

Pemberian PFA (*Psychological First Aids*) Terhadap Penyintas Bencana Banjir Tahun 2024 di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus

Prapti Madyo Ratri¹, Mohammad Khasan², Trubus Raharjo³, Ahmad Faqihuddin⁴, Rizka Alyna⁵

Universitas Muria Kudus¹⁻⁵

Email: Prapti.madyo@umk.ac.id¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 08-07-2024

Direvisi: 03-09-2024

Disetujui: 15-09-2024

Dipublikasikan: 30-08-2024

Keyword:

Psychological First Aids
(PFA)

bencana banjir

dukungan emosional

Kudus

Abstract

PFA provides emotional support to survivors, equips them with skills to handle difficult situations, and connects them with essential practical services. This effort supports resilience and reduces the effects of deep trauma and loss. The activities aim to provide emotional support, information assistance, and strengthen individuals' coping capacity. The implementation is planned in three stages: 1) the needs assessment stage for survivors, 2) the support phase, and 3) the evaluation phase to assess the benefits of the PFA program for flood survivors at the Jati Wetan Village Hall Post, Kudus. The results show that applying the PFA model in crisis situations (post-disaster) received a positive response from survivors at the Jati Wetan Village Hall Post, Kudus. This condition can be seen from the evaluation stage (stage 3), where survivors expressed feelings of happiness and a positive response as they felt cared for.

Pendahuluan

Bencana alam merupakan fenomena yang tak terhindarkan dan seringkali membawa dampak yang sangat merugikan bagi masyarakat yang terdampak. Bulan Februari 2024 Kecamatan Karanganyar dan Kecamatan Gajah di Kabupaten Demak, Jawa Tengah, dilanda banjir bandang. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melaporkan bahwa banjir ini telah mengharuskan sekitar 21.000 orang untuk meninggalkan rumah mereka dan mengungsi. Jumlah ini menunjukkan bahwa banjir tersebut menjadi salah satu bencana dengan jumlah penyintas terbanyak di awal tahun 2024. Hasil pengamatan di lokasi mengindikasikan bahwa jebolnya tanggul menyebabkan jalan raya Demak-Kudus terputus oleh genangan air yang mencapai ketinggian hingga tiga meter. Selain itu, air juga menggenangi lahan pertanian seluas 2.965 hektar (Hardiyanto, 2024). Banjir ini tidak hanya menyebabkan kerugian material yang signifikan tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis para penyintas. Berdasarkan data BPBD Kudus terdapat 889 jiwa atau 300 KK. Mereka ditempatkan di lima posko utama, termasuk di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, yang menjadi salah satu tempat pengungsian bagi penyintas banjir Demak. Ada 248 korban banjir yang tinggal di posko pengungsian Balai Desa Jati Wetan. (Mustofa, 2024).

Banjir adalah fenomena alam yang bisa terjadi kapan saja dan sering kali menyebabkan korban jiwa serta kerugian materi. Dampak dari banjir dapat beragam, termasuk kerusakan infrastruktur, kehilangan harta benda, dan gangguan terhadap



aktivitas sehari-hari seperti bekerja dan bersekolah. Walaupun banjir tidak bisa dihindari, kita bisa mengendalikan dan mengurangi dampaknya. Banjir terjadi saat tanah tertutup air akibat luapan sungai yang disebabkan oleh hujan deras atau aliran air dari wilayah yang lebih tinggi (Findayani, 2015). Selain itu, penyintas bencana banjir sering mengalami trauma psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Ketidakstabilan emosional, stres, kecemasan, dan depresi merupakan beberapa dampak psikologis yang umum terjadi pasca bencana. Menurut Stanke, C. Murray, V., Amlot, R., Dr Jo Nurse & Williams, R (2012) Bencana banjir memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan, hubungan sosial, dan kesehatan mental masyarakat. Banjir dapat menyebabkan masalah sosial yang serius dan penurunan kesejahteraan yang bisa bertahan lama.

Berdasarkan assesmen lapangan yang dilakukan terhadap penyintas bencana banjir di posko pengungsian didapatkan bahwa beberapa penyintas mengalami susah tidur, tensi darah menjadi naik, mengalami stress ringan. Selain itu, banyak penyintas tampak termenung, menangis sendiri, menghindari interaksi dengan orang lain, mengalami peningkatan tekanan darah, kesulitan tidur, merasa cemas dan khawatir, serta sering merasakan jantung berdebar kencang saat mendengar suara teriakan. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi psikologis yang tepat untuk membantu penyintas dalam menghadapi dan mengatasi dampak psikologis tersebut. Penanganan bencana tidak hanya terbatas pada bantuan fisik dan material, namun juga harus mencakup dukungan psikologis. Salah satu pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan psikologis pada tahap awal adalah melalui Pemberian PFA (*Psychological First Aid*).

Menurut WHO (2011), PFA adalah bentuk dukungan dasar yang bersifat praktis, mendukung, dan manusiawi, yang diberikan untuk membantu orang yang mengalami stres akibat bencana atau situasi krisis, dilakukan segera setelah bencana terjadi, dengan pendekatan yang tidak memaksa dan sesuai dengan nilai-nilai yang ada. PFA adalah keterampilan yang dimiliki oleh individu yang berfokus pada kemanusiaan dengan tujuan mengurangi dampak negatif seperti stres, depresi, dan frustrasi, guna mencegah gangguan kesehatan mental yang lebih serius akibat krisis (Al Hamidy, 2020). PFA berfokus pada beberapa aspek, yaitu: 1) memberikan dukungan praktis dan perawatan yang tidak memaksa; 2) mengenali dan memenuhi kebutuhan dasar; 3) siap mendengarkan korban tanpa paksaan; 4) berupaya membuat korban merasa nyaman; 5) membantu korban mendapatkan informasi tentang layanan dan dukungan sosial; serta 6) melindungi korban dari hal-hal yang berbahaya (Asih, Utami & Kurniawan, 2021).

PFA merupakan alternatif lain dari diskusi psikologis. Melalui PFA, korban dapat menceritakan masalah mereka jika mereka ingin melakukannya. PFA (*Psychological First Aid*) adalah bantuan psikologis awal yang diberikan kepada korban bencana dengan tujuan untuk membuat mereka merasa nyaman, aman, tenang, dan penuh harapan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa PFA mendukung pemulihan jangka panjang. Selain memberikan ketenangan, PFA juga membantu korban berinteraksi dengan orang

lain dan mengakses bantuan untuk diri sendiri, baik sebagai individu maupun sebagai komunitas (Asih, Utami & Kurniawan, 2021). Menurut WFMH (2016), terdapat tiga prinsip utama dalam *PFA* yang harus dipahami dengan baik oleh pelaksana maupun penyintas, yaitu *Look, Listen, dan Link*.

Metode

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu mengidentifikasi kebutuhan pemulihan kesehatan mental warga yang terdampak bencana banjir di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, dengan fokus menggunakan model *Psychological First Aid (PFA)*. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan bantuan dalam mengurangi dampak negatif lanjutan pada kesehatan mental, memperkuat kemampuan penyembuhan diri, dan membangun harapan masa depan bagi para penyintas banjir di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, dengan menggunakan model *Psychological First Aids (PFA)*. Sasaran utama dari program *PFA* di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, adalah ibu-ibu, anak-anak usia sekolah/TK, dan lansia yang terdampak bencana banjir, dengan fokus membantu mengidentifikasi kebutuhan pemulihan kesehatan mental mereka karena mereka adalah kelompok rentan yang sering kali mengalami dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan mental mereka setelah mengalami bencana.

Berikut adalah alasan mengapa mereka menjadi fokus utama: 1) Ibu-ibu, anak-anak usia sekolah/TK, dan lansia cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan trauma akibat bencana banjir. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi perasaan negatif dan menyesuaikan diri kembali setelah kejadian traumatis. 2) Kelompok ini membutuhkan perhatian khusus dalam mengidentifikasi dan merespons kebutuhan mereka terkait kesehatan mental secara tepat waktu. Dengan menyediakan bantuan melalui model *Psychological First Aid (PFA)*, diharapkan dapat membantu mereka untuk memulihkan diri secara efektif. 3) Ibu-ibu dan lansia sering kali berperan penting dalam perawatan keluarga, sementara anak-anak adalah generasi penerus yang perlu mendapatkan dukungan yang memadai untuk pulih dari dampak bencana. Dukungan yang diberikan kepada mereka juga berpotensi untuk memperkuat jaringan sosial dan mendukung pemulihan komunitas secara keseluruhan. 4) Melalui bantuan yang diberikan kepada kelompok ini, diharapkan mereka dapat membangun harapan dan optimisme terhadap masa depan, yang merupakan langkah penting dalam proses pemulihan mental pasca-bencana. Dengan memfokuskan upaya pada ibu-ibu, anak-anak usia sekolah/TK, dan lansia yang terdampak bencana banjir di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, program *PFA* bertujuan untuk memberikan bantuan yang spesifik dan efektif sesuai dengan kebutuhan mereka dalam menghadapi tantangan kesehatan mental pasca-bencana.

Metode pelaksanaan direncanakan untuk dilakukan dalam tiga sesi kegiatan operasional. Tahap pertama adalah survei umum dan identifikasi kebutuhan bantuan

psikologis, yang dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2024. Tahap kedua, pelaksanaan program, berlangsung pada tanggal 15 Februari 2024. Tahap terakhir adalah evaluasi umum dan penilaian efektivitas penerapan model *PFA*, yang dilakukan sebulan setelah tahap pelaksanaan pada tanggal 9 Maret 2024, sebagai langkah untuk mengevaluasi dampak dan keberhasilan program yang telah dijalankan.

Hasil dan Pembahasan

Banjir di Kabupaten Demak disebabkan oleh jebolnya tanggul yang mengakibatkan sebanyak 24.359 jiwa di 135 lokasi harus diungsikan ke tempat-tempat aman seperti gedung sekolah dan aula. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim *PFA* dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang terdiri dari ibu Prapti Madyo Ratri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, ibu Rizka Alyna, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Bapak Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si., Bapak Ahmad Faqihuddin, S.Psi., S.Pd.I., M.Psi., beserta mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus.

Pada tanggal 15 Februari 2024 pukul 08.00 WIB, Tim Psikososial dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus berangkat dari kampus menuju Posko Pengungsian di Balai Desa Jati Wetan, Kudus. Setibanya di lokasi, tim Psikososial berkoordinasi dengan petugas yang ada di posko pengungsian untuk berinteraksi dengan para penyintas dan meminta gambaran kondisi para penyintas selama di posko. Tujuannya adalah untuk menentukan prioritas pendampingan bagi yang paling membutuhkan. Setelah melakukan koordinasi, petugas memberikan dua rekomendasi penyintas yang selama di posko selalu menangis dan sulit diajak berkomunikasi serta berinteraksi dengan orang lain. Kemudian, tim Psikososial membagi tugas, tim *PFA* mengunjungi penyintas secara umum dan yang telah direkomendasikan, sementara mahasiswa mendampingi anak-anak penyintas untuk bermain. Tim *PFA* memberikan perhatian khusus pada anak-anak dan orang tua yang tampak terpuak akibat bencana. Dengan penuh empati, tim *PFA* membantu mereka untuk merasa aman dan nyaman di tengah situasi yang sulit ini. Di tengah kekacauan dan kebingungan dari para penyintas, tim *PFA* menunjukkan bahwa kehadiran tim *PFA* tidak hanya membawa bantuan praktis tetapi juga harapan. Dengan komitmen tim *PFA* untuk mendukung kesejahteraan mental penyintas bencana, mereka memberikan langkah pertama yang penting dalam proses pemulihan yang akan panjang. Tim *PFA* psikologi UMK selalu mematuhi kode etik yang berlaku, yaitu tidak memaksakan kehendak saat melakukan assesment terhadap warga yang terdampak banjir (para penyintas). Faktanya, para penyintas menunjukkan sikap kooperatif dan sangat mengharapkan bantuan psikologis dari relawan yang datang.

Tahap pelaksanaan *Psychological First Aid (PFA)* pada korban bencana banjir meliputi beberapa langkah yang penting untuk memberikan dukungan psikologis yang sesuai dan efektif. Berikut adalah tahapan-tahapan yang tim *PFA* lakukan ketika dilokasi pengungsian. 1) Mengidentifikasi korban yang memerlukan bantuan dan mendekatinya

dengan cara yang empatik dan mendukung, membangun hubungan percaya antara penyelenggara PFA dan penyintas. 2) Mengumpulkan informasi tentang keadaan psikologis dan kebutuhan korban serta menilai tingkat stres atau trauma yang dialami. 3) Memberikan ruang bagi korban untuk mengungkapkan perasaan dan reaksi mereka terhadap bencana, serta memberikan dukungan emosional dan pengakuan atas pengalaman yang mereka alami. 4) Membantu korban untuk mengidentifikasi dan menggunakan strategi pengaturan diri (*self regulation*) untuk mengelola stres dan emosi negatif, seperti teknik pernapasan atau relaksasi sederhana. 5) Memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang situasi bencana, sumber daya yang tersedia, dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk memulihkan diri. 6) Mengarahkan korban pada sumber daya dan layanan dukungan yang tersedia, baik itu dalam lingkungan sekitar maupun dalam jaringan layanan kesehatan mental yang lebih luas. 7) Mendorong dan mendukung koneksi sosial korban dengan keluarga, teman, atau komunitas mereka untuk memperkuat dukungan sosial dan mendukung proses pemulihan. Sebagian besar penyintas dapat terbuka dan menyambut kehadiran tim PFA dengan baik. Ada sekitar 15 penyintas dewasa yang berbincang dengan tim PFA.

Berdasarkan hasil PFA yang dilakukan, terlihat bahwa para penyintas menunjukkan berbagai reaksi yang berbeda. Beberapa di antara mereka memiliki keterampilan dalam mengatasi stres dan emosi negatif, hal ini menunjukkan kemampuan untuk memelihara ketenangan dan keseimbangan emosional di tengah situasi sulit dan mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pengungsian yang tidak pasti. Namun, ada juga yang masih terpukul oleh bencana ini dan mengalami kesulitan menerima realitas kehilangan harta benda. Selain itu, banyak penyintas mengalami masalah tidur karena kekhawatiran akan banjir susulan yang mungkin terjadi, mencerminkan dampak psikologis yang kompleks dari situasi tersebut. Berdasarkan informasi tersebut, tim Psikososial psikologi UMK dapat segera melaksanakan program kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya, seperti konseling umum, psiko-edukasi, dan *self-healing* untuk berbagai kelompok, termasuk ibu-ibu, anak-anak sekolah, dan orang tua. Kegiatan konseling umum dan psiko-edukasi sangat penting dalam membantu pengungsi membangun harapan dan mengatasi trauma akibat peristiwa traumatis yang mereka alami, sehingga mereka dapat kembali pulih secara emosional dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan harapan dan semangat baru kepada anak-anak menjadi prioritas utama, memungkinkan mereka tetap bersemangat dan mengejar impian mereka. Tim Psikososial, dengan bantuan mahasiswa psikologi, menyelenggarakan kegiatan hiburan khusus untuk anak-anak di tempat pengungsian, bertujuan agar mereka bisa melupakan pengalaman bencana banjir yang mereka alami bersama keluarga.



Gambar 1. Pemberian *Psychological First Aids (PFA)* berusaha melakukan pendekatan dan menerapkan prinsip *Look, Listen* dan *Link*



Gambar 2. Foto Bersama para penyintas dan petugas di Posko Pengungsian Balaidesa Jati Wetan Kudus

Dengan terselenggaranya kegiatan Pengaduan Masyarakat ini, tim *PFA* juga dapat menyimpulkan bahwa mayoritas penyintas merasa cukup aman dan nyaman di tempat pengungsian. Ini terutama karena adanya relawan yang secara bergantian memberikan hiburan dan bantuan sementara untuk membantu mereka melupakan beban dan kecemasan akibat bencana. Selain itu, pemenuhan kebutuhan dasar memberikan kelegaan bagi mereka, meskipun ketersediaannya jauh berbeda dari jika mereka memiliki sendiri. Pengungsi juga menyadari bahwa kebutuhan di posko pengungsian tidak hanya untuk satu orang saja, sehingga pembagian sumber daya harus merata untuk mengurangi keterbatasan yang ada.



Gambar 3. Simbolis pemberian bantuan dari Tim Psikososial Fakultas Psikologi untuk Posko Pengungsian Balaidesa Jati Wetan Kudus

Diskusi

Sebagai tahap evaluasi, tim Psikososial Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus melakukan evaluasi terhadap kondisi penyintas, memberikan tindak lanjut sesuai kebutuhan, dan memastikan bahwa penyintas mendapatkan dukungan yang berkelanjutan jika diperlukan di bekas lokasi banjir dalam rentang waktu satu bulan pasca banjir Demak Februari 2024. Pada tanggal 9 Maret 2024, tim berkeliling mengunjungi setiap rumah warga secara langsung pukul 9.00 pagi hingga menjelang petang pukul 15.00 WIB. Selain itu, Tim juga menyelenggarakan diskusi kelompok terarah (*FGD*) dengan sejumlah guru di SD Negeri 1 Karanganyar. Melalui investigasi dan wawancara langsung, tim mendapatkan informasi bahwa rumah-rumah penyintas telah mulai dibersihkan kembali berkat bantuan dari berbagai pihak. Warga yang selamat juga sudah kembali bekerja sesuai keterampilan masing-masing, sementara anak-anak mereka sudah kembali bersekolah.

Dalam situasi ini, pengalaman penyintas menyoroti pentingnya peran tim Psikososial Fakultas Psikologi UMK. Seorang ibu rumah tangga mengungkapkan, "Bantuan yang diberikan sangat membantu kami dan membuat kami sedikit bisa melupakan bencana yang baru saja kami alami. Kami tidak pernah menduga akan ada banjir seperti ini. Bisa tetap bersama keluarga saja sudah sangat bersyukur, ditambah lagi dengan banyaknya bantuan dari berbagai pihak." Berdasarkan pengalaman ini, tim Psikososial menyimpulkan bahwa penerapan aksi tanggap darurat dengan model *PFA* sangat berarti bagi warga pasca bencana, terutama jika diikuti dengan tindak lanjut tahapan kedua. Tanpa tindak lanjut, kegiatan ini akan kehilangan maknanya dan tidak bisa mencapai sasaran secara efektif.



Gambar 4. Evaluasi pelaksanaan PFA dan Simbolis Penyerahan Bantuan diterima oleh Ketua RT



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan di SD Negeri 1 Karanganyar

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu 1) tahap survey dan identifikasi, 2) Tahap pelaksanaan dan 3) tahap evaluasi untuk menilai dampak dan efektivitas program PFA pada para korban untuk memahami sejauh mana tujuan program tercapai bagi penyintas bencana banjir di di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus. Tahap survey dan identifikasi dilakukan dengan mengamati kondisi penyintas di posko pengungsian mencoba berinteraksi dengan penyintas untuk dapat terhubung dengan mereka dan mengetahui kebutuhan serta kondisi psikologis para penyintas. Hal ini sesuai dengan prinsip PFA menurut WHO (2011) yang menyatakan bahwa kerangka kerja PFA terdiri dari tiga prinsip yaitu *look* (melihat) artinya mengamati dan memperhatikan tanda-tanda stres atau trauma pada individu yang terdampak. Ini melibatkan pengamatan secara aktif terhadap perilaku, ekspresi emosi, dan reaksi fisik yang mungkin menunjukkan kebutuhan akan bantuan psikososial, kemudian *listen* (mendengar) artinya mendengarkan dengan empati dan pengertian terhadap cerita dan pengalaman individu yang terdampak. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman mereka secara terbuka dan merasa didengar, yang dapat membantu dalam proses

pemulihan dan yang terakhir adalah *link* (menghubungkan) artinya menghubungkan individu yang terdampak dengan sumber daya dan dukungan yang tepat. Ini bisa berupa mengarahkan mereka ke layanan kesehatan mental, menghubungkan dengan relawan bencana atau organisasi bantuan, atau memberikan informasi tentang cara mengakses bantuan yang diperlukan. Menghubungkan individu dengan jaringan dukungan yang sesuai merupakan langkah penting dalam membantu mereka mengatasi stres dan trauma.

Tim PFA mengawali perannya dengan memperkenalkan diri, memohon izin untuk berkomunikasi dan berinteraksi atau mengajukan pembicaraan setelah mendapat persetujuan dari penyintas. Mayoritas penyintas menerima kedatangan tim PFA dengan baik dan terbuka. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip PFA yang menekankan pentingnya respon yang mendukung dan empatik terhadap korban bencana. Hal ini sesuai dengan konsep PFA menurut Everly, G. S., & Lating, J. M. (2012). yang menyatakan bahwa pemberi layanan *Psychological First Aid* (PFA) mampu menciptakan rasa aman dan memenuhi kebutuhan dasar penyintas, sambil tetap tenang dalam interaksi dengan mereka yang sedang mengalami penderitaan. Keberadaan pemberi layanan PFA diharapkan dapat memberikan keyakinan kepada penyintas sehingga mereka merasa dapat mempercayai, membuka diri, dan menerima bantuan dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil pendekatan yang dilakukan, beberapa penyintas memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola stres dan perasaan negatif, hal ini menunjukkan bahwa penyintas sudah memperoleh strategi yang mudah untuk mempertahankan kedamaian dan stabilitas emosional, meskipun menghadapi situasi krisis dan berisiko meningkatkan kegelisahan lebih lanjut. Hal ini sesuai dengan konsep "resiliensi" atau ketangguhan mental. Menurut Masten (2014) menggarisbawahi pentingnya resiliensi dalam membantu individu mengatasi tekanan dan trauma. Menurutnya, resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan adaptasi positif terhadap situasi yang menantang. Penguatan ini didukung oleh temuan dari penelitian Bonanno (2012) tentang resiliensi terhadap trauma dan kerugian, berpendapat bahwa kebanyakan orang memiliki kemampuan bawaan untuk pulih dari trauma. Ia menekankan bahwa resiliensi tidak hanya tentang kekuatan individu, tetapi juga tentang dukungan sosial dan lingkungan.

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian penyintas bencana banjir mengalami gangguan emosional dan psikologisnya, yang ditandai oleh karakteristik sulit tidur, kecemasan terhadap kemungkinan banjir susulan, rasa frustrasi karena kehilangan harta benda, dan kekhawatiran akan kelangsungan hidup di masa mendatang. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penemuan yang dilakukan oleh Gabriele & Brandy (2021) bahwa penyintas banjir sering kali mengalami stres yang signifikan dan beragam reaksi emosional. Hal ini termasuk sulit tidur, kecemasan akan banjir susulan, serta frustrasi karena kerugian materiil dan ketidakpastian akan masa depan. Penguatan ini didukung oleh temuan dari penelitian Benedek & Wynn (2017) yang mengungkapkan bahwa

penyintas banjir cenderung mengalami gangguan tidur, kecemasan yang kronis, serta masalah emosional lainnya sebagai respons terhadap bencana.

Simpulan

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yang menitikberatkan pada pemberian *Psychological First Aid (PFA)* kepada penyintas bencana banjir di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, pada tahun 2024, telah tergambar sebuah upaya nyata dalam memberikan bantuan tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis kepada mereka yang terdampak. Melalui pendekatan yang menghargai aturan operasionalnya dan menjunjung tinggi nilai kemanusiaan, relawan dan tim pelaksana mampu memberikan dukungan yang dibutuhkan tanpa memaksa kehendak mereka. Hal ini tidak hanya membantu dalam mengurangi tingkat stres dan trauma yang dialami oleh penyintas, tetapi juga memberikan dorongan positif dalam proses pemulihan mereka.

Kunci keberhasilan dalam pelaksanaan ini adalah koordinasi yang baik antara berbagai pihak terkait, termasuk masyarakat setempat dan pemerintah daerah. Dengan dukungan yang positif dari warga permukiman terdampak banjir dan pemerintah lokal, kegiatan *PFA* di Posko Balai Desa Jati Wetan dapat berjalan dengan lebih efektif. Melalui kerjasama yang solid, tujuan untuk memberikan bantuan psikologis yang efektif dapat tercapai dengan lebih baik, dan memberikan harapan bagi penyintas untuk pulih dan melanjutkan kehidupan mereka dengan lebih baik.

Sebagai kesimpulan, melalui pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, telah terbukti bahwa pemberian *Psychological First Aid (PFA)* kepada penyintas bencana banjir di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus, telah memberikan dampak yang positif dalam membantu mereka mengatasi trauma dan menghadapi dampak psikologis dari bencana tersebut. Dengan mengutamakan prinsip kemanusiaan dan koordinasi yang efektif, kegiatan ini memberikan contoh nyata bagaimana bantuan psikologis dapat menjadi bagian integral dari upaya pemulihan pasca-bencana.

Pengakuan/Acknowledgements

Dengan penuh kehormatan, kami menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam atas terlaksananya pengabdian masyarakat yang bertujuan memberikan *PFA (Psychological First Aids)* kepada penyintas bencana banjir tahun 2024 di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus. Tindakan ini tidak hanya menjadi wujud kontribusi nyata terhadap kesejahteraan sosial, tetapi juga mencerminkan komitmen yang tinggi dalam upaya membantu individu yang terdampak mengatasi dampak psikologis bencana. Keberhasilan pelaksanaan pengabdian ini menjadi titik terang dalam peningkatan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya bantuan psikososial dalam konteks krisis. Semoga upaya kolaboratif ini tidak hanya memberikan manfaat bagi penyintas, tetapi juga menjadi inspirasi bagi pengembangan program-program serupa di masa mendatang. Terima kasih atas dedikasi, kerja keras, dan komitmen yang telah diberikan oleh semua pihak yang terlibat dalam proyek ini.

Daftar Pustaka

- Asih, M.K., Utami, R.R & Kurniawan, Y. (2021). Psychological First Aid (PFA) Untuk Pendamping Balai Pemasyarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang. *Jurnal Tematik*, Vol 3, No.1, Juni 2021, pp 35 – 41. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>
- Al Hamidy, H. Bahrin (2020). Psychological First Aid Dalam Bencana Pandemi Covid19. <https://kumparan.com/habibah-psikologi/psychological-first-aid-dalambencanapandemi-covid-19-1tReB1gGuNu/full>
- Benedek, D. M., & Wynn, G. H. (2017). Clinical Manual for the Diagnosis and Treatment of Psychotic Depression. *American Psychiatric Pub.*
- Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, 74(5), 753-756.
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2012). *The Johns Hopkins guide to psychological first aid*. Johns Hopkins University Press.
- Findayani, A. (2015). Kesiapan siaga masyarakat dalam Penanggulangan Banjir di Kota Semarang. *Jurnal Geografi : Media Informasi Pengembangan dan Profesi Kegeografian*, 12(1), 102-114.
- Gabriele, J. M., & Brandy, J. M. (2021). The Impact of Disasters on Mental Health: A Critical Review and Future Directions. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 1-10.
- Hardiyanto, S. "Update Banjir Demak: 21.000 Warga Mengungsi, Terbanyak di Awal 2024". Kompas.com. February, 13, 2024 <https://regional.kompas.com/read/2024/02/13/105519378/update-banjir-demak-21000-warga-mengungsi-terbanyak-di-awal-2024>.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Mustofa, A. "Posko Pengungsian Korban Banjir Demak di Kudus Overload, Begini Langkah yang Dilakukan BPBD". Kompas.com. February 14, 2024. <https://radarkudus.jawapos.com/kudus/694158386/posko-pengungsian-korbanbanjirdemak-di-kudusoverload-begini-langkah-yang-dilakukan-bpbd>.
- Stanke, C. Murray, V., Amlot, R., Dr Jo Nurse & Williams, R. (2012) The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature. *National Library Medicine: National Center for Biotechnology Information*. Doi : 10.1371/4f9f1fa9c3cae. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3461973/>
- WHO, 2011, Psy-3.technological First Aid: Guide for Fields Workers". http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf