas masyarakat dalam menghadapi bencana.

Berikut adalah contoh program pembekalan *psychological first aid* yang dapat dilakukan sebagai upaya peningkatan kapasitas masyarakat dalam menghadapi bencana.

Tabel 1. Program Pembekalan *Psychological First Aid*

Komponen <i>Psychological First Aid</i>	Rincian Komponen	Program yang dilakukan
<i>Restore Safety (Physical Health)</i>	<i>Safeguard Sustain</i>	Pengenalan potensi bencana ( <i>hazards</i> ), kerentanan ( <i>vulnerability</i> ), dampak, dan tanda-tanda bencana
		Pengenalan <i>early warning system</i>
		Pembuatan jalur evakuasi rumah
		Pengadaan rambu-rambu peringatan ancaman bencana, titik kumpul, jalur evakuasi
		Pengenalan dan pengadaan tas siaga bencana
		Pembekalan kemampuan evakuasi dan <i>medical rescue</i> dan simulasi terjadwal
		Pembekalan pengelolaan barak pengungsian
		Pembekalan pengelolaan dapur umum

Komponen <i>Psychological First Aid</i>	Rincian Komponen	Program yang dilakukan
<i>Facilitate Function</i> ( <i>Psychological Health</i> )	<i>Comfortable</i> <i>Connect</i>	Pembekalan pengetahuan pengenalan kondisi ketidaknyamanan psikologis akibat bencana
		Pembekalan ketrampilan melakukan pendampingan psikologis
		Pembekalan ketrampilan melakukan kegiatan rekreasional dalam kondisi bencana
<i>Empower Action</i> ( <i>Behavioral Health</i> )	<i>Educate</i> <i>Empowerment</i>	Pengenalan perilaku sehat dalam kondisi bencana
		Pengenalan potensi kehilangan mata pencaharian ketika mengalami bencana
		Refleksi potensi-potensi diri yang dapat dimanfaatkan dalam kondisi bencana sehingga masih memiliki sumber daya penghidupan
		Berlatih mengembangkan ketrampilan baru yang berpotensi ekonomi

Pembelajaran mengenai *psychological first aid* dapat diberikan kepada sekolah (siswa, guru), keluarga, pemerintah daerah, ataupun elemen masyarakat lain seperti karang taruna, perkumpulan mahasiswa, organisasi profesi, kader PKK, dan sebagainya. Melalui pembelajaran *psychological first aid* maka diharapkan terjadi peningkatan kapasitas masyarakat (penurunan *vulnerability*) dalam menghadapi bencana yang berarti dapat mengurangi tingkat risiko bencana.

3. *Psychological first aid* dalam bentuk penanganan ataupun pembekalan kemampuan dalam meningkatkan kapasitas menghadapi bencana menyesuaikan dengan perkembangan era informasi dan teknologi (industrial wave 4.0).

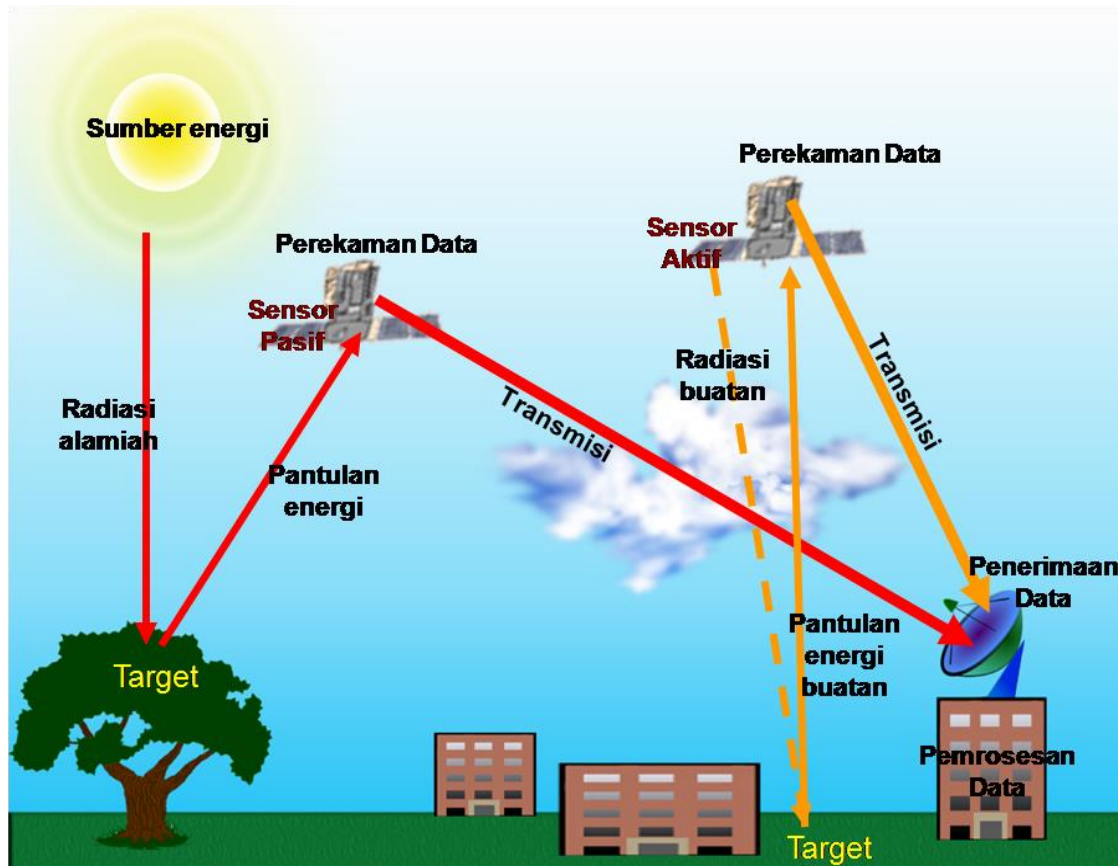
Pendidikan bencana merupakan salah satu bentuk mitigasi bencana membutuhkan adanya data yang terintegrasi tentang bencana sehingga dapat disusun atau dirancang bentuk mitigasi bencana yang sesuai. Data yang terintegrasi mengenai bencana meliputi data fenomena bencana yang terjadi seperti erupsi, gempa bumi, tanah longsor, banjir, dan bencana lainnya, data lingkungan lokasi bencana meliputi topografi, geologi, vegetasi dan lain-lain, data berbagai unsur yang mengalami kerusakan seperti infrastruktur, pemukiman penduduk, data sosial, ekonomi, dan data demografi lainnya, data sumber daya bantuan darurat seperti rumah sakit, pemadam kebakaran, kantor pemerintah, kantor polisi, dan sebagainya.

Data-data tentang bencana tersebut bervariasi dan terintegrasi menjadi satu sistem informasi yang disebut dengan Sistem Informasi Geografis (SIG) sehingga dapat dimanfaatkan pihak-pihak yang berkepentingan dalam mitigasi bencana termasuk masyarakat yang saat ini dituntut untuk lebih siap dalam menghadapi bencana. Sistem

Informasi Geografis (SIG) adalah sistem berbasis komputer yang digunakan untuk menyimpan, memanipulasi, dan menganalisis data atau informasi geografis (Puturuhi, 2015). Data dalam Sistem Informasi Geografis berasal dari berbagai sumber, misalnya hasil pemetaan pemerintah, sensus penduduk, hasil penelitian, ataupun citra foto atau satelit.

Pemetaan pemerintah, sensus penduduk, hasil penelitian, citra foto atau satelit bertujuan mengumpulkan data dengan menggunakan penginderaan. Penginderaan adalah suatu proses untuk mendapatkan data atau mengetahui suatu objek menggunakan sensor alamiah (mata telinga, hidung, lidah, dan kulit) dan sensor buatan (kamera, sonar, magnetometer, radiometer, scanner, atau satelit). Data yang berasal dari citra foto atau satelit (sistem *spaceborne*) merupakan produk dari penginderaan jauh. Penginderaan jauh adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data objek, daerah, fenomena melalui analisis dan interpretasi tanpa menyentuh langsung objek tersebut (Puturuhi, 2015).

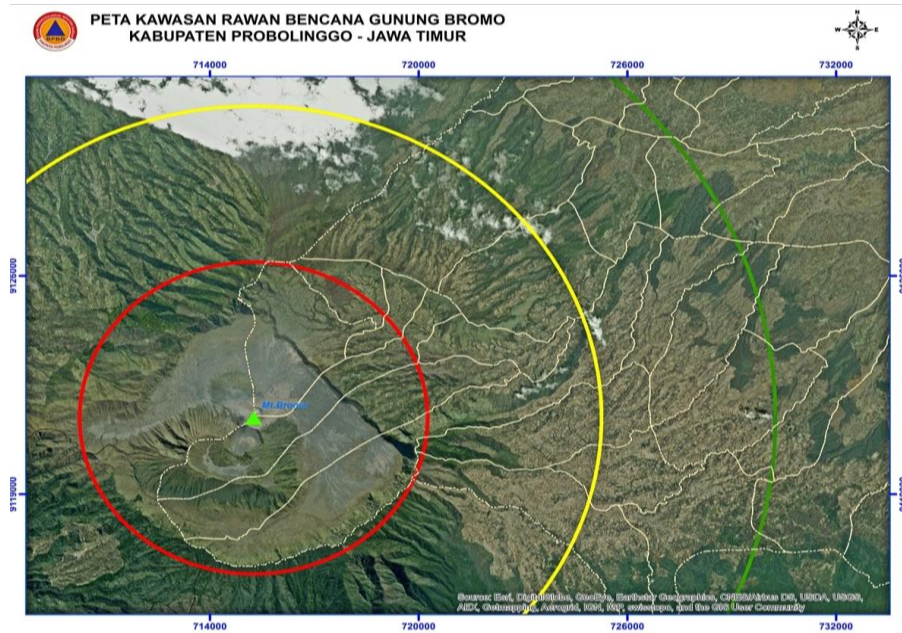
Penginderaan jauh memiliki kelebihan dalam prosesnya antara lain citra menggambarkan objek di permukaan bumi dengan bentuk, wujud, dan letak yang sebenarnya, gambar relatif lengkap, liputan daerah luas, dan sifat gambar yang permanen, citra dapat menggambarkan tiga dimensi yang memungkinkan pengukuran tinggi dan volume, citra dapat menggambarkan benda yang tidak tampak sehingga dimungkinkan pengenalan objeknya, citra dapat dibuat cepat walaupun objeknya sulit dijangkau



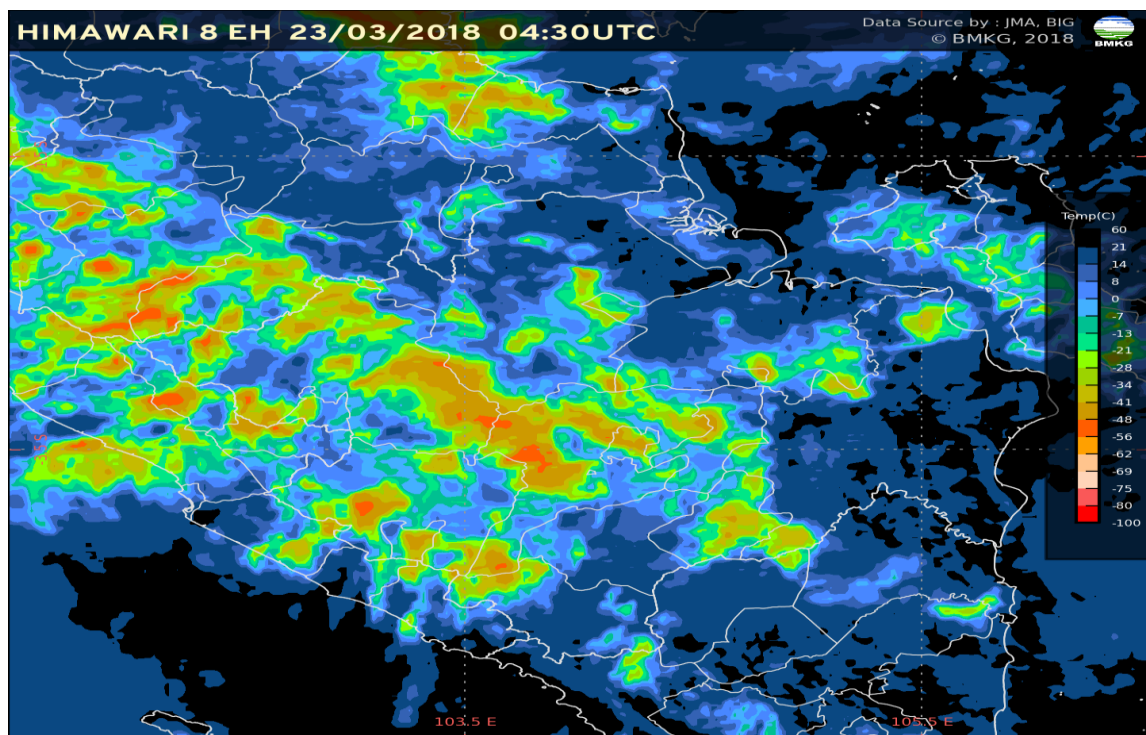
Gambar 1. Proses Penginderaan Jauh

(Sumber : petacitrasatelit.blogspot.com)

Mengacu pada kelebihan-kelebihan penginderaan jauh, maka penginderaan jauh juga dimanfaatkan dalam berbagai bidang kehidupan untuk tujuan strategis, misalnya pemetaan geologi, survei tanah, pemetaan penggunaan tanah, pemantauan sumber daya alam, survei hidrologi, pemetaan daerah bencana, survei ekologi, bidang oceanografi, bidang klimatologi, serta pemanfaatan dalam bidang industri. Penginderaan jauh dapat menggunakan satelit sebagai wahananya, terdapat beberapa satelit penginderaan jauh dari beberapa negara untuk mendapatkan data mengenai cuaca, iklim, dan bencana. Beberapa satelit yang ada antara lain RADARSTAT (Kanada), LANDSTAT, IKONOS, NOAA, Quickbird (Amerika Serikat), MOS dan JERS (Jepang), IRS (India), SPOT (Prancis).



Gambar 2. Contoh Penggunaan Penginderaan Jauh untuk Pemetaan Kawasan Rawan Bencana (Sumber : <http://bpbd.probolinggo.kab.go.id/>)



Gambar 3. Contoh Penggunaan Penginderaan Jauh untuk Prediksi Cuaca (Sumber : <http://www.bmkg.go.id/>)





Gambar 4. Contoh Penggunaan Penginderaan Jauh untuk Pemetaan Kondisi Pra dan Pasca Bencana Gempa Bantul (DIY) 2006

(Sumber : <http://geomagz.geologi.esdm.go.id/>)

Penginderaan jauh dapat digunakan sebagai sumber data yang terintegrasi dalam Sistem Informasi Geografis yang sangat bermanfaat dalam mitigasi bencana. Sistem informasi geografis dapat dimanfaatkan untuk mengintegrasikan data satelit penginderaan jauh dengan data-data yang dibutuhkan dan relevan dengan bencana. Secara praktis bermanfaat untuk desain sistem peringatan dini bencana, perencanaan rute evakuasi, pencarian dan penyelamatan korban bencana, perencanaan kawasan rawan lokasi bencana, relokasi pemukiman penduduk, dan fungsi praktis lainnya.

Pada beberapa fakta penginderaan jauh dapat merekam adanya perubahan di daerah tektonik sebelum terjadinya gempa meskipun penggunaan penginderaan jauh untuk memprediksi terjadinya gempa bumi. Beberapa sensor untuk penginderaan jauh dapat menggunakan PAN (PAN Numeric), MTS (Multipactual Thermal Biod), SAR (Syabaric Apecture Radar), OPS (Optical), AVHRR (Advanced Very High Resolution Radiometer), dan sensor lainnya. Sebagai contoh Satellite Laser Ranging (SLR) dan Very Long Base Baseline Interferometry (VLBI) dengan sarana GPS dapat digunakan untuk memantau gerakan patahan. Sensor Inframerah Thermal seperti Advanced Very High Resolution Radiometer (AVHRR) pada citra satelit National Oceanic dan Atmospheric Administrasi (NOAA) dapat merekam perubahan panas bumi di daerah tektonik (emisitas). Hal ini didasari prinsip di daerah tektonik aktif maka tekanan dapat meningkat dan berdampak pada suhu meningkat. Beberapa hasil penelitian

menunjukkan sebelum terjadi gempa terjadi anomaly panas dengan perubahan suhu di daerah tersebut. Program The Earthquake 3D adalah salah satu Sistem Informasi Geografis (SIG) United States Geological Survey (USGS) yang memanfaatkan penginderaan jauh satelit LANDSAT untuk mengidentifikasi terjadinya gempa, lokasi, kerusakan, karakteristik daerah, dan informasi lain yang relevan dengan gempa bumi. Program ini juga dapat dimanfaatkan untuk pendidikan bencana dalam rangka peningkatan kapasitas menghadapi bencana gempa bumi (Yuwanto, 2018).

### **Pustaka Acuan**

- Humanitarian Accountability Partnership. (2010). *Standar HAP 2010 dalam akuntabilitas dan manajemen kualitas* (Hepi Rahmawati, Pengalih Bahasa). Geneva : HAP International.
- Minnesota Department of Health (2013). *Psychological first aid (PFA)*. Diunduh dari <http://www.health.state.mn.us/oep/responsesystems/pfa.pdf>
- Puturuhu, F. (2015). *Mitigasi bencana dan penginderaan jauh*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuwanto, L. (2017). *Penerapan psikologi bencana pada desa tangguh melalui peningkatan kapasitas sekolah dan keluarga*. Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya
- Yuwanto, L. (2018). *Penginderaan jauh & sistem informasi geografis gempa bumi: Earthquake 3D. Proses penerbitan*.