



Pelatihan *Psychological First Aid*: Penguatan Kapabilitas *Peer Counselor* dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental Remaja

Widya Multisari¹, Arbin Janu Setiyowati², Adi Atmoko³, Im. Hambali⁴, Hengki Tri Hidayatullah⁵, Sharifah Radiana Anshor⁶

^{1,2,3,4,5,6} Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 05 Kota Malang Kode Pos. 65145

*email koresponding: widya.multisari.fip@um.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 08 Nov 2024

Accepted: 20 Feb 2025

Published: 31 Mar 2025

Kata kunci:

Psychological First Aid,
Konselor Sebaya,
Kesehatan Mental

ABSTRAK

Background: Kesehatan mental menjadi fokus dalam penguatan sumber daya manusia. Upaya menjaga kesehatan mental menjadi fokus dalam berbagai lini saat ini, termasuk pendidikan. Peran seluruh civitas akademika di sekolah menjadikan PIK-R sebagai konselor sebaya untuk dapat berkontribusi dalam pencapaian tujuan ini. Sayangnya, perlu adanya peningkatan kapabilitas konselor sebaya dalam menangani masalah kesehatan mental dengan keterampilan dasar membantu. Dukungan psikologis melalui *psychological first aid* (PFA) sangat dibutuhkan sebagai pertolongan pertama bagi rekan sebaya yang mengalami masalah traumatis atau krisis. **Metode:** pelatihan PFA dilakukan dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi terhadap 15 siswa PIK-R SMA N 1 Kepanjen Malang. Kegiatan inti pelaksanaan pelatihan menggunakan model *structure learning approach* (SLA). **Hasil:** terdapat perubahan yang signifikan dari hasil pretest-posttest yang didapatkan dari uji wilcoxon dengan signifikansi sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan PFA berhasil memperkuat kapabilitas peran konselor sebaya dalam menangani masalah kesehatan mental.

ABSTRACT

Keywords:

Psychological First Aid,
Peer Counselor, Mental
Health

Background: Mental health is a focus in strengthening human resources. Efforts to maintain mental health are currently a focus in various lines, including education. The role of the entire academic community in schools makes PIK-R a peer counselor to be able to contribute to achieving this goal. Unfortunately, there needs to be an increase in the capability of peer counselors in dealing with mental health problems with basic helping skills. Psychological support through *psychological first aid* (PFA) is needed as first aid for peers who experience traumatic or crisis problems. **Method:** PFA training was carried out with preparation, implementation and evaluation of 15 PIK-R students of SMA N 1 Kepanjen Malang. The core activity of implementing the training used the *structure learning approach* (SLA) model. **Results:** there was a significant change in the pretest-posttest results obtained from the Wilcoxon test with a significance of 0.001. This shows that the PFA training activity has succeeded in strengthening the capability of the role of peer counselors in dealing with mental health problems.



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

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia. Upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan mental juga menjadi bagian dari upaya pemerintah. Dalam Undang-undang disebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental maupun spiritual yang memungkinkan setiap orang untuk hidup proaktif secara sosial dan ekonomis (UU RI Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009). Kesehatan mental juga menjadi salah satu sustainable development goals (SDGs) yang perlu didukung sebagai tujuan jangka panjang hingga tahun 2030 dan secara khusus terangkum dalam SDGs 3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera (Nasional, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi salah satu fokus utama sebagai upaya peningkatan sumber daya manusia.

Adapun individu yang memiliki kesehatan mental memiliki ciri memiliki kesadaran penuh atas diri mereka termasuk kemampuan jiwa atau mental, mampu beraktivitas secara produktif, mampu mengelola stres atau tekanan kehidupan dengan sewajarnya, mampu menerima diri dan orang lain serta memiliki perasaan nyaman (Layla, 2021). Selain itu individu yang memiliki kesehatan mental mencirikan memiliki pribadi yang flourishing yang berarti mampu merasakan emosi positif dalam kehidupannya (Winurini, 2019). Dalam bidang akademik, sehatnya mental siswa akan memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik (Praptikaningtyas et al., 2019). Sebaliknya individu yang mengalami indikasi gangguan kesehatan mental menunjukkan gejala depresi dan kecemasan (Ayuningtyas et al., 2018), gangguan kepribadian serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan (Bonaria, 2021).

Namun sayangnya, prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia sebesar 18,5% yang berarti setiap 1000 penduduk terdapat setidaknya 185 penduduk yang mengalami gangguan kesehatan jiwa (Indarjo, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun sebesar 6,0% (Ervina, 2015). Prevalensi gangguan kesehatan mental remaja dan anak cenderung meningkat sehingga membutuhkan adanya penanganan khusus untuk mengakomodasi penyelesaian masalah mereka sehingga dapat berkembang dengan optimal (Bitter, 2013). Kondisi ini tidak bisa dibiarkan karena perlu ada intervensi yang diberikan.

Hasil dari *forum group discussion* (FGD) bersama dengan guru BK, mendamping *peer counselor*, dan anggota *peer counselor* SMA N 1 Kepanjen Malang menunjukkan bahwa kebutuhan konseling dengan konselor sebaya cukup tinggi animonya. Dalam setahun rata-rata kedatangan siswa SMA N 1 Kepanjen saja sekitar 30 hingga 40 siswa. Berdasarkan paparan data yang telah diuraikan permasalahan utama yang dimiliki oleh mitra pengabdian dan perlu untuk diselesaikan yakni keterampilan dasar membantu dan menangani masalah kesehatan mental.

Berdasarkan kondisi mitra tersebut maka fokus utama dalam penyelesaian masalah ini adalah dengan melakukan penguatan kapasitas *peer counselor* dengan pelatihan *psychological first aid* (PFA) dalam menangani masalah kesehatan mental remaja. *Peer counselor* menjadi pihak yang esensial untuk membantu rekan sebayanya dalam menyelesaikan masalahnya (Khasanah, 2020), yang secara khusus terkait kesehatan mental (Anggraini et al., 2022). Melalui bantuan yang diberikan oleh *peer counselor* baik secara preventif maupun kuratif, siswa dengan indikasi gangguan kesehatan mental yang terwujud dalam stres akademik utamanya sesuai dengan presentasi tertinggi di lapangan. Sebagaimana hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang membentuk terjadinya gangguan kesehatan mental yakni tuntutan yang menyebabkan stres (Putri et al., 2015). *Peer counselor* SMAN 1 Kepanjen selanjutnya akan diperkuat kemampuan bantuan terhadap teman sebaya melalui pelatihan PFA.

Pelatihan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memberikan wawasan baru bagi para peserta pelatihan yang dilakukan dengan tujuan agar dapat mengubah tingkat laku dari individu yang dilatih sehingga dapat meningkatnya kinerja secara lebih optimal (Marjaya & Pasaribu, 2019). Upaya yang dilakukan melalui pelatihan inilah yang akan mendorong individu sebagai peserta pelatihan dapat mengembangkan keterampilan tertentu yang dibutuhkan sebagaimana tujuan yang

direncanakan (Palupi et al., 2018). Pada proses pelatihan yang direncanakan, pelatihan dilaksanakan dengan mengadaptasi model pelatihan *Structure Learning Approach* (SLA). SLA merupakan pendekatan pembelajaran yang diadaptasi dari teori belajar dan perubahan perilaku individu yang dilakukan menggunakan tahapan terstruktur (Hidayah & Yuliana, 2020).

Penggunaan SLA menjadi model pelatihan yang efektif digunakan dalam beberapa kegiatan pelatihan antara lain meningkatkan kompetensi konselor dalam konseling ringkas berfokus solusi (Ramli et al., 2022); meningkatkan *self advocacy* mahasiswa (Irmawan et al., 2019); serta kesadaran empati (Ahmad & Hartati, 2016). Berdasarkan keberhasilan penggunaan SLA dalam pelatihan sebelumnya, maka SLA ini tepat digunakan untuk pelaksanaan penguatan kapasitas peer counselor melalui pelatihan.

Pada program ini pendekatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah *psychological first aid* (PFA). PFA memberikan bantuan darurat pada individu yang mengalami masalah kesehatan mental dan membutuhkan penolongan psikis secara segera (Kurniawan et al., 2023; Minihan & Gavin, 2020; Priyantini, 2021; Sijbrandij et al., 2020). *Psychological First Aid* (PFA) adalah pendekatan yang digunakan untuk memberikan bantuan pertama kepada individu yang mengalami krisis atau trauma emosional. Dengan demikian tujuan program ini yakni memberikan pelatihan bagi *peer counselor* agar memberikan dukungan yang praktis, empati, dan non-intrusif kepada orang yang membutuhkannya, dengan fokus pada mendengarkan dengan penuh perhatian, mengidentifikasi kebutuhan dan sumber daya, serta membantu individu merasa lebih aman dan tenang kepada teman sebayanya yang memiliki gejala masalah kesehatan mental.

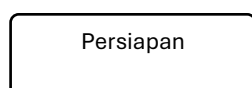
METODE

Sasaran, Lokasi dan Alat/ Bahan Pelatihan

Sasaran kegiatan pengabdian merupakan PIK-R SMAN 1 Kepanjen Malang yang menjadi *peer counselor* disekolah. Adapun SMA 1 Kepanjen Malang berjarak 19,9 km dari Universitas Negeri Malang. Alasan pemilihan mitra pengabdian ini dikarena hasil analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap Pembina PIK-R dan guru BK di sekolah tersebut, serta adanya dukungan sistem yakni PIK-R di SMAN 1 Kepanjen. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yakni panduan pelaksanaan pelatihan, materi pelatihan, tugas mandiri terstruktur, lembar observasi dan instrumen evaluasi. Alat dan bahan pelatihan dipersiapkan untuk memsupport keterlaksanaan kegiatan pelatihan.

Rancangan Kegiatan Pelatihan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan secara umum dilaksanakan dalam tiga tahapan besar yakni persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun model pelatihan yang digunakan adalah model *structure learning approach* (SLA) yang mengakomodasi peserta pelatihan dapat mencapai tujuan pelatihan. Adapun uraian rancangan kegiatan terurai dalam gambar berikut.



Gambar 1. Rancangan Kegiatan Pelatihan

Pada tahap *perencanaan* kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan analisis situasi yang dilakukan dengan studi pendahuluan empiris dan teoritis atas masalah kesehatan mental. Selanjutnya menemukan masalah inti mitra melalui *forum group discussion* (FGD) bersama siswa, guru pendamping PIK-R dan guru BK. Berdasarkan hasil analisis situasi dan FGD selanjutnya dikembangkan solusi permasalahan mitra. Pada tahap *perencanaan* ini juga, tim menyusun rencana materi dasar yang diberikan dalam pelatihan. Adapun rancangan materi tertera sebagai berikut.

Tabel 1. Rancangan materi pelatihan

No	Materi	Tujuan
1	Urgensi dan eksplorasi diagnosis kesehatan mental remaja serta peran PIK-R dalam mendukung kesehatan mental teman sebaya	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeksplorasi urgensi menjaga kesehatan mental • Mengeksplorasi berbagai cara untuk melakukan diagnosis awal masalah kesehatan mental remaja • Mengkaji peran dan kapabilitas PIK-R dalam memberikan dukungan kesehatan mental kepada teman sebaya
2	Strategi <i>self care</i> untuk menjaga kesehatan mental	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeksplorasi strategi <i>self care</i> untuk menjaga kesehatan mental remaja • Mengelola kesehatan mental dengan berbagai pendekatan
3	Keterampilan dasar <i>psychological first aid</i> untuk menangani masalah kesehatan mental remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Menelaah keterampilan dasar membantu melalui PFA • Mengkaji prinsip dan implementasi PFA • Mengembangkan kemampuan mendengar aktif dan empati dalam melaksanakan PFA

Pada tahap *pelaksanaan* kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan model pelatihan SLA yang terdiri dari instruksi, modeling, bermain peran, timbal balik, dan *transfer of training*. Secara lebih spesifik uraian kegiatan dengan model SLA sebagai berikut.

Tabel 2. Uraian kegiatan pelatihan dengan model SLA

Tahapan	Kegiatan
Instruksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta menyimak paparan materi yang disampaikan pemateri 2. Peserta melakukan diskusi tanya jawab atas materi teoritik yang diberikan
Modeling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta menyimak modeling tersupervisi yang ditunjukkan rekan sejawatnya didepan seluruh peserta dan pemateri 2. Peserta melakukan tanya jawab dan diskusi terkait praktik pelaksanaan PFA yang ditampilkan
Bermain Peran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melaksanakan praktik bersama masing-masing kelompok dengan pendampingan fasilitator 2. Peserta secara bergantian menjadi konselor sebaya, konseli dan observer
Timbal balik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dalam forum besar menyampaikan refleksinya berdasarkan praktik PFA bersama kelompok dan fasilitator 2. Peserta mendapatkan balikan dan penguatan dari pemateri dan fasilitator
<i>Transfer of training</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memperkuat pemahaman dan implementasi PFA dalam situasi nyata di sekolah

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan menilai keterlaksanaan program pelatihan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Evaluasi dilakukan dengan observasi menggunakan instrumen observasi pelaksanaan pelatihan. Sedangkan, evaluasi hasil dilakukan dengan menilai ketercapaian tujuan pelatihan yang direncanakan. Evaluasi hasil dilihat dari perubahan rerata skor pretes dan rerata skor posttest yang diisi oleh peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan sesuai dengan rancangan kegiatan yang telah disusun yakni persiapan, pelaksanaan dan penutup. Adapun uraian kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai berikut.

Persiapan

Pada tahapan persiapan kegiatan pengabdian, tim abdimas melakukan analisis situasi, *forum group discussion* dan pengembangan solusi. Kegiatan analisis situasi dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap guru BK dan pendamping PIK-R. Kegiatan selanjutnya yakni *forum group discussion* yang dilaksanakan bersama guru BK, pendamping PIK-R dan anggota PIK-R yang diselenggarakan pada tanggal 30 Juli 2024. Hasil FGD analisis situasi, tim Abdimas melaksanakan koordinasi untuk menyusun rencana solusi yang akan diberikan untuk menyelesaikan permasalahan mitra dalam hal ini PIK-R yakni pelatihan *psychological first aid*.

Kegiatan pelatihan PFA merupakan solusi yang didasarkan pada permasalahan konselor sebaya disekolah. Keterampilan dasar membantu rekan sebaya dengan PFA dapat mendukung peningkatan kesadaran kesehatan mental remaja. PFA merupakan pertolongan pertama yang dapat dilakukan untuk dapat membantu individu yang memiliki pengalaman traumatis agar tidak memiliki dampak buruk dalam jangka panjang. PFA menjadi upaya dukungan psikososial yang cepat untuk membantu mengurangi tekanan pasca kejadian traumatis (Edmawati et al., 2019; Kurniawati et al., 2023).

Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan, sebagaimana telah dipaparkan dalam rumusan metode pelaksanaan yakni menggunakan tahapan pendekatan *structure learning approach* (SLA). Adapun uraian pelaksanaan yang meliputi instruksi, modeling, bermain peran, timbal balik, dan *transfer of training*. Tahap *Instruksi*, dilakukan dengan memberikan materi kepada peserta pelatihan yang dilakukan secara sinkron pada tanggal 15 Agustus 2024. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan *pretest* sebagai evaluasi awal kondisi peserta sebelum pelatihan, dan selanjutnya dilakukan pemaparan materi dari seluruh narasumber. Materi yang disampaikan pada pertemuan sinkron pertama ini ada 3 materi yakni 1) urgensi dan eksplorasi diagnosis kesehatan mental remaja serta peran PIK-R dalam mendukung kesehatan mental teman sebaya, 2) strategi *self care* untuk menjaga kesehatan mental, 3) keterampilan dasar *psychological first aid* untuk menangani masalah kesehatan mental remaja. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab bersama peserta dan penyampaian penugasan asinkron sebagai bahan kegiatan pelatihan lanjutan saat luring.

Tahap *modeling* atau pencontohan dari keterampilan dasar membantu dengan *psychological first aid* dilakukan secara luring pada tanggal 27 Agustus 2024 yang bertempat di Ruang Rapat Gedung D3 Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang (UM). Kegiatan modeling dilakukan dengan mencontohkan praktik pelaksanaan *psychological first aid* dengan teman sebaya berdasarkan contoh masalah yang telah dibawa dari tugas asinkron sebelumnya. Adapun dokumentasi kegiatan modeling sebagai berikut.



Gambar 2. Kegiatan Modeling Praktik PFA

Kegiatan modeling ini dilakukan bersama seluruh peserta pelatihan untuk melihat bagaimana proses pelaksanaan PFA yang meliputi: *look* (lihat), *listen* (dengarkan) dan *link* (hubungkan). Para peserta mengevaluasi kegiatan modeling ini dengan kemampuan mendengar aktif dan empati yang perlu diperkuat. Selanjutnya tim abdimas kembali menguatkan bagian materi mendengar aktif dan empati sebelum masuk ke kegiatan bermain peran (*role play*).

Tahap bermain peran atau *role play* dilakukan bersama masing-masing kelompok dan didampingi oleh kelompok konselor sebaya yang merupakan mahasiswa BK. Kegiatan bermain peran bertujuan agar setiap peserta memiliki pengalaman praktis dalam mengimplementasikan PFA ini. Kegiatan bermain peran ini dilakukan oleh 3 anggota pelatihan yang masing-masing akan bergantian menjadi konselor sebaya, konseli dan observer. Tugas konselor sebaya yakni mengimplementasikan PFA dalam menangani masalah kesehatan mental yang disampaikan oleh konseli. Tugas konseli yakni menyampaikan masalahnya. Sedangkan tugas observer adalah mengamati dan mencatat kejadian penting sebagai bahan evaluasi. Selanjutnya tugas pendamping dari mahasiswa BK adalah mengamati dan mencatat peran masing-masing peserta pelatihan dan kejadian penting selama praktik berlangsung.

Tahap umpan balik dilakukan setelah keseluruhan kegiatan bermain peran atau *role playing* telah dilakukan secara bergantian. Selanjutnya peserta kembali ke ruangan utama untuk merefleksi dan mendapatkan umpan balik dari kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan umpan balik dilakukan dengan memberikan kesempatan pada seluruh peserta melakukan refleksi dan menyampaikan kedalam forum. Kegiatan refleksi dilakukan untuk mengaktifkan pengalaman kognitif, afektif dan psikomotorik yang telah dilakukan saat praktik.

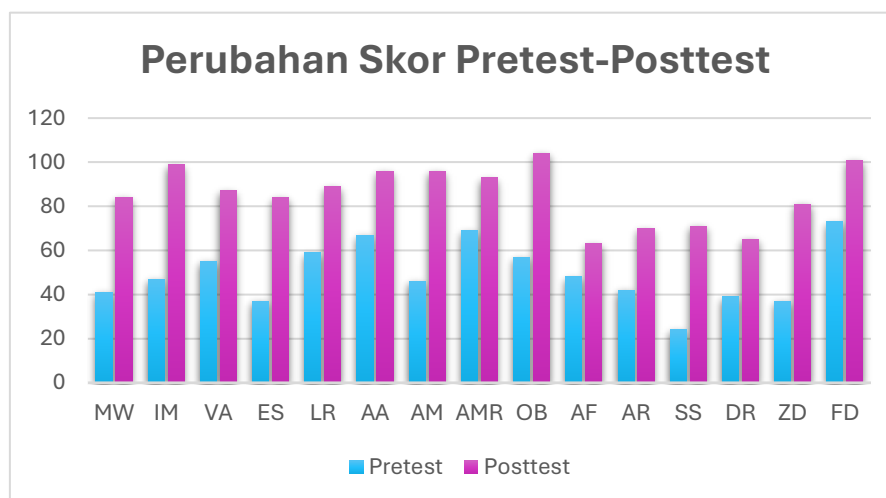
Tahap terakhir yakni *transfer of training* dilaksanakan setelah sesi pelatihan berakhir yakni di sekolah masing-masing dengan supervisi yang dilakukan oleh guru BK dan pendamping PIK-R. *Transfer of training* menjadi tahapan dimana para peserta pelatihan ini mengimplementasikan hasil dari pelatihan secara langsung untuk membantu teman sebayanya. Hal ini akan terus dapat memperkuat kemampuan peserta pelatihan dalam mengimplementasikan PFA untuk membantu teman sebayanya yang memiliki masalah kesehatan mental.

Penutupan

Sebelum kegiatan pelatihan diakhiri peserta mengerjakan *posttest* untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan pelatihan. *Posttest* ini akan dibandingkan dengan nilai *pretest* yang dilakukan diawali kegiatan. Selain *pretest-posttest*, tim abdimas juga menganalisis proses pelaksanaan pelatihan. Kegiatan diakhiri dengan menyampaikan ucapan terimakasih dari kedua belah pihak yakni tim abdimas dan tim peserta pengabdian.

Analisis Perubahan

Setelah mengikuti kegiatan pelatihan *psychological first aid*, capaian tujuan pelaksanaan kegiatan dianalisis berdasarkan perubahan skor *pretest-posttest*. Adapun analisis hasil perubahan skor *pretest-posttest* ditampilkan sebagai berikut.



Grafik 1. Perubahan Skor *Pretest-Posttest*

Berdasarkan grafik 1 perubahan skor *pretest-posttest* dapat dilihat bahwa batang berwarna biru yang merupakan data *pretest* mengalami perubahan yang signifikan kenaikannya yang ditunjukkan oleh batang berwarna ungu. Meskipun perubahan setiap siswa tidak sama tetapi progress perubahan oleh semua siswa memiliki kecenderungan yang sama.

Sedangkan dari uji Wilcoxon menunjukkan nilai asymp. Sig (2 tailed) menunjukkan nilai $0.001 < 0.005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dari nilai *pretest* dan *posttest* dengan data terurai dalam tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-3.411 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Keberhasilan dalam pelatihan PFA ini mendukung temuan hasil pelatihan sebelumnya dilakukan sebelumnya seperti pelatihan PFA untuk Gen Z dalam mengelola kecemasan dan stres selama masa pandemi COVID-19 (Edmawati et al., 2019), PFA untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental (Edmawati et al., 2019), pelatihan PFA untuk konselor dan pekerja sosial, pelatihan PFA untuk intervensi krisis yang efektif. Selain pelatihan, PFA juga pernah diteliti dan terbukti dapat mengurangi perkembangan masalah jangka panjang seperti PTSD (Wang et al., 2024). Hal ini menunjukkan baik secara teoritis maupun praktik, PFA terbukti memberikan sumbangan positif terhadap penanganan masalah krisis bagi individu.

Kegiatan pelatihan yang dilakukan telah berjalan sesuai dengan perencanaan. Berdasarkan

uraian yang telah dilakukan dalam tahapan *structure learning approach* (SLA) para peserta pelatihan berhasil mempraktikkan PFA sesuai dengan tahapan yang telah dijelaskan dan dimodelkan. SLA menjadi model pelatihan yang dipilih karena dapat membantu peserta dalam meningkatkan kemampuan praktis (Ahmad & Hartati, 2016; Hidayah & Yuliana, 2020; Irmawan et al., 2019). Para peserta juga antusias untuk mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Bukti keberhasilan salah satunya dilihat dari hasil perubahan skor *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan grafik perubahan skor *pretest-posttest* dapat dilihat bahwa seluruh peserta pelatihan mengalami perubahan skor kearah yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan berhasil mencapai tujuan yakni meningkatkan kapabilitas *peer counselor* dalam menangani masalah kesehatan mental remaja menggunakan PFA.

Adapun faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan pelatihan yakni: kesesuaian kebutuhan pelatihan dengan materi pelatihan yang diberikan, dukungan positif dari pihak sekolah untuk mendukung PIK-R dalam mengembangkan diri, dukungan sarana dan prasarana kegiatan yang mencukupi sehingga pelatihan dapat berjalan sesuai dengan rencana dan kebutuhan. Secara keseluruhan tidak ada hambatan yang berarti dalam kegiatan ini, namun jika dapat dievaluasi perlu adanya satu kegiatan tatap muka atau daring untuk mensupervisi kegiatan pelaksanaan PFA dilapangan secara langsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan *psychological first aid* yang diberikan kepada PIK-R SMA N 1 Kepanjen Malang memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapabilitas *peer counselor* dalam menangani masalah kesehatan mental remaja. Melalui pelatihan ini *peer counselor* dapat berperan aktif dalam pemberian bantuan psikologis pertama dalam upaya penyelesaian gejala masalah kesehatan mental dari kejadian traumatis dan krisis yang terjadi pada remaja teman sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Negeri Malang melalui LPPM atas hibah pengabdian kepada masyarakat skema pengabdian desentralisasi fakultas ilmu pendidikan. Melalui hibah yang diberikan, tim pengabdian masyarakat dapat melaksanakan kegiatan pengabdian dengan lancar dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Hartati, A. (2016). Penerapan Teknik Structure Learning Approach Dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi Bk Ikip Mataram. *Jurnal Realita*, 1(2503–1708), 117–127.
- Angraini, D., Haiga, Y., & Lidra Maribeth, A. (2022). Pelatihan Peer-Counselor Sebagai Pendengar Aktif Pada Gejala Stres, Cemas Dan Depresi. *Tahun*, 4(1), 13–17. <https://www.youtube.com/watch?v=AeSu-B5Gr8>.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bitter, M. A. S. J. R. (2013). Adlerian Group COunselling and Therapy. In *Journal of Petrology* (Vol. 369, Issue 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bonaria, J. (2021). Gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh pendidikan jarak jauh terhadap mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(01), 1512–1518. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/307>
- Edmawati, M. D., Susanto, B., & Maulana, M. A. (2019). *Psychological First Aid Training untuk Meningkatkan Mental Health Awareness pada Remaja di Era Pandemi Covid 19*. 1–11.
- Ervina, A. (2015). Hubungan Gangguan Tidur dengan Status Mental Emosional pada Anak Berumur 14-17 Tahun.
- Hidayah, N., & Yuliana, A. T. (2020). Keefektifan Teknik Structured Learning Approach untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA Negeri 2 Sumenep. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–12.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57.

- <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Irmawan, W., Sundawan, M. D., & ... (2019). Peningkatan Keterampilan Self Advocacy (SA) Mahasiswa Melalui Teknik Structure Learning Approach (SLA) Pada Topik Fungsi Real. ... *Pendidikan Matematika*, 6(1), 92–100.
<https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/mtk/article/view/310%0Ahttps://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/mtk/article/download/310/265>
- Khasanah, N. N. (2020). Peran peer counselor sebagai Agent of Change dalam perilaku Anti Kekerasan Seksual pada Anak. *Unissula Nursing Conference Call for Paper &*
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/15456%0Ahttp://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/download/15456/5431>
- Kurniawan, K., Yosep, I., Khoirunnisa, K., & Nugraha, P. (2023). *Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat melalui Pelatihan Duta Kader Kesehatan Jiwa*. 7(3), 1–6.
- Kurniawati, Y., Hasanah, N., Zahro, E. B., Psikologi, D., & Brawijaya, U. (2023). *Psikoedukasi Dukungan Teman Sebaya Melalui Psychological First Aid (PFA) Pada Remaja*. 5(2), 212–221.
- Layla, T. dkk. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Marjaya, I., & Pasaribu, F. (2019). Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi, Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(1), 129–147.
<https://doi.org/10.30596/maneggio.v2i1.3650>
- Minihan, E., & Gavin, B. (2020). *COVID-19 , mental health and psychological first aid*. 259–263.
<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.41>
- Nasional, K. P. P. N. B. P. P. (2020). *Pedoman Teknis Perencanaan Aksi* (pp. 1–114). Kedeputan Bidang Kemaritiman dan Sumber Daya Alam, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95870-5_300217
- Palupi, G. R. P., Agustin, R. W., & Satwika, P. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Wacana*, 10(2), 1–15.
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan Tingkat Depresi pada Remaja dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1–5.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/51773/30713/>
- Priyantini, D. (2021). Hubungan Crisis Mental Health Emergency dan Psychological First Aid dengan Kesiapan Psikologis Masyarakat Menghadapi New Normal Infeksi Coronavirus 2019. *Jurnal Peneliti Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 294–298.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Ramli, M., Hidayah, N., & Fauzan, L. (2022). Peningkatan Kompetensi Konseling Ringkas Berfokus Solusi bagi Konselor SMK dan SMA. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 15.
<https://doi.org/10.17977/um050v5i1p15-22>
- UU RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, (2009).
- Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., May, F. O., Rei, R., Ruttenberg, L., Stam, K., Jong, J. De, & Ager, A. (2020). *The E ffect of Psychological First Aid Training on Knowledge and Understanding about Psychosocial Support Principles : A Cluster-Randomized Controlled Trial*.
- Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The Effectiveness and Implementation of Psychological First Aid as a Therapeutic Intervention After Trauma: An Integrative Review. *Trauma, Violence, and Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380231221492>
- Winurini, S. (2019). Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139–153. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i2.1428>