



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Southeast Asian Journal of technology and Science
ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



First aid video development to overcome excessive anxiety and fear as physically, psychologically, and spiritually

Gregorius Editya Koes Pradana Putra¹, Anastasya Marsella Putri¹, Feronika Hulu¹, Mektilde Noni¹
¹Department of Guidance and Counseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Des 14th, 2021
Revised Jan 24th, 2022
Accepted Feb 13th, 2022

Keyword:

First Aid
Video Development
Anxiety
Fear
Physically
Psychologically
Spiritually

ABSTRACT

First aid is one of the assistance provided to victims of accidents, both traffic accidents and natural disasters. We all know that Indonesia is a country that cannot be separated from natural disasters and disasters every year. Accidents are unplanned actions and cannot be controlled by anyone. Therefore, it is important to provide understanding to the public about first aid techniques so that they can provide assistance to people who experience accidents and traffic accidents without waiting for medical personnel. Saving the souls of others is a noble behavior and the slightest help we give to others who are in dire need we do it for God Himself. Everyone who experiences a traffic accident or natural disaster must have an impact on the victim, both physically and psychologically. Physical impacts such as injuries to the body, broken bones, pain in the body, and scars. Psychological impacts such as stress, depression, anxiety, trauma, and excessive fear. This article presents how to deal with excessive anxiety and fear physically, psychologically, and spiritually.



© 2022 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Putra, G. E. K. P.,
Department of Guidance and Counseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia
Email: gregoriuseditya@gmail.com

Pendahuluan

Pertolongan pertama ialah pemberian bantuan pada korban kecelakaan atau memberikan perawatan darurat bagi para korban, sebelum mendapat pertolongan dari dokter atau petugas kesehatan lainnya (Kartono 2005). Dengan banyaknya kecelakaan yang sering terjadi, maka sangatlah penting untuk mengetahui pertolongan pertama yang harus kita lakukan untuk menolong korban. Kita sebagai manusia sosial, tidak terlepas dari musibah atau kecelakaan kapan pun dan dimana pun entah itu kenalan, kerabat, anggota keluarga, atau bahkan kita sendiri baik musibah besar maupun musibah kecil misalnya banjir, kecelakaan lalu lintas, gempa bumi, tsunami, dan seterusnya. Bencana dalam Undang Undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, memiliki pengertian yaitu peristiwa atau serangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat, baik yang disebabkan oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (Situmorang, 2021a).

Indonesia adalah daerah yang sering dilanda musibah hampir setiap tahunnya ada musibah baik itu banjir, longsor, tsunami, dan kecelakaan lalu lintas. Setiap musibah tidak hanya sedikit yang mengalami luka parah, luka ringan, dan bahkan ada yang kehilangan nyawa karena terlambat pertolongan dan karena salah teknik

dalam memberikan bantuan pada korban sehingga menjadi fatal. Hampir setiap hari kita mendengar adanya kecelakaan lalu lintas, korban yang mengalami luka berat dapat membekas secara mendalam dalam pikiran dan perasaan serta kemungkinan besar korban mengalami trauma dan ketakutan yang berlebihan. Menurut Susetyo (2007), menyatakan bahwa bencana yang terjadi kerap kali banyak korban jiwa yang meninggal dunia, luka-luka fisik, cacat tetap, trauma batin, kehilangan rumah tinggal bahkan mengalami gagal panen.

Keprihatinan ini menggugah hati kami bahwa pentingnya untuk berbagi pemahaman dengan orang lain dalam memberikan bantuan kepada korban yang mengalami musibah atau korban bencana. Salah satu dari anggota kelompok ini menjadi anggota Basarnas dan memiliki banyak pengalaman dalam menolong orang yang mengalami musibah. Dari beberapa pengalaman dan observasinya menyampaikan bahwa banyak masyarakat yang belum paham dan mengerti bagaimana cara melakukan pertolongan pertama kepada orang yang mengalami musibah. Biasanya orang yang melihat kecelakaan sering panik dan bingung untuk melakukan pertolongan kepada yang mengalami kecelakaan bahkan ada yang berniat baik melakukan pertolongan tetapi menjadi fatal karena tidak mengetahui cara menanganinya.

Kita ketahui bersama bahwa daerah Jakarta dalam beberapa bulan ini cuaca sangat kurang mendukung, warga Jakarta sering dilanda musibah banjir. Tanpa disadari banyak masyarakat yang mengalami trauma, ketika mereka melihat langit mendung mereka menyatakan pasti hujan deras dan ketika hujan mereka menyatakan pasti akan banjir lagi. Dengan demikian sebenarnya masyarakat mengalami ketakutan yang berlebihan dengan musim hujan mereka takut akan terjadi banjir lagi. Selain itu pada saat banjir masyarakat mengalami kepanikan, ada yang terluka karena serpihan yang tidak kelihatan akibat genangan air yang begitu banyak dan dalam, mungkin juga kita melihat ada yang sakit karena masuk angin dan mual, ada yang jatuh karena lari cepat-cepat menyelamatkan anaknya atau barang-barang berharganya. Selain itu juga, saat ini kondisi COVID-19 di Jakarta sedang tinggi hingga mengakibatkan "*herd stupidity*" (Situmorang, 2021b, 2021c)

First aid sangat dibutuhkan pada saat seperti ini, kadang kita merasa bingung dan panik ketika kita melihat sesama kita yang mengalami musibah atau terluka, tidak tahu apa yang harus kita lakukan. Dalam artikel ini dan juga dalam video yang telah kami bagikan di media sosial menjelaskan hal-hal apa saja yang akan kita lakukan ketika melihat sesama atau orang-orang sekitar mengalami musibah atau terluka. Selain itu kami menjelaskan manfaat dari *first aid* dalam bentuk diskusi panel agar kita semua mempunyai pemahaman yang baik dalam memberikan pertolongan pertama kepada orang yang membutuhkan. Dalam mengatasi berbagai masalah dan musibah yang sedang dialami atau kita sendiri yang mengalaminya sebagai orang beriman dan memiliki kepercayaan sesuai keyakinan masing-masing maka kita tidak pernah lupa dengan Tuhan yang selalu menyertai, membimbing, dan menuntun hidup kita. Kita sebagai manusia biasa dan lemah tidak dapat mengatasi segala persoalan dalam hidup tanpa mengandalkan Tuhan, Tuhan setia menemani kita dalam keadaan apapun. Oleh karena itu kita sebagai manusia tidak terlepas dari hidup bersosial, maka kita perlu menolong orang lain. Sikap dan perilaku menolong sesama adalah perilaku mulia, selagi kita mampu melakukannya maka tidak ada alasan untuk tidak menolong sesama (Situmorang, 2021d).

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif untuk mendapatkan gambaran umum dari manfaat video yang dibuat oleh kelompok mengenai pemahaman tentang *first aid* dan cara penyembuhan secara fisik, psikologi, dan spiritualitas. Teknik yang digunakan adalah pertanyaan terbuka secara online dimana responden dapat memberikan saran berupa masukan, kritik, dan pujian. Untuk mendapatkan masukan dari responden dengan cara video pertama di *share* dalam scope kecil sebanyak 5 responden dan video kedua adalah revisi video pertama berdasarkan masukan dari 5 responden sebelumnya, setelah itu video di *share* dalam scope besar sebanyak 30 responden.

Hasil dan Pembahasan

Informasi diperoleh dari pengumpulan data menunjukkan bahwa video yang dishare di youtube diperoleh hasil bahwa para responden menyukai video tersebut dan hal ini dinyatakan lewat komentar dan saran yang diberikan dalam scope kecil yang terdiri dari 5 orang responden. Salah satu masukan terbanyak dari responden dalam scope kecil bahwa video ini sangat bermanfaat karena banyak orang yang belum mengetahui cara yang baik melakukan pertolongan pertama pada korban musibah. Menurut pandangan mereka video ini cukup menarik karena di dalamnya terdapat pengertian dan pemahaman tentang *first aid*, sehingga menambah pengetahuan mereka bagaimana untuk melakukan pertolongan pertama bagi individu yang mengalami kecelakaan.

Berdasarkan komentar para responden tentang video *first aid*, menyatakan bahwa pengetahuan mereka tentang *first aid* atau pertolongan pertama ini belum memadai. Dikarenakan mereka hanya tahu bahwa pertolongan pertama dilakukan oleh tenaga khusus atau tenaga medis saja dan beberapa dari mereka juga tidak tahu hal apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara menangani secara langsung individu yang sedang mengalami kecelakaan atau musibah. Selain itu diantara para responden ada salah satu keluarga mereka yang pernah mengalami kecelakaan namun, dalam menangani korban mereka panik sehingga takut salah dalam bertindak.

Dengan adanya video ini sangat membantu mereka karena memperoleh pengetahuan baru dalam menangani korban ketika ada teman, keluarga, dan jika ketemu orang di jalan yang mengalami kecelakaan atau musibah. Menurut mereka dengan adanya video ini menjadi lebih paham dan mengerti bagaimana melakukan tindakan yang benar dalam menolong sesama disaat terjadi kecelakaan. Dari video tersebut mereka mulai paham bahwa *first aid* atau pertolongan pertama dapat dilakukan oleh siapa saja untuk menolong orang yang mengalami kecelakaan atau musibah.

Penelitian pertama dilakukan dalam scope kecil dengan mengshare link video kepada 5 orang responden yang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 3 orang perempuan dan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1 <Manfaat mengenai *First Aid* dalam *Scope* Kecil>

No	Bermanfaat	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat bermanfaat	4	80
2	Tidak bermanfaat	0	-
3	Menambah pengetahuan	1	20
	Total	5	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa *first Aid* selain untuk menambah pengetahuan, jauh lebih penting dan bermanfaat untuk dikuasai oleh setiap orang guna untuk memberikan pertolongan yang benar dan tepat kepada sesama yang mengalami kecelakaan atau musibah. Penelitian kedua dilakukan dalam scope besar dengan mengshare link video kepada 30 orang responden yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 18 orang perempuan dan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2 <Manfaat mengenai *First Aid* dalam *Scope* Besar>

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat bermanfaat	26	86,7
2	Tidak bermanfaat	0	-
3	Menambah pengetahuan	4	13,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa *first aid* sangat bermanfaat dan penting untuk diedukasikan kepada masyarakat luas supaya mereka dapat memiliki keterampilan dalam memberi pertolongan pertama kepada orang yang mengalami kecelakaan atau musibah baik untuk keluarga, teman, diri sendiri, dan kepada orang yang kita temui di jalan. Dengan memberi pertolongan yang benar dan tepat kepada orang yang mengalami kecelakaan kita sudah menyelamatkan nyawa orang tersebut. Tetapi jika kita tidak memiliki keterampilan dan pengetahuan mengenai *first aid* maka ketika kita memiliki niat baik untuk menolong orang yang mengalami kecelakaan atau musibah menjadi fatal karena kesalahan dalam menangani.

Dalam pembahasan materi *first aid* ini salah satu tujuan utamanya adalah bagaimana cara menyembuhkan korban yang mengalami kecelakaan atau musibah baik secara fisik, psikologi, dan spiritualitas. Menurut Anggraini (2018) menyatakan bahwa pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedis. Setiap orang yang mengalami kecelakaan atau musibah pasti mengalami dampak yang sangat mempengaruhi perkembangan kehidupan individu. Misalnya mengalami trauma, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dan hal ini mempengaruhi perkembangan individu. Menurut Shapiro (1999) menyatakan bahwa trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem informasi pengolahan psikologi otak. Individu yang terganggu keseimbangan sering mengalami pemrosesan informasi yang maladaptif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan akan mempengaruhi perilaku individu. Korban yang mengalami luka fisik juga mempengaruhi kehidupan seseorang apalagi jika luka berbekas pada tubuh. Menurut Chaplin (2001) menyatakan bahwa luka pada fisik dapat menyebabkan trauma pada individu. Cavanagh (1982) menyatakan bahwa trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa yang menimbulkan luka dan perasaan sakit, tetapi juga sering diartikan sebagai suatu

luka atau perasaan sakit berat akibat sesuatu kejadian luar biasa yang menimpa seseorang secara langsung atau tidak langsung baik luka fisik maupun luka psikis. Jarnawi (2007) menyatakan bahwa trauma merupakan gangguan psikologi yang sangat berbahaya dan mampu merusak keseimbangan kehidupan manusia.

Selain itu juga korban mengalami kecemasan yang berlebihan akibat luka dan rasa sakit yang dialami. Dalam National Collaborating Centre for Primary Care (2004) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan dan gugup. Kecemasan yang dialami bersifat sementara adalah hal yang wajar tetapi jika kecemasan berlangsung lama akan mengganggu kehidupan individu. Menurut Freud (2009) menyatakan bahwa reaksi kecemasan (*anxiety-reaction*) merupakan ulangan dari pengalaman traumatis yang dialami pada masa lalu. Pengalaman masa lalu yang sulit akan menciptakan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dalam diri individu. Menurut Raymond (2003) menyatakan bahwa manusia menjadi sakit secara psikologis karena pengalaman awal yang sulit sehingga membuat frustrasi, yang kemudian mempengaruhi suasana batin seseorang. Untuk membantu para korban yang mengalami trauma dengan menggunakan Pola BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab). Menurut Tentama (2014) menyatakan bahwa PTSD (*post traumatic stress disorder*) adalah reaksi maladaptif yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman traumatis. Individu yang mengalami trauma dapat mempengaruhi cara berpikir dan perilaku sehari-hari. Smith, Segal, & Segal (2008) menyatakan bahwa individu yang mengalami atau menderita PTSD (*post traumatic stress disorder*) dapat berlangsung berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun.

Nawangsih (2016) mengemukakan bahwa gangguan kecemasan dan stress yang dialami akibat bencana alam dikenal dengan gangguan stress pasca trauma *post traumatic stress disorder*. Nah, untuk mengatasi trauma, kecemasan, dan ketakutan yang berlebihan dengan tiga cara yaitu:

Penyembuhan secara fisik

Menurut Anwar (2013) menyatakan bahwa pertolongan pertama merupakan sebuah perlakuan pada korban kecelakaan sebelum ditangani oleh petugas medis dengan tujuan menghindarkan korban dari cedera yang lebih parah. Tindakan atau penanganan awal yang diberikan untuk menyelamatkan kehidupan korban, mencegah keadaan menjadi lebih buruk dan mempercepat kesembuhan pada korban.

Pembidaian adalah alat bantu untuk menstabilkan bagian tubuh yang nyeri, bengkak atau biru. Tujuan utama pembidaian adalah untuk mengurangi terjadinya pergerakan pada bagian tubuh yang cedera. Demi menjamin keefektifitas maka bidai yang dipasang harus meliputi tulang dan sendi yang mengapit cedera. Berikut ini cara melakukan pembidaian pada korban. Langkah – langkah membalut cedera pada kaki:

1. Persiapkan satu bidai atau pembalut kain dengan ukuran panjang 90 cm dan peniti sebanyak 2/3 buah.
2. Pasang ujung kain bidai pada atas telapak kaki.
3. Setelah lilit keliling atas ke bawah telapak kaki sebanyak 2 kali.
4. Lalu, lilit dari telapak kaki mengitari silang ke atas bagian tulang kering bagian bawah dan atas mata kaki membentuk angka delapan dengan jarak maksimal 1 cm.
5. Lakukan lilitan sampai lilitan 5/6 kali.
6. Setelah lilitan terasa kuat, lilit bagian atas mata kaki atau tulang kering.
7. Jepit kain bidai dengan peniti yang sudah disiapkan.

Langkah – langkah membalut cedera pada pergelangan tangan:

1. Persiapkan satu bidai atau pembalut kain dengan ukuran panjang 90 cm dan peniti sebanyak 2/3 buah.
2. Pasang ujung kain bidai pada pergelangan tangan.
3. Lilit kain bidai dengan keliling dari atas sampai bawah ke telapak tangan melewati jari jempol.
4. Lakukan lilitan sampai dengan kuat.
5. Setelah lilitan kuat, sisakan kain untuk melilit bagian pergelangan tangan sebagai titik akhir.
6. Jepit kain bidai dengan peniti yang sudah disiapkan.

Penyembuhan secara psikologi

Penyembuhan secara psikologi bagi korban kecelakaan atau korban musibah dengan menggunakan teknik dari teori behavioral. Teknik ini bertujuan untuk membantu korban bencana mengatasi rasa cemas, takut, dan trauma yang masih mengganggu kehidupan korban yang disebabkan pengalaman buruk pada saat mengalami kecelakaan atau musibah.

Menurut Corey, 2003 (dalam teori behavioral, 2016) menyatakan bahwa Salah satu tujuan konseling behavior adalah menghapus tingkah laku non adaptif untuk digantikan perilaku yang adaptif. Menurut Corey,

2009 (dalam teori behavioral, 2016) mengemukakan bahwa flooding merupakan teknik dimana terjadi pemunculan stimulus yang menghasilkan kecemasan secara berulang-ulang tanpa pemberian penguatan. Teknik relaksasi dimana konseli diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana konseli tidak merasa cemas.

Langkah-langkah yang harus dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan flooding dari teori behavioral antara lain:

1. Teknik Relaksasi:

- Dilakukan pada saat sebelum memulai kegiatan.
- Membuat ice breaking atau pemanasan di awal sebelum masuk kepada materi atau kegiatan.
- Sebelum memulai ice breaking konselor meminta konseli atau korban untuk memikirkan hal apa yang menjadi kecemasan, ketakutan, dan trauma yang mereka alami.
- Setelah mereka mengingatnya, konselor memulai ice breaking dengan menayangkan video dan mengajak konseli atau korban untuk mengikuti ice breaking tersebut.
- Video yang ditayangkan adalah video yang berisi lagu dan gambar-gambar yang menjelaskan bahwa pengalaman keterpurukan yang pernah mereka alami namun mereka tetap bersemangat dan menjadikannya sebagai motivasi untuk menghadapi hidup dan melawan rasa cemas, takut, dan trauma. Isi video yang di tayangkan adalah mulai awal fase keterpurukan, rasa cemas, takut, dan trauma sampai berubah jadi fase menyenangkan dimana di dalam video tersebut mengajak mereka untuk relaksasi tubuh, pikiran, dan perasaan.
- Pada saat ice breaking selesai, diharapkan mereka sudah mempunyai gambaran untuk membantu mengubah pola pikir mereka dan fokus kepada hal-hal yang lebih positif yang membuat rileks secara psikis maupun secara batin.

2. Teknik Flooding:

- Sebelum memulai masuk pada materi kegiatan inti, terlebih dahulu konselor menjelaskan kepada konseli apa yang akan dilakukan selama sesi konseling supaya mereka memiliki gambaran atau bayangan apa yang harus mereka kerjakan dan lakukan selama sesi konseling berlangsung.
- Setelah itu masuk ke kegiatan inti yaitu konselor meminta para konseli atau korban untuk memainkan peran sesuai topik dan gambar yang sesuai dengan situasi yang sedang dialami.
- Konselor mengarahkan konseli atau korban untuk mendalami lagi topik yang sudah ditentukan oleh konselor, selanjutnya konselor meminta konseli untuk membayangkan situasi tersebut seperti kecemasan, ketakutan, dan trauma yang sedang dialami.
- Setelah itu, konselor meminta konseli untuk sharing pengalaman tentang perannya dan kesan apa yang diperoleh serta perasaan apa yang sedang dilami selama bermain peran.
- Teknik Flooding ini dilakukan berulang kali pada setiap sesi pertemuan agar konseli atau korban mulai terbiasa. tujuannya untuk mengurangi frekuensi ketakutan, kecemasan, dan trauma yang dialami oleh konseli.

Penyembuhan secara spiritual

Menurut Imron (2018) menyatakan bahwa spiritual merupakan dasar perasaan mengenai hubungan penyelesaian diri sendiri, orang lain, dan seluruh alam semesta. Imron melanjutkan bahwa spiritual dapat dikatakan sebagai langkah untuk menemukan arti secara berkelanjutan, bermakna dan mendalam mengenai pemahaman keberadaan diri yang berhubungan dengan hal-hal yang suci dan *transenden*. Nowen (1991) mengemukakan bahwa dengan keheningan kita membiarkan diri kepada Allah ada bersama kita doa yang sungguh pribadi akan membentuk jalan hidup kita untuk melangkah menuju Allah. Persatuan dengan Tuhan akan semakin kita rasakan ketika ada kedekatan batin kita bersama Allah. Spiritual juga dapat diartikan sebagai inti yang mempengaruhi kehidupan manusia dan juga dimanifestasikan dalam pemikiran atau perilaku dalam hubungan dengan Allah (Hutahayan, 2019).

Langkah-langkah meditasi

Hajizar (2017) menyatakan bahwa dalam era modern dewasa ini kata spiritual makin populer di kalangan kaum intelektual yang religius, ataupun non-religius karena aktivitas spiritual telah berfungsi sebagai terapi untuk menentramkan jiwa-jiwa yang sedang gonjang, hingga kehidupan rohani manusia berada pada ketenangan dan kebahagiaan. Penyembuhan dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satu diantaranya adalah meditasi.

Effendi (2005) menyatakan bahwa meditasi penyembuhan diri memberi dapat efek kesembuhan yang signifikan, baik gangguan kesehatan ringan maupun penyakit menahun yang cukup parah. Disarankan dalam

melakukan meditasi menggunakan musik (Situmorang, 2021e, 2021f, 2021g, 2021h, 2021i). Meditasi ini dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Pilihlah tempat yang sunyi. Tempat yang sunyi yang dimaksudkan tempat dimana kita berada jauh dari keramaian. Kita dapat memilih di luar ruangan ataupun dalam ruangan seperti kamar, atau ruang doa.
2. Lepaskan alas kaki, boleh duduk di kursi, kasur atau di lantai. Lepaskan semua aksesoris yang mengganggu.
3. Kedua telapak tangan terbuka dan menghadap ke atas, boleh diletakkan diatas paha.
4. Pastikan posisi badan anda tegak. Posisi badan yang tegak dapat membantu konsentrasi yang baik.
5. Berdoa sesuai iman masing-masing.
6. Pejamkan mata anda perlahan-lahan dan jangan dipaksakan.
7. Tariklah nafas dalam-dalam, perlahan-lahan melalui hidung dan hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Hembuskan juga taruma, semua rasa sakit yang anda alami. Ulangi beberapa kali. Dengan iman percayalah Tuhan memberikan kesembuhan kepada anda. Di akhir latihan ini, ucapilah syukur kepada sang Kuasa atas kesempatan dan kehadiran-Nya.

Keterbatasan

Untuk revisi video berdasarkan masukan dari subjek scope kecil, kami mengalami kendala untuk berkumpul membuat video kedua yang digunakan dalam scope besar karena situasi pandemi virus corona (COVID-19). Oleh karena itu kami tetap berusaha membuat video tersebut dengan hasil yang kurang maksimal dan kami sepakati bersama bahwa akan merevisi video ketika masuk kuliah atau ketika suasana COVID-19 sudah membaik.

Simpulan

Pertolongan pertama atau *first aid* adalah pemberian bantuan pada orang yang mengalami kecelakaan atau memberikan perawatan darurat bagi para korban, sebelum mendapat pertolongan dari dokter atau petugas kesehatan. Dari hasil penelitian pertama dalam scope kecil dan penelitian kedua dalam scope besar dengan teknik menshare video kepada responden maka diperoleh hasil bahwa materi *first aid* sangat bermanfaat dan sangat membantu masyarakat dalam memberi pertolongan pertama pada orang yang mengalami kecelakaan atau musibah. Korban yang mengalami kecelakaan buruk atau parah pasti mengalami trauma, kecemasan, dan ketakutan yang berlebihan. Pengalaman trauma, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat disembuhkan dengan mengikuti langkah-langkah sederhana yang telah dijelaskan dalam video sebelumnya. Jadi, hasil penelitian ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat untuk melakukan pertolongan pertama ketika mereka mengalami situasi tersebut (musibah).

Referensi

- Anwar, F. K. (2013). Kampanye Pentingnya Mengetahui Pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Lalu Lintas. *Jurnal Tingkat Sarjana bidang Seni rupa dan Desain*, (1), 1-8.
- Anggraini, N. A. dkk. (2018). Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan pada Masyarakat di Kelurahan Dandangan. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2),21-24.
- Bahrudin B, Utami S. *Jurnal Stres dan penyakit kardiovaskuler pada korban bencana alam*, vol 18 XXII. Nov 2010.
- Cavanagh, M. (1982). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. Monterey: Book/Cole Publishing Company.
- Chaplin, J. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi* (terj. Dr Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Effendi, T. (2005). *Meditasi jalan kesembuhan lahir dan batin*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Freud, S. (2009). *Kamus Psikoanalisis* (terj: Laila Qadrila). Yogyakarta: e- Nusantara.
- Gianto. A (2004). *Kumpulan ulasan Injil*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hajizar (2017). *Dimensi spiritual nyanyian religius bernanji masyarakat nagari bunga tanjung padang panjang*. Padang: Institut Seni Indonesia Padang Panjang.
- Hutahayan, B. (2019). *Peran kepemimpinan spiritual dan media sosial pada rohani pemuda di gereja batak karo protestan cililitan*. Jakarta: CV Budi Utama.
- Imron (2018). *Aspek spiritual dalam kinerja*. Magelang: Unimma Press.
- Jarnawi (2007). *Konseling Trauma Untuk Anak Korban Kekerasan*, IAIN Ar-Raniry Bekerjasama dengan CV AK Group.
- Kartono M. (2005). *Pertolongan pertama*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- National Collaborating Centre for Primary Care (2004). Anxiety; Management of anxiety (panic disorder, with or without agoraphobia, and generalized anxiety disorder) in adults in primary, secondary and community care. National Institute for Clinical Excellence: UK.
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic*, 1(2), 164-178.
- Nowen, M.J. (1991). Menggapai kematangan hidup Rohani. Yogyakarta: Kanisius.
- Raymond, C. (2003). Psikoterapi Dewasa Ini, Dari psikoanalisa Hingga Analisa Transaksional, Ikon Teralitera Surabaya, Hal. 26.
- Shapiro, F. (1999). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basis principle, Protocol and Procedures, New York: Guilford Press.
- Situmorang, D. D. B. (2021a). Providing comfort through music to people amidst the COVID-19 pandemic as a humanitarian disaster. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(4): 239-240. <https://doi.org/10.1177/1542305021992000>
- Situmorang, D. D. B. (2021b). 'Herd stupidity' as a result of 'irrational beliefs': The mental health issues in the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102851. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102851>
- Situmorang, D. D. B. (2021c). Indonesia is already in a state of 'Herd Stupidity': is it a slump?. *Journal of Public Health (Oxford, England)*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/ndab340>
- Situmorang, D. D. B. (2021d). Indonesia finally returns to 'Bhinneka Tunggal Ika': no more hate but solidarity in COVID-19 crisis. *Journal of Public Health (Oxford, England)*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/ndab309>
- Situmorang, D. D. B. (2021e). Is music therapy effective in cabin fever recovery? *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 258-259. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000239>
- Situmorang, D. D. B. (2021f). Music therapy for the treatment of patients with COVID-19: Psychopathological problems intervention and well-being improvement. *Infectious Diseases in Clinical Practice*, 29(3), e198. <https://doi.org/10.1097/ICP.0000000000000999>
- Situmorang, D. D. B. (2021g). Music as a Healing Medicine in COVID-19 Pandemic. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(3), 224-226. <https://doi.org/10.1177/1542305020980343>
- Situmorang, D. D. B. (2021h). "When the first session may be the last!": A case report of the implementation of "rapid tele-psychotherapy" with single-session music therapy in the COVID-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1478951521001425>
- Situmorang, D. D. B. (2021i). Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millennials' Academic Anxiety: How & Why?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(2), 103-111. <https://doi.org/10.1177/1542305020988065>
- Smith, M., Segal, R., Segal, J. (2008). Posttraumatic stress disorder (PTSD): Symptoms, Treatment and Self Help.
- Stevanus K. (2018). Jurnal Teologi sistematika dan praktika; Mengimplementasikan pelayanan Yesus dalam konteks masa kini, Vol. 1, No 2.
- Susetyo, B. D. P. (2007). Psikologi Bencana : Pemetaan Masalah Sosial Dan Strategi Kebijakan. Jurnal Indonesia Dalam Bencana. Semarang: Fakultas Psikologi UNIKA. Soegijapranata.
- Tentama, F. (2014). Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stres Pascatrauma. Republika.
- Teori behavioral (2016). <http://pembelajaranbimbingandankonseling.blogspot.com/2016/11/teori-behavioral.html?m=1>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24. (2007). Tentang Penanggulangan Bencana. Jakarta.