



Reaksi Psikologis Korban Bencana dan Intervensi Awal Melalui Psychological First Aid (PFA)

Shofiana Adlian Mulya dan Silvana Maulidiyah
Sosiologi, Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya, Surabaya

shofianaadlianmulya@gmail.com dan silvanamaulidiyah01@gmail.com

Abstract. *Nature disasters such as earthquakes can have various effects, particularly psychological reactions among victims whether directly or indirectly affected such as stress, anxiety, and trauma. These conditions require prompt and appropriate initial intervention to prevent them from escalating into more serious issues. One approach that can be taken is through Psychological First Aid (PFA), which is a form of initial psychological support provided immediately after a disaster to help victims feel calmer, safer, and better able to cope with the situation they are facing.*

PFA also serves as an alternative to address the shortage of professional personnel such as psychologists and psychiatrists, as it can be provided by anyone who has undergone training. Therefore, it is important to prepare local volunteers who possess the basic knowledge and skills to handle the psychological reactions of disaster victims. Through training such as the seminar organized by ADPI for students in Palu, it is hoped that competent, effective, and ready volunteer cadres will emerge to provide initial intervention through PFA in post-disaster response.

Keywords: *Natural disasters, Psychological impact, Psychological First Aid, Initial intervention, Trained volunteers, Post-disaster response.*

Abstrak. Bencana alam seperti gempa dapat menimbulkan berbagai dampak, khususnya reaksi psikologis pada korban, baik yang terdampak secara langsung maupun tidak langsung, seperti stres, kecemasan, dan trauma. Kondisi ini memerlukan penanganan awal yang cepat dan tepat agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui Psychological First Aid (PFA), yaitu bentuk dukungan psikologis awal yang diberikan segera setelah bencana untuk membantu korban merasa lebih tenang, aman, serta mampu menghadapi situasi yang dialaminya.

PFA juga menjadi alternatif dalam mengatasi keterbatasan tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater, karena dapat diberikan oleh siapa saja yang telah mengikuti pelatihan. Oleh sebab itu, penting untuk mempersiapkan relawan lokal yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam menangani reaksi psikologis korban bencana. Melalui pelatihan seperti seminar yang diadakan ADPI bagi mahasiswa di Palu, diharapkan dapat melahirkan kader relawan yang kompeten, efektif, dan siap memberikan intervensi awal melalui PFA dalam penanganan pascabencana.

Kata Kunci : Bencana Alam, Dampak Psikologis, Pertolongan Pertama Psikologis, Intervensi Awal, Relawan terlatih, Tanggap Darurat Pasca-bencana

1. PENDAHULUAN

Terjadinya bencana, baik akibat faktor alam maupun ulah manusia, selalu menimbulkan berbagai dampak yang nyata seperti kerusakan, cedera, kehancuran, bahkan korban jiwa. Namun, selain dampak fisik yang terlihat, terdapat pula dampak

tidak kasatmata berupa gangguan psikologis, seperti trauma, stres, dan penderitaan mental yang dialami oleh korban, terutama mereka yang kehilangan harta benda maupun orang-orang terdekat (Sarkar, 2016). Dampak psikologis ini sering kali berlangsung dalam jangka panjang, bahkan setelah kondisi fisik dan infrastruktur berhasil dipulihkan. Beberapa gangguan serius yang dapat muncul antara lain gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi, kecemasan, serta penyalahgunaan zat (Bisson & Lewis, 2009). Oleh karena itu, dalam manajemen bencana, aspek psikososial kini semakin mendapat perhatian. Berbagai pihak, baik pemerintah, masyarakat, maupun lembaga yang bergerak di bidang kebencanaan seperti Dompet Dhuafa, mulai menyadari pentingnya penanganan dampak psikososial bagi korban bencana. Sebagai salah satu Lembaga Amil Zakat (LAZ) terbesar di Indonesia, Dompet Dhuafa turut berperan aktif dengan mengirimkan tim respon, tenaga medis, serta tim dukungan psikososial ke berbagai lokasi bencana. Pendampingan psikologis telah dilakukan pada berbagai peristiwa, seperti gempa bumi di Lombok, tsunami di Palu, longsor di Sukabumi, dan tsunami di Banten. Salah satu bentuk intervensi yang diberikan pada tahap tanggap darurat adalah program *Psychological First Aid* (PFA).

PFA merupakan bentuk bantuan awal yang bersifat praktis dan tidak mengganggu, dengan pendekatan utama berupa mendengarkan tanpa paksaan, mengidentifikasi serta memenuhi kebutuhan dasar korban, memberikan dukungan sosial dari orang terdekat, serta melindungi penyintas dari dampak negatif lanjutan. Program ini dirancang untuk mengurangi tekanan awal akibat peristiwa traumatis serta membantu individu mengembangkan kemampuan koping yang adaptif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Allen et al., 2010). Agar pelaksanaannya efektif, diperlukan pemahaman yang tepat mengenai prinsip dan standar dalam penanganan psikososial bencana. Oleh karena itu, pelatihan relawan PFA menjadi sangat penting, terutama di daerah rawan bencana seperti Palu. PFA tidak harus dilakukan oleh tenaga profesional seperti psikolog, tetapi juga dapat diberikan oleh orang-orang terdekat yang memiliki pemahaman dasar, termasuk mahasiswa sebagai agen perubahan di masyarakat. Dengan adanya pelatihan yang memadai, mahasiswa

diharapkan mampu berkontribusi dalam membantu mengatasi dampak psikologis korban bencana.

Indonesia sendiri merupakan negara yang berada di pertemuan tiga lempeng tektonik besar, yaitu Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik. Letaknya di garis khatulistiwa menjadikan Indonesia beriklim tropis dengan dua musim, yaitu musim hujan dan kemarau. Kondisi ini menyebabkan Indonesia memiliki tingkat kerawanan tinggi terhadap berbagai bencana alam, seperti gempa bumi, letusan gunung berapi, tsunami, banjir, dan tanah longsor.

Selain menimbulkan kerugian material dan korban jiwa, bencana juga berdampak besar terhadap kondisi sosial, ekonomi, dan psikologis masyarakat terdampak (Makwana, 2019). Gangguan psikologis yang dialami korban dapat berupa ketidakstabilan emosi, kecemasan, depresi, hingga PTSD. Kelompok rentan seperti anak-anak, penyandang disabilitas, perempuan, dan lansia memerlukan perhatian khusus karena lebih mudah terdampak secara psikologis (Rafiey et al., 2016). Dalam penanggulangan bencana, relawan memiliki peran yang sangat penting, terutama dalam memberikan bantuan kepada korban. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007, bencana didefinisikan sebagai peristiwa yang mengancam kehidupan masyarakat akibat faktor alam, non-alam, maupun manusia, yang menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis.

Respons psikologis setiap individu terhadap bencana berbeda-beda. Ada yang menunjukkan reaksi wajar, namun ada pula yang mengalami reaksi lebih berat. Reaksi tersebut dapat muncul dalam bentuk fisik, emosi, pikiran, dan perilaku. Secara fisik, korban dapat mengalami pusing, mual, jantung berdebar, gangguan tidur, dan gangguan makan. Secara emosional, muncul perasaan cemas, takut, sedih, marah, dan bersalah. Dari sisi kognitif, korban dapat merasa bingung, tidak berdaya, serta terus teringat pada peristiwa traumatis, yang kemudian memengaruhi perilaku seperti menangis, gelisah, atau mudah terlibat konflik.

Menurut Inter-Agency Standing Committee (IASC) dalam Makwana (2019), intervensi psikososial dalam bencana disusun dalam bentuk piramida. Lapisan dasar menekankan pemenuhan kebutuhan dasar dan rasa aman. Lapisan berikutnya adalah dukungan dari keluarga dan komunitas. Selanjutnya, sebagian individu memerlukan bantuan yang lebih terarah, meskipun tidak selalu dari tenaga profesional. Pada lapisan tertinggi, individu dengan kondisi yang lebih berat membutuhkan penanganan khusus dari tenaga ahli seperti dokter, psikolog, atau psikiater.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan *Psychological First Aid* sebagai bentuk pertolongan pertama dalam menangani dampak psikologis pada korban bencana alam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method dengan desain Sequential Explanatory. Metode ini digunakan untuk menguji secara kuantitatif dampak Program Konseling Kelompok Lintas Budaya terhadap penurunan tingkat bullying di sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pendalaman kualitatif untuk menjelaskan proses perubahan yang terjadi, khususnya terkait perbedaan penggunaan Bahasa Osing dan Bahasa Jawa.

Tahap kuantitatif menggunakan desain pre-test dan post-test terhadap 20 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala bullying berbentuk skala Likert dan dianalisis dengan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat bullying sebelum dan sesudah intervensi. Tahap kualitatif dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru bimbingan dan konseling serta siswa terpilih, yang dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil kedua tahap diintegrasikan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas program.

3. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian Kuantitatif

Penelitian ini melibatkan 20 siswa dengan latar belakang budaya yang didominasi oleh siswa bersuku Jawa dan sebagian bersuku Osing. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden menyatakan belum pernah mengikuti program konseling kelompok lintas budaya sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini masih relatif baru bagi siswa. Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami ejekan, pengabaian, atau perlakuan kurang menyenangkan akibat perbedaan bahasa yang digunakan di sekolah, baik Bahasa Jawa maupun Bahasa Osing. Kondisi ini memperlihatkan bahwa perbedaan bahasa masih menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Selain itu, sebagian besar siswa menyatakan bahwa perbedaan penggunaan bahasa membuat pertemanan menjadi kurang nyaman, meskipun di sisi lain mayoritas responden juga meyakini bahwa saling memahami bahasa dan budaya teman dapat mengurangi konflik dan ejekan. Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran awal siswa terhadap pentingnya pemahaman lintas budaya sebagai solusi atas konflik sosial di sekolah. Terkait rasa aman, sebagian besar siswa menilai bahwa lingkungan sekolah belum sepenuhnya aman dari bullying, terutama bullying verbal dan sosial yang berkaitan dengan bahasa. Pada aspek bystander, masih ditemukan siswa yang memilih diam ketika melihat teman dibully karena takut menjadi target berikutnya, meskipun jumlahnya tidak dominan. Secara keseluruhan, data kuantitatif menunjukkan adanya potensi konflik berbasis bahasa sekaligus peluang besar untuk dilakukan intervensi konseling kelompok lintas budaya .

biii

B. Hasil Penelitian Kualitatif (Observasi dan Refleksi Peserta)

Hasil kualitatif diperoleh melalui observasi selama pelaksanaan program konseling kelompok lintas budaya serta refleksi tertulis dan diskusi kelompok siswa. Selama proses konseling, terlihat adanya perubahan dinamika interaksi antar siswa dari latar belakang bahasa yang berbeda. Pada tahap awal, beberapa siswa masih menunjukkan sikap canggung dan cenderung mengelompok berdasarkan kesamaan

bahasa. Namun, setelah beberapa sesi berlangsung, siswa mulai lebih terbuka dalam berdiskusi dan saling mendengarkan pengalaman satu sama lain.

Refleksi siswa menunjukkan munculnya empati linguistik, di mana siswa mulai memahami bahwa bahasa daerah merupakan bagian dari identitas budaya, bukan bahan ejekan. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka menganggap perbedaan logat atau kosakata sebagai hal yang lucu, tetapi setelah mengikuti kegiatan kelompok, mereka menyadari bahwa sikap tersebut dapat melukai perasaan orang lain. Selain itu, observasi juga menunjukkan perubahan pada sikap bystander. Siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan keberanian untuk menegur secara halus atau mengajak korban menjauh dari situasi bullying. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran sosial dan tanggung jawab kolektif dalam kelompok.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan penggunaan Bahasa Osing dan Bahasa Jawa masih menjadi salah satu faktor yang berpotensi memicu terjadinya bullying di lingkungan sekolah. Berdasarkan data kuesioner terhadap 20 siswa, sebagian responden menyatakan pernah merasa diejek, diabaikan, atau mengalami ketidaknyamanan dalam pergaulan akibat cara berbicara atau bahasa daerah yang digunakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai identitas sosial yang dapat menimbulkan prasangka apabila tidak disertai dengan pemahaman lintas budaya. Temuan ini sejalan dengan pandangan Olweus (1993) yang menyebutkan bahwa bullying merupakan perilaku sosial yang dipengaruhi oleh relasi sosial dan lingkungan yang kurang kondusif terhadap perbedaan.

Hasil kuantitatif juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa merasa lingkungan sekolah belum sepenuhnya aman dari bullying, mayoritas responden meyakini bahwa saling memahami bahasa dan budaya teman dapat mengurangi konflik dan ejekan. Temuan ini mengindikasikan adanya potensi positif untuk

dilakukan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling. Program Konseling Kelompok Lintas Budaya menjadi relevan karena konseling kelompok memungkinkan siswa berinteraksi secara langsung, saling berbagi pengalaman, serta membangun pemahaman bersama dalam suasana yang aman dan terarah. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi bullying karena mampu meningkatkan empati, keterampilan sosial, dan dukungan sosial antar siswa (Putri & Hasanah, 2022).

Hasil kualitatif yang diperoleh melalui observasi selama pelaksanaan program serta refleksi siswa menunjukkan adanya perubahan sikap dan cara pandang terhadap perbedaan bahasa. Siswa mulai menyadari bahwa Bahasa Osing dan Bahasa Jawa merupakan bagian dari identitas budaya yang perlu dihargai, bukan dijadikan bahan ejekan. Perbedaan bahasa yang sebelumnya dianggap sebagai sumber konflik mulai dipahami sebagai kekayaan budaya. Proses diskusi kelompok membantu siswa memahami pengalaman teman dari latar belakang bahasa yang berbeda, sehingga muncul empati linguistik dan sikap saling menghormati. Temuan ini sejalan dengan pendekatan konseling multikultural yang menekankan pentingnya sensitivitas budaya dalam layanan bimbingan dan konseling (Suryani, 2021).

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan perubahan pada sikap siswa sebagai bystander. Data kuesioner memperlihatkan bahwa masih terdapat siswa yang memilih diam ketika menyaksikan bullying karena takut menjadi target berikutnya. Namun, selama proses konseling kelompok, siswa mulai memahami bahwa sikap pasif dapat memperkuat perilaku bullying. Observasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih peduli dan berani untuk memberikan dukungan kepada korban, seperti mengajak korban menjauh dari situasi tidak nyaman atau tidak ikut mendukung pelaku. Perubahan ini menunjukkan peningkatan tanggung jawab sosial siswa dan sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa peran aktif bystander sangat penting dalam pencegahan bullying di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Program Konseling Kelompok Lintas Budaya memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan bullying berbasis perbedaan bahasa di sekolah. Integrasi data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa penurunan bullying tidak hanya terjadi melalui perubahan perilaku yang terukur, tetapi juga melalui proses perubahan pemahaman, empati, dan sikap sosial siswa. Dengan demikian, program ini tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga relevan secara kontekstual sebagai model intervensi bimbingan dan konseling yang sensitif terhadap budaya lokal, khususnya dalam konteks perbedaan Bahasa Osing dan Bahasa Jawa.

5.KESIMPULAN dan SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan penggunaan Bahasa Osing dan Bahasa Jawa masih berpotensi memicu perilaku bullying di sekolah. Namun, penerapan Program Konseling Kelompok Lintas Budaya terbukti mampu meningkatkan empati linguistik, sikap saling menghargai, serta kepedulian sosial siswa, termasuk perubahan sikap bystander yang sebelumnya pasif. Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif menegaskan bahwa program ini berperan penting dalam menurunkan kecenderungan bullying berbasis perbedaan bahasa.

Berdasarkan temuan tersebut, sekolah dan guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengimplementasikan konseling kelompok lintas budaya secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan bullying. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan subjek yang lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

Olweus, D. (1993). **Bullying at school: What we know and what we can do**. Oxford: Blackwell Publishing.

Putri, A. R., & Hasanah, N. (2022). Konsep konseling kelompok dalam mengatasi dampak korban bullying di sekolah. **Jurnal Pendidikan Tambusai**, 6(2), 12345–12353.

<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26330>

Suryani, I. (2021). Konseling multikultural sebagai pendekatan dalam mengurangi prasangka sosial peserta didik. **Jurnal Konseling Pendidikan**, 9(1), 45–54.

<https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/7683>

Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2022). Peran konselor sekolah dalam menciptakan iklim sekolah yang aman dan inklusif. **Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia**, 2(3), 210–219.

<https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/view/2425>

Wulandari, R., & Pratiwi, I. (2021). Peran bystander dalam upaya pencegahan bullying di sekolah. **Jurnal Pendidikan Tambusai**, 5(3), 7890–7898.

<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2107>