

Edukasi Psychological First Aid untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Mahasiswa Psikologi dalam Memberikan Dukungan Psikologis

Sayang Ajeng Mardhiyah^{1*}, Rosada Dwi Iswari², Marisya Pratiwi³, Dewi Anggraini⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sriwijaya

*Corresponding author, e-mail: ajeng_mardhiyah.psi@fk.unsri.ac.id.

Abstrak

Masalah kesehatan mental telah menjadi hal urgent untuk ditelaah di kalangan mahasiswa. *Dalam upaya preventif*, kegiatan edukasi PFA didasarkan pada kebutuhan yang mendesak untuk meningkatkan pengetahuan dan respons terhadap kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Partisipan dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Psikologi dikarenakan mahasiswa memiliki tuntutan lebih untuk memahami bidang kesehatan mental sehingga mahasiswa perlu memiliki pengetahuan yang memadai untuk memberikan dukungan psikologis awal. Partisipan yang terlibat sebanyak 62 orang, tes pengetahuan disusun dan telah melalui validitas expert judgment. Olah data dengan *one group pre-posttest* menggunakan JASP versi 0.95.1. Dari hasil analisis data diketahui bahwa perbedaan pada nilai rata-rata, dimana: post-test > nilai rata-rata pada pre-test (86.13 > 67.26). Selanjutnya analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan nilai $p < 0.001$ dan koefisien korelasi Rank-Biserial sebesar -0.901, yang mengindikasikan hubungan negatif yang kuat antara kedua pengukuran. Selain itu, refleksi diri peserta terkait konsep kesehatan mental, konsep PFA, dan kesiapan memberikan bantuan psikologis awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa siap dan mampu menghadapi situasi krisis, dengan sebagian besar menilai diri mereka pada tingkat kesiapan tinggi.

Kata Kunci: Edukasi; Kesiapan; Mahasiswa psikologi; Pengetahuan; Psychological first aid.

Abstract

Mental health issues have become an urgent matter for students to explore. As a preventive measure, PFA educational activities are based on the urgent need to increase knowledge and responsiveness to mental health in the university environment. The participants in this activity were psychology students because they have a greater need to understand the field of mental health, so they need to have sufficient knowledge to provide initial psychological support. There were 62 participants involved, and the knowledge test was compiled and had undergone expert judgment validity. Data analysis was performed using a one-group pre-posttest with JASP version 0.95.1. The results of the data analysis showed a difference in the mean values, where the post-test was greater than the mean value in the pre-test (86.13 > 67.26). Furthermore, statistical analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a very significant difference with a p-value < 0.001 and a Rank-Biserial correlation coefficient of -0.901, indicating a strong negative relationship between the two measurements. In addition, participants' self-reflections on the concepts of mental health, PFA, and readiness to provide initial psychological assistance showed that the majority of participants felt ready and able to deal with crisis situations, with most assessing themselves as having a high level of readiness.

Keywords: Education; Knowledge; Psychological first aid, Psychology students; Readiness.

How to Cite: Mardhiyah, S. A. et al. (2025). Edukasi Psychological First Aid untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Mahasiswa Psikologi dalam Memberikan Dukungan Psikologis. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 953-961.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin mendapatkan perhatian global. Dalam The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: *Prevalence and Distribution of Mental Disorders*, data menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa, dengan gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling sering dialami. Sekitar 20-30% mahasiswa melaporkan gejala gangguan mental tersebut selama masa studi mereka (Auerbach et al., 2018). Situasi ini semakin diperburuk selama pandemi COVID-19, seperti yang dijelaskan oleh Fathiyah & Mardhiyah (2023) dan berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2021, lebih dari setengah mahasiswa di berbagai negara melaporkan tingkat stres yang tinggi, dengan sekitar 25% di antaranya mengalami kecemasan yang cukup signifikan, dan 20% menunjukkan gejala depresi yang cukup mengganggu.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan tingginya angka depresi di kalangan kelompok usia muda, khususnya mereka yang berusia 15-24 tahun, atau yang dikenal sebagai Generasi Z. Survei ini mengindikasikan prevalensi depresi yang cukup tinggi, meskipun hanya sebagian kecil yang mencari pengobatan atau dukungan psikologis. Hanya sekitar 10,4% dari mereka yang mendapatkan perawatan medis. Hal ini menjadi perhatian serius karena jika tidak ditangani dengan baik, masalah ini bisa berkembang menjadi isu sosial yang lebih besar, seperti meningkatnya risiko bunuh diri, penyalahgunaan zat, serta gangguan mental lainnya (Kemenkes RI, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyah, Iswari, & Juniary (2019) terhadap 147 mahasiswa menunjukkan bahwa 40,1% di antaranya mengalami distress psikologis yang cukup tinggi, sementara 56,5% mengalami gejala distress psikologis ringan. Hanya 3,4% yang tidak menunjukkan gejala distress. Penelitian lanjutan oleh Mardhiyah (2021) pada 418 mahasiswa menunjukkan bahwa 33,5% mengalami distress psikologis tingkat sedang, sementara 61,5% menunjukkan tingkat yang lebih tinggi. Penelitian Fathiyah & Mardhiyah (2023) menemukan bahwa 56,8% mahasiswa Indonesia mengalami distress psikologis, yang sering kali ditandai dengan gejala seperti perasaan depresi, kesulitan tidur, kurangnya partisipasi dalam kegiatan bermanfaat, dan kesulitan berkonsentrasi.

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa, yang secara tugas perkembangan berada dalam fase transisi menuju kehidupan dewasa, sering kali menghadapi tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dampak dari masalah kesehatan mental ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga berpengaruh pada prestasi akademik dan hubungan sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan akademik dan pribadi. Beberapa faktor yang memperburuk kondisi ini meliputi tekanan akademik yang tinggi, proses transisi kehidupan yang kompleks, serta tuntutan sosial yang terus berkembang. Ditambah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, banyak mahasiswa yang kesulitan mendapatkan dukungan yang memadai, baik karena sumber daya yang terbatas maupun stigma negatif terhadap pencarian bantuan psikologis (Auerbach et al., 2018). Fenomena ini semakin menekankan pentingnya penanganan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut Kegelaers et al. (2023), perguruan tinggi sering menjadi lingkungan yang rawan bagi mahasiswa dalam menghadapi masalah psikologis, di mana tekanan akademik, sosial, dan pribadi sering datang bersamaan. Penelitiannya menyoroti pentingnya pendekatan yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang tidak hanya bertujuan untuk membantu mereka mengatasi masa sulit, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Tingginya angka masalah kesehatan mental dan rendahnya akses pengobatan tentu memerlukan upaya intervensi yang lebih besar.

Salah satu pendekatan awal yang dapat diterapkan untuk mengatasi tekanan psikologis ini adalah melalui peer support Psychological First Aid (PFA), yang dapat memperkuat kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. PFA adalah bentuk intervensi awal yang berbasis edukasi, yang memberikan dukungan sosial, emosional, atau praktis kepada individu yang sedang mengalami stres atau krisis, serta mendukung kemampuan mereka dalam beradaptasi baik jangka pendek maupun panjang (Ruzek et al., 2007). PFA dirancang untuk memberikan bantuan yang mudah diakses dan efektif dalam meredakan kecemasan serta stres, terutama bagi mereka yang belum siap menerima bantuan dari profesional (Kelly et al., 2019). Seperti yang diungkapkan oleh Edmawati et al. (2022), pelatihan PFA dapat meningkatkan kesadaran mental mahasiswa dan memberikan keterampilan dasar untuk membantu rekan-rekan mereka yang menghadapi gangguan psikologis.

Edukasi mengenai kesehatan mental dan PFA menjadi langkah preventif yang penting untuk memberikan dukungan awal kepada individu yang mengalami stres atau gangguan psikologis. Edukasi ini berfungsi untuk menjaga serta mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial individu (Kelly et al., 2019). Selain itu, PFA juga berperan penting dalam membangun jaringan dukungan sosial di

perguruan tinggi melalui mekanisme peer support, di mana mahasiswa saling membantu dan memberikan dukungan psikologis dasar. Program berbasis komunitas, seperti PFA, dapat memperkuat ketahanan mental serta meningkatkan efektivitas dukungan komunitas terhadap kesehatan mental (Gerson et al., 2024).

Peserta dalam kegiatan edukasi PFA ini adalah mahasiswa psikologi, yang diharapkan memiliki pemahaman lebih mendalam tentang kesehatan mental. Mahasiswa psikologi diharapkan tidak hanya menguasai teori dan konsep dasar, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam memberikan dukungan psikologis awal dalam situasi nyata. Kegiatan ini juga merupakan tindak lanjut dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingginya prevalensi distres psikologis di kalangan mahasiswa. Edukasi ini mencakup konsep dasar kesehatan mental, PFA, serta keterampilan dasar dalam peer support, guna meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kesiapan mahasiswa untuk memberikan bantuan psikologis yang tepat, sehingga dapat mengurangi distres psikologis pada individu yang membutuhkan dukungan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan edukasi *Psychological First Aid* (PFA) melibatkan seluruh mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Psikologi, sebagai salah satu agenda utama dalam pengembangan soft skills mahasiswa, yang dilaksanakan sebelum mahasiswa menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) Psikologi. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup dua topik utama: kesehatan mental dan PFA. Materi kesehatan mental disajikan dalam bentuk slide PowerPoint yang mengacu pada referensi WHO dan beberapa referensi ilmiah lainnya, yang memberikan landasan tentang pentingnya pemahaman kesehatan mental dalam konteks psikologi (Notosoedirdjo & Latipun, 2014; Gabriel et al., 2016; APA Dictionary, 2018; National Institute of Mental Health, 2024). Untuk materi edukasi PFA mengacu pada kajian PFA dari WHO dan HIMPSI, yang memberikan gambaran pemahaman tentang prinsip-prinsip PFA, langkah-langkah praktis untuk memberikan bantuan awal, teknik-teknik komunikasi yang efektif, dan mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental yang mungkin terjadi serta bagaimana meresponnya secara tepat (Hansen, 2018; Pelupessy, 2020; Sejiwa Himpsi, 2021; Margaretha & Sari, 2023).

Pelaksanaan edukasi ini memanfaatkan platform *zoom meeting* sebagai sarana utama untuk interaksi dan penyampaian materi. Penggunaan platform daring ini sangat relevan mengingat kegiatan berlangsung pada masa libur semester dan awal masa transisi kehidupan *new normal*, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi tanpa harus berada di lokasi yang sama. Kegiatan ini bersifat hybrid, yaitu dengan menggabungkan elemen tatap muka dan daring. Hal ini bertujuan untuk memberikan fleksibilitas kepada peserta yang terhalang oleh jarak atau kendala lain agar tetap dapat mengikuti pelatihan. Selain itu, metode ini di era *new normal* dianggap mencerminkan komitmen terhadap penyediaan akses pendidikan yang inklusif dan adaptif terhadap situasi yang ada.

Sebagai bagian dari proses pembelajaran, mahasiswa diberikan tes yang berisi 15 pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*) yang disusun berdasarkan telaah dan masukan dari tiga orang expert judgment, serta melalui uji keterbacaan yang melibatkan 8 mahasiswa yang telah memiliki sertifikat PFA.

Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memberikan bantuan psikologis pertama di situasi krisis. Kegiatan ini sejalan dengan upaya menciptakan tenaga S1 psikologi yang kompeten dan siap memberikan bantuan dasar non klinis. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Kegiatan

No	Kegiatan	Materi	Waktu
Pra-kegiatan			
1	<i>Inform consent</i>	Mahasiswa melakukan registrasi online dan mengisi komitmen untuk mengikuti kegiatan secara penuh	3 hari
2	Promotif	Tim panitia membagikan twibbon sebagai langkah promotif di sosial media dan menginformasikan ke peserta rundown kegiatan, serta VBG pada pelaksanaan kegiatan	3 hari
Pelaksanaan Kegiatan			
3	Pre-test	Peserta mengisi g-form yang disiapkan panitia	15 menit
4	Edukasi 1	Kesehatan Mental secara umum (Interaktif)	40 menit
		Pertanyaan	25 menit
5	Edukasi 2	<i>Psychological First Aid</i> tahap 1: a) Konsep Stress & Krisis b) Tujuan, Kapan, Siapa dan Dimana PFA Diberikan	45 menit

No	Kegiatan	Materi	Waktu
		c) Do & Don't PFA	
	Pertanyaan		20 menit
		<i>Psychological First Aid</i> tahap 2 :	45 menit
		a) Persiapan menjadi peer PFA	
		b) Keterampilan dasar	
		c) Enam langkah PFA	
	Pertanyaan		20 menit
Post-test		Peserta diminta mengisi gform yang disiapkan panitia, yaitu berisi pertanyaan MCQ mengenai materi edukasi yang sama seperti pre-test	15 menit

Materi edukasi PFA disampaikan oleh narasumber, yang merupakan ketua pelaksana dari kegiatan ini. Hal ini dengan pertimbangan bahwa narasumber tersebut telah mengikuti beberapa pelatihan terkait bahasan kesehatan mental dari berbagai Lembaga/Instansi eksternal dan untuk bahasan PFA, narasumber telah beberapa kali mengikuti pelatihan dari PP HIMPSI, serta terlibat sebagai relawan SEJIWA/KRESNA HIMPSI wilayah Sumatera Selatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Analisis tes pengetahuan dengan model *one group pre-posttest*, diolah menggunakan JASP versi 0.95.01 dan hasil analisis mengacu pada *JASP materials* (Sampson, 2020). Selain itu, sebagai data tambahan, peneliti juga meminta peserta melakukan refleksi diri terkait konsep kesehatan mental, konsep PFA, dan kesiapan memberikan bantuan psikologis awal, yaitu sebagai upaya memetakan kesiapan partisipan untuk dilibatkan sebagai *peer support* kesehatan mental di lingkup Universitas.

Hasil dan Pembahasan

Untuk menguji sejauh mana peningkatan pengetahuan yang terjadi pada *one group pre-test dan post-test*, peneliti melakukan analisis pada menu *paired sample t-test* di JASP (Sampson, 2020), namun sebelumnya peneliti melakukan uji asumsi normalitas, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*

		W	p
<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	0.958	.033

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai W untuk *post-test* sebesar 0.958 dengan nilai p sebesar 0.033. Karena nilai p kurang dari 0.05, sehingga menunjukkan adanya penyimpangan dari distribusi normal, yang berarti data pada *post-test* tidak terdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Mean	SD	Min Score	Max Score	SE	Coefficient of Variation
<i>Pre-test</i>	62	67.26	12.57	40	100	1.596	0.187
<i>Post-test</i>	62	86.13	14.18	30	100	1.801	0.165

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwasannya ada perbedaan signifikan antara data pretest (M = 67,26, SD = 12,57) dengan posttest (M = 86,13, SD = 14,18). Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan

adanya peningkatan nilai rata-rata yang signifikan antara pre-test dan post-test, yang dapat mengindikasikan perubahan atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test

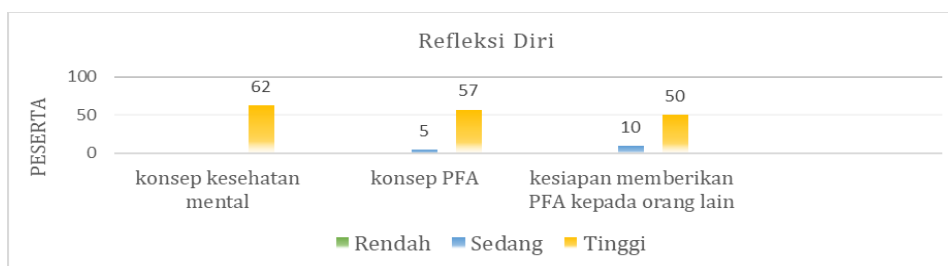
Measure	W	z	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pre-test Post-test	73.50	-5.760	< .001	-20.00	-0.901	0.155

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai W sebesar -5.760 dan p-value < 0.001, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi sangat signifikan. Selain itu, Hodges-Lehmann Estimate sebesar -20.00 menunjukkan adanya penurunan yang cukup besar pada nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, menggambarkan perubahan yang jelas pada data. Lebih lanjut, nilai Rank-Biserial Correlation sebesar -0.901 menggambarkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kedua pengukuran. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi nilai *pre-test*, semakin rendah nilai *post-test*, yang menguatkan temuan penurunan yang signifikan. SE Rank-Biserial Correlation yang sebesar 0.155 menunjukkan bahwa estimasi hubungan antara kedua pengukuran tersebut cukup akurat, memberikan keyakinan bahwa hasil analisis ini mencerminkan perubahan yang nyata dan konsisten.

Namun meskipun terjadi peningkatan skor secara keseluruhan, peneliti menemukan bahwa ada peserta mengalami penurunan skor pada *post-test*, yang tercermin dari nilai minimum *post-test* yang lebih rendah (30) dibandingkan dengan *pre-test* (40), seperti yang tercantum dalam Tabel 3. Penurunan skor ini dapat dijelaskan oleh berbagai faktor, antara lain dikarenakan setiap individu memiliki tingkat pemahaman, kesiapan yang berbeda, dan juga kelelahan, terutama jika *post-test* dilaksanakan setelah sesi pelatihan yang panjang dan intens secara daring. Hal tersebut berpotensi menurunkan konsentrasi peserta, ataupun terkait keseriusan individu dalam mengikuti kegiatan (Alarabiat, 2024). Pada kegiatan ini, hasil konfirmasi dengan pihak panitia observer zoom diketahui bahwa mahasiswa bersangkutan bergabung secara daring, tidak menghidupkan kamera dan tidak terlibat dalam interaksi aktif, dan ketika dihubungi *direct di chat zoom*, yang bersangkutan tidak merespon. Skor *pre-test* yang bersangkutan adalah 60 dan *post-test* 30, sehingga bisa diasumsikan bahwa memang ada faktor ketidakseriusan, ketidakseediaan atau kesiapan secara pribadi dari mahasiswa yang bersangkutan untuk terlibat secara aktif.

Selanjutnya, terkait pelaksanaan kegiatan dengan format hybrid yang melibatkan puluhan peserta menjadi tantangan tersendiri bagi tim peneliti. Salah satu masalah utama yang muncul adalah terbatasnya interaksi langsung antar peserta, yang berdampak pada kualitas diskusi yang terjadi. Peserta daring, khususnya, sangat dimungkinkan akan merasa jenuh dan kurang terlibat dalam percakapan yang mendalam, apalagi jika koneksi internet tidak stabil. Selain itu, pengelolaan ruang virtual menjadi lebih rumit dengan semakin banyaknya peserta, yang berpotensi mengurangi efisiensi koordinasi dan pemantauan partisipasi. Gangguan teknis, seperti ketidaksinkronan suara dan video, serta masalah akses platform, juga menjadi hambatan yang mengganggu kelancaran jalannya kegiatan (Widiasari et al., 2022). Hal tersebut tentunya membuat peserta daring kesulitan untuk tetap fokus, terutama ketika mereka terganggu oleh lingkungan sekitar. Semua faktor ini menunjukkan bahwa meskipun format hybrid menawarkan kemudahan akses, tantangan dalam menciptakan pengalaman yang setara antara peserta daring dan luring sehingga memerlukan pertimbangan yang lebih lanjut ketika mengadakan kegiatan serupa.

Kemudian peneliti juga melakukan evaluasi berdasarkan refleksi diri peserta terkait sejauh mana peserta merasa lebih siap untuk menghadapi situasi krisis dalam kehidupan nyata. Ulasan refleksi penilaian diri meliputi: konsep kesehatan mental, konsep PFA dan kesiapan memberikan bantuan psikologis awal kepada orang lain. Hasil refleksi diri peserta setelah mengikuti edukasi PFA, sebagai berikut:



Gambar 2. Refleksi Diri Peserta

Dari gambar 2 diketahui bahwa refleksi diri peserta berdasarkan konsep kesehatan mental, semua peserta yaitu 62 orang menempatkan diri mereka pada poin tinggi; kemudian untuk konsep PFA yaitu 5 orang menempatkan diri pada poin sedang dan 57 orang pada poin tinggi; sedangkan terkait pertanyaan kesiapan untuk memberikan PFA kepada orang lain yaitu 10 orang menempatkan diri pada posisi sedang dan 52 orang pada posisi tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi PFA memberikan keterampilan praktis yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi dan mengelola kondisi mental yang sulit (Pfefferbaum & North, 2016). Penelitian lain yang mendukung temuan ini adalah penelitian yang dilakukan Kelly et al. (2019), yang merancang program Youth Mental Health First Aid (YMHFA) untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu dalam memberikan pertolongan pertama mental kepada remaja yang mengalami masalah kesehatan mental atau krisis psikologis. Program tersebut ditujukan untuk memberdayakan orang dewasa, seperti guru, pekerja sosial, dan orang tua, dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan merespons secara tepat sebelum kondisi tersebut menjadi lebih parah. Hasil intervensi tersebut menunjukkan bahwa peserta pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mengenai masalah kesehatan mental pada remaja dan cara memberikan pertolongan pertama mental. Peserta juga melaporkan perubahan positif dalam sikap mereka terhadap individu dengan masalah kesehatan mental dan peningkatan rasa percaya diri dalam memberikan dukungan awal.

Selama kegiatan edukasi ini, beberapa output positif yang ditemukan menunjukkan bahwa interaksi antara narasumber dan peserta berjalan dengan lancar. Pertama, para peserta menunjukkan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. Hal ini terlihat dari tingkat keterlibatan mahasiswa selama sesi berlangsung. Selain itu, narasumber yang sudah dikenal oleh peserta mampu membangun interaksi dua arah dengan mudah, sehingga suasana diskusi terasa lebih interaktif dan terbuka. Peserta juga menunjukkan antusiasme dengan aktif bertanya apabila ada bagian materi yang belum sepenuhnya mereka pahami. Keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh kenyataan bahwa seluruh peserta adalah mahasiswa Psikologi, yang memiliki pemahaman dasar tentang konsep-konsep kesehatan mental sehingga mempermudah mahasiswa dalam mengaitkan dan memahami materi yang disampaikan, sehingga proses edukasi berjalan dengan baik dan efektif.

Output positif ini tentu saja sangat mendukung efektivitas dan keberhasilan pelaksanaan edukasi ini dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan individu untuk merespons situasi krisis di sekitar mereka. Edukasi PFA ini tidak hanya mempersiapkan mahasiswa untuk membantu orang lain, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dalam diri mereka sendiri. Pada akhirnya, menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung sangatlah krusial. Di dalam lingkungan ini, mahasiswa akan merasa aman dan didorong untuk menghadapi berbagai tantangan psikologis yang mereka alami, sehingga mahasiswa bisa berkembang dengan lebih baik (Auerbach et al., 2018). PFA terbukti mengedepankan pendekatan yang tidak menghakimi, yang memberikan dukungan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam situasi nyata (Pfefferbaum & North, 2016).

Dalam *scoping review* yang dilakukan Wang et al. (2021) yang mengkaji penerapan, hasil, dan implementasi dari pelatihan PFA, dijelaskan bahwa PFA memberikan dukungan awal untuk mengurangi stres psikologis setelah kejadian traumatik dan mencegah gangguan mental jangka panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PFA telah diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk bencana alam, kekerasan, dan situasi darurat lainnya. PFA dapat memberikan manfaat signifikan, seperti peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan gejala stres. Namun, implementasi pelatihan PFA masih menghadapi tantangan, terutama terkait dengan ketersediaan sumber daya dan pelatihan yang memadai bagi tenaga kesehatan dan relawan. Studi ini menyoroti pentingnya pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti dalam pelatihan PFA untuk memaksimalkan dampak positifnya (Feuer, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya integrasi pendidikan *Psychological First Aid* dalam kurikulum pelatihan mahasiswa psikologi. Peningkatan pengetahuan PFA memungkinkan mahasiswa tidak hanya siap memberikan dukungan psikologis kepada teman sebaya atau individu yang menghadapi gangguan mental, tetapi juga dapat berperan dalam memperluas jaringan dukungan sosial, yang sangat krusial untuk mengurangi dampak negatif dari krisis psikologis. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan PFA harus lebih ditanamkan dalam pendidikan tinggi untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi tenaga profesional yang siap menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesiapan mahasiswa tentang cara memberikan dukungan psikologis pertama dan menunjukkan perubahan positif dalam kesiapan mahasiswa untuk berinteraksi dengan individu yang mengalami krisis psikologis. Hasil penelitian ini juga mendukung pentingnya pelatihan seperti PFA sebagai bagian integral dari pendidikan kesehatan mental di tingkat universitas. Melalui peningkatan pengetahuan ini juga, peserta pelatihan dapat lebih efektif dalam memberikan bantuan

yang diperlukan, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi dampak negatif dari masalah kesehatan mental pada individu di sekitarnya (Sijbrandij, et al. 2020).

Selain itu, mahasiswa juga didorong untuk menyuarakan lebih lanjut tentang isu ini di kalangan civitas akademika, guna meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Untuk selanjutnya, edukasi PFA ini dapat diadopsi secara lebih luas, khususnya di lingkungan pendidikan dan komunitas yang berinteraksi langsung dengan remaja. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari kegiatan serupa dan untuk mengembangkan modul-modul pelatihan yang lebih komprehensif, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik di berbagai konteks.

Kesimpulan

Dari hasil pre-post tes diketahui bahwa terdapat perubahan signifikan antara pretest dan posttest, yang tercermin dari peningkatan rata-rata skor dari 67,26 pada pretest menjadi 86,13 pada posttest. Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dengan nilai $p < 0.001$ dan koefisien korelasi Rank-Biserial sebesar -0.901, yang mengindikasikan hubungan negatif yang kuat antara kedua pengukuran. Meskipun data posttest tidak terdistribusi normal berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, hasil analisis tetap menunjukkan adanya efek signifikan dari perlakuan yang diberikan.

Selain itu, refleksi diri peserta terkait konsep kesehatan mental, konsep PFA, dan kesiapan memberikan bantuan psikologis awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa siap dan mampu menghadapi situasi krisis, dengan sebagian besar menilai diri mereka pada tingkat kesiapan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai PFA memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan peserta dalam memberikan bantuan psikologis kepada orang lain. Peningkatan pengetahuan yang mahasiswa alami meliputi berbagai aspek yang berkaitan dengan pemberian dukungan psikologis awal, pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, serta lebih mampu mengenali dan merasa lebih siap dalam memberikan dukungan kepada individu yang mengalami krisis.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, menjadi masukan bagi perguruan tinggi agar dapat mengintegrasikan pelatihan Psychological First Aid (PFA) dalam kurikulum mahasiswa psikologi (khususnya) atau kegiatan kemahasiswaan untuk mahasiswa pada umumnya. Peningkatan pemahaman tentang PFA dapat mempersiapkan mahasiswa untuk memberikan dukungan psikologis yang efektif, tidak hanya untuk individu dengan gangguan mental, tetapi juga dalam memperluas jaringan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif dari krisis psikologis.

Penelitian ini menekankan bahwa pelatihan PFA perlu menjadi bagian integral dalam pendidikan tinggi agar mahasiswa siap menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks. Dengan pelatihan PFA, mahasiswa akan lebih siap untuk berinteraksi dengan individu yang mengalami krisis psikologis dan turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran tentang isu kesehatan mental di lingkungan kampus. Saran bagi peneliti selanjutnya, diperlukan untuk menilai dampak jangka panjang dari pelatihan PFA serta mengembangkan modul yang lebih komprehensif yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik, terutama dalam konteks pendidikan dan komunitas yang banyak berinteraksi dengan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini diselenggarakan di Laboratorium Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Anggaran kegiatan ini bersumber dari DIPA BLU Universitas Sriwijaya. Terima kasih kepada Rektorat Universitas Sriwijaya, Dekanat Fakultas Kedokteran, LP2MP, serta Ketua Bagian Psikologi FK Universitas Sriwijaya atas dukungan yang diberikan.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada 62 mahasiswa Program Studi Psikologi FK Unsri yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya, sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Dukungan dari berbagai pihak sangat berarti bagi kelancaran kegiatan ini dan diharapkan dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi.

Daftar Pustaka

Alarabiat, A. (2024). The Impact of Online Learning Fatigue on Students' Continuous Use of Online Learning. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*, 102(20), 7423–7439.

-
- Auerbach, R. P. et al. (2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders on behalf of the WHO WMH-ICS Collaborators HHS Public Access. *Journal Abnorm Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
- APA Dictionary. (2018). Mental Health. Diakses dari <https://www.apa.org/topics/mental-health>
- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). *Psychological First Aid Training Untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja di Era Pandemi Covid-19*. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1). <https://doi.org/10.25273/jta.v8i1.12362>
- Fathiyah, A. B., & Mardhiyah, S. A. (2023). Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1). <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.20913>
- Feuer, B. S. (2021). First Responder Peer Support: An Evidence-Informed Approach. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 36(3). <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09420-z>
- Gabriel, I. et al. (2016). Dignity in Mental Health: Psychological & Mental Health First Aid for All.
- Gerson, R., Sharma, P., Lohr, W. D., & Larson, J. (2024). Strengthening Support for Community Mental Health Programs Through Partnership and Collective Impact. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 355–367. <https://doi.org/10.1016/J.CHC.2024.02.002>
- Hansen, P. (2018). Psychological First Aid Training in MODULE 4 PFA in Groups-Support to teams For Red Cross and Red Crescent Societies. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Center for Psychosocial Support.
- Kegelaers, J., Baetens, I., Soye, V., Van Heel, M., Van Hove, L., & Wylleman, P. (2023). Strengthening Mental Health and Resilience Through Schools: Protocol for a Participatory Design Project. *JMIR Research Protocols*, 12. <https://doi.org/10.2196/49670>
- Kelly CM, Mithen JM, Fischer JA, Kitchener BA, Jorm AF, Lowe A, S. C. (2019). Youth mental health first aid: a description of the program and an initial evaluation. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0325-4>
- Kementrian Kesehatan RI (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>
- Mardhiyah, S.A. (2019). Inisiasi Mental Health Awareness melalui Screening dan Promosi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7(4). <https://doi.org/10.37061/jps.v7i4.12359>
- Mardhiyah, S. A. (2021). Analysis Of Mental Health Literacy And Psychological Distress As Predictors Of Psychological Well-Being In Sriwijaya University Students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.32437/mhgj.v4i1.114>
- Margaretha & Sari, D. K. (2020). (2023). Pertolongan Psikologis Pertama. Diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 dengan judul Psychological First Aid: Guide for field workers. <https://doi.org/10.11594/ubpress9786232967281>
- National Institute of Mental Health. (2024). Caring For Your Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
- Notosoedirdjo, M. & Latipun, L. (2014). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pelupessy, D. (2020). Psychological First Aid (PFA).
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2016). Child Disaster Mental Health Services: a Review of the System of Care, Assessment Approaches, and Evidence Base for Intervention. *Current Psychiatry Reports*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0647-0>
- Ruzek, J. I., Brymer, M. J., Jacobs, A. K., Layne, C. M., Vernberg, E. M., & Watson, P. J. (2007). Psychological first aid. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(1), 17-49.
- Sampson, M. A. G. (2020). *Statistical Analysis in Jasp a Guide for Students*. SAGE Publications.
- Sejiwa Himpsi (2021). Dukungan Psikologis Awal.
- Sijbrandij, M. et al. (2020). The effect of psychological first aid training on knowledge and understanding about psychosocial support principles: a cluster-randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 484.
- Sim, T., & Wang, A. (2021). Contextualization of Psychological First Aid: An Integrative Literature Review. *Journal of Nursing Scholarship*, 53(2). <https://doi.org/10.1111/jnu.12613>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094594>
-

-
- Widiasari, E., Kurniawati, H., Zalafi, Z., Widiasari, E., Kurniawati, H., & Zalafi, Z. (2022). Peer Counselor : Online PFA (Psychological First Aid) During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 17(1).
- World Health Organization (2021). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>