



# Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) untuk Meningkatkan Mitigasi Bencana Anggota Pramuka Peduli Kwarcab Kota Payakumbuh

Devi Lusiria<sup>1\*</sup>, Mario Pratama<sup>1</sup>, Nia Ariyani Erlin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. DR. Hamka Air Tawar, Sumatera Barat, Indonesia, 25171

<sup>2</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. DR. Hamka Air Tawar, Sumatera Barat, Indonesia, 25171

\*Email koresponden: [devilusiria@fpk.unp.ac.id](mailto:devilusiria@fpk.unp.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 24 Okt 2024

Accepted: 27 Feb 2025

Published: 31 Mar 2025

### Kata kunci:

Mitigasi Bencana,  
Pelatihan *Psychological First Aid*,  
Pramuka Peduli.

### Keywords:

Disaster Mitigation,  
*Psychological First Aid Training*,  
Scouts Care.

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Bencana yang terjadi sering kali menimbulkan dampak psikologis pada korban. *Psychological First Aid* merupakan pendekatan praktis yang memberikan dukungan psikologis pada penyintas bencana. Studi ini bertujuan untuk memberikan relawan bekal keterampilan dalam menangani dampak psikologis penyintas bencana melalui pelatihan *Psychological First Aid*. **Metode:** Pendekatan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *One Grup Pretest-Posttest Design*. **Hasil:** Untuk mengukur efektivitas pelatihan dilakukan uji *paired sample t-test* dengan hasil nilai  $t = -14,209$  dengan  $p < 0,001$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan. **Kesimpulan:** Pelatihan ini terbukti dapat meningkatkan mitigasi bencana anggota pramuka peduli terutama dalam menangani dampak psikologi penyintas bencana.

## ABSTRACT

**Background:** Disasters often cause psychological impacts on victims. Psychological First Aid is a practical approach that provides psychological support to disaster survivors. This study aims to provide volunteers with skills in dealing with the psychological impact of disaster survivors through Psychological First Aid training. **Method:** Quasi-experimental research approach with One Group Pretest-Posttest Design. **Result:** To measure the effectiveness of the training, a paired sample t-test was conducted with a t value of -14.209 with  $p < 0.001$ . This means that there is a significant difference in the knowledge scores of participants before and after the training. **Conclusion:** This training has been proven to improve disaster mitigation of Pramuka Peduli members, especially in dealing with the psychological impact of disaster survivors.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Bencana merupakan suatu kejadian atau rangkaian kejadian yang secara serius mengancam dan mempengaruhi atau menimbulkan kerugian besar terhadap kehidupan, harta benda, atau lingkungan, tanpa memandang sebab kejadian tersebut atau sumber ancaman (Perry, 2006). Bencana dapat berupa fenomena alam (seperti angin topan, banjir, dan gempa bumi) atau disebabkan oleh manusia (seperti kecelakaan industri, konflik bersenjata, atau kebakaran hutan yang disengaja) (United Nations International Strategy for Disaster Reduction, 2009).

Menurut data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), pada tahun 2023 tercatat lebih kurang 3.122 kejadian bencana di Indonesia. Bencana-bencana ini memberikan dampak pada lebih dari 9.5 juta orang dengan ribuan korban jiwa, serta berbagai kerusakan material yang signifikan. Salah satu daerah rawan bencana di Indonesia adalah Sumatera Barat. Beberapa tahun kebelakang bencana alam seperti gempa bumi, gunung meletus, banjir, longsor, kerap terjadi di Sumatera Barat. Berdasarkan profil bencana Provinsi Sumatera Barat periode 2014–2022, tercatat sebanyak 6.274 kejadian bencana alam yang terdiri dari enam jenis bencana (tidak termasuk gempa bumi dan tsunami) yang berulang setiap tahunnya di wilayah tersebut. Rinciannya meliputi angin kencang dengan 3.505 kejadian (55,9%), longsor sebanyak 1.161 kejadian (19,5%), banjir sebanyak 853 kejadian (13,6%), kebakaran hutan dan lahan dengan 609 kejadian (9,7%), banjir bandang sebanyak 107 kejadian (1,7%), serta abrasi pantai dengan 39 kejadian (0,6%).

Bencana memberikan dampak atau efek secara psikologis maupun non psikologis. Dampak non psikologis yang muncul seperti kehancuran ekosistem, kerusakan alam, korban nyawa manusia, hilangnya harta benda, dan sebagainya. Dampak psikologis terjadinya bencana adalah terganggunya kesehatan mental korban bencana, dimana setiap orang akan merespon bencana dengan cara yang berbeda (Harahap et al., 2019; Khairul & Budiarto, 2021). Beberapa perasaan yang akan muncul setelah bencana adalah khawatir, sedih, takut, trauma, dan sebagainya. Dampak psikologis yang dialami para korban setelah bencana alam mencakup depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), ketakutan, pemikiran bunuh diri, serta masalah kesehatan mental lainnya, seperti perubahan suasana hati dan hilangnya minat dalam beraktivitas (Novia et al., 2020). Dalam penanganan bencana berbagai instansi pemerintahan dan gerakan kerelawanan turun ke lokasi bencana untuk membantu korban bencana, seperti BPBD, SAR, MDMC, Tagana, Dinas Sosial dan Pramuka Peduli. Relawan bencana sering berada di garis depan dalam memberikan bantuan kepada individu dan komunitas yang terdampak bencana. Mereka berhadapan langsung dengan orang-orang yang mengalami trauma, ketakutan, atau kehilangan. Salah satu organisasi kerelawanan yang terlibat dalam mitigasi bencana adalah anggota pramuka yang tergabung dalam kelompok pramuka peduli.

Berdasarkan Keputusan Kwartir Nasional Gerakan Pramuka Nomor 230 Tahun 2007 Tentang Petunjuk Pelaksanaan Pramuka Peduli menyebutkan bahwa Pramuka Peduli adalah salah satu wujud kepedulian pramuka dalam merespons situasi sulit yang dialami oleh sebagian masyarakat Indonesia. Kwartir Daerah Sumatera Barat khususnya Kwartir Cabang Kota Payakumbuh sudah memiliki anggota pramuka peduli semenjak tahun 2008. Anggota pramuka peduli kwarcab payakumbuh merupakan anggota pramuka aktif yang sudah diberikan pelatihan kebencanaan dan siap bertugas kapanpun terjadi bencana dalam membantu korban bencana. Sebagai tim yang turun pada awal terjadi bencana, tim pramuka peduli seharusnya tidak hanya memberikan bantuan kepada dampak fisik atau non psikologis saja, namun sebaiknya juga dapat memberikan bantuan psikologis awal sebelum tim profesional seperti psikolog mendatangi lokasi bencana. Akan tetapi, yang

berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu pengurus Kwartir Cabang Kota Payakumbuh tim pramuka peduli belum pernah mendapatkan pembekalan terkait bantuan psikologis awal atau *Psychological First Aid* (PFA) sehingga kadang tim pramuka peduli cenderung membantu evakuasi korban, dapur umum, dan pembersihan lokasi bencana. Tim pramuka peduli belum memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan bantuan dukungan psikologis kepada penyintas bencana.

*Psychological First Aid* adalah sebuah pendekatan yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami krisis atau kejadian traumatis seperti bencana (World Health Organization, 2011). PFA bertujuan memberikan dukungan langsung secara emosional kepada mereka yang terkena dampak bencana. PFA sering digunakan oleh tenaga medis dan relawan di lokasi bencana (Brymer et al., 2006; Shultz & Forbes, 2013). Oleh karena itu, penting bagi para relawan untuk dibekali dengan *Psychological First Aid* (PFA) agar dapat memberikan dukungan emosional yang efektif dan menurunkan tingkat distress korban. Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) penting dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan relawan dalam membantu korban bencana, agar korban tidak mengalami panik, depresi maupun trauma berkepanjangan. Melalui PFA, diharapkan para korban bencana tidak larut dengan kesedihan yang menimpa mereka sehingga mereka dapat tetap menjalankan kehidupan dengan baik. Beberapa alasan pentingnya pemberian *Psychological First Aid* terhadap korban bencana adalah mengurangi stres, kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, dan membantu proses pemulihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan Pelatihan *Psychological First Aid* kepada Anggota Pramuka Peduli Kwartir Cabang Payakumbuh.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) bagi anggota pramuka peduli kwarcab Kota Payakumbuh. Kegiatan menggunakan pendekatan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *One Grup Pretest-Posttest Design*. Pelatihan PFA terdiri dari pemahaman terkait pengertian, prinsip dasar, strategi, dan pentingnya pemberian PFA pada situasi krisis, darurat dan bencana serta cara memberikan PFA secara aman, efektif, benar, dan bertanggung jawab, pemahaman terhadap reaksi umum penyintas (korban) setelah mengalami musibah, keterampilan mendengarkan aktif, dan keterampilan menenangkan. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada anggota pramuka peduli ketika membantu penanganan bencana secara psikologis.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pelatihan diikuti oleh 40 peserta yang berasal dari gugus depan yang ada di Kwarcab Kota Payakumbuh. Pelatihan dilaksanakan di Aula Kantor Walikota Payakumbuh. Durasi pelatihan selama 6 jam yang terdiri dari teori dan praktek atau simulasi. Durasi 6 jam ini tergolong cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar relawan.

Keberhasilan dari pelatihan ini akan diukur berdasarkan evaluasi dikemukakan oleh Kickpatrick yaitu evaluasi reaksi dan evaluasi pembelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan dengan memberikan posttest berupa tes pengetahuan terkait dengan *Psychological First Aid* (PFA) sedangkan evaluasi reaksi dilakukan dengan memberikan kuesioner untuk mengukur kepuasan peserta terhadap materi kegiatan, narasumber, efektivitas waktu, dan metode pelatihan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan nilai yang signifikan sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan. Analisis data dibantu aplikasi mengolah data statistik JASP Versi 0.19.1.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 bertempat di Aula Kantor Walikota Payakumbuh diikuti oleh 40 orang anggota pramuka peduli Kwarcab Kota Payakumbuh yang berasal dari berbagai gugus depan (SMA/MA/SMK) yang ada di kota Payakumbuh. Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan anggota pramuka peduli tentang penanganan pertama pada dampak psikologis yang dialami oleh penyintas bencana.



**Gambar 2.** Foto Bersama Setelah Pembukaan Kegiatan

Pelatihan ini diawali dengan pembukaan secara resmi oleh Ketua Kwarcab Kota Payakumbuh Bapak Drs. H. Rida Ananda, M.Si pada [Gambar 2](#). Setelah pembukaan secara resmi, kegiatan dilanjutkan dengan materi *Psychological First Aid*. Narasumber pada pelatihan ini adalah Rahmah Rezki Elvika, M.Si selaku dosen psikologi Universitas Negeri Padang. Adapun materi pertama pada kegiatan ini adalah pengertian, prinsip dasar, dan pentingnya *Psychological First Aid* dalam membantu penyintas bencana. Kemudian, dilanjutkan dengan materi terkait reaksi-reaksi umum yang dirasakan penyintas bencana seperti yang ditampilkan pada [Gambar 3](#).



**Gambar 3.** Pemberian Materi oleh Narasumber

Materi selanjutnya pada pelatihan ini adalah materi keterampilan mendengarkan aktif, dan keterampilan menenangkan (teknik stabilisasi). Pada materi ini peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan terkait teknik-teknik mendengarkan aktif dan teknik stabilisasi (menenangkan), tetapi peserta juga langsung mempraktekannya teknik-teknik yang dipelajari tersebut seperti terlihat pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Praktek Teknik Stabilisasi

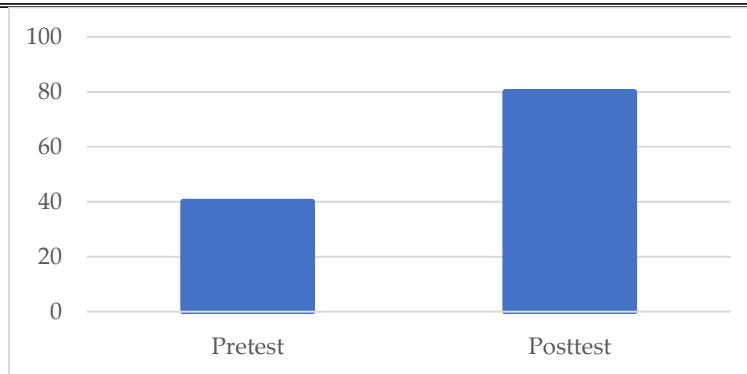
Setelah dilaksanakan pelatihan, dilaksanakan evaluasi berupa evaluasi reaksi dan evaluasi pembelajaran. Pada evaluasi reaksi peserta memberikan penilaian terhadap materi pelatihan, narasumber, efektivitas waktu, dan metode pelatihan dengan skor 1-5 (sangat tidak baik - sangat baik). Tabel 1 berikut merupakan hasil evaluasi reaksi peserta terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan.

**Tabel 1.** Evaluasi Reaksi

No	Aspek	Rata-rata Skor
1	Materi	4,07
2	Narasumber	4.05
3	Efektivitas Waktu	3.60
4	Metode Pelatihan	4.02

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa peserta menilai pelatihan yang telah diberikan sudah baik, baik dari segi materi, pemateri, efektivitas waktu, maupun metode pelatihan. Secara keseluruhan peserta memberikan kesan yang baik untuk pelatihan ini karena peserta merasa mendapatkan ilmu dan keterampilan baru yang bisa diterapkan ketika terjadi bencana. Evaluasi selanjutnya yang dilakukan adalah evaluasi pembelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan untuk melihat seberapa efektif pelatihan yang telah dilaksanakan dengan cara membandingkan nilai pretest dan posttest peserta pelatihan. Berdasarkan hasil pretes dan posttest peserta pelatihan diperoleh hasil seperti Gambar 5 sebagai berikut :





**Gambar 5.** Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan [Gambar 5](#) dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan skor yang sangat signifikan antara pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest adalah 40 dan rata-rata skor posttest adalah 84. Peningkatan rata-rata skor pretest dan posttest yang signifikan dapat diartikan bahwa peserta mengikuti pelatihan dengan baik dan mampu memahami materi yang diberikan dengan baik. Untuk melihat lebih lanjut terkait perubahan skor pengetahuan setelah pelatihan diberikan, peneliti juga melakukan uji t berpasangan. Berdasarkan hasil uji t berpasangan, diperoleh nilai  $t = -14.209$ , dengan  $p < 0.001$ . Maka disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan yang sangat signifikan sebelum dan setelah pelatihan diberikan.

Beberapa penelitian sebelumnya tentang efektivitas pelatihan PFA menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan dalam studi ini. Misalnya, penelitian oleh ([Shultz et al., 2020](#)) menemukan bahwa pelatihan PFA selama 6 jam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara signifikan, dengan peningkatan skor posttest sebesar 25-30%. Studi lain oleh ([Everly et al., 2021](#)) juga melaporkan bahwa peserta pelatihan PFA menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan dukungan psikologis, dengan 80% peserta merasa lebih siap menghadapi situasi krisis. Namun, penelitian ini memiliki keunikan dalam konteks lokal, yaitu fokus pada relawan Pramuka Peduli di Indonesia, yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur internasional.

Hasil pelatihan *Psychological First Aid* ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi relawan ketika bertugas dalam penanganan bencana. Dengan adanya *Psychological First Aid* ketika penanganan bencana akan membantu penanganan dampak psikologi penyintas bencana. Seperti penelitian ([Nabila et al., 2023](#)) terkait pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) untuk menambah wawasan dan skill tanggap bencana pada anggota palang merah remaja (PMR). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *Psychological First Aid* dapat membantu permasalahan mental korban anak pada bencana di Sulawesi barat ([Firdaus et al., 2022](#)). *Psychological First Aid* (PFA) merupakan sebuah intervensi yang memberikan pertolongan praktis untuk membantu orang yang terdampak bencana ([Kim & Han, 2021](#); [Pekevski, 2017](#)). PFA banyak sekali digunakan oleh relawan kemanusiaan internasional seperti IASC (*Inter-Agency Standing Committee*) dan *Sphere Project*. WHO pun juga merekomendasikan PFA ini adalah sebuah kegiatan yang penting bagi intervensi psikologi dan harus segera diberikan pada orang-orang yang terdampak secara psikologis.

Kegiatan pelatihan ini efektif karena simulasi dan roleplay membantu peserta dalam memahami materi dengan baik. Selain itu, peserta yang merupakan relawan pramuka peduli yang berasal dari SMA se kota Payakumbuh, merupakan peserta pilihan dari sekolah yang antusias dalam mengikuti kegiatan sehingga bisa memahami materi dengan baik.

## KESIMPULAN

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) yang diberikan pada anggota pramuka peduli Kwardcab Kota Payakumbuh efektif untuk meningkatkan mitigasi bencana relawan tersebut. Melalui Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) ini, anggota pramuka peduli memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam membantu penyintas bencana yang terdampak secara psikologis. Setelah pelatihan ini diharapkan, relawan yang nantinya turun ke lapangan dalam rangka penanganan bencana tidak hanya membantu penyintas secara fisik namun juga secara psikologis. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan terkait tidak adanya kelompok kontrol untuk memastikan bahwa peningkatan hasil memang sepenuhnya disebabkan oleh pelatihan. Selain itu, pelatihan ini perlu ditambah durasinya agar bukan hanya peningkatan pengetahuan yang didapatkan tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam melaksanakan PFA di lapangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Padang yang telah membiayai kegiatan pengabdian ini dengan nomor kontrak 2248/UN.35.15/PM/2024. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kwartir Cabang Kota Payakumbuh yang telah menjadi mitra pada pengabdian ini, sehingga pengabdian dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brymer, M., Jacobs, A., & Layne, C. (2006). *Psychological First Aid: Field Operations Guide. 2nd Edition*. National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.
- Firdaus, F., Fakhri, N., Zainuddin, K., Nurdin, M. N., Alwi, M. A., & Psikologi, F. (2022). Psychological First Aid pada Penyintas Anak Pasca Gempa di Sulawesi Barat. In *Jurnal Dedikasi* (Vol. 24, Issue 1).
- Harahap, N. M., Bimbingan, D., Islam, K., & Padangsidempuan, I. (2019). Trauma Healing Bencana Perspektif Islam dan Barat (Sufi Healing dan Konseling Traumatik). In *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2).
- Khairul Rahmat, H., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing Reducing The Psychological Impact Of Natural Disaster Victims Using Bibliotherapy Method As A Trauma Healing Handler. In *Journal of Contemporary Islamic Counselling* (Vol. 1, Issue 1).
- Kim, E. Y., & Han, S. W. (2021). Development of psychological first aid guidelines for people who have experienced disasters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>
- Nabila Ahmad, A., Arifuddin, A., Besse Wulan Fauziah, A., Khalisah Zakaria, S., & Khumas, A. (2023). Pelatihan Psychological First Aid Pada Kebencanaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 650–655.
- Novia, K., Hariyanti, T., & Yuliatun, L. (2020). The Impact of Natural Disaster on Mental Health of Victims Lives: Systematic Review. In *International Journal of Science and Society* (Vol. 2). <http://ijsoc.goacademica.com>
- Pekevski, P. J. (2017). A guide to psychological first aid for disaster responders. . *Journal of Emergency Management*, 11(1), 39–48. <https://doi.org/10.5055/jem.2013.0126>
- Perry, R. W. (2006). *What is a Disaster?* Springer. <https://www.researchgate.net/publication/265842756>
- Shultz, J. M., & Forbes, D. (2013). Psychological First Aid Rapid proliferation and the search for evidence. *DisasterHealth*, 1(2), 1–10.

United Nations International Strategy for Disaster Reduction. (2009). *UNISDR Terminology on Disaster Risk*

*Reduction*. UNISDR.

World Health Organization, W. T. F. and W. V. I. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.