



Psychological First Aid (PFA)



Pengertian PFA

- Cara melakukan penguatan dan dukungan psikologis
- Merupakan tanggapan pertama (segera setelah terjadinya peristiwa)
- Dilakukan dalam durasi yang singkat dan bukan penanganan berjangka waktu lama.
- Diberikan pada orang dari berbagai latar belakang yang mengalami tekanan peristiwa sulit (peristiwa krisis, peristiwa darurat, peristiwa traumatis)

Tujuan PFA

- Melindungi orang tersebut dari kemungkinan mengalami kondisi sulit/ tertekan yang lebih buruk lagi apalagi ketika dirasakan situasi yang dihadapi cenderung mengancam/ tidak nyaman bagi orang tersebut
- Membantu orang lain untuk kembali bertanggung jawab menjaga dirinya baik secara fisik maupun mental
- Membantu orang lain mendapatkan kembali kepercayaan diri, perasaan bahwa ia bisa mengendalikan dirinya dan situasi yang ada termasuk kehidupannya sendiri
- **PERLU DIINGAT: INI ADALAH PERTOLONGAN PERTAMA SIFATNYA**

Mengapa Perlu?

- Ada orang yang ingin berbagi pengalaman/ perasaan dengan orang lain.
- Berbagi dengan orang lain membantu meringankan orang yang mengalami
- Menghabiskan waktu bersama orang-orang yang memberikan kenyamanan dan menerima mereka cara yang baik dapat membantu.

Mengapa Perlu?

Namun terkadang orang enggan mencari dukungan dikarenakan:

- Tidak tahu kebutuhan mereka pasca peristiwa
- Tidak ingin merasa “lemah” atau dipermalukan
- Tidak ingin merasa kehilangan kendali diri
- Tidak mau membebani orang lain
- Merasa tidak percaya pada orang lain
- Pernah mencoba tapi merasa tidak dibantu.
- Menghindari untuk memikirkan atau merasakan peristiwa/ kesulitannya.
- Tidak tahu kemana harus mencari bantuan

Siapa Yang Butuh?

- Individu sendiri (orang yang mengalami)
- Keluarga (inti maupun saudara/kerabat) individu
- Teman/ rekan individu
- Komunitas (lingkungan) individu
- Orang yang mendampingi individu
- Orang yang menyaksikan langsung/ tidak langsung peristiwa traumatis

Siapa Yang Melakukan

- Diri kita sendiri
- Pasangan kita (suami/ istri)
- Orang tua/ anak kita
- Anggota keluarga yang kita percaya
- Tetangga di sekitar kita
- Kerabat kita
- Sahabat/ karib/ teman dekat kita
- Tenaga kesehatan/ pendidik
- Pendamping/ relawan
- Tokoh agama/ tokoh masyarakat (yang dituakan)
- Tenaga ahli kejiwaan seperti psikolog/ psikiater

Langkah-Langkah

- Berikan kebutuhan segera
- Dengar, dengar, dengar
- Terima luapan perasaan
- Bantu dengan langkah selanjutnya
- Rujuk dan tindak lanjuti

Kebutuhan Pasca Peristiwa

- Kebutuhan fisik, sandang, pangan, papan, kesehatan
- Dukungan social: keluarga, teman, tetangga, sekolah
- Nilai-nilai hidup dan kepercayaan: nilai, norma, kepercayaan, spiritualitas, agama
- Rasa aman, perlindungan, rasa percaya
- Merasa kompeten/ mampu: kemandirian, tanggung jawab, motivasi, pengetahuan dan ketrampilan
- Merasa berarti: penghargaan diri sendiri dan lingkungan, diakui
- Aktivitas normalisasi: kegiatan tradisi budaya, pendidikan formal dan informal, ritual, bermain dan rekreasional
- Rasa akan tempat: cinta dan kasih sayang, komunikasi, rasa kebersamaan, teladan
- Harapan, perencanaan, masa depan

Tugas

Apa kebutuhan dan langkah PFA yang dapat dilakukan untuk kasus dibawah ini:

- Kehilangan keluarga atau kerabat akibat COVID-19
- Teman sangat tertekan akibat harus #diamdirumah sampai batas waktu yang tidak ditentukan
- Memiliki riwayat depresi dan harus membatasi diri ke rumah sakit karena kondisi saat ini tidak memungkinkan untuk berpergian

Memberikan kebutuhan-kebutuhan dasar

- Bawa individu ke tempat yang aman (terlindung)
- Tanyakan jika mereka membutuhkan sesuatu untuk mereka atau anak mereka
- Jika diperlukan, berikan pertolongan pada luka fisik yang dialami
- Bantu individu menghubungi saudara/ kerabat/ orang yang sangat dipercaya olehnya
- Jika mereka lelah, sediakan tempat dimana mereka dapat beristirahat
- Jalan-jalan sebentar dengan mereka untuk mengurangi beban mereka (jika dibutuhkan)
- Dorong (bila perlu temani) mereka untuk kembali melakukan aktivitas harian yang biasa mereka lakukan atau aktivitas lainnya

Dengar, dengar, dengar

- Konsentrasi penuh pada apa yang dibicarakan oleh individu.
- Jangan menyela pembicaraan atau mencoba meyakinkan mereka bahwa semua akan baik-baik saja.
- Lakukan kontak mata
- Berikan sentuhan pada tangan atau bahu korban, jika diperlukan.
- Dengarkan mereka sejenak ketika sedang menggambarkan apa yang terjadi. Menceritakan permasalahan mereka dapat membuat orang mengerti dan kemudian menerima kejadian tersebut.

Menerima semua perasaan yang mereka tumpahkan.

- Berikan respon yang wajar terhadap perasaan yang diungkapkan penyintas termasuk perasaan bahagia, senang, gelisah, dukacita, rasa bersalah, dan kemarahan.
- Konselor harus tetap tenang, tarik napas, dan biarkan korban merasa bahwa tidak apa untuk merasa seperti itu
- Biarkan mereka meluapkan reaksi yang wajar atas peristiwa yang tidak wajar yang mereka alami

Bantu dengan langkah selanjutnya.

- Tanyakan pada individu apa yang menjadi mengganggu pikiran dan perasaan mereka
- Tanyakan pada individu kesediaan mereka untuk membicarakan hal tersebut dengan anda
- Jika individu sudah lebih siap tanyakan apa rencana yang akan mereka lakukan bagi diri mereka
- Bantu mereka melihat sisi positif dan negatif (keuntungan atau kerugian) dari tiap jalan keluar masalah yang akan mereka lakukan
- Berikan informasi yang faktual mengenai dimana dan bagaimana mereka dapat mencari bantuan untuk masalah mereka

Rujuk dan Tindaklanjuti

- Hubungkan mereka dengan sumber-sumber dukungan di lingkungannya (misal: keluarga, saudara, sahabat, toga/tomas dll)
- Pahami situasi yang ada, ketahui siapa yang paling membutuhkan penanganan lebih lanjut
- Bila tidak tahu informasi yang dibutuhkan penyintas, rujuklah pada pihak lain yang dianggap lebih tahu
- Rujuk mereka yang tidak bereaksi terhadap intervensi singkat (misal konselor, psikolog, psikiater)
- Tetap menindaklanjuti dan memantau perkembangan kondisi individu (dan keluarga)

Kemampuan dan Keterampilan

- Melakukan pendekatan dan menjalin hubungan awal yang baik
- Berkomunikasi yang baik melalui kata-kata maupun bahasa tubuh
- Mendengarkan dengan baik
- Berusaha memahami orang lain
- Membantu orang lain menghadapi masalahnya secara mandiri
- Merujuk orang tersebut pada “ahli” jika diperlukan

Membangun Kedekatan

- Ucapkan salam dan sikap yang hangat saat bertemu
- Kenalkan diri anda, maksud dan tujuan kedatangan
- Mulai dengan percakapan sehari-hari mengenai hal-hal umum bila sudah nyaman bicarakan topik yang berkaitan dengan persoalan yang dihadapi orang tersebut.
- Tanyakan kesediaan dia untuk bercerita pada anda.
- Kalau orang tersebut belum bersedia cari waktu dan kesempatan lain
- Berikan pilihan padanya untuk bercerita, tanyakan kapan bisa berbincang kembali dengannya.
- Jangan memaksa dia untuk menceritakan perasaan/ pengalamannya
- Tetap berpikiran terbuka, jangan langsung menyimpulkan.
- Bersiaplah akan penolakan yang mungkin terjadi

Komunikasi Verbal

- Tanyakan pertanyaan yang membuat orang mengungkapkan lebih banyak lagi (misal: bagaimana perasaan anda saat itu? Apa yang bisa anda lakukan saat ini? dll)
- Gunakan pertanyaan tertutup untuk cari tahu informasi yang khusus atau jelas (misal: Berapa kali anda terbangun semalam? Sudahkah anda menghubungi orang lain? dll)
- Gunakan ungkapan anda mendengarkan dan memperhatikan (misal: o..., begitu ya..., terus..., jadi seperti itu...dll)
- Seseekali katakanlah kalimat yang merupakan rangkuman dari yang anda dengarkan (misal: Jadi pada saat itu anda merasa bingung karena itu pengalaman anda pertama menghadapi orang yang marah-marah?)

Komunikasi Verbal

- Ungkapkan apa yang telah dikatakan dan bandingkan dengan kondisi terakhir pada saat ini (misal: apakah hal itu masih anda rasakan saat ini?)
- Tanyakan jika ada hal yang membingungkan agar bisa lebih paham apa yang diungkapkan (misal: mengapa anda menganggap seperti itu? Bisa anda jelaskan mengapa anda merasa seperti itu?)

Komunikasi Non Verbal

- Kontak mata (menatap) ketika orang bicara. Cat: perlu disesuaikan dengan kebiasaan setempat.
- Tersenyumlah sesekali ketika anda mendengarkan
- Tunjukkan ekspresi muka yang hangat dan penuh perhatian
- Sikap tubuh santai, tidak tegang atau kaku
- Suara jelas namun tidak keras dan tidak perlu berteriak
- Nada suara yang terdengar hangat
- Bicara dengan pelan tidak terburu-buru atau terlalu cepat,
- Usahakan jarak anda sesuai dengan kenyamanan orang tersebut (tidak terlalu jauh atau terlalu dekat).
- Berikan sentuhan di pundak, menggenggam tangan, rangukulan dll jika orang tersebut merasa nyaman dengan hal itu. Perbedaan jenis kelamin perlu diperhatikan.