



Peningkatan Kompetensi Relawan Melalui Pelatihan *Psychological First Aid* pada Situasi Krisis

**Dewi Fatmasari Edy^{1*}, Femmi Nurmalitasari², Syurawasti Muhiddin³,
Hilda Rosa Ainiyah⁴, Damar La Nina⁵, Nauroh Nazhifah Ats Tsabitah Elsifa⁶**

^{1, 2, 4, 5, 6} Universitas Negeri Malang, Indonesia

³ Universitas Hasanuddin, Indonesia

*Corresponding author: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id

Received 26-08-2025

Revised 06-09-2025

Published 12-09-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas relawan bencana melalui pelatihan dasar *Psychological First Aid* (PFA). Latar belakang program didasari oleh tingginya kerentanan bencana di Indonesia serta terbatasnya jumlah tenaga psikolog profesional yang dapat memberikan dukungan psikososial segera. Pelatihan dilaksanakan di dua kota, yaitu Malang dan Makassar, dengan total 49 peserta. Metode pelatihan mencakup paparan materi, simulasi *role-play*, diskusi reflektif, serta evaluasi melalui pre-post test dan lembar refleksi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan keterampilan dasar PFA, serta penguatan empati, kesadaran diri, dan komunikasi peserta. Evaluasi mengungkap perlunya praktik lapangan yang lebih intensif dan pendampingan berkelanjutan agar keterampilan semakin terasah. Sebagai tindak lanjut, program ini direkomendasikan untuk diperluas ke daerah rawan bencana dengan modul lanjutan dan dukungan lintas sektor. Dengan demikian, pelatihan PFA terbukti efektif memperkuat kapasitas relawan dan berkontribusi pada terbentuknya komunitas yang lebih tangguh dan berdaya.

Kata kunci: *Psychological First Aid*; Relawan; Bencana

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the capacity of disaster volunteers through basic Psychological First Aid (PFA) training. The program's background is based on the high disaster vulnerability in Indonesia and the limited number of professional psychologists who can provide immediate psychosocial support. The training was conducted in two cities, Malang and Makassar, with a total of 49 participants. The training method included material presentations, role-play simulations, reflective discussions, and evaluation through pre-post tests and reflection sheets. Results showed a significant increase in basic PFA knowledge and skills, as well as strengthening participants' empathy, self-awareness, and communication skills. The evaluation revealed the need for more intensive field practice and ongoing mentoring to further hone skills. As a follow-up, the program was recommended to be expanded to disaster-prone areas with advanced modules and cross-sector support. Thus, PFA training has proven effective in strengthening volunteer capacity and contributing to the formation of more resilient and empowered communities.

Keywords: *Psychological First Aid*; Volunteers; Disaster



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerentanan bencana alam tertinggi di dunia. Secara geografis, Indonesia berada di pertemuan tiga lempeng tektonik utama yaitu Eurasia, Indo-Australia, dan Pasifik. Hal ini yang menjadikan Indonesia bagian dari kawasan *Ring of Fire*. Kondisi ini menyebabkan Indonesia memiliki lebih dari 128 gunung api aktif serta memiliki risiko yang tinggi terhadap berbagai bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, dan erupsi gunung berapi (Fuady et al., 2021). Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), tercatat 3.472 bencana terjadi sepanjang tahun 2024 dengan dampak lebih dari 7 juta jiwa terdampak, termasuk korban meninggal, luka-luka, dan pengungsian massal (BNPB, 2024).

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan kerentanan yang tinggi terjadinya bencana di Indonesia. Kerentanan ini memiliki terjadi dalam beberapa aspek yang beragam. Suprpto et al. (2022) menunjukkan bahwa kerentanan masyarakat tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga ekonomi. Lebih lanjut, studi lain yang dilakukan di Kota Batu menunjukkan adanya kerentanan multi-bencana, mulai dari banjir, tanah longsor, kekeringan, hingga pandemi COVID-19 yang berimplikasi pada stabilitas sosial-ekonomi lokal. Hal serupa juga ditunjukkan oleh penelitian lain yang memetakan potensi bahaya aliran debris di Kabupaten Sukabumi, dan menemukan zona rawan longsor yang membutuhkan intervensi mitigasi berbasis data spasial (Aliyah et al., 2022). Oleh karena itu, Indonesia memiliki kerentanan bencana alam maupun bencana non alam. Selain aspek fisik dan ekonomi, pendekatan sosial-budaya juga menjadi bagian penting dalam mitigasi bencana. Firdaus et al. (2023) menemukan bahwa pengetahuan lokal dan praktik tradisional masyarakat sekitar Gunung Anak Krakatau berperan signifikan dalam membangun ketahanan komunitas terhadap erupsi. Namun demikian, berbagai pengalaman bencana besar di Indonesia juga menyoroti perlunya strategi pembiayaan risiko. Studi sebelumnya tentang gempa Cianjur menegaskan bahwa mekanisme *risk financing*, seperti asuransi bencana, merupakan instrumen krusial untuk memperkuat kapasitas masyarakat dan pemerintah dalam pemulihan pascabencana (Handoyo et al., 2024). Tanpa mekanisme pendanaan yang jelas, beban ekonomi akibat bencana seringkali menghambat proses pemulihan jangka panjang. Oleh karena itu, pemetaan strategik penting diperhatikan oleh sejumlah pemangku kebijakan.

Dampak bencana juga meluas pada aspek kesehatan mental penyintas. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan terdapat lebih dari 31 ribu kasus gangguan jiwa berat di wilayah Indonesia Timur, dengan keterbatasan fasilitas layanan kesehatan jiwa di beberapa provinsi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). *Statistik Keanggotaan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia* (2022) juga melaporkan rasio tenaga psikolog masih sangat rendah, yaitu sekitar 1 psikolog per 300.000 penduduk. Kondisi ini menunjukkan bahwa akses terhadap layanan profesional sangat terbatas, terutama saat terjadi krisis berskala besar. Padahal hal ini pun penting dipetakan sejak

awal, khususnya pada daerah dengan tingkat kerentanan yang tinggi. Pemenuhan kebutuhan akses layanan profesional kesehatan mental tentunya membantu masyarakat sekitar dapat lebih berdaya dan pulih dengan cepat jika segera ditangani. Keterbatasan tenaga profesional ini menegaskan perlunya strategi alternatif yang dapat diakses secara cepat, salah satunya dengan membekali relawan yang berada di lapangan dengan keterampilan dasar dukungan psikologis (Utomo et al., 2021). Tanpa intervensi dini, risiko berkembangnya stres akut menjadi gangguan psikologis jangka panjang pada penyintas semakin besar (Mahendika & Sijabat, 2023).

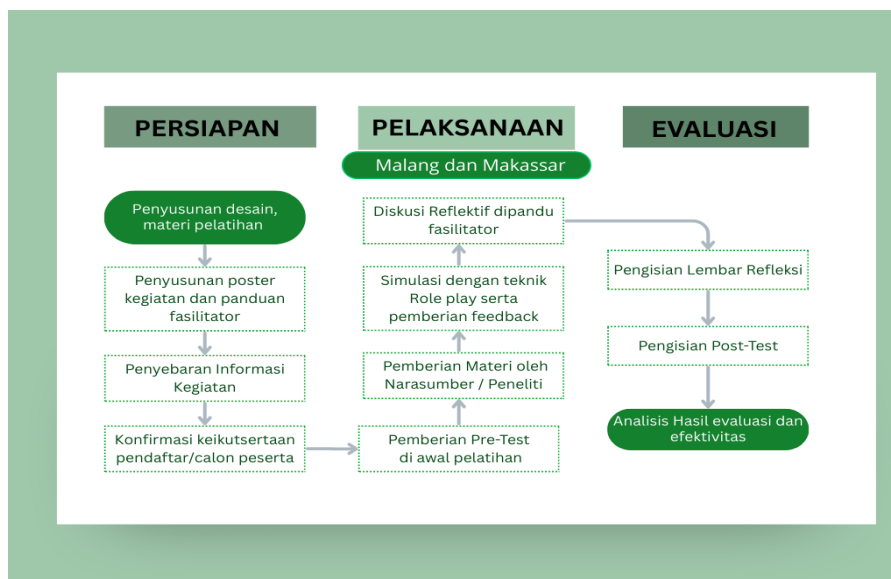
Dalam konteks penanganan segera, keberadaan relawan menjadi krusial. Relawan merupakan garda terdepan dalam merespons bencana, termasuk memberikan dukungan psikososial awal. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan adalah *Psychological First Aid* (PFA), yaitu bentuk pertolongan pertama psikologis yang sederhana, cepat, dan berbasis pada kebutuhan penyintas (World Health Organization et al., 2013a). Sayangnya, sebagian besar relawan di Indonesia belum memiliki pelatihan memadai dalam praktik PFA. Ketidadaan keterampilan ini berpotensi membuat relawan kesulitan menghadapi situasi emosional penyintas, bahkan bisa memperburuk kondisi psikologis jika penanganan tidak tepat. Oleh karena itu, pelatihan dasar PFA menjadi urgen, agar kapasitas relawan dapat terstandarisasi dan mereka mampu menjalankan peran sebagai perpanjangan tangan layanan kesehatan jiwa di lapangan (Adewunmi et al.; Wang et al., 2021; Yaresheemi et al., 2023). Dengan demikian, penguatan kapasitas relawan melalui pelatihan dasar PFA menjadi strategi penting untuk memperkuat ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana, sekaligus menjawab keterbatasan layanan profesional yang ada.

Psychological First Aid (PFA) merupakan intervensi psikososial awal yang sederhana, praktis, dan berbasis bukti (*evidence-informed*). Intervensi ini dirancang untuk membantu penyintas bencana mengurangi kecemasan, menumbuhkan rasa aman, serta meningkatkan kemampuan adaptif di masa krisis. Studi integratif menunjukkan bahwa PFA efektif dalam menurunkan tingkat distress psikologis awal, sekaligus memperkuat daya lenting penyintas pada jangka pendek hingga menengah (Brymer et al. 2006; Shultz & Forbes, 2014). Prinsip dasar PFA seperti *look, listen, link* memungkinkan relawan, bahkan tanpa latar belakang psikologi profesional, untuk memberikan dukungan emosional, memenuhi kebutuhan dasar, dan menghubungkan penyintas dengan layanan lanjutan yang lebih komprehensif (World Health Organization et al., 2013a). Hal ini menegaskan bahwa pelatihan PFA bukan sekadar tambahan keterampilan, melainkan kebutuhan strategis yang dapat menutup kesenjangan layanan psikologis di daerah rawan bencana.

Manfaat PFA juga telah dibuktikan dalam berbagai konteks. Sebagai contoh, praktik PFA oleh relawan di Indonesia pasca erupsi Gunung Semeru memperlihatkan bahwa delapan komponen utama PFA, mulai dari kontak awal, dukungan emosional, hingga rujukan layanan, dapat diimplementasikan secara efektif meski menghadapi

kendala budaya dan komunikasi (Kharima et al., 2022). Selain membantu mengurangi trauma awal, PFA juga memperkuat ikatan sosial komunitas, mencegah isolasi psikologis, serta memberi ruang pemulihan emosional yang lebih sehat bagi penyintas. Fakta bahwa praktik PFA telah berhasil diterapkan, termasuk pada kasus erupsi Gunung Semeru, menegaskan bahwa intervensi ini bukan hanya wacana akademis, melainkan solusi praktis yang mampu mengisi kesenjangan layanan psikologis di lapangan. Melalui pelatihan ini, relawan diharapkan memperoleh pemahaman dan keterampilan praktis dalam memberikan pertolongan psikologis awal kepada penyintas bencana. PFA tidak hanya membantu penyintas merasa lebih aman, tenang, dan terhubung dengan sumber daya yang tersedia, tetapi juga berperan penting dalam meminimalisasi dampak psikologis jangka panjang seperti trauma dan distress pascabencana (Shultz & Forbes, 2014; World Health Organization et al., 2013a). Dengan demikian, tujuan pelatihan ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan relawan, tetapi juga mendorong terbentuknya komunitas tangguh yang mampu merespons bencana secara lebih komprehensif, baik dari aspek fisik maupun psikososial.

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan dasar *Psychological First Aid* (PFA) yang ditujukan bagi relawan bencana di Indonesia. Tahap persiapan meliputi penyusunan poster undangan, materi, serta panduan pelatihan yang disusun berdasarkan standar internasional PFA (World Health Organization, 2013). Informasi kegiatan kemudian disebarakan kepada calon peserta sesuai kriteria yang telah ditentukan, yaitu individu yang aktif dalam organisasi kerelawanan bencana. Tim pelaksana juga menyiapkan lokasi, sarana prasarana, serta melakukan pendataan peserta untuk memastikan keterwakilan yang beragam. Pelatihan dilaksanakan di dua kota yaitu Kota Malang pada 31 Mei 2025 dengan 31 peserta dan

Kota Makassar pada 12 Juli 2025 dengan 18 peserta. Jumlah keseluruhan peserta yaitu sebesar 49 peserta. Pelatihan dilaksanakan dalam beberapa sesi interaktif. Pada sesi pertama, peserta memperoleh paparan materi mengenai konsep, prinsip, dan langkah dasar PFA, yaitu *prepare, look, listen, dan link*. Sesi kedua berbentuk simulasi kelompok dengan teknik *role play*, di mana peserta bergantian berperan sebagai penolong, penyintas, dan pengamat. Simulasi ini bertujuan melatih keterampilan praktis dalam memberikan dukungan psikologis awal secara empatik dan tepat (Brymer et al., 2006). Sesi ketiga adalah diskusi reflektif, difasilitasi oleh fasilitator pendamping setiap kelompok, dengan mengangkat pengalaman lapangan yang relevan. Hasil diskusi dituangkan dalam media visual sederhana dan dipresentasikan di hadapan kelompok lain untuk memperkuat pembelajaran kolaboratif.

Evaluasi dilakukan melalui beberapa instrumen. Pertama, pre-post test diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang konsep dan keterampilan dasar PFA sebelum dan sesudah pelatihan. Kedua, peserta mengisi lembar refleksi untuk merekam pengalaman personal, pemahaman baru, serta tantangan yang mereka rasakan selama proses pelatihan. Ketiga, fasilitator memberikan umpan balik terkait performa peserta dalam simulasi. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan memadukan data kuantitatif dari pre-post test serta narasi reflektif dari peserta, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas pelatihan dalam memperkuat kapasitas relawan (Kharima et al., 2022; Shultz & Forbes, 2014). Dengan demikian, metode pelaksanaan ini tidak hanya menekankan pada pemahaman teoritis, tetapi juga praktik langsung, refleksi kritis, serta pengukuran dampak pembelajaran secara terstruktur. Pendekatan ini diharapkan dapat memastikan bahwa peserta memiliki kompetensi dasar PFA yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan lapangan kebencanaan. Selain itu, peserta juga mendapatkan relasi sesama relawan dalam kegiatan ini.

HASIL KEGIATAN

Berbagai rangkaian sesi kegiatan dalam pengabdian masyarakat telah berhasil sesuai dengan rancangan yang disusun dalam modul. Kegiatan pelatihan ini berhasil dilaksanakan di 2 (dua) kota, yaitu Kota Malang dan Kota Makassar. Pelaksanaan di dua kota ini dapat terlaksana dengan baik dan peserta pelatihan yang hadir sesuai dengan target peserta yang direncanakan. Pada setiap sesi, peserta didampingi oleh fasilitator. Pada kegiatan di Kota Makassar, peserta mengisi pre-test terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai.



Gambar 2. Pemaparan Materi Dasar PFA

Pada sesi 1, peserta mendapatkan materi dasar seputar *Psychological First Aid* (PFA). Materi diawali dengan pengenalan mengenai Gambaran bencana yang terjadi di Indonesia dalam 2 (dua) tahun terakhir sehingga peserta mengetahui urgensi dilaksanakannya pelatihan ini bagi mereka selaku relawan. Selain itu, peserta juga dijelaskan mengenai fase-fase bencana dalam kerangka manajemen krisis psikologis untuk melihat letak pertolongan psikologis paling penting ada dalam fase yang mana sehingga tim relawan dapat menyesuaikan pembagian tugas. Lebih lanjut, peserta diberikan materi mengenai fungsi PFA, siapa saja orang-orang yang memerlukan pertolongan segera, prinsip dasar, faktor yang mempengaruhi kadar reaksi atas kejadian krisis, dan bagaimana membantu dengan bertanggung jawab. Setelah pemberian materi, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sebelum masuk pada sesi berikutnya.



Gambar 3. Simulasi PFA

Sesi 2 yaitu simulasi PFA dimana fasilitator utama yaitu narasumber membacakan lebih dulu situasi bencana yang akan disimulasikan. Dalam simulasi tersebut, masing-masing terdiri dari 3 orang. Satu orang akan berperan sebagai relawan PFA, satu orang sebagai penyintas, dan satu orang sebagai observer. Setiap kelompok melakukan simulasi selama 3 putaran sehingga semua anggota dapat melakukan semua peran yang ada secara bergantian dengan didampingi oleh fasilitator kelompok. Pembagian peran yang dilakukan secara bergilir memberi kesempatan bagi setiap peserta untuk merasakan pengalaman sebagai relawan, penyintas, maupun observer. Hal ini memperkaya pemahaman mereka, baik dari sisi

keterampilan membantu, perspektif korban, maupun kemampuan menganalisis interaksi. Selain itu, keberadaan fasilitator dalam tiap kelompok memungkinkan proses simulasi berjalan terarah serta memberi ruang untuk umpan balik yang konstruktif. Kegiatan refleksi setelah simulasi juga menjadi kelebihan penting karena membantu peserta menyadari pengalaman, mengintegrasikan pembelajaran, dan menguatkan keterampilan yang sudah dicoba. Dengan demikian, sesi ini tidak hanya melatih keterampilan teknis, tetapi juga membangun empati dan kepekaan emosional. Setelah simulasi, masing-masing kelompok melakukan refleksi bersama fasilitator.

Sesi simulasi ini juga memiliki beberapa kekurangan dalam pelaksanaannya. Skenario yang dilakukan tidak sepenuhnya mencerminkan realitas yang ada. Selain itu, keterbatasan waktu juga dapat menjadi kendala, terutama karena setiap kelompok harus menjalani tiga putaran simulasi. Kondisi ini berpotensi mengurangi kedalaman refleksi apabila jadwal tidak dikelola dengan baik. Dampak dari pelaksanaan simulasi ini cukup signifikan. Peserta akan lebih percaya diri untuk menerapkan PFA dalam situasi nyata karena telah mendapatkan kesempatan berlatih secara langsung. Pengalaman menjadi penyintas membuat mereka lebih peka terhadap kebutuhan emosional orang lain, sedangkan pengalaman sebagai observer membantu mengasah keterampilan analitis. Pada akhirnya, meskipun bersifat simulatif, pengalaman ini mempermudah transfer pembelajaran ke dalam praktik nyata, sehingga peserta lebih siap ketika berhadapan dengan situasi krisis sesungguhnya.



Gambar 4. Diskusi Kelompok

Sesi 3 yaitu sesi diskusi kelompok dengan tujuan untuk mendorong refleksi kritis terhadap pengalaman simulasi dan pembelajaran materi, menyatukan berbagai perspektif tentang penerapan PFA di lapangan, dan juga memperkuat keterampilan kerja tim dan empati. Ada 5 (lima) pilihan topik diskusi yang disajikan yaitu topik seputar pengalaman dalam simulasi PFA, konteks budaya dan sosial dalam penerapan PFA, etika dan batasan, kesiapan diri sebagai relawan, atau topik seputar kolaborasi dan koordinasi. Setiap kelompok bisa memilih 1 hingga 3 topik untuk mereka diskusikan. Diskusi kelompok berlangsung dengan pendampingan fasilitator.



Gambar 5. Presentasi Hasil Diskusi Kelompok

Selanjutnya, hasil diskusi kelompok dipresentasikan ke dalam forum besar. Hal ini bertujuan untuk saling berbagi antar kelompok satu dengan yang lainnya sehingga setiap kelompok mendapatkan lebih banyak insight. Presentasi berlangsung dengan baik, setiap kelompok dapat menyimak dan memberikan perhatian ketika kelompok lainnya memaparkan hasil diskusi. Selain itu, setiap kelompok juga dapat memberi apresiasi satu sama lain.

Terakhir, peserta diberikan kesempatan untuk berefleksi melalui lembar refleksi yang dibagikan. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk berefleksi langsung. Pada kegiatan di Kota Makassar, peserta juga mengisi post-test di akhir kegiatan. Post-test ini membantu fasilitator dan tim pelaksana memastikan bahwa materi dan metode yang digunakan efektif. Selain itu, hasil post-test dapat menjadi data penting untuk menyusun laporan pertanggungjawaban kegiatan, baik secara akademik maupun administratif, karena menunjukkan bukti empiris mengenai keberhasilan pengabdian. Dengan adanya post-test, pengabdian tidak hanya berhenti pada kegiatan pelaksanaan, tetapi juga menghadirkan evaluasi terukur. Hal ini mendukung prinsip keberlanjutan, di mana hasil post-test bisa menjadi dasar perbaikan program di masa mendatang, sekaligus memberikan jaminan bahwa kegiatan memang memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sasaran.

Hasil Pre-Post Test dan Refleksi Peserta

Pelaksanaan pre-posttest terhadap 12 peserta yang mengisi secara penuh menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pemahaman peserta terhadap konsep dasar PFA dan juga simulasi yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	Std. Deviation	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre	18.83	5.202	-6.245	.001
	Post	25.33	7.340		

Berdasarkan hasil uji-t, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan, $t(12)n = -6.245$; $p < 0,01$. Hasil uji deskriptif statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata post-test ($M=25.33$; $SD=7.340$) daripada pre-test yang dilakukan sebelum memulai semua sesi kegiatan ($M=18.83$; $SD=5.202$).

Berdasarkan lembar refleksi setelah melakukan simulasi PFA, peserta merasakan berbagai macam perasaan. Beberapa peserta merasa senang karena berhasil menenangkan atau membuat nyaman penyintas. Beberapa peserta juga merasa panik, ragu, dan ikut bingung namun kadang tersentuh ketika penyintas sudah bercerita. Peserta mengatakan bahwa bagian yang paling sulit bagi mereka yaitu menyusun kata demi kata agar tidak menyinggung penyintas, menanggapi penyintas yang meminta kepastian, dan bagaimana membuat penyintas ingin bercerita. Para peserta juga menuliskan dalam refleksinya pelajaran yang didapatkan yaitu pentingnya menjadi relawan yang cepat dan tanggap dalam melakukan pertolongan pertama, belajar cara berkomunikasi yang baik dengan penyintas dan memahami kondisi dan perasaan penyintas adalah kunci yang perlu diperhatikan yang ternyata tidak mudah.

Pembahasan

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta keterampilan dasar relawan dalam memberikan dukungan psikososial awal pada situasi krisis. Temuan dari uji pre-post test memperlihatkan peningkatan signifikan skor rata-rata pengetahuan peserta mengenai PFA. Hal ini selaras dengan temuan Brymer et al. (2006) bahwa intervensi berbasis pelatihan PFA mampu memperkuat kesiapan relawan dalam memberikan pertolongan psikologis darurat secara sederhana, cepat, dan sesuai kebutuhan penyintas. Selain peningkatan aspek kognitif, refleksi peserta juga memperlihatkan perubahan dalam ranah afektif, yakni meningkatnya empati, kesadaran diri, dan keterampilan komunikasi. Peserta menyampaikan bahwa mereka belajar cara menenangkan penyintas, menggunakan bahasa yang tidak menyinggung, serta memahami kondisi emosional orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan interpersonal yang esensial. Shultz & Forbes (2014) menegaskan bahwa efektivitas PFA terletak pada kemampuan relawan untuk menghadirkan rasa aman, menumbuhkan keterhubungan sosial, serta mengurangi risiko trauma psikologis jangka panjang. Sesi simulasi melalui *role-play* terbukti efektif dalam memperkuat keterampilan praktis relawan. Teknik *experiential learning* seperti ini sesuai dengan panduan WHO (2013) yang merekomendasikan pelatihan berbasis praktik langsung agar relawan mampu menghadapi kondisi nyata di lapangan. Kegiatan simulasi juga memungkinkan peserta mengalami dinamika emosional penyintas dan menumbuhkan sensitivitas terhadap tantangan komunikasi yang muncul pada situasi krisis (Kharima et al., 2022). Dari sisi implementasi, pelatihan ini berkontribusi terhadap upaya pengurangan risiko bencana di Indonesia yang memiliki

kerentanan tinggi baik secara fisik, sosial, maupun psikologis (Fuady et al., 2021; Suprpto et al., 2022).

Hasil kegiatan ini juga menegaskan bahwa PFA dapat berfungsi sebagai bentuk intervensi psikososial berbasis komunitas yang memperkuat ketangguhan sosial. Firdaus et al. (2023) menekankan bahwa kearifan lokal dan solidaritas komunitas adalah faktor penting dalam membangun resiliensi pascabencana. Oleh karena itu, melatih relawan lokal tidak hanya meningkatkan respons psikologis jangka pendek, tetapi juga memperkuat modal sosial yang berkontribusi terhadap pemulihan jangka panjang. Secara praktis, pelatihan ini berdampak pada tiga aspek. Pertama, membekali relawan dengan keterampilan dasar untuk memberikan pertolongan psikologis yang humanis. Kedua, memperluas jejaring relawan yang siap terlibat dalam mitigasi dan respons bencana. Ketiga, mendorong terbentuknya ekosistem penanggulangan bencana yang lebih komprehensif dengan menempatkan aspek psikososial sejajar dengan aspek fisik dan medis. Dengan demikian, kegiatan ini sejalan dengan strategi nasional penanggulangan bencana yang mengutamakan kesiapsiagaan komunitas (BNPB, 2024; Handoyo et al., 2024).

Temuan dari studi internasional juga mendukung efektivitas pelatihan PFA dalam membangun kemampuan relawan atau petugas dalam konteks bencana. Misalnya, sebuah randomized controlled trial di Iran menemukan bahwa pelatihan PFA virtual secara signifikan meningkatkan keterampilan komunikasi perawat dalam menghadapi bencana seperti pandemi COVID-19, terutama dalam aspek penyampaian pesan dan pemahaman proses komunikasi (Ahmadi, Salimi, & Sadeghian, 2024). Selain itu, sebuah ulasan integratif terhadap 20 studi menunjukkan bahwa intervensi PFA efektif dalam mengurangi kecemasan serta membantu adaptasi fungsional jangka pendek, meskipun bukti mengenai dampaknya pada penurunan gejala PTSD atau depresi masih terbatas (Snider, van Ommeren, & Ager, 2023). Secara keseluruhan, pelatihan dasar PFA ini berhasil meningkatkan kapasitas relawan baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun kesadaran emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan berbasis PFA dapat dijadikan model pengabdian masyarakat berkelanjutan dalam membangun komunitas tangguh menghadapi bencana.

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar peserta telah tercapai, terlihat dari keterlibatan aktif, hasil refleksi, serta adanya peningkatan pemahaman berdasarkan perbandingan pre-test dan post-test. Meski terdapat keterbatasan waktu dan variasi kesiapan peserta, secara keseluruhan kegiatan ini memberikan manfaat nyata dalam menumbuhkan empati dan kesiapan memberikan dukungan psikologis dasar. Sebagai tindak lanjut, pengabdian dapat dikembangkan melalui pelatihan lanjutan dengan skenario lebih kompleks, pendampingan berkelanjutan, simulasi lapangan yang lebih realistis, serta replikasi pada komunitas lain. Upaya ini penting agar manfaat

pengabdian tidak berhenti pada satu kali pelaksanaan, tetapi berkesinambungan dalam memperkuat kapasitas masyarakat menghadapi situasi krisis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan dasar *Psychological First Aid* (PFA) terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas relawan bencana, baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan praktis. Hasil pre-post test memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta mengenai konsep PFA, sementara refleksi peserta menunjukkan berkembangnya empati, keterampilan komunikasi, serta kesadaran diri dalam memberikan dukungan psikososial. Melalui kombinasi paparan materi, simulasi *role-play*, dan diskusi reflektif, pelatihan ini tidak hanya memperkuat aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang relevan dengan tantangan nyata di lapangan.

Integrasi pelatihan PFA ke dalam kebijakan penanggulangan bencana nasional perlu dipertimbangkan agar intervensi psikososial dapat menjadi bagian standar dalam setiap situasi krisis. Dengan dukungan kolaborasi antara pemerintah, lembaga kebencanaan, perguruan tinggi, dan organisasi profesi psikologi, PFA dapat memberikan dampak lebih luas dan berkelanjutan. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kompetensi individu relawan, tetapi juga memperkuat ketangguhan komunitas dalam menghadapi bencana secara lebih humanis, inklusif, dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Malang yang telah mendanai terselenggaranya kegiatan ini hingga selesai. Terima kasih pula kepada seluruh pihak kolaborator yang sudah membantu selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adewunmi, O., Fujiwara, T., Nawa, N., Khin, Y., & Lawal, E. (2025). Factors related to current level of knowledge and skills of psychological first aid among health care providers for africa and the global south: a systematic review. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 19. <https://doi.org/10.1017/dmp.2025.91>
- Ahmadi, F., Salimi, T., & Sadeghian, E. (2024). The effect of psychological first aid virtual education on the communication skills of nurses in disasters: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 12(1), 85. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01682-0>
- Aliyah, N., Supriatna, & Kurniawan, A. A. (2022). A Study on the Potential Vulnerability of Debris Flow Hazard in Sukabumi Regency. *Jurnal Lanskap Indonesia*, 14(2), 45–49. <https://doi.org/10.29244/jli.v14i2.39087>

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Data informasi bencana Indonesia (DIBI)*. BNPB Retrieved August 17, 2025, from https://dibi.bnpb.go.id/superset/dashboard/1/?standalone=0&expand_filters=0
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Psychological First Aid: Field operations guide* (2nd ed.). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. <https://doi.org/10.1037/e536202011-001>
- Firdaus, A., Lestari, F., Afiff, S. A., & Herdiansyah, H. (2023). Integration of knowledge and local wisdom for disaster resilience in Anak Krakatau volcano. *Jàmbá Journal of Disaster Risk Studies*, 15(1). <https://doi.org/10.4102/jamba.v15i1.1457>
- Fuady, M., Munadi, R., & Fuady, M. A. K. (2021). Disaster mitigation in Indonesia: Between plans and reality. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 1087(1), 012011. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/1087/1/012011>
- Handoyo, F. W., Dalimunthe, S. A., Purwanto, P., Suardi, I., Yuliana, C. I., Mychelisda, E., Wardhana, I. W., & Nugroho, A. E. (2024). Enhancing Disaster Resilience: Insights from the Cianjur Earthquake to Improve Indonesia's Risk Financing Strategies. *Sage Open*, 14(2), 21582440241256777. <https://doi.org/10.1177/21582440241256777>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://labdata.litbang.kemkes.go.id>
- Kharima, N., Yulianti, Y., & Anjani, A. D. (2022). PELAKSANAAN PROGRAM DUKUNGAN PSIKOSOSIAL MELALUI PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) OLEH RELAWAN BENCANA ERUPSI SEMERU KABUPATEN LUMAJANG. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 19(1), 34–54. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-03>
- Mahendika, D. and Sijabat, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa sma di kota sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76-89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Shultz, J. M., & Forbes, D. (2014). Psychological First Aid: Rapid proliferation and the search for evidence. *Disaster Health*, 2(1), 3–12. <https://doi.org/10.4161/dish.26006>
- Snider, L., van Ommeren, M., & Ager, A. (2023). Effectiveness of psychological first aid: An integrative review of evidence. *Frontiers in Public Health*, 11, 115–124. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38281196>

- Statistik Keanggotaan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia*. (2022). Retrieved August 17, 2025, from <https://data.ipkindonesia.or.id/statistik/keanggotaan-ikatan-psikolog-klinis-indonesia/>
- Suprpto, F. A., Juanda, B., Rustiadi, E., & Munibah, K. (2022). Study of Disaster Susceptibility and Economic Vulnerability to Strengthen Disaster Risk Reduction Instruments in Batu City, Indonesia. *Land*, 11(11), 2041. <https://doi.org/10.3390/land11112041>
- Utomo, H., Ratnawati, V., Setyaputri, N., Ariyanto, R., & Wulansari, W. (2021). Pengabdian masyarakat penerapan dukungan psikologis untuk meningkatkan perubahan positif pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurpikat (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 66-76. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.481>
- Wang, L., Norman, I., Xiao, T., Li, Y., & Leamy, M. (2021). Psychological first aid training: a scoping review of its application, outcomes and implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4594. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094594>
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2013a). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/102380>
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2013b). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/102380>
- Yaresheemi, S., Elangovan, A., Jangam, K., Doraiswamy, P., Sharma, M., & Chandra, P. (2023). Outcome of capacity building in mental health for well-being volunteers. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1205344>