

**Pelatihan Psychological First Aid (PFA) pada Siswi Kelas XI (Sebelas)
SMA Negeri 3 Sentani (Indonesian Version)**

***Psychological First Aid (PFA) Training for Class XI (Eleven) Girls at
SMA Negeri 3 Sentani (English Version)***

Yulius Mataputun¹, Agus Zainuri², Ansar CS^{3*}, Ermelinda Yersin

Putri Larung⁴, Ibrahim⁵, Baharuddin Hasan⁶

^{1,2,3*,4,5,6} Universitas Cenderawasih, Indonesia

* korespondensi Penulis : ansar.cs46@gmail.com³

Article History:

Received: February 21, 2025;

Revised: March 05, 2025;

Accepted: April 27, 2025;

Published: April 30, 2025;

Keywords: *Psychological First Aid, Students, Senior High School*

Abstract: *Students at the High School level often face various emotional and psychological challenges, such as academic stress, social pressure, and personal crises, which can negatively affect their mental well-being. To overcome this issue, community service aims to implement Psychological First Aid (PFA) training which provides students with understanding and skills in providing psychological support to colleagues. The focus of this service is to increase awareness of the importance of mental health support in the school environment. The method used involves pretest questionnaires, theory sessions, role plays, group discussions to help students master the basic principles of PFA through real situation simulations and ends with a post test. The results of PKM activities are (1) most participants gained an increased understanding of Psychological First Aid (PFA); (2) Most participants easily practiced Psychological First Aid (PFA) with their friends during role play sessions. The conclusions from this service are (1) increasing the knowledge and skills of female students at SMA Negeri 3 Sentani in applying Psychological First Aid (PFA) to their peers; (2) Collaboration between FIK UNCEN and SMA Negeri 3 Sentani; (3) carrying out community service activities as a lecturer's academic obligation.*

Abstrak

Siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas sering menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis, seperti stres akademik, tekanan sosial, dan krisis pribadi, yang dapat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan mental mereka. Untuk mengatasi isu ini, pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk mengimplementasikan Pelatihan Psychological First Aid (PFA) yang memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa dalam memberikan dukungan psikologis kepada teman sejawat. Fokus pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan melibatkan angket Pretest, sesi teori, permainan peran, diskusi kelompok untuk membantu siswa menguasai prinsip dasar PFA melalui simulasi situasi nyata dan diakhiri dengan post test. Hasil dari kegiatan PKM adalah (1) sebagian besar peserta mendapatkan peningkatan pemahaman tentang Psychological First Aid (PFA); (2) Sebagian besar peserta dengan mudah mempraktekkan Psychological First Aid (PFA) kepada temannya saat sesi permainan peran. Simpulan dari pengabdian ini adalah (1) peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada siswi SMA Negeri 3 Sentani dalam menerapkan Psychological First Aid (PFA) kepada teman sejawat; (2) Terjalannya Kerjasama antara FIK UNCEN dan SMA Negeri 3 Sentani; (3) terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai kewajiban akademik dosen

Kata Kunci: *Pertolongan Pertama Psikologis, Siswi, Sekolah Menengah Atas*

1. PENDAHULUAN

Siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sering dihadapkan pada berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Di era yang semakin kompetitif, tekanan yang dialami pelajar saat ini menjadi semakin kompleks,

mencakup stres akademik yang tinggi, tekanan sosial dari teman sebaya, dan berbagai krisis pribadi yang mungkin timbul (Restu. et. al, 2024).

Survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 3 Sentani menunjukkan bahwa sekitar 65% siswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tekanan belajar dan relasi sosial yang rumit (Ikanubun et. al, 2023). Angka ini menyoroti pentingnya dukungan kesehatan mental di lingkungan sekolah, untuk mencegah dampak buruk yang bisa memengaruhi prestasi akademik dan perkembangan sosial-emosional siswa (Refriyadi, 2023).

Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi perkembangan siswa di usia remaja, di mana mereka berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan hubungan (Lubis et. al, 2019). Stres yang tidak terkelola dapat berujung pada masalah yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan perilaku menyimpang (CS et. al, 2024). Dalam konteks ini, penerapan dukungan psikologis yang tepat menjadi sangat penting. Melihat situasi ini, pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan Pelatihan Psychological First Aid (PFA) yang merupakan metode efektif dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada individu yang mengalami stres atau trauma (Sarah et. al, 2023).

Pelatihan ini berbeda dari terapi profesional, namun memberikan keterampilan dasar yang bisa digunakan oleh siswa untuk saling mendukung (Daniel et. al, 2023). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam memberikan dukungan psikologis kepada teman sejawat. Dengan harapan, penerapan PFA di lingkungan sekolah dapat menciptakan suasana yang lebih mendukung bagi siswa yang mengalami berbagai kesulitan emosional.

Sebuah studi oleh (Lang. et. al. 2019) menyatakan bahwa ketika siswa dilatih untuk memberikan dukungan emosional, mereka tidak hanya membantu meringankan beban psikologis rekan-rekannya, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di antara mereka. Hal ini penting mengingat bahwa dukungan sosial yang kuat sudah terbukti menjadi faktor pelindung yang baik terhadap masalah kesehatan mental. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami teori-teori PFA, tetapi juga menerapkannya dalam situasi nyata.

SMA Negeri 3 Sentani dipilih sebagai subjek pengabdian karena populasi siswa yang beragam dan tingginya tingkat tantangan emosional yang dihadapi. Dalam lingkungan yang beragam, di mana siswa datang dari latar belakang yang berbeda, sangat penting untuk memiliki pemahaman bersama mengenai isu kesehatan mental.

Fokus pengabdian ini adalah untuk mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental di kalangan siswa, sehingga mereka merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan mencari dukungan. Penelitian yang dilakukan oleh (O'Connor et al, 2019)

menunjukkan bahwa siswa yang terlatih dalam PFA menunjukkan peningkatan empati dan keterampilan sosial, yang sangat penting dalam menangani isu-isu kesehatan mental.

Perubahan yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi SMA Negeri 3 Sentani dalam menerapkan PFA. Hasil dari kegiatan ini diharapkan akan menunjukkan bahwa siswa yang terlatih dapat dengan mudah menangani situasi di mana teman-teman mereka membutuhkan dukungan psikologis. Peningkatan ini diukur melalui pretest dan posttest yang akan dilaksanakan sebelum dan sesudah pelatihan.

Selain itu, diharapkan terjalinnya kerjasama yang lebih erat antara Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Cenderawasih (FIK UNCEN) dan SMA Negeri 3 Sentani dalam upaya bersama mengatasi masalah kesehatan mental di sekolah. Kerjasama ini tidak hanya akan bermanfaat bagi siswa, tetapi juga akan menjadi contoh bagi institusi lain dalam menciptakan program serupa.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan semua pihak dapat saling mendukung untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan inklusif. Dalam jangka panjang, pemberian PFA yang efektif di kalangan siswa dapat membantu menciptakan budaya saling peduli di sekolah. Dengan adanya pelatihan ini, siswa diharapkan tidak hanya menjadi penerima dukungan, tetapi juga mampu menjadi pemberi dukungan, menciptakan jaringan yang saling membantu dalam menghadapi tantangan emosional yang mungkin mereka hadapi dalam fase kehidupan yang penting ini.

Dalam rangka menciptakan lingkungan akademis yang lebih baik, penting bagi sekolah untuk memberikan perhatian serius terhadap kesehatan mental siswanya. Dengan melakukan pelatihan PFA, SMA Negeri 3 Sentani tidak hanya membantu siswanya untuk mengatasi stres dan tantangan psikologis, tetapi juga membentuk sikap saling peduli di antara siswa.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswi SMA Negeri 3 Sentani dalam memberikan dukungan psikologis kepada teman sejawat melalui Psychological First Aid (PFA). Tahapan dalam kajian ini mencakup beberapa langkah yang sistematis dari awal hingga akhir kegiatan, yang dirinci sebagai berikut:

Pretest

Sebelum pelatihan dimulai, peserta diberikan angket pretest untuk mengukur pemahaman dan keterampilan awal mereka tentang PFA. Data yang diperoleh dari pretest ini

menjadi baseline untuk evaluasi setelah pelatihan.

Edukasi

Sesi edukasi dilakukan untuk memberikan teori dasar tentang PFA, termasuk pengertian, tujuan, dan manfaatnya. Sesi ini melibatkan penyampaian materi dan diskusi interaktif untuk memperkuat pemahaman peserta.

Pelatihan

Setelah sesi edukasi, peserta dilibatkan dalam pelatihan praktis yang mencakup simulasi dan permainan peran. Dalam tahapan ini, siswa berlatih memberikan dukungan psikologis secara langsung, dengan menggunakan skenario yang relevan dengan pengalaman mereka.

Pendampingan

Dalam proses ini, fasilitator mendampingi peserta selama pelatihan untuk memberikan umpan balik, menjawab pertanyaan, dan mendukung siswa dalam menguasai teknik PFA yang telah diajarkan.

Posttest

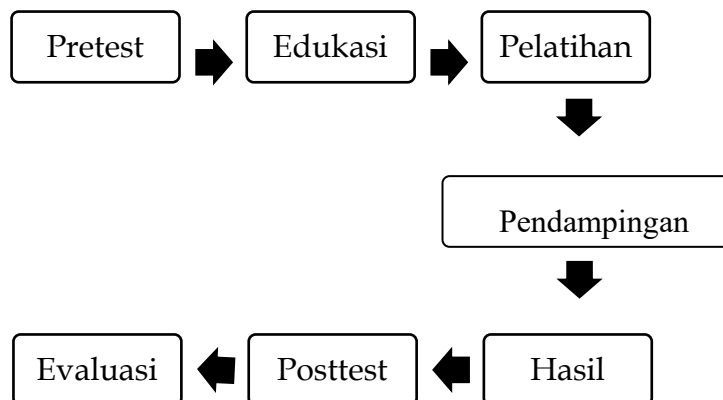
Di akhir kegiatan, peserta mengisi angket posttest yang sama dengan pretest untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka tentang PFA. Hasil posttest dibandingkan dengan pretest untuk menganalisis perubahan yang terjadi.

Evaluasi

Langkah terakhir adalah evaluasi hasil pelatihan. Data dari pretest dan posttest akan dianalisis untuk memahami efektivitas kegiatan pengabdian, di mana peserta dinilai berdasarkan peningkatan pemahaman dan keterampilan mereka dalam PFA.

Bagan atau Diagram Alur Kegiatan

Berikut adalah diagram alur yang mengilustrasikan tahapan metode yang digunakan:



Gambar.1 Alur Kegiatan PKM

Analisis Data

Analisis Data Pretest dan Posttest :

1. Data yang dikumpulkan dari angket pretest dan posttest akan dianalisis secara kuantitatif.
2. Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi jawaban dan perbandingan antara hasil pretest dan posttest.
3. Hasilnya akan dibandingkan untuk menentukan ada tidaknya peningkatan pemahaman siswa tentang PFA dan efektivitas pelatihan yang telah dilakukan.

Melalui metode yang sistematis dan terencana ini, diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam memahami dan mempraktikkan PFA, serta berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka dan teman sejawat di lingkungan sekolah.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA Negeri 3 Sentani yang terletak di Jl. Raya Abepura-Sentani No.6, Hobong, Kec. Sentani, Kab. Jayapura, Papua.

Kegiatan awal dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan mengenai *Psychological First Aid* (PFA) Pada Siswi Kelas XI (Sebelas) SMA Negeri 3 Sentani. Kemudian fasilitator menyampaikan materi tentang edukasi dan pelatihan pada *Psychological First Aid* (PFA).



Gambar 2. Memberikan edukasi dan pelatihan serta pendampingan kepada siswi SMA Negeri 3 Sentani Mengenai materi *Psychological First Aid* (PFA)

Pada gambar diatas Tim pengabdian mempresentasikan materi pelatihan *Psychological First Aid* (PFA). Adapun urutan persentasi materi tersebut yaitu (1) menjelaskan materi *Psychological First Aid* (PFA); (2) praktek *Psychological First Aid* (PFA) melalui bermain peran.

Tabel 1. Pretest Kegiatan PKM

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Sakyuap Taplo	22	35	13
2	Dekomina Meryal	25	36	11
3	Yusina Mirin	18	32	14
4	Sifa MArlince ohee	20	34	14
5	Antina Kakadi	23	37	14
6	Irna Revina	21	33	12
7	Siska Simalya	19	30	11
8	Warlin Murib	24	38	14
9	Novita Doce	22	35	13
10	Yuyun Purro	20	33	13
11	Novelia Kasmando	19	31	12
12	Hendrika Monim	21	36	15
13	Omina Kirakla	23	34	11
14	Rahel Warikar	18	29	11
15	Maria Ohee	20	32	12
16	Bintang Wally	22	35	13
17	Monalisa Wanguway	24	37	13
18	Nopela Tehawarma	21	34	13
19	Yehi Payage	19	30	11
20	Yohana Ohee	25	38	13
Total		426	679	253
Persentase		53.25 %	84.88 %	31.63 %

Sumber: Hasil Angket Pengabdian, 2024

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan pelatihan dan edukasi kepada siswi SMA Negeri 3 Sentani terjadi peningkatan signifikan pada persentase post test setelah diberikan kegiatan pelatihan dan edukasi. Kegiatan pelatihan yang dilakukan disambut baik oleh berbagai pihak termasuk siswi yang ikut terlibat langsung pada pelatihan tersebut.

Persentase pretest sebesar 53,25 % sebelum dilakukan pemberian materi pelatihan dan edukasi, setelah diberikan pelatihan dan edukasi maka terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam *Psychological Firs Aid* (PFA) dengan hasil post test sebesar 84,88 %. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 31,63 % dari hasil pretest ke hasil posttest. Hasil pretest dan posttest serta selisih pada peningkatan pemahaman dan keterampilan dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang data Peningkatan pemahaman dan keterampilan siswi

Sumber: data TIM PKM, 2024

Tabel 2. Paired Samplest test

		Paired Samples Test							Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	pretest - posttest	-12.650	1.226	.274	-13.224	-12.076	-46.151	19	.000

Sumber: SPSS 25

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa nilai sig 2 tailed $0.000 < 0.025$ maka H_0 diterima. Artinya ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dan edukasi kepada siswi sehingga dapat disimpulkan bahwa materi yang disampaikan telah berhasil.



Gambar 4. Foto Bersama dengan para siswi SMA Negeri 3 Sentani, Kabupaten Jayapura

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian ini, bahwa pelatihan yang telah dialkukan oleh Tim PKM memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada *Psychological Firs Aid (PFA)* dalam kehidupan di sekolah maupun luar sekolah. Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Para siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Sentani telah mendapatkan peningkatan Pengetahuan dalam kegiatan *Psychological Firs Aid (PFA)*

Para siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Sentani telah mendapatkan peningkatan Keterampilan dalam penerapan *Psychological Firs Aid (PFA)*

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Penagbdian kepada Masyarakat, Universitas Cenderawasih yang telah mendanai Penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada SMA Negeri 3 Sentani yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini. Serta rekan rekan yang terlibat dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- CS, A., Putra, I. P. E. W., Hasan, B., Syahrudin, S., Syam, M. S., & Womsiwor, D. (2024). Survey of students' learning interest in basketball at SMA Negeri 3 Sentani. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i1.43>
- Domma, J. R., Putra, I. P. E. W., & Larung, E. Y. P. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa FIK UNCEN. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(1), 11-24. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.3967>
- Ikanubun, M., Hidayat, R., & CS, A. (2023). Hubungan antara olahraga rekreasi dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(2), 109-117. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3964>
- Lang, J., et al. (2019). The impact of peer support on mental health and well-being. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 456-463.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- O'Connor, M., et al. (2019). Psychological first aid: A strategy for aid workers and first responders. *International Journal of Emergency Mental Health*, 21(2), 81-85.
- Refriyadi, R. (2023). Survey minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 2 Pendopo Barat: Survey of students' interest in participating in physical education, sports and health at SMP Negeri 2 Pendopo Barat.

Jurnal Olahraga Papua, 5(1), 9-17. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i1.3948>

- Sahrah, A., Rengganis, D. R. P., & Yuniasanti, R. (2023). Psychology first aid virus corona (COVID-19) sebagai upaya penanganan awal di masyarakat: Psychology first aid coronavirus (COVID-19) as an initial handling effort in the public. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 6(1), 59-66.
- Womsiwor, D., CS, A., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.286>