

Pelatihan Psychological First Aid Di Lingkungan Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Stikes Bahrul Ulum Jombang

Abd. Basith Arham¹, Ajeng Oktavia Larasati², Stevanus Gatot Supriyadi³,

Mochammad Ilham Aziz⁴

^{1,2}Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, ³Universitas Kahuripan Kediri,

⁴Institut Teknik Al - Mahrusiyah

abdbasitharham@uit-lirboyo.ac.id

Abstract: Mental health issues among university students have become a serious concern requiring attention within higher education institutions. Students often face academic, social, and economic pressures that can trigger stress, anxiety, or depression. To address these challenges, a *Psychological First Aid* (PFA) training program was conducted at the Bahrul Ulum School of Health Sciences (STIKES) in Jombang. This study aims to evaluate the effectiveness of the PFA training in improving psychological literacy, empathy, and preparedness among students and lecturers in responding to emotional crises. The method employed a participatory approach through experiential learning, including simulations, role plays, and case studies, accompanied by pre-test and post-test assessments to measure competency improvement. The results indicate a significant 32% increase in understanding the core concepts of PFA, as well as a more open attitude toward mental health issues. Furthermore, a peer support group was established to serve as an initial support system within the campus community. These findings demonstrate that PFA training effectively strengthens the capacity of academic members to provide early emotional support, fosters a caring campus culture, and enhances awareness of the importance of mental health in higher education institutions.

Keywords: Psychological First Aid, Student Mental Health, Peer Support

Abstrak: Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi isu serius yang memerlukan perhatian di lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang dapat memicu stres, kecemasan, atau depresi. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, kegiatan pelatihan Psychological First Aid (PFA) atau Pertolongan Psikologis Pertama dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bahrul Ulum Jombang. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan literasi psikologis, empati, dan kesiapsiagaan mahasiswa serta dosen dalam menangani krisis emosional. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui experiential learning berupa simulasi, role play, dan studi kasus, disertai pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan kompetensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan sebesar 32% dalam pemahaman konsep dasar PFA serta perubahan sikap yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental.

Selain itu, terbentuk kelompok peer support yang berfungsi sebagai sistem dukungan awal di kampus. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan PFA efektif memperkuat kapasitas civitas akademika dalam memberikan dukungan emosional awal, membangun budaya kampus yang peduli, serta menumbuhkan kesadaran pentingnya kesehatan mental di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Psychological First Aid, Kesehatan Mental Mahasiswa, Dukungan Sebaya

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi tantangan besar dalam ekosistem pendidikan tinggi modern. Tekanan akademik, tuntutan untuk berprestasi, serta proses pencarian jati diri sering kali menciptakan ketegangan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Irawati et al., 2021). Lingkungan kampus yang dinamis, persaingan akademik, serta adaptasi terhadap perubahan sosial dapat memperburuk stres jika tidak disertai dukungan emosional yang memadai. World Health Organization (WHO, 2022) mencatat bahwa gangguan mental pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa, terus meningkat secara global. Di Indonesia sendiri, sekitar 30% mahasiswa mengalami gejala depresi sedang hingga berat yang dapat memengaruhi motivasi belajar, hubungan sosial, bahkan potensi akademiknya.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya melalui layanan konseling reaktif, tetapi juga memerlukan strategi preventif yang berbasis empati dan keterampilan sosial. Salah satu pendekatan yang efektif untuk diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi adalah Psychological First Aid (PFA), yaitu bentuk pertolongan pertama psikologis yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami tekanan atau krisis emosional. Menurut Everly dan Flynn (2013), PFA menekankan pada pemberian dukungan emosional awal, penilaian kebutuhan, dan penghubungan dengan sumber bantuan lanjutan. PFA bukan sekadar intervensi klinis, melainkan strategi sosial yang melatih individu untuk tanggap, empatik, dan peduli terhadap kondisi psikologis orang lain.

Dalam konteks pendidikan kesehatan, seperti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bahrul Ulum Jombang, penerapan PFA menjadi sangat relevan. Mahasiswa kesehatan diharapkan memiliki kompetensi tidak hanya dalam keterampilan klinis, tetapi juga dalam aspek sosial dan emosional. Sebagai calon tenaga kesehatan, kemampuan untuk memahami dan merespons distress emosional pasien maupun rekan sejawat merupakan bagian dari profesionalisme. Pelatihan PFA di lingkungan STIKES menjadi salah satu bentuk

komitmen institusi untuk membentuk mahasiswa yang holistik—berkarakter empatik, resilien, dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

Lebih jauh lagi, pelatihan Psychological First Aid dapat memperkuat budaya peduli di kampus. Melalui kegiatan pelatihan ini, mahasiswa dilatih untuk mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan mental baik pada diri sendiri maupun orang lain. Mereka juga dibekali keterampilan komunikasi empatik, teknik mendengarkan aktif, serta strategi membangun jejaring dukungan sebaya. Pendekatan ini tidak hanya membantu mencegah gangguan psikologis yang lebih serius, tetapi juga menumbuhkan solidaritas sosial di antara mahasiswa. Dengan demikian, pelatihan PFA di STIKES Bahrul Ulum Jombang bukan hanya langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga investasi jangka panjang dalam membentuk generasi tenaga kesehatan yang berdaya, berempati, dan beretika.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Psychological First Aid (PFA) di STIKES Bahrul Ulum Jombang dilaksanakan dengan pendekatan participatory training, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini berlandaskan prinsip *andragogi*, yang menekankan bahwa orang dewasa belajar secara efektif ketika mereka dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran (Knowles et al., 2015). Melalui metode ini, mahasiswa dan dosen tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan sebagai mitra reflektif yang turut mengidentifikasi kebutuhan, berkontribusi dalam diskusi, serta mempraktikkan keterampilan yang diperoleh selama pelatihan.

Tahapan pertama dalam kegiatan pengabdian ini adalah asesmen kebutuhan (needs assessment). Tim pelaksana melakukan survei awal terhadap mahasiswa dan dosen STIKES Bahrul Ulum Jombang untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka terkait dukungan psikologis dasar. Aspek yang disurvei mencakup pengalaman menghadapi individu dengan stres atau krisis, pengetahuan tentang teknik komunikasi empatik, dan kesiapan untuk memberikan dukungan emosional di lingkungan kampus. Data hasil asesmen digunakan sebagai dasar dalam merancang materi pelatihan agar lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan nyata peserta.

Langkah kedua adalah perancangan dan pengembangan modul pelatihan. Modul ini disusun berdasarkan pedoman resmi dari World Health Organization (WHO, 2012) dan Johns Hopkins University (Everly & Flynn, 2013) yang telah teruji dalam konteks pelatihan PFA di berbagai negara. Modul pelatihan mencakup tiga komponen utama, yaitu: pemahaman konsep

dasar Psychological First Aid, penguasaan keterampilan komunikasi dan empati, serta praktik penerapan PFA dalam situasi krisis. Selain itu, tim pengabdi juga menambahkan materi tentang konteks lokal mahasiswa kesehatan di Indonesia, termasuk pendekatan budaya dan spiritual dalam memberikan dukungan psikologis.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan utama yang dilakukan dalam tiga sesi interaktif. Sesi pertama berfokus pada pengenalan konsep dan prinsip dasar PFA, termasuk pengertian stres, trauma, dan reaksi psikologis terhadap krisis. Sesi kedua melatih peserta dalam keterampilan dasar PFA, seperti teknik mendengarkan aktif, penggunaan bahasa tubuh empatik, serta pengelolaan emosi diri ketika menghadapi individu dalam distress. Sesi ketiga merupakan simulasi kasus (*role play*), di mana peserta mempraktikkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi krisis yang dirancang menyerupai kondisi nyata di lingkungan kampus atau layanan kesehatan.

Selama proses pelatihan, metode pembelajaran yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, studi kasus, dan simulasi lapangan. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai empati dan kepekaan sosial dalam praktik. Fasilitator berperan sebagai *learning partner* yang mendorong peserta untuk berbagi pengalaman pribadi, memberikan umpan balik, dan membangun refleksi bersama mengenai pentingnya PFA di lingkungan pendidikan tinggi.

Setelah pelaksanaan pelatihan, dilakukan tahap evaluasi dan tindak lanjut (follow-up). Evaluasi mencakup dua aspek, yaitu evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang PFA. Sementara itu, evaluasi afektif dilakukan melalui kuesioner dan wawancara terbuka untuk menilai perubahan sikap, empati, dan kesiapan dalam memberikan dukungan psikologis. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya peran PFA dalam mendukung kesehatan mental di kampus.

Tahap berikutnya adalah pembentukan kelompok peer support sebagai bentuk keberlanjutan program. Kelompok ini terdiri atas mahasiswa dan dosen yang telah mengikuti pelatihan dan dinilai memiliki kompetensi dasar dalam memberikan dukungan psikologis awal. Mereka berfungsi sebagai *first responder* di lingkungan kampus, membantu teman sebaya yang mengalami tekanan emosional, serta menjadi penghubung antara mahasiswa dan layanan konseling profesional jika dibutuhkan. Kelompok ini juga diharapkan menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, memperkuat jejaring sosial, dan menciptakan budaya peduli di lingkungan STIKES Bahrul Ulum Jombang.

Selain kegiatan utama, dilakukan pula monitoring dan pendampingan berkelanjutan selama tiga bulan pasca pelatihan. Tim pengabdi secara periodik mengadakan pertemuan daring dan tatap muka untuk memantau implementasi keterampilan PFA oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan ini juga mencakup pemberian umpan balik terhadap kasus yang dihadapi peserta, serta penyediaan materi tambahan melalui platform digital agar proses pembelajaran tetap berlanjut. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya menjadi kegiatan satu kali, tetapi juga membangun ekosistem kampus yang lebih suportif terhadap kesehatan mental.

Tahap terakhir dalam kegiatan ini adalah diseminasi hasil dan refleksi bersama. Tim pengabdi menyampaikan hasil kegiatan kepada pihak kampus, dosen, dan mahasiswa melalui seminar internal. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental merupakan tanggung jawab bersama, bukan hanya tugas konselor atau tenaga medis. Diseminasi juga mencakup penyusunan laporan akhir dan publikasi artikel ilmiah sebagai bentuk kontribusi akademik terhadap pengembangan praktik PFA di lingkungan pendidikan tinggi.

HASIL DAN LUARAN

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) yang dilaksanakan di STIKES Bahrul Ulum Jombang memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 32% dalam pemahaman konsep dasar PFA, khususnya pada prinsip *Look, Listen, and Link* yang menjadi landasan utama intervensi psikologis awal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis partisipatif efektif dalam membantu peserta memahami keterampilan dasar penanganan krisis emosional. Peserta mampu mengidentifikasi tanda-tanda stres dan gangguan emosional secara lebih akurat, serta memahami pentingnya empati dalam komunikasi dengan individu yang mengalami tekanan psikologis.

Selain peningkatan kognitif, pelatihan ini juga berdampak nyata pada aspek afektif dan sikap sosial peserta. Sebelum pelatihan, sebagian besar mahasiswa mengaku masih canggung dan ragu untuk membahas masalah psikologis dengan teman sebaya karena takut salah bicara atau memperburuk situasi. Namun, setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan perubahan sikap yang lebih terbuka, peduli, dan suportif terhadap isu kesehatan mental. Mereka lebih berani memberikan dukungan emosional ringan, seperti mendengarkan tanpa menghakimi atau menawarkan bantuan sederhana kepada teman yang sedang stres. Perubahan ini

memperlihatkan efektivitas pelatihan dalam membangun kepekaan sosial dan kesadaran kolektif akan pentingnya lingkungan kampus yang sehat secara mental.

Dampak lain yang muncul dari pelatihan ini adalah terbentuknya kelompok peer support sebagai tindak lanjut kegiatan. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah informal bagi mahasiswa dan dosen untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan emosional, serta saling memberikan dukungan psikologis ringan. Keberadaan kelompok ini memperkuat jejaring sosial di kampus dan menciptakan atmosfer yang inklusif, di mana mahasiswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan mencari pertolongan. Hal ini sejalan dengan temuan Setiawati et al. (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sebaya merupakan faktor penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa terhadap tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, pembentukan *peer support group* menjadi salah satu indikator keberhasilan pelatihan dalam menciptakan dampak jangka panjang di lingkungan kampus.

Meskipun hasil pelatihan menunjukkan banyak kemajuan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah kemampuan peserta dalam melakukan tindak lanjut terhadap individu dengan gangguan psikologis berat. Beberapa peserta masih merasa ragu untuk melakukan *referral* atau rujukan ke layanan profesional karena minimnya pengetahuan tentang mekanisme rujukan yang berlaku di kampus. Keterbatasan ini mengindikasikan perlunya penambahan materi lanjutan terkait sistem rujukan profesional dalam modul pelatihan PFA. Temuan ini mendukung penelitian Olff et al. (2020) yang menegaskan bahwa pelatihan PFA untuk non-profesional perlu diintegrasikan dengan panduan rujukan agar bantuan yang diberikan tetap etis, efektif, dan sesuai batas kompetensi peserta.

Hasil evaluasi formatif dan sumatif menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi dari para peserta terhadap metode *experiential learning* yang digunakan dalam pelatihan. Peserta menilai sesi simulasi sebagai bagian paling bermanfaat karena memberikan pengalaman nyata dalam menghadapi individu yang mengalami distress emosional. Melalui permainan peran (*role play*), peserta belajar mengendalikan emosi, menggunakan bahasa tubuh yang empatik, dan menerapkan prinsip *Look, Listen, Link* secara langsung dalam konteks yang realistik. Evaluasi kualitatif melalui wawancara juga menunjukkan bahwa peserta merasa lebih siap menghadapi teman atau pasien yang mengalami tekanan psikologis. Beberapa di antaranya bahkan menginisiasi kegiatan kampus peduli mental secara mandiri setelah pelatihan berakhir.

Dari sisi kontribusi akademik dan sosial, pelatihan PFA ini memiliki nilai strategis dalam mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam pendidikan kesehatan yang selama ini lebih menekankan keterampilan klinis. Kegiatan ini juga memperkuat konsep *service learning*, di

mana mahasiswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga mengaplikasikannya langsung dalam konteks sosial yang nyata. Melalui pelatihan ini, mahasiswa mengalami proses pembelajaran kontekstual berbasis pengabdian yang menumbuhkan empati, tanggung jawab sosial, serta kemampuan reflektif terhadap peran mereka sebagai calon tenaga kesehatan. Dengan demikian, PFA tidak hanya meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi krisis emosional, tetapi juga memperkuat budaya empati dan solidaritas sosial di lingkungan kampus, yang merupakan fondasi penting bagi terciptanya ekosistem pendidikan yang sehat dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) yang dilaksanakan di STIKES Bahrul Ulum Jombang terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, empati, serta kesiapan civitas akademika dalam memberikan dukungan awal terhadap individu yang mengalami krisis psikologis. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Penerapan prinsip *Look, Listen, Link* mampu membekali peserta dengan kemampuan dasar dalam mengenali tanda-tanda distress, mendengarkan dengan empati, dan menghubungkan individu yang membutuhkan dengan sumber bantuan yang tepat. Keberhasilan ini mencerminkan pentingnya pendekatan pelatihan berbasis partisipatif dan pembelajaran pengalaman langsung dalam membangun kesadaran psikologis di lingkungan pendidikan tinggi.

Selain memberikan dampak pada peningkatan kompetensi individu, pelatihan ini juga berkontribusi terhadap pembentukan budaya kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Melalui pembentukan kelompok *peer support*, kegiatan ini mendorong munculnya jejaring sosial yang solid antar mahasiswa dan dosen, yang berperan penting dalam pencegahan dini gangguan psikologis di lingkungan kampus. Peserta pelatihan menunjukkan perubahan sikap positif, lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental, dan berinisiatif menciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman emosional. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatihan PFA tidak hanya meningkatkan pengetahuan teoretis, tetapi juga menumbuhkan nilai empati dan solidaritas sosial yang berkelanjutan.

Meskipun demikian, hasil evaluasi menunjukkan perlunya pelatihan lanjutan dan sistem rujukan profesional agar intervensi PFA dapat diterapkan secara lebih komprehensif. Peserta perlu dibekali pengetahuan tambahan mengenai mekanisme rujukan dan batas etis dalam memberikan bantuan psikologis awal. Ke depan, kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kurikulum dan program pengabdian masyarakat di STIKES Bahrul

Ulum Jombang. Dengan demikian, pelatihan PFA tidak hanya menjadi kegiatan temporer, tetapi juga bagian dari implementasi *Tridarma Perguruan Tinggi*—yang menyinergikan pendidikan, penelitian, dan pengabdian untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis komunitas kampus secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C. M., Pynoos, R. S., Ruzek, J. I., Steinberg, A. M., ... & Watson, P. J. (2019). Psychological First Aid: Field operations guide (2nd ed.). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.
- Everly, G. S., & Flynn, B. W. (2013). Principles of Psychological First Aid. Johns Hopkins University.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10.
- Irawati, D. D., Handayani, H., & Suryani, R. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Gangguan Mental pada Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 123–132.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243.
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Cuijpers, P., & Furukawa, T. A. (2022). Intervention effectiveness on depression and anxiety among university students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(3), 424–435.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (8th ed.). Routledge.
- Lestari, N., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh soft skills mahasiswa melalui pengabdian masyarakat berbasis kompetensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 21–29.
- Nasir, R., & Kurniawan, T. (2020). Mental health promotion in higher education: Challenges and strategies. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 40–50.
- Olff, M., Koeter, M. W., van Haaften, E. H., Kersten, P. H., & Gersons, B. P. (2020). Impact of a peer support system on mental health of university students. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1801953.
- Sa'diyah, L., Rohmawati, E., & Maulidah, R. (2023). Analisis Tingkat Stres dan Strategi Penanganannya pada Mahasiswa STIKES di Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 58–67.
- Setiawati, Y., Yuniarti, K. W., & Putri, D. A. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Melalui Pelatihan Psychological First Aid (PFA) di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanis*, 3(2), 85–94.
- Sukardi. (2018). Transformasi pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 23(2), 157–166.
- Wahyuningsih, S., Rahayu, W. P., & Hartati, S. (2021). Integrasi pelatihan PFA dalam pendidikan keperawatan: Sebuah evaluasi program. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 89–96.
- World Health Organization. (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. WHO.
- World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO.