

# PSYCHOLOGICAL FIRST AID TRAINING UNTUK MENINGKATKAN MENTAL HEALTH AWARENESS PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

Mahmuddah Dewi Edmawati<sup>1</sup>, Bambang Susanto<sup>2</sup>, Muhammad Arief Maulana<sup>2</sup>,  
Rita Kumalasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FKIP, Universitas Veteran Bangun Nusantara

Email: mahmuddahdewi@gmail.com<sup>1</sup>

**Abstract.** Growing up in a recession, Gen Z is given more protection, so they are often easily anxious when things don't go the way they want. For this reason, Gen Z needs to have good mental awareness in order to be able to avoid stress and depression in facing life's challenges. This community service aims to increase mental health awareness in adolescents in the era of the covid-19 pandemic. Psychological First Aid (PFA) training participants are youth in Kalikatur Hamlet RT 01/ RW 06, Nambangan, Selogiri, Wonogiri. The trainees are Gen Z teenagers, born in 1995-2010. Through Psychological First Aid Training, it is one solution to increase mental health awareness in Gen Z youth in the era of the COVID-19 pandemic. Psychological First Aid (PFA) is a method to help someone in distress so that they feel calm and supported, in order to better cope with their challenges or problems. PFA itself is done by means of peer tutors or peer counselors. The training participants are given the basics of PFA which they will then practice to be able to become good and skilled helpers when helping friends, family or communities who are facing psychological problems. The basis of PFA is caring for someone in distress by showing empathy. PFA has 3 main principles, namely Look, Listen, and Link. Based on the results of the Wilcoxon test, the Z count result is -1.814 with a significance of 0.036. The significance value of Asymp.sig (2-tailed) 0.036 is smaller than 0.05, which means that there is a difference in the average mental health awareness score between before and after being given Psychological First Aid Training so that Psychological First Aid Training is effective for increasing mental health awareness among adolescents in the era of the covid-19 pandemic.

**Keywords:** Psychological First Aid Training, mental health awareness, adolescents

**Abstrak.** Tumbuh di era resesi, membuat Gen Z diberikan perlindungan lebih, sehingga mereka seringkali mudah merasa cemas bila keadaan tidak berjalan sesuai yang mereka inginkan. Untuk itulah gen Z ini perlu memiliki kesadaran mental yang baik agar mampu menghindari stress maupun depresi dalam menghadapi tantangan kehidupannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja di era pandemi covid-19. Peserta pelatihan Psychological First Aid (PFA) adalah remaja karangtaruna di Dusun Kalikatur RT 01/ RW 06, Nambangan, Selogiri, Wonogiri. Peserta pelatihan adalah remaja gen Z yaitu kelahiran 1995-2010. Melalui Psychological First Aid Training merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja gen Z di era pandemi covid-19. Psychological First Aid (PFA) adalah sebuah metode untuk membantu seseorang dalam kondisi distress agar mereka merasa tenang dan didukung, guna mengatasi tantangan atau permasalahan mereka dengan lebih baik. PFA sendiri dilakukan dengan cara tutor teman sebaya atau konselor teman sebaya. Peserta pelatihan diberikan dasar PFA yang kemudian akan mereka praktikkan untuk bisa menjadi penolong yang baik dan terampil ketika membantu teman, keluarga atau masyarakat yang menghadapi permasalahan psikologis. Dasar dari PFA adalah kepedulian terhadap seseorang dalam kondisi distress dengan menunjukkan empati. PFA memiliki 3 prinsip utama yaitu Look (Lihat), Listen (Dengarkan), dan Link (Hubungkan). Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -1,814 dengan signifikansi sebesar 0,036. Nilai signifikansi Asymp.sig (2-tailed) 0,036 lebih kecil dari 0,05 berarti ada perbedaan rata-rata skor mental health awareness antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Psychological First Aid sehingga Pelatihan Psychological First Aid efektif untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja di era pandemi covid-19.

**Kata kunci :** Psychological First Aid Training, mental health awareness, remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik maupun psikis (Suranata, 2019). Dalam perkembangannya, remaja mempunyai

tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi dengan melakukan penyesuaian diri yang baik agar tidak menimbulkan permasalahan dan hambatan- hambatan dalam perkembangan remaja selanjutnya (Ridha, 2012). Remaja mengalami perubahan psikososial seperti

kognitif, psikologis, sosial, dan biologis. Perkembangan psikososial merupakan kejadian krisis bagi remaja yang menimbulkan dampak seperti cemas, stres dan depresi (Wibowo, 2019). Meskipun setiap individu mengalami dampak dari kejadian krisis, ada banyak ragam reaksi dan perasaan yang dipunyai oleh setiap individu. Banyak orang mungkin merasa kewalahan, bingung, atau sangat tidak memahami apa yang sedang terjadi (Sulastri et al., 2020). Mereka dapat merasa sangat takut atau cemas, atau kaku karena ketakutan dan memiliki keinginan untuk melepaskan diri dari situasi tersebut. Sebagian individu mungkin dapat bereaksi dalam kadar yang sedang, sementara individu lainnya dapat bereaksi lebih intens (Aunillah et al., 2015).

Setiap orang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya. Namun, pada beberapa orang yang sedang beradadi posisi yang rawan karena sedang menghadapi kejadian krisis, mereka akan membutuhkan bantuan lebih untuk menyelesaikan tantangan hidupnya (Wahyuningsi et al., 2018). Misalkan sebuah kelompok berisiko akan membutuhkan bantuan tambahan karena usia mereka (anak-anak, lanjut usia), keterbatasan pemahaman, dan disabilitas fisik dan mental yang dimilikinya. Menghadapi krisis bisa menyebabkan seseorang mengalami masalah kejiwaan ringan hingga gangguan jiwa berat. Untuk itu, pertolongan pertama dari sisi psikologis tidak boleh dilupakan. Krisis yang dialami seseorang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis (Dwi et al., 2020).

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang. Memiliki gangguan mental masih dianggap hal yang tabu atau bahkan aib dalam keluarga. Hingga saat ini, masyarakat masih kerap memiliki stigma (labelling, stereotip, pengucilan, dan diskriminasi) terhadap ODGJ, sehingga mempersulit proses kesembuhannya dan kesejahteraan hidupnya (Wahyuningsi et al., 2018). Stigma adalah bentuk prasangka yang mendiskreditkan atau menolak seseorang maupun kelompok karena individu atau kelompok yang ditolak tersebut dianggap berbeda dengan diri sendiri atau kebanyakan orang (Ziaian, T., de

Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, 2012)

Stigma masyarakat terhadap gangguan jiwa secara umum ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai tradisi budaya yang masih kuat berakar sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan (Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, 2016). Hal ini menyebabkan banyak orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut dan penanganannya menjadi terhambat. Kondisi kesehatan jiwa di Indonesia dinilai masih memprihatinkan. Data dari Riskesdas di tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 12 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami depresi, dan lebih dari 19 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Tentunya, gambaran data ini akan berdampak buruk pada pembangunan Indonesia dalam jangka panjang.

Merespons kondisi diatas, sudah sepantasnya warga Indonesia saling mengedukasi satu sama lain untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa (McCabe et al., 2007). Salah satu intervensi yang digunakan untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental adalah *Psychological First Aid* (PFA). Menurut (World Health Organization (WHO), 2020) PFA merupakan tanggapan pertama, dalam durasi yang singkat, yang diberikan kepada orang yang mengalami tekanan atau keadaan darurat untuk membantu keadaan pada saat itu.

Lebih lanjut menurut (Asih et al., 2018) Pertolongan Psikologis Pertama (P3) atau *Psychological First Aid* (PFA) dideskripsikan sebagai sebuah respons yang bersifat manusiawi dan suportif kepada sesama manusia yang sedang menderita atau memerlukan dukungan. *Psychological First Aid* (PFA) diperuntukkan untuk orang-orang yang berada dalam suatu kondisi tertekan dan tidak menyenangkan, dan baru saja mengalami kejadian yang sangat kritis

dan mencekam (Sijbrandij et al., 2020). Melalui PFA dapat menyediakan bantuan, baik untuk anak-anak maupun dewasa. Namun, tidak semua orang yang mengalami krisis akan memerlukan atau menginginkan PFA (Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, 2010).

Dalam memberikan pertolongan, seorang relawan PFA tidak perlu memaksakan diri untuk memberikan bantuan kepada mereka yang tidak menghendakinya, tetapi langkah pertama yang harus dilakukan adalah menampilkan diri sebagai pribadi yang hangat, dan mudah dipercaya untuk mereka yang mungkin menginginkan bantuan (Astuti & Kawuryan, 2019). PFA bukanlah sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional sehingga individu yang telah memiliki pemahaman mengenai PFA dapat memberikan bantuan kepada orang terdekat seperti teman, orang tua, keluarga maupun masyarakat (Ardi, 2019). Melalui PFA akan meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat dan mencegah terjadinya gangguan psikologis berat (Kartika et al., 2020).

Mengingat saat ini era pandemi covid-19 telah menciptakan kekhawatiran dan kecemasan di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Banyak orang yang merasa cemas dan takut, khususnya mereka yang secara langsung terkena dampak virus melalui berbagai cara mungkin menjadi lebih panik, takut dan khawatir (Umar & Mochamad Nursalim, 2020). Pemilihan lokasi pelaksanaan pengabdian pada Remaja Karang Taruna di Dusun Kalikatir, Desa Nambangan, Kabupaten Wonogiri berdasarkan pertimbangan banyaknya jumlah Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) oleh pabrik maupun tempat bekerja di wilayah selogiri, akibat dampak corona virus. Jumlah skor data *pretest mental health awareness* 4 orang subyek penelitian adalah 263 (skor tersebut tergolong memiliki *mental health awareness* rendah). Berdasarkan pemaparan diatas urgensi Pelatihan *Psychological First Aid* Pada Remaja Karang Taruna di Dusun Kalikatir, Desa Nambangan, Kabupaten Wonogiri menggunakan *zoom* di era pandemi covid-19 sebagai inovasi meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat. Dasar dari PFA (*Psychological First Aid*) adalah kepedulian terhadap seseorang dalam kondisi

distres dengan menunjukkan empati. PFA diterapkan dengan memperhatikan reaksi (emosi) seseorang, mendengarkan secara aktif dan, jika perlu, menyediakan bantuan praktis, seperti penyelesaian masalah, bantuan untuk mengakses kebutuhan dasar atau merujuk pada pilihan bantuan lebih lanjut.

PFA (*Psychological First Aid*) membantu menstabilisasi kecemasan dan emosi lainnya, PFA juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, memberikan rasa aman, menenangkan, dan menumbuhkan harapan. Panduan PFA bukanlah sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional sehingga individu yang telah memiliki pemahaman mengenai PFA dapat memberikan bantuan kepada orang terdekat seperti teman, orang tua, keluarga maupun masyarakat. Melalui PFA akan meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat dan mencegah terjadinya gangguan psikologis berat. Selain itu adanya PFA juga menjadi perpanjangan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang menjangkau setiap lapisan masyarakat. Selain itu adanya PFA juga menjadi perpanjangan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang menjangkau setiap lapisan masyarakat. *Psychological First Aid Training* dilakukan oleh tim dosen Bimbingan dan Konseling Univet Bantara Sukoharjo yang berkompeten dalam bidang permasalahan mitra.

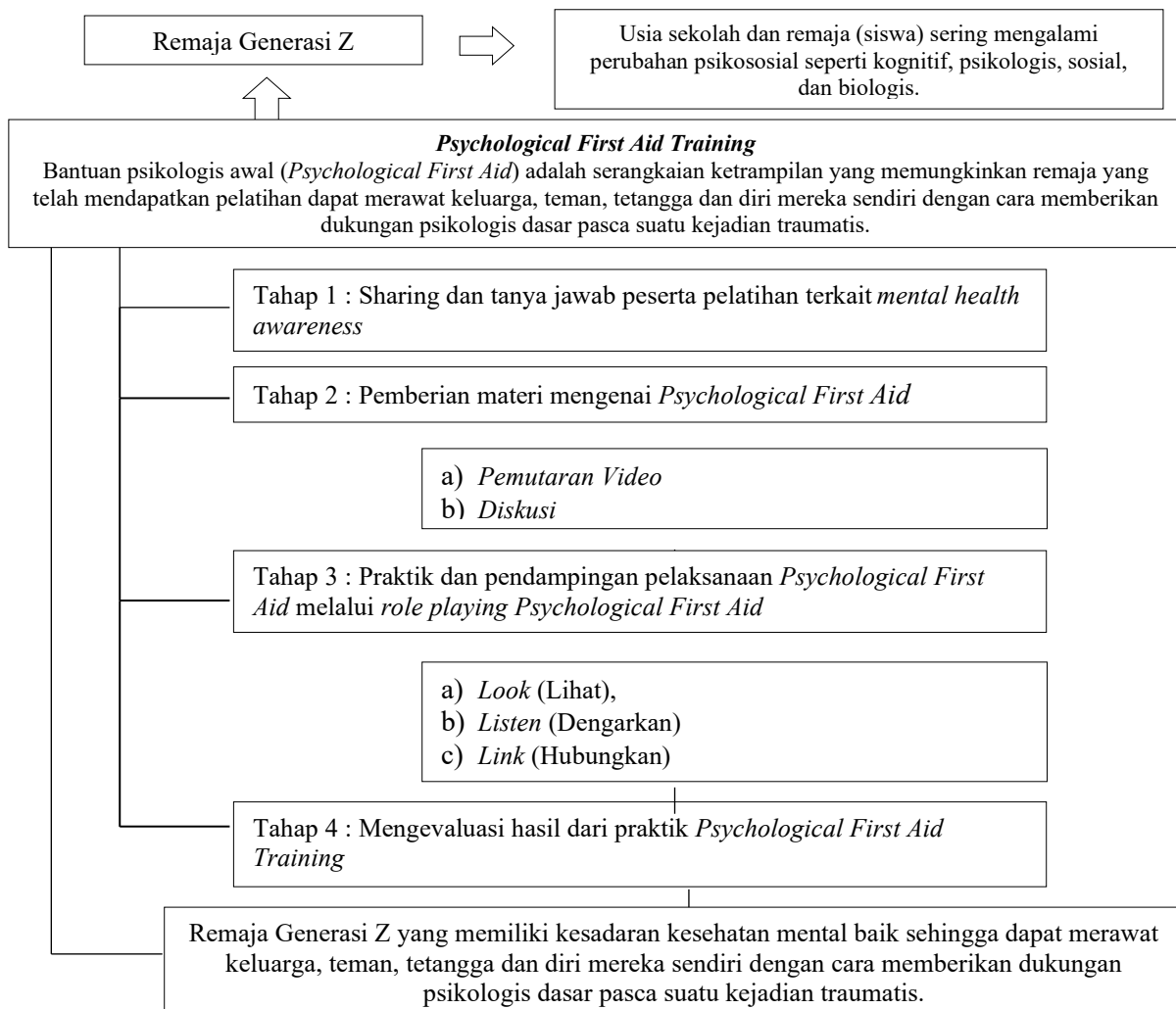
## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dilaksanakan selama satu hari yaitu pada hari Sabtu, 12 Maret 2022. *Psychological First Aid Training* dilaksanakan dalam dua sesi pelatihan. Peserta pelatihan dalam pengabdian ini merupakan perwakilan dari masing-masing divisi Karang Taruna Amukti Kalikatir. Sebelum melaksanakan PFA Training, peserta terlebih dahulu mengisi *pretest mental health awareness*. Jumlah skor data *pretest mental health awareness* 4 orang subyek penelitian adalah 263 (skor tersebut tergolong memiliki *mental health awareness* rendah). PFA sendiri dilakukan dengan cara tutor teman sebaya atau konselor teman sebaya. Peserta pelatihan diberikan dasar PFA yang

kemudian akan mereka praktikkan untuk bisa menjadi penolong yang baik dan terampil ketika membantu teman, keluarga atau masyarakat yang menghadapi permasalahan psikologis. Peserta pelatihan diberikan pelatihan mengenai *Psychological First Aid* dengan harapan setelah mengikuti pelatihan dapat memberikan pertolongan psikologis terhadap teman sesama karangtaruna, keluarga maupun masyarakat.

Tahapan dalam pelaksanaan *Psychological First Aid Training*, yaitu : (1) *Sharing* dan tanya jawab yaitu menyampaikan pengalaman terkait dengan kesehatan mental yang pernah dialami, hal ini dilakukan meningkatkan *mental health awareness* dari peserta pelatihan, (2) Pemberian materi *Psychological First Aid* : Materi disampaikan dalam bentuk ceramah mengenai materi

*Psychological First Aid*, diskusi, memberikan contoh *Psychological First Aid* melalui video, (3) Praktik : Praktik dan pendampingan pelaksanaan *Psychological First Aid* melalui role playing *Psychological First Aid*. *Psychological First Aid* memiliki 3 prinsip utama yaitu *Look* (Lihat), *Listen* (Dengarkan), dan *Link* (Hubungkan). Tahap ini diisi kegiatan kasuistik, yaitu pembahasan beragam kasus yang ditangani selama sesi praktik di sekolah maupun di masyarakat dan Follow up dan (4) Evaluasi : Evaluasi hasil praktik pelaksanaan *Psychological First Aid*. Setelah pelaksanaan PFA Training, peserta pelatihan mengisi *posttest mental health awareness*. Adapun diagram pelaksanaan *Psychological First Aid Training* adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram pelaksanaan *Psychological First Aid Training* untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Remaja di Era Pandemi Covid-19**

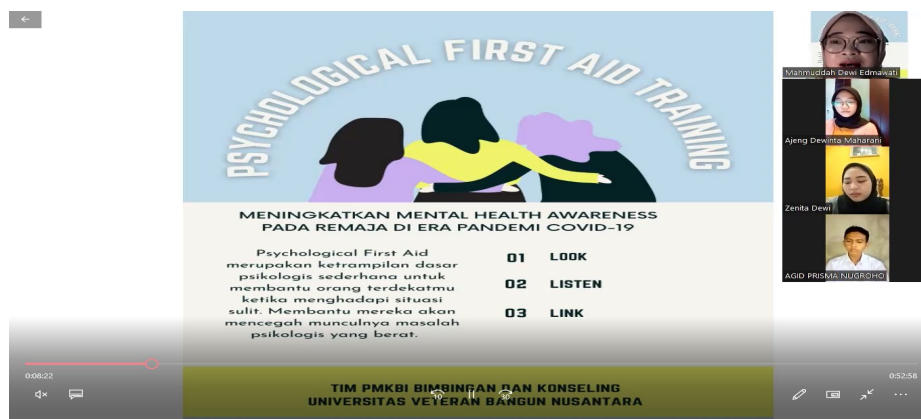
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dilaksanakan selama satu hari yaitu pada hari Sabtu, 12 Maret 2022. *Psychological First Aid Training* dilaksanakan dalam dua sesi pelatihan. Peserta pelatihan dalam pengabdian ini merupakan perwakilan dari masing-masing divisi Karang Taruna Amukti Kalikatur. Sebelum melaksanakan PFA Training, peserta terlebih dahulu mengisi *pretest mental health awareness*. Jumlah skor data *pretest mental health awareness* 4 orang subyek penelitian adalah 263 (skor tersebut tergolong memiliki *mental health awareness* rendah). Peserta pelatihan diberikan pelatihan mengenai *Psychological First Aid* dengan harapan setelah mengikuti pelatihan dapat memberikan pertolongan psikologis terhadap teman sesama karangtaruna, keluarga maupun masyarakat. Lebih lanjut pelaksanaan pengabdian dengan langkah – langkah sebagai berikut :

### 1. Sesi 1 *Psychological First Aid Training*

Tahap 1: Sharing dan tanya jawab yaitu menyampaikan pengalaman terkait dengan kesehatan mental yang pernah dialami, hal ini dilakukan meningkatkan *mental health awareness* dari peserta pelatihan. Sesi 1 diawali dengan sharing dan tanya jawab. Beberapa peserta pelatihan diminta untuk menyampaikan pengalaman apakah pernah mengalami stress atau pernah melihat orang terdekat mengalami stress, hal ini dilakukan meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

Tahap 2: Pemberian materi *Psychological First Aid* : Materi disampaikan dalam bentuk ceramah mengenai materi *Psychological First Aid*, diskusi, memberikan contoh *Psychological First Aid* melalui video. *Psychological First Aid* dilaksanakan melalui langkah (1) Look (Amati) Prinsip pertama mencakup bagaimana penolong mengamati lingkungan serta kondisi yang mengelilingi para penyintas. Di sini, akan lebih baik untuk penolong untuk bisa lebih sensitif terhadap penyintas dengan reaksi yang cukup serius. Langkah (2) *Listen* (Dengar) Mendengarkan aktif merupakan komponen utama dalam prinsip ini. Di proses kedua, penolong mendekati para penyintas dengan membangun rapport dan mengembangkan kemampuan mendengarkan aktif untuk memahami apa yang mereka rasakan. Dengan mendengarkan aktif, penolong juga dapat lebih mendalami hal-hal yang menjadi kebutuhan utama bagi para penyintas. Langkah (3) *Link* (Hubungkan). Prinsip terakhir ini merupakan penerapan dari prinsip sebelumnya, dimana penolong akan membantu penyintas untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar serta mengatasi permasalahan yang mereka alami. Tidak hanya berhenti sampai di situ, penolong juga dapat memberikan informasi yang mereka ketahui dan mencoba menghubungkan penyintas dengan keluarga mereka maupun pihak-pihak terkait yang memiliki bantuan yang dibutuhkan oleh penyintas.



Gambar 2. Pemberian materi *Psychological First Aid*

Ketiga prinsip diatas merupakan langkah-langkah yang membantu penolong dalam mengaplikasikan PFA kepada para penyintas. Selain itu, materi mengenai kesehatan mental juga diberikan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental para peserta pelatihan. Para peserta pelatihan merupakan remaja yang berada dalam tugas perkembangan remaja akhir. Masa remaja akhir merupakan masa krusial dalam perkembangan individu. (Hurlock, 2002) hal ini disebabkan karena pada masa ini akan muncul krisis berupa krisis untuk melanjutkan studi lanjut, krisis dalam mencari pekerjaan bagi mereka yang tidak ingin kuliah, krisis terkait pasangan hidup, maupun krisis dengan budaya kerja di tempat individu bekerja. Sehingga melalui adanya pemberian materi mengenai kesehatan mental dapat dilakukan

upaya preventif sebelum muncul gejala gangguan psikologis akibat munculnya krisis atau masalah dalam kehidupan individu.

## 2. Sesi 2 *Psychological First Aid Training*

Tahap 3 Praktik: Praktik dan pendampingan pelaksanaan *Psychological First Aid* melalui role playing *Psychological First Aid*. *Psychological First Aid* memiliki 3 prinsip utama yaitu Look (Lihat), Listen (Dengarkan), dan Link (Hubungkan). Pada tahap ketiga, dua orang peserta pelatihan melakukan role-playing dengan naskah yang telah dipersiapkan. Naskah yang diperankan untuk role-playing *Psychological First Aid* merupakan naskah mengenai siswa yang gagal dalam SNMPTN dan peran teman yang melakukan *Psychological First Aid* untuk meringankan beban psikologis



**Gambar 3. Praktik dan pendampingan pelaksanaan *Psychological First Aid* melalui role playing *Psychological First Aid*.**

Metode bermain peran (role-playing) yang dijelaskan oleh (Djamarah, 2011) ialah suatu cara penguasaan bahan pelajaran melalui pengembangan dan penghayatan (keterlibatan emosional) individu ke dalam situasi masalah yang secara nyata dihadapi. Pengembangan imajinasi dan penghayatan ini

dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Dengan kegiatan ini, maka individu akan mampu meresapi perolehannya. Role play digunakan sebagai cara untuk mensimulasikan rangkaian prosedur dalam *Psychological First Aid*.

#### GAGAL DALAM SNMPTN

##### Skenario

Annisa adalah siswa kelas XII di salah satu SMA di kabupaten Sukoharjo. Kelas XII merupakan masa yang penting dalam menentukan keberlanjutan studi lanjut bagi Annisa. Sebagai siswa yang mendaftar dalam SNMPTN, Annisa termasuk salah satu siswa berprestasi di kelasnya. Namun sayangnya saat pengumuman kelulusan SNMPTN, Annisa dinyatakan tidak diterima di Universitas Impiannya. Hal ini menyebabkan Annisa merasa sangat sedih dan murung, bahkan ia sampai mengalami penurunan berat badan dan sakit karena terus menerus memikirkan keagalannya tersebut.

Sari adalah teman Annisa yang berusaha memberikan pertolongan melalui teknik *Psychological First Aid*.

Pada suatu hari, Annisa tiba-tiba menelpon Sari untuk datang ke rumahnya.

(Percakapan telepon)

Annisa : "Halo, sar. "

Sari : "Iya halo, nis. Tumbenan nelpon, udah baikan ? Katanya lagi sakit ?"

Annisa : "Udah baikan kok sar. Kamu lagi dimana? Lagi sibuk ngga ?"

Sari : "Lagi di rumah sih, ngga sibuk. Kenapa emangnya ?"

#### Gambar 4. Skenario naskah *role playing Psychological First Aid*

Dalam bidang pendidikan (termasuk bimbingan dan konseling), *role playing* merupakan teknik dimana individu memerankan situasi yang imajinatif (dan parallel dengan kehidupan nyata) dengan tujuan untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, meningkatkan keterampilan – keterampilan (termasuk keterampilan *problem solving*), menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku. Teknik *role playing* ini sangat efektif untuk memfasilitasi individu dalam mempelajari perilaku sosial dan nilai – nilai. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa ; (1) kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan kedalam skenario permainan peran, (2) *Role playing* dapat menggambarkan perasaan otentik individu, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan, (3) Emosi dan ide – ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah pada perubahan, dan (4) Proses psikologis yang tidak kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai, dan system

keyakinan dapat digiring menuju sebuah kesadaran melaiui pemeranan spontan dan diikuti analisis (Suranata, 2019).

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *role playing* dapat digunakan sebagai metode untuk menyampaikan pengetahuan, memberikan pengalaman, melatih penghayatan (keterlibatan emosi), serta memodifikasi sebuah perilaku sesuai konteks atau topik bahasan yang ingin diangkat dalam lingkungan yang nyata. Tahapan dari metode dalam *role playing* untuk mensimulasikan rangkaian prosedur dalam *Psychological First Aid* yaitu, (1) menentukan topik; (2) menjelaskan mengenai konteks dari masalah tersebut kepada peserta (*instruction*); (3) menentukan anggota (pemeran); (4) menjelaskan tugas para penonton yang saat itu bertugas sebagai pengamat juga; (5) pembuatan lembar kerja (jika diperlukan); (6) latihan singkat dialog (*rehearsal*); (7) pelaksanaan permainan peran; dan (8) mengakhiri kegiatan bermain peran dengan evaluasi-diskusi tentang kegiatan (*feedback*).



Ajeng berperan sebagai Annisa

Zenita berperan sebagai Sari

**Gambar 5.** Foto pelaksanaan Praktik *Psychological First Aid* melalui *role playing* mengenai siswa yang gagal dalam SNMPTN

Tahap 4 Evaluasi: Evaluasi hasil praktik pelaksanaan *Psychological First Aid*. Sesi kedua ditutup dengan mengevaluasi hasil dari praktik *Psychological First Aid*. Evaluasi diperlukan guna melihat kemampuan dan kecakapan peserta pelatihan setelah diberikan pelatihan *Psychological First Aid*. Peserta pelatihan awalnya belum memiliki kesadaran pentingnya kesehatan mental, setelah mengikuti pelatihan peserta pelatihan mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dan *Psychological First Aid* sehingga mereka dapat menjadi penolong untuk diri sendiri dan orang lain disekitarnya. Keaktifan dan partisipasi peserta pelatihan menciptakan dinamika kelompok yang mendukung adanya pemahaman diri, membantu seseorang dalam kondisi distress agar mereka merasa tenang dan didukung, dan mampu mengatasi tantangan atau permasalahan mereka dengan lebih baik. Setelah pelaksanaan *Psychological First Aid* training, peserta pelatihan mengerjakan *posttest* (soal yang sama dengan *pretest*

*mental health awareness*) dan angket kepuasan pasca kegiatan. Skor *posttest mental health awareness* anggota kelompok mengalami kenaikan dengan total jumlah skor 352 (kategori *mental health awareness* tinggi). Jumlah skor data *pretest mental health awareness* 4 orang subyek penelitian sebelum mengikuti PFA Training adalah 263 (skor tersebut tergolong memiliki *mental health awareness* rendah). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat terjadi kenaikan skor *mental health awareness* peserta pelatihan. Sedangkan dari angket kepuasan yang diisi peserta pelatihan menghasilkan kesimpulan bahwa peserta pelatihan merasa puas mengikuti kegiatan dan merasa pelatihan yang diberikan sangat bermanfaat. Lebih lanjut, peserta pelatihan berharap bahwa akan ada kegiatan lanjutan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian BK FKIP Univet Bantara di masa mendatang. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** Skor *Pretest* dan *Posttest Mental Health Awareness*

	N	Descriptive Statistics			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	4	60.00	70.00	65.7500	4.34933
Posttest	4	85.00	90.00	88.0000	2.16025
Valid N (listwise)	4				



Berdasarkan data pada tabel 1 mengenai deskripsi statistik *Mental Health Awareness* dapat dilihat bahwa data *pretest* memiliki skor minimum 60, skor maksimum 70, rata-rata 65,75 dan standar deviasi 4,349. Sedangkan skor *posttest* memiliki skor minimum 85, skor maksimum 90, rata-rata 88,00 dan standar deviasi 2,160. Selanjutnya dilakukan uji wilcoxon dengan bantuan spss untuk melihat apakah terdapat perbedaan rata-rata skor *Mental Health Awareness* sebelum

diberikan Pelatihan *Psychological First Aid* dan skor *Mental Health Awareness* peserta pelatihan setelah diberikan Pelatihan *Psychological First Aid*. Pedoman pengambilan keputusan uji wilcoxon adalah jika nilai probabilitas *Asym.sig (2-tailed)* < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan jika nilai probabilitas *Asym.sig (2-tailed)* > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata. Adapun hasil uji *wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Test Statistics<sup>a</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-1.841 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -1,814 dengan signifikansi sebesar 0,036 sebagaimana terlihat dalam tabel 1. Nilai signifikansi *Asymp.sig (2-tailed)* 0,036 lebih kecil dari 0,05 berarti ada perbedaan rata-rata skor *mental health awareness* antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan *Psychological First Aid*. Jika dilihat dari hasil nilai *mean posttest mental health awareness* lebih tinggi dari *pretest mental health awareness*. *Mean pretest mental health awareness* sebelum diberikan Pelatihan

*Psychological First Aid* adalah 65,75 sedangkan *mean posttest* sesudah diberikan Pelatihan *Psychological First Aid* adalah 88,00. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor *mental health awareness* sehingga Pelatihan *Psychological First Aid* efektif untuk meningkatkan *mental health awareness* pada remaja di era pandemi *COVID-19*.



**Gambar 6. Evaluasi hasil praktik pelaksanaan *Psychological First Aid***

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yaitu Pelatihan *Psychological First Aid* Pada Remaja Karang Taruna Amukti Kalikatur, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri, peserta pelatihan mendapatkan informasi dan ketrampilan mengenai *Psychological First Aid* dan pentingnya kesehatan mental. Selain itu individu memiliki gambaran dan pengalaman praktik melalui role playing *Psychological First Aid* sehingga memudahkan mereka untuk memberikan dukungan psikologis kepada teman sebaya, keluarga maupun masyarakat yang membutuhkan. Kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* ini juga memberikan manfaat kepada peserta pelatihan untuk lebih memahami diri sendiri sehingga bisa menjadi penolong yang baik dan terampil ketika membantu teman yang menghadapi permasalahan psikologis.

Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil  $Z$  hitung sebesar sebesar  $-1,814$  dengan signifikansi sebesar  $0,036$ . Nilai signifikansi *Asymp.sig (2-tailed)*  $0,036$  lebih kecil dari  $0,05$  berarti ada perbedaan rata-rata skor *mental health awareness* antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan *Psychological First Aid*. Jika dilihat dari hasil nilai *mean posttest mental health awareness* lebih tinggi dari *pretest mental health awareness*. *Mean pretest mental health awareness* sebelum diberikan Pelatihan *Psychological First Aid* adalah  $65,75$  sedangkan *mean posttest* sesudah diberikan Pelatihan *Psychological First Aid* adalah  $88,00$ . Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor *mental health awareness* sehingga Pelatihan *Psychological First Aid* efektif untuk meningkatkan *mental health awareness* pada remaja di era pandemi *covid-19*.

### Saran

1. Bagi Peserta Pelatihan  
Peserta pelatihan perlu mengembangkan kemampuan *Psychological First Aid* secara konsisten dan berkelanjutan sehingga banyak individu yang akan merasakan manfaat dari dukungan psikologis tersebut.
2. Bagi Tim Pengabdian Masyarakat selanjutnya  
Semakin inovatif dalam mengembangkan pengabdian masyarakat dalam ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya pelatihan *Psychological First Aid* di berbagai

jenjang pendidikan maupun usia perkembangan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang berperan dalam pelaksanaan *Psychological First Aid Training* untuk Meningkatkan *Mental Health Awareness* pada Remaja Di Era Pandemi *Covid-19* yaitu pihak LPPM Universitas Veteran Bangun Nusantara, Masyarakat Mitra Karangtaruna Amukti RT 01 RW 06, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri, serta tim Dosen PMKBI BK Universitas Veteran Bangun Nusantara dan mahasiswa yang membantu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Kompetitif Bidang Ilmu (PMKBI).

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z. (2019). An analysis of education principle implementation in an online counseling approach: a preliminary study based on analysis using the Rasch model. *COUNSEL-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.23916/0020190418720>
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). *Psychological First Aid (PFA) Untuk Pendamping Balas Pemasarakatan (BAPAS Kelas 1) Semarang. Proceeding SNK-PPM*, 1(1), 450–453.
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506>
- Aunillah, F., Goretti Adiyanti, M., & Studi Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 48–63.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13(1), 9–16.
- Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, K. (2016). *Low stress resilience in late adolescence and risk of hypertension in adulthood. Heart*. <https://doi.org/doi:10.1136/heartjnl-2015-308597>

- Dwi, U., Wibowo, A., & Wulandari, D. A. (2020). *Psychological First Aids ( PFA ) by Online untuk Mengurangi Kecemasan Covid-19*. 24, 586–589.
- Kartika, C. A., Alfianto, A. G., & Kurniyanti, M. A. (2020). Pertolongan pertama kesehatan jiwa pada siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 161–172. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/548/324>
- McCabe, O. L., Mosley, A. M., Everly, G. S., Links, J. M., Gwon, H. S., Lating, J. M., & Kaminsky, M. J. (2007). The tower of ivory meets the house of worship: *Psychological First Aid Training* for the faith community. *International Journal of Emergency Mental Health*, 9(3), 171–180.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Empathy*, 1, 111–121.
- Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., O'may, F., Reiffers, R., Rутtenberg, L., Stam, K., de Jong, J., & Ager, A. (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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020484>
- Sulastri, Fatonah, S., Amperaningsih, Y., Suarni, L., & Khoiriyah, Y. N. (2020). Psychological treatment after the tsunami disaster. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2), 1485–1490.
- Suranata, K. (2019). Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok. In *Undiksha Press* (Vol. 1). UNM.
- Umar, L. M., & Mochamad Nursalim. (2020). Studi Kepustakaan Tentang Dampak Wabah Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 600–609.
- Wahyuningsi, I., Andarini Sri, U., & Yulian, W. (2018). the Correlation Between *Training* and Experience With Self Efficacy. *Biotika*, 5(October), 27–32.
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. In *Revisi*. Grasindo.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama : Panduan bagi Relawan Bencana* (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (ed.); 1st ed.). Airlangga University Press. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*.