

Integrasi Psychological First Aid (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja

Bahril Hidayat¹, Yanwar Arief²

Universitas Islam Riau^{1,2}

Corresponding email: bahrilhidayat@fis.uir.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 29-06-2025

Review: 13-07-2025

Revised: 15-07-2025

Accepted: 15-07-2025

Published: 18-07-2025

Kata kunci

Psychological First Aid

Pendidikan

Kesehatan Mental Remaja

Sekolah

Intervensi Psikologi

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia terus mengalami peningkatan, khususnya dalam lingkungan sekolah yang merupakan ruang utama interaksi sosial dan pembentukan identitas psikososial. Banyak sekolah belum memiliki sistem dukungan psikologis yang memadai, sementara akses terhadap layanan profesional masih terbatas. Dalam konteks ini, Psychological First Aid (PFA) menjadi salah satu pendekatan strategis untuk mendeteksi dini dan merespons tekanan psikologis ringan hingga sedang pada siswa. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi integrasi PFA dalam sistem pendidikan Indonesia dengan meninjau efektivitas, tantangan, dan arah praktik yang dapat dikembangkan. Kajian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan analisis tematik. Data dianalisis dari 40 sumber literatur nasional dan internasional yang relevan mengenai implementasi PFA di lingkungan pendidikan. Hasil kajian tematik menghasilkan lima tema utama: (1) PFA sebagai pendekatan psikososial awal dalam pendidikan, (2) efektivitas PFA dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, (3) peran strategis guru, konselor sebaya, dan struktur sekolah, (4) kebutuhan standar operasional PFA di lembaga pendidikan, dan (5) arah kebijakan serta praktik PFA berkelanjutan di Indonesia. Temuan menunjukkan bahwa PFA mampu meningkatkan resiliensi, empati, dan kesejahteraan psikologis siswa, serta membentuk ekosistem sekolah yang suportif secara emosional. Namun demikian, penerapan PFA masih menghadapi tantangan struktural, seperti rendahnya literasi psikologis, kurangnya pelatihan, dan belum adanya kebijakan sistemik. Oleh karena itu, artikel ini merekomendasikan pengarusutamaan PFA dalam kebijakan pendidikan, penguatan kapasitas guru dan konselor sebaya, serta kolaborasi lintas sektor untuk membangun sistem dukungan psikososial yang berkelanjutan bagi siswa remaja di sekolah maupun di perguruan tinggi.

Pendahuluan

Sistem pendidikan Indonesia hingga kini belum sepenuhnya mampu merespons kebutuhan psikososial siswa secara komprehensif. Fungsi layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah masih cenderung terbatas pada aspek akademik dan kedisiplinan siswa, sehingga belum berfungsi sebagai sistem pendukung emosional yang menyeluruh. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya tenaga konselor profesional, rendahnya pemahaman psikologis di kalangan guru, siswa, dan orang tua, serta adanya stigma terhadap isu kesehatan mental (Kartika et al., 2020; Hartanto et al., 2024). Masalah psikososial yang dialami remaja pun semakin kompleks, dipicu oleh tekanan akademik, dinamika hubungan sosial, dan beban ekspektasi keluarga yang tinggi.

Perkembangan teknologi digital turut mempersulit kondisi tersebut. Keterpaparan remaja terhadap media sosial, konten instan, dan tekanan pencitraan diri menyebabkan peningkatan stres emosional dan kecenderungan isolasi sosial. Studi oleh Hidayat dan Reza (2025) menunjukkan bahwa pendekatan intervensi psikologis berbasis teknologi, termasuk penggunaan *artificial intelligence* (AI), masih menghadapi kendala etis, teknis, serta keterbatasan dalam membangun kedekatan emosional yang dibutuhkan remaja. Di sisi lain, fenomena *phubbing* atau perilaku mengabaikan interaksi sosial langsung demi gawai, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Hidayat et al. (2025), turut melemahkan ikatan sosial dan empati antar siswa. Dalam situasi ini, sekolah memiliki peran strategis untuk menyediakan pendekatan yang lebih kontekstual dan berpusat pada interaksi manusiawi sebagai solusi dari problem tersebut. *Psychological First Aid* (PFA) muncul sebagai salah satu solusi alternatif karena dapat diimplementasikan oleh aktor-aktor terdekat siswa seperti guru dan teman sebaya secara cepat dan tanpa stigma. Maka dari itu, penting untuk mengkaji secara mendalam bagaimana prinsip dan konsep dasar PFA diterapkan di sekolah (berkaitan dengan pertanyaan penelitian pertama dalam artikel ini), serta bagaimana efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan empati, resiliensi, dan kesehatan mental siswa remaja (berkaitan dengan pertanyaan penelitian kedua di dalam artikel ini). Selain itu, PFA muncul sebagai alternatif yang menjembatani kesenjangan tersebut, karena dirancang untuk diberikan oleh orang-orang terdekat—guru, teman sebaya, atau relawan—secara cepat, empatik, dan tanpa stigma. Dengan memperhatikan krisis interaksi sosial di era digital dan keterbatasan intervensi berbasis teknologi, penting untuk mengevaluasi secara reflektif bagaimana PFA dapat diintegrasikan secara efektif dalam sistem pendidikan Indonesia untuk menanggulangi kompleksitas tantangan kesehatan mental remaja masa kini.

Dalam konteks ini, *Psychological First Aid* (PFA) atau Bantuan Psikologis Awal (BPA) menjadi pendekatan intervensi psikologis yang strategis. PFA merupakan intervensi awal yang dirancang untuk meredakan stres dan mendukung stabilisasi psikologis individu setelah mengalami krisis atau tekanan emosional (Everly & Lating, 2021; WHO, 2020). Konsep ini awalnya dikembangkan untuk konteks bencana alam dan konflik, namun kini

telah meluas penerapannya dalam dunia pendidikan, terutama untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan mental remaja.

Integrasi PFA dalam sekolah bertujuan tidak hanya untuk memberikan respons cepat terhadap krisis emosional, tetapi juga membentuk ekosistem sosial yang empatik, aman, dan mendukung secara psikologis. Dalam praktiknya, PFA bisa diberikan oleh guru, konselor, peer counselor (teman sebaya), maupun relawan terlatih yang telah mendapat pelatihan dasar. Hal ini menjadikan PFA sebagai pendekatan yang murah, fleksibel, dan kontekstual (Hansen, 2018; Dori, 2024).

Secara umum, PFA didefinisikan sebagai serangkaian langkah dukungan psikologis awal kepada individu yang mengalami tekanan atau trauma emosional akibat peristiwa yang mengguncang, dengan tujuan mengurangi penderitaan, menenangkan emosi, dan membantu individu membangun koneksi sosial dan strategi koping (Jacobs & Meyer, 2006; Everly et al., 2006). PFA bukanlah terapi, melainkan respons empatik awal yang dapat menjadi jembatan menuju pemulihan lebih lanjut.

Dalam konteks sekolah, PFA diadaptasi menjadi bagian dari pendidikan psikososial berbasis komunitas. Field et al. (2017) menyebutkan bahwa PFA yang diterapkan di lingkungan sekolah bertumpu pada tiga elemen utama: (1) pengenalan dini terhadap gejala distress siswa, (2) keterampilan mendengarkan aktif dan empati oleh guru atau teman sebaya, dan (3) koneksi terhadap sistem dukungan lanjutan seperti konselor atau layanan profesional.

Prinsip-prinsip utama PFA menurut WHO (2020) mencakup tiga aspek, yaitu, 1) Lihat (*Look*): mengenali siswa yang mengalami tekanan atau perubahan perilaku, 2) Dengar (*Listen*): hadir secara empatik, mendengarkan tanpa menghakimi, 3) Hubungkan (*Link*): menghubungkan siswa ke sumber daya psikososial yang tersedia. Pendekatan lain seperti RAPID-PFA (*Reflective Listening, Assessment, Prioritization, Intervention, and Disposition-Psychological First Aid*) dari Johns Hopkins University (Everly et al., 2014) menekankan pada proses sistematis namun tetap humanistik, yang relevan diterapkan oleh tenaga pendidik.

Tujuan utama dari penerapan PFA di sekolah adalah membangun kesiapsiagaan emosional dan menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Sementara itu, manfaat PFA antara lain adalah, 1) Mengurangi gejala awal distress psikologis seperti kecemasan, kemarahan, dan *withdrawal*, 2) Meningkatkan resiliensi dan strategi koping siswa terhadap tekanan akademik dan sosial, 3) Menumbuhkan empati, literasi emosi, dan kohesi sosial dalam komunitas sekolah (Barbanel & Sternberg, 2005; Gonzalez et al., 2019), 4) Mendorong siswa mencari bantuan tanpa merasa malu atau distigmatisasi, 5) Memfasilitasi pemulihan pasca krisis seperti perundungan, bencana, atau kekerasan di sekolah. Penelitian oleh Martinez & Richards (2022) menyatakan bahwa PFA memiliki efek moderat hingga tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama bila disertai dengan program pelatihan terstruktur dan dukungan kebijakan sekolah.

Jenis-Jenis PFA dalam Konteks Pendidikan dapat dianalisis dalam implementasinya dalam berbagai konteks. Implementasi PFA di dunia pendidikan sangat beragam, bergantung pada konteks sosial dan budaya. Berdasarkan telaah berbagai sumber (Hartanto et al., 2024; Sa'diah et al., 2024; Kurniawan et al., 2021), jenis-jenis utama PFA ditinjau dari implementasinya di sekolah dapat dikategorikan sebagai berikut.

1. PFA berbasis guru: Guru sebagai garda terdepan dibekali pelatihan dasar untuk mengenali dan merespons kondisi emosional siswa. Pelatihan ini telah dilakukan di Indonesia dan Malaysia, dengan peningkatan kapasitas guru dalam memberikan dukungan awal (Kurniawan et al., 2021; Rahmatulloh & Pratiwi, 2024).
2. PFA berbasis konselor sebaya (*peer counseling*): Siswa dilatih untuk memberikan dukungan kepada teman sebaya yang mengalami distress. Ini meningkatkan kepekaan sosial, empati, dan literasi emosi remaja (Brown et al., 2020; Hartanto et al., 2024).
3. PFA berbasis komunitas sekolah: Kolaborasi antara guru, wali kelas, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam membentuk sistem dukungan psikososial yang responsif terhadap kebutuhan siswa.
4. PFA dalam situasi krisis: Diterapkan pasca bencana atau kejadian traumatis, misalnya program PFA untuk penyintas gempa bumi di Sulawesi Barat (Zainuddin & Sulastri, 2021) dan pasca puting beliung di Sidoarjo (Nikmah & Hazim, 2023).

Tantangan implementasi PFA di Indonesia, memiliki peluang untuk dikaji lebih lanjut. Meskipun potensial, implementasi PFA di Indonesia masih menghadapi banyak hambatan, antara lain mencakup, 1) Kurangnya pelatihan formal dan berkelanjutan bagi guru dan staf sekolah (Hakim & Aozai, 2022), 2) Rendahnya literasi psikologis di kalangan siswa dan orang tua, yang menyebabkan minimnya permintaan layanan, 3) Stigma terhadap kesehatan mental, yang masih kuat dalam budaya pendidikan Indonesia, 4) Ketidadaan kebijakan nasional yang secara eksplisit mengatur integrasi PFA ke dalam kurikulum dan layanan BK, 5) Distribusi layanan yang tidak merata, terutama di daerah tertinggal.

Kondisi tantangan tersebut diperparah oleh beban administratif guru dan kurangnya insentif bagi pengembangan kapasitas dalam bidang non-akademik. Dengan demikian, permasalahan yang berasal dari tantangan tersebut bisa dirumuskan secara konkret. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam artikel ini mencakup tiga aspek, yaitu 1) Bagaimana integrasi *Psychological First Aid* (PFA) dilakukan dalam sistem pendidikan Indonesia? 2) Sejauh mana efektivitas PFA dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa remaja? 3) Apa saja tantangan dan strategi untuk memperkuat praktik PFA di sekolah secara berkelanjutan?

Untuk mengerucutkan rumusan masalah di atas, perlu disusun pertanyaan penelitian yang lebih spesifik, khususnya integrasi psikologi ke dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, dalam artikel ini mengajukan tiga pertanyaan penelitian, yaitu:

- 1) Bagaimana konsep dan prinsip dasar PFA diterapkan dalam konteks sekolah?

- 2) Bagaimana efektivitas program PFA dalam meningkatkan resiliensi, empati, dan kesehatan mental siswa remaja?
- 3) Apa saja bentuk praktik, tantangan, dan strategi yang dapat mendorong integrasi PFA dalam sistem pendidikan Indonesia?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka (*literature review*) yang dianalisis dengan metode analisis tematik sebagaimana diuraikan oleh Braun dan Clarke (2006). Tujuan dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi pola makna (themes) yang muncul dari kumpulan literatur yang membahas *Psychological First Aid* (PFA) di dunia pendidikan, dengan fokus pada implementasinya dalam mendukung kesehatan mental siswa remaja di Indonesia. Analisis tematik digunakan sebagai pendekatan yang sistematis dalam mengekstrak tema dari data kualitatif, terutama dari teks seperti artikel ilmiah, buku, dan laporan kebijakan, sebagaimana yang menjadi sumber dalam penelitian ini.

Data sekunder diperoleh dari 40 referensi valid yang telah diseleksi dan relevan terhadap tiga aspek utama dalam fokus topik penelitian, yaitu : (1) *Psychological First Aid*, (2) kesehatan mental remaja, dan (3) dunia pendidikan. Analisis tematik terdiri dari enam langkah utama (Braun dan Clarke, 2006) yaitu: (1) familiarisasi dengan data [*familiarizing yourself with your data*], (2) pengkodean awal [*Generating initial codes*], (3) pencarian tema [*Searching for themes*], (4) penelaahan tema [*Reviewing themes*], (5) penamaan dan definisi tema [*Defining and naming themes*], serta (6) penyusunan laporan [*Producing the report*] berupa penyajian data tematik yang dikelompokkan di dalam artikel ini.

Dalam studi ini, akhirnya diidentifikasi lima tema sentral atau Lima Tema Utama sebagai tahap *producing the report* atau menyajikan laporan dari analisis tematik yang dilakukan (Braun dan Clarke, 2006). Lima tema sentral tersebut dijelaskan pada bagian Hasil dan Diskusi.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan analisis tematik terhadap lebih dari 40 referensi, diperoleh lima tema utama yang menjawab pertanyaan penelitian mengenai penerapan, efektivitas, dan tantangan *Psychological First Aid* (PFA) di dunia pendidikan untuk mendukung kesehatan mental siswa remaja di Indonesia. Tema pertama menjawab pertanyaan penelitian pertama, tema kedua menjawab pertanyaan penelitian kedua, dan tema ketiga sampai tema kelima menjawab pertanyaan penelitian ketiga. Lima tema ini dibahas secara sistematis sebagai berikut.

Tema 1: PFA sebagai Pendekatan Psikososial Awal dalam Pendidikan

Implementasi PFA dalam dunia pendidikan telah bergeser dari sekadar respons terhadap krisis menuju pendekatan preventif berbasis komunitas sekolah. Sejumlah literatur

menggarisbawahi bahwa PFA tidak hanya digunakan saat bencana atau insiden traumatik besar, tetapi juga dapat diadaptasi sebagai bagian dari sistem pendukung emosional sehari-hari siswa (Everly & Lating, 2022; Field et al., 2017).

Dalam konteks Indonesia, pendekatan ini semakin relevan mengingat meningkatnya masalah psikososial seperti stres akademik, perundungan, tekanan keluarga, hingga gangguan kecemasan. WHO (2020) menyatakan bahwa PFA mampu menjadi “garis pertolongan pertama” bagi siswa yang mengalami tekanan psikologis ringan hingga sedang, dan dapat mencegah eskalasi masalah ke tingkat patologis.

PFA di sekolah bukan hanya soal memberikan ketenangan pasca-krisis, tetapi juga membentuk budaya suportif melalui pelatihan keterampilan empati, mendengarkan aktif, dan respon non-judgmental pada guru dan siswa. Dalam hal ini, pendekatan WHO (“Look, Listen, Link”) serta RAPID-PFA dari Johns Hopkins (Everly et al., 2014) menjadi acuan penting yang telah diadaptasi di berbagai studi lokal (Mataputun et al., 2025; Kurniawan et al., 2021).

Secara konseptual, PFA dalam pendidikan berperan sebagai titik masuk dalam intervensi psikososial berlapis: (1) deteksi dini, (2) intervensi ringan, dan (3) rujukan ke layanan profesional jika dibutuhkan (Hermosilla et al., 2023). Hal ini menjadikan PFA sangat strategis dalam mengisi celah layanan kesehatan mental di sekolah-sekolah yang belum memiliki psikolog atau konselor profesional.

Tema 2: Efektivitas PFA dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Efektivitas PFA dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Martinez & Richards (2022) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa intervensi PFA di sekolah dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperkuat resiliensi siswa.

Di Indonesia, Dori (2024) dan Hartanto et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pelatihan PFA mengalami peningkatan keterampilan mendengarkan aktif, kesadaran diri, dan empati. Hal ini berdampak langsung pada menurunnya perilaku agresif dan meningkatnya hubungan sosial positif di kalangan pelajar.

PFA juga terbukti efektif dalam konteks pasca-bencana atau kondisi trauma komunitas, seperti dalam penelitian Zainuddin & Sulastri (2021) pada penyintas bencana gempa di Sulawesi Barat dan penelitian Nikmah & Hazim (2023) pada masyarakat pasca angin puting beliung. Efektivitas ini bahkan lebih kuat ketika pendekatan dilakukan oleh orang-orang terdekat atau sebaya, menunjukkan pentingnya pendekatan peer-based dalam ekosistem sekolah.

Hasil penelitian Johnson et al. (2021) dan Gonzalez et al. (2019) menunjukkan bahwa PFA yang diterapkan secara konsisten di sekolah mampu menurunkan stigma terhadap isu kesehatan mental, meningkatkan literasi emosional, dan memperkuat struktur sosial sekolah sebagai komunitas suportif. Efektivitas PFA bukan hanya terletak pada hasil psikologis

individual, tetapi juga pada dampaknya terhadap atmosfer belajar, dinamika kelas, dan iklim sekolah secara keseluruhan.

Tema 3: Peran Strategis Guru, Konselor Sebaya, dan Struktur Sekolah

Salah satu dimensi kunci dalam keberhasilan integrasi PFA di sekolah adalah keberadaan aktor-aktor internal yang memiliki kapasitas untuk memberikan dukungan psikologis awal secara langsung. Dalam konteks ini, guru, konselor sebaya, dan struktur manajemen sekolah memegang peran strategis.

3.1 Guru sebagai Garda Depan Kesehatan Mental Siswa

Guru merupakan figur utama yang berinteraksi secara rutin dengan siswa dan berpotensi besar untuk mendeteksi tanda-tanda awal tekanan psikologis. Namun, literatur menunjukkan bahwa banyak guru merasa tidak siap menghadapi isu kesehatan mental (O'Reilly et al., 2022; Kurniawan et al., 2021). Pelatihan PFA untuk guru—baik secara tatap muka maupun blended learning—dapat meningkatkan efikasi diri mereka dalam mendampingi siswa secara psikososial (Brown & Evans, 2020; Rahmatulloh & Pratiwi, 2024).

3.2 Konselor Sebaya: Pendekatan Peer-to-Peer (*peer counselling*)

Pendekatan konseling sebaya (*peer counseling*) semakin diakui sebagai strategi efektif dalam lingkungan remaja. Studi oleh Curran & Wexler (2020) serta Hartanto et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan PFA untuk siswa terpilih dapat menciptakan komunitas dukungan informal yang responsif dan empatik. Pendekatan ini juga memperkuat relasi sosial dan mengurangi stigma, karena intervensi dilakukan oleh rekan sebaya yang memiliki kesamaan pengalaman emosional (Elliot et al., 2020; Harrison & Wright, 2019).

3.3 Struktur Sekolah dan Kepemimpinan

Dukungan manajemen sekolah sangat menentukan efektivitas integrasi PFA. Sekolah yang menerapkan kebijakan suportif terhadap kesehatan mental cenderung berhasil dalam menciptakan ekosistem yang peduli dan tanggap (Greene & Copeland, 2020; Kusumaratna et al., 2025). Sebaliknya, tanpa komitmen struktural, inisiatif PFA seringkali menjadi proyek jangka pendek yang tidak berkelanjutan.

Tema 4: Tantangan Implementasi PFA di Indonesia

Walau potensi PFA sangat besar, penerapannya di Indonesia menghadapi sejumlah hambatan sistemik dan kultural. Tantangan-tantangan tersebut perlu dianalisis secara kontekstual untuk memahami batasan dalam realisasi program PFA di sekolah.

4.1 Literasi Kesehatan Mental yang Rendah

Banyak siswa, guru, dan orang tua belum memahami pentingnya dukungan psikologis awal. Konsep PFA masih dipersepsikan sebagai bagian dari intervensi psikolog klinis atau dianggap “berlebihan” untuk permasalahan yang dianggap biasa (Puspita & Musslifah, 2025; Kartika et al., 2020). Rendahnya literasi ini juga menghambat siswa dalam mencari bantuan sejak dini. Walaupun Kementerian Kesehatan (2004a; 2004b; 2004c) sudah menerbitkan berbagai buku saku tentang pertolongan pertama pada luka psikologis untuk anak dan remaja mulai dari siswa Tingkat Sekolah Dasar sampai jenjang perguruan tinggi, akan tetapi perlu dilakukan pengembangan literasi yang lebih praktis melalui pembentukan keterampilan PFA pada remaja melalui pelatihan dan *workshop* berbasis literatur yang mutakhir.

4.2. Keterbatasan Sumber Daya dan Pelatihan

Sekolah, terutama di daerah 3T, masih kekurangan tenaga terlatih dan modul standar PFA. Pelatihan berskala besar belum terfasilitasi oleh sistem pendidikan nasional (Yuwanto & Setiasih, 2018; Rahmat & Alawiyah, 2020). Sementara itu, inisiatif pelatihan PFA dari lembaga pendidikan tinggi atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) bersifat lokal dan tidak merata.

4.3 Stigma Sosial dan Budaya Diam

Budaya Indonesia yang menekankan harmoni dan menahan diri dalam mengungkapkan masalah pribadi turut menghambat efektivitas PFA. Siswa sering kali enggan mengungkapkan stres atau kesedihan karena takut dianggap “lemah” atau “tidak normal” (Winch, 2017; Urbayatun et al., 2023). Hal ini mempersulit deteksi awal dan memerlukan pendekatan yang lebih sensitif budaya.

4.4 Kebutuhan Standar Operasional PFA di Lembaga Pendidikan

Hingga saat ini, belum tersedia pedoman nasional atau kurikulum baku yang mengatur penerapan PFA sebagai bagian dari sistem bimbingan dan konseling di sekolah. Upaya yang ada masih berbasis proyek atau program pengabdian masyarakat, seperti yang dilakukan oleh Mataputun et al. (2025) atau Syulthoni et al. (2025), tanpa payung kebijakan pendidikan yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan Standar Operasional PFA di lembaga pendidikan.

Tema 5: Arah Kebijakan dan Praktik PFA Berkelanjutan di Indonesia

Untuk menjamin keberlanjutan dan efektivitas PFA di dunia pendidikan, diperlukan transformasi kebijakan dan praktik yang menyeluruh. Integrasi PFA tersebut harus menjadi bagian dari sistem layanan kesejahteraan psikososial siswa yang mencakup hal-hal berikut ini.

5.1 Integrasi ke Kurikulum dan Program Sekolah

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan perlu mengembangkan modul PFA dalam bentuk kurikulum tambahan untuk guru, konselor, dan siswa. Hal ini dapat disisipkan dalam program penguatan karakter, pelatihan guru, atau kegiatan ekstrakurikuler yang fokus pada Kesehatan mental dengan berbagai program formal maupun non formal dalam bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (Dori, 2024; Sa'diah et al., 2024).

5.2 Pelatihan Berkelanjutan dan Berbasis Komunitas

Strategi pelatihan PFA yang dilakukan secara sinkron virtual dan berbasis komunitas sekolah terbukti efektif dan fleksibel (Rahmatulloh & Pratiwi, 2024; Hakim & Aozai, 2022). Pelatihan ini perlu dijadikan program rutin yang terstruktur dan dilaksanakan dalam sinergi dengan tenaga kesehatan, Dinas Pendidikan, dan organisasi profesi psikologi.

5.3 Penguatan Konseling Sebaya sebagai Sistem Dukungan Internal

Konselor sebaya dapat menjadi “penjaga gerbang pertama” (first responders) dalam sistem pendampingan psikologis di sekolah. Program seperti EARS (Empathy–Awareness–Response–Support) sebagaimana dikembangkan oleh Yuliardi et al. (2024) dapat dijadikan model intervensi peer-based yang terstandarisasi secara nasional.

5.4 Monitoring dan Evaluasi Efektivitas

Penerapan PFA harus diikuti dengan evaluasi berbasis data terhadap outcome siswa. Indikator seperti perubahan perilaku, pengurangan gejala stres, dan peningkatan keterlibatan sosial bisa digunakan untuk menilai efektivitas program (Hermosilla et al., 2023; Martinez & Richards, 2022).

5.5 Penyesuaian Kontekstual dan Kultural

Setiap intervensi PFA perlu memperhatikan latar belakang budaya, agama, dan nilai lokal. Pelibatan tokoh masyarakat, pendekatan berbasis agama, serta pemanfaatan media lokal dapat memperkuat penerimaan terhadap program ini di komunitas sekolah (Rahmat & Budiarto, 2021; Prianka et al., 2022).

Kesimpulan

Psychological First Aid (PFA) merupakan pendekatan psikososial awal yang penting dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan. Kajian ini menunjukkan bahwa PFA efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan resiliensi, dan memperkuat keterhubungan sosial di lingkungan sekolah. PFA dapat diimplementasikan oleh guru, siswa terlatih, maupun tenaga non-profesional lainnya dengan syarat mendapat pelatihan yang memadai. Model seperti RAPID dan *Look, Listen, Link* telah terbukti adaptif secara global maupun nasional. PFA juga berperan sebagai jembatan awal untuk merujuk

siswa ke bantuan profesional jika dibutuhkan, menjadikannya strategi penting dalam upaya preventif dan intervensi dini di sekolah.

Namun, penerapan PFA di Indonesia masih menghadapi berbagai hambatan, mulai dari rendahnya literasi kesehatan mental, terbatasnya pelatihan formal untuk guru dan siswa, hingga belum adanya kebijakan nasional yang mengatur pelaksanaan PFA secara sistemik. Stigma terhadap masalah psikologis, terutama di kalangan pelajar, juga menjadi tantangan besar. Di samping itu, distribusi praktik PFA yang masih bersifat proyek lokal atau pengabdian masyarakat belum mampu menciptakan dampak luas yang berkelanjutan. Tanpa dukungan struktural dan kebijakan yang holistik, upaya integrasi PFA dalam pendidikan akan sulit bertahan dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, diperlukan langkah strategis untuk mengintegrasikan PFA ke dalam sistem pendidikan nasional. Ini mencakup pengembangan kebijakan kesehatan mental berbasis sekolah, integrasi PFA dalam pelatihan guru, mahasiswa FKIP sebagai calon guru, dan kurikulum pendidikan karakter, serta penguatan konseling sebaya sebagai bagian dari dukungan psikososial internal sekolah. Kolaborasi lintas sektor antara sekolah, pemerintah, komunitas, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas intervensi. Dengan pendekatan yang kontekstual dan partisipatif, PFA dapat menjadi fondasi bagi terciptanya sekolah yang aman secara emosional, inklusif, dan tangguh dalam menghadapi krisis serta tantangan psikososial yang dihadapi siswa di era modern.

Acknowledgements

Artikel ini disajikan pada kegiatan Kuliah Dosen Tamu di FKIP Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH), Propinsi Kepulauan Riau, Indonesia, pada tanggal 4 Juli 2025. Terima kasih kepada Yanwar Arief yang juga berperan sebagai narasumber pada kegiatan tersebut sekaligus berperan sebagai teman diskusi dan anggota tim penulis yang membantu penyusunan bahan artikel ini menjadi sebuah tulisan. Ucapan terima kasih khususnya disampaikan kepada pimpinan Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, yang mendukung kegiatan tersebut. Secara khusus, terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Wakil Rektor 1 UMRAH yang membuka kegiatan Kuliah Dosen Tamu, yaitu, Dr. Tengku Said Raza'I, kemudian Bapak Dr. Drs. Encik Abdulhajar, M.M. (Wakil Dekan 1 FKIP UMRAH), yang sangat ramah dan bersahabat mendampingi kami sebelum dan setelah kegiatan, serta Ibu Ahada Wahyusari selaku Dekan FKIP UMRAH yang mendukung penuh kelancaran kegiatan ini. Selain itu, terima kasih kepada Ibu Legi Elfitra, Ibu Fabio Testy Ariance Loren, Ibu Tessa Dwi Leoni, bapak Widodo Susanto, dan semua civitas academica FKIP UMRAH yang menunjukkan antusiasime dan keramah-tamahan tamadun Melayu pada pengembangan keilmuan dan kerjsama yang terjalin, sejak kami tiba di Tanjung Pinang, sampai kami pulang ke Pekanbaru, Riau. Kegiatan Kuliah Dosen Tamu ini diharapkan menjadi salah satu bentuk konret Kerjasama Tri Darma Perguruan Tinggi dan kegiatan Penunjang lainnya yang akan dilaksanakan secara berkelanjutan.

Referensi

- Baker, M., McIntosh, J., & Carpenter, C. (2021). Peer support programs and mental health outcomes in schools: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01340-8>
- Brown, P., Smith, J., & Taylor, K. (2020). Peer counseling and adolescent mental health: A review of effective practices. *Journal of Adolescent Psychology*, 35(4), 512–527. <https://doi.org/10.1037/ado0000045>
- Brown, S., & Evans, L. (2020). Blended learning in school-based mental health training: Effectiveness and student engagement. *Journal of School Health*, 90(6), 479–488. <https://doi.org/10.1111/josh.12878>
- Barbanel, L., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2005). *Psychological interventions in times of crisis*. Springer Publishing Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Cahyono, W. (2015). *Psychological First Aid “Sebuah Kesiapsiagaan dari Kita untuk Kita.”*. Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Edisi Kedua). Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Curran, T., & Wexler, L. (2020). Peer counseling and youth well-being: The impact of peer support programs in schools. *Journal of School Psychology*, 82(3), 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.01.003>
- Dori, A. A. (2024, June). The Role of Psychological First Aid (PFA) as a School-based Intervention Program to Support Well-being in Schools. In *Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan* (Vol. 1, No. 1, pp. 18-26).
- Elliot, R., Watson, J., & Goldman, R. (2020). Empathy in peer counseling: A foundational approach. *Journal of Counseling Research*, 37(2), 145–162. <https://doi.org/10.1002/jcop.22545>
- Espelage, D. L., Low, S., Anderson, C., & De La Rue, L. (2021). Bullying in schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention. *American Psychologist*, 76(7), 1102–1115. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Everly Jr, G. S., Phillips, S. B., Kane, D., & Feldman, D. (2006). Introduction to and overview of group psychological first aid. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(2), 130.
- Everly Jr, G. S., McCabe, O. L., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained

- public health personnel: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of public health management and practice*, 20, S24-S29.
- Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. (2021). Psychological first aid (PFA) and disasters. *International review of psychiatry*, 33(8), 718-727.
- Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. (2022). *The Johns Hopkins guide to psychological first aid*. JHU Press.
- Field, J. E., Wehrman, J. D., & Yoo, M. S. (2017). Helping the weeping, worried, and willful: Psychological first aid for primary and secondary students. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 7(2), 169-180.
- García-Moya, I. (2020). The importance of connectedness in student-teacher relationships: Implications for school well-being. Springer.
- Gonzalez, R., Brown, K., & Roberts, L. (2019). The effectiveness of peer counseling programs in enhancing emotional intelligence and social skills among adolescents. *Journal of Psychological Research*, 35(2), 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.018>
- Greene, A., & Copeland, M. (2020). Enhancing peer support programs: Impact on school climate and mental health literacy. *Journal of School Counseling*, 48(2), 67–81. <https://doi.org/10.1037/scp0000196>
- Hansen, P. (2018). *A guide to psychological first aid for red cross and red crescent societies*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.
- Hakim, S. N., & Aozai, M. M. (2022). Introduction of Psychological First Aid to Teachers. Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat, 68-75.
- Hartanto, A. P., Harahap, L., & Nisa, A. T. (2024). IMPLEMENTATION OF PSYCHOLOGICAL FIRST AID MODULE TO IMPROVE SKILLS IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT PEERS AT STUDENTS. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(2), 262-271.
- Harrison, L., & Wright, M. (2019). The role of peer support in adolescent development. *International Journal of School Psychology*, 28(3), 304–319. <https://doi.org/10.1016/j.ijsp.2019.03.009>
- Hawley, L., Stein, G., & Smith, M. (2014). Building empathy in peer counseling: The role of active listening and non-judgmental behavior. *Journal of Counseling and Development*, 92(3), 234–242. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.tb00292.x>

- Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2023). We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of Traumatic Stress*, 36(1), 5-16.
- Hidayat, B., & Reza, I. F. (2025, June). Challenges of Using AI in Contemporary Psychological Interventions. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 4, No. 1, pp. 8-18).
- Hidayat, B., Reza, I. F., Arief, Y., Rizki, R. A., & Iskandar, W. (2025). Phone Snubbing Behavior and Social Interactions of Muslim Students. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 231-239.
- Jacobs, G. A., & Meyer, D. L. (2006). Psychological first aid. Psychological interventions in times of crisis, 57-71.
- Johnson, R., Lee, T., & Martinez, P. (2021). Enhancing emotional well-being through peer counseling in schools. *Psychological Studies in Education*, 42(1), 120-135. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00591-4>
- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). *Buku saku pertolongan pertama pada luka psikologis bagi First Aider di sekolah jenjang SD/MI kelas 4-6: Pahlawan kecil*. Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). *Buku saku pertolongan pertama pada luka psikologis bagi First Aider di sekolah jenjang SMP & SMA*. Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024c). *Buku saku pertolongan pertama pada luka psikologis bagi First Aider jenjang perguruan tinggi*. Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, L., Wulandari, N.Y., Ningsih, R., & Sutanti, N. (2021). Psychological First Aid (PFA) Training for Teachers in Indonesia and Malaysia. *International Journal of Community Service*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v2i1.58>
- Kusumaratna, R. K., Said, P. M., Rifky, M., Hasan, D. A. D., & Suci, W. (2025). Penguatan Kapasitas Guru dan Konselor Sebaya: Deteksi dan Penatalaksanaan Dini Kesehatan Mental-Emosional Siswa. *Empowerment*, 8(01), 47-55.
- Martinez, J. A., & Richards, P. (2022). The effectiveness of psychological first aid and peer counseling interventions: A meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 31(4), 456-470. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2043548>

- Mataputun, Y., Zainuri, A., Larung, E. Y. P., Ibrahim, I., & Hasan, B. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) pada Siswi Kelas XI (Sebelas) SMA Negeri 3 Sentani (Indonesian Version). *Kesejahteraan Bersama: Jurnal Pengabdian dan Keberlanjutan Masyarakat*, 2(1), 182-190.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *International journal of qualitative methods*, 22, 16094069231205789.
- Nikmah, G. R., & Hazim, H. (2023). GAMBARAN KECEMASAN MASYARAKAT DESA X DI SIDOARJO PASCA BENCANA ANGIN PUTING BELIUNG. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 150-156.
- Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdihar, H., Setiawan, M. A., Damayanti, A., & Sosialita, T. D. (2025). PSIKOEDUKASI KONSELING SEBAYA DAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP NEGERI 16 GRESIK. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1199–1211. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456>
- O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2022). Supporting mental health in schools: The impact of training teachers in mental health first aid. *School Mental Health*, 14(3), 320–334. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09480-1>
- Prianika, F. N., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan kampanye psychological first aid (pfa) sebagai penanggulangan distress pada remaja. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 179-191.
- Puspita, A. V. S., & Musslifah, A. R. (2025). PENGENALAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA SISWA SEMABA TNI AU DI LANUD ADI SOEMARMO. *PROFICIO*, 6(2), 366-370.
- Putri, F. R., Nafi'ati, D. L., Rahmadiani, M. A., & Utari, M. D. (2023). *Pertolongan Psikologis Pertama*. Universitas Brawijaya Press.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling traumatik: Sebuah strategi guna mereduksi dampak psikologis korban bencana alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi dampak psikologis korban bencana alam menggunakan metode biblioterapi sebagai sebuah penanganan trauma healing [Reducing the psychological impact of natural disaster victims using bibliotherapy method as a trauma healing handler]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 25-38.

- Rahmatulloh, A. R., & Pratiwi, R. (2024). Validasi Tata Laksana Pelatihan Psychological First Aid untuk Meningkatkan Self-Efficacy Guru Melalui Virtual Synchronous Learning. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1785-1795.
- Sa'diah, H., Mu'arif, A. S., & Tyas, A. A. (2024). Psychological First-Aid for Santri: Upaya Penguatan Layanan Bimbingan Konseling Dasar untuk Unit Pendidikan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *LOYALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 177-192.
- Schafer, A., Snider, L., & Sammour, R. (2016). A reflective learning report about the implementation and impacts of Psychological First Aid (PFA) in Gaza. *Disaster Health*, 3(1), 1-10.
- Syulthoni, Z. B., Haykal, M., Eljatin, D., & Ul, S. A. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *J. Pengabdian. Kpd. Masy*, 9(1), 1-9.
- Urbayatun, S., Yunita, N., Sari, I. K., Hidayati, E., Azzara, L. F., Purnamasari, A., ... & Suryani, S. F. (2023). *Ragam Intervensi Psikologis berbasis Komunitas*. UAD PRESS. <https://eprints.uad.ac.id/52216/1/Bab%20%20Book%20Chapter-1.pdf>
- Wang, L., Norman, I., Xiao, T., Li, Y., & Leamy, M. (2021). Psychological first aid training: a scoping review of its application, outcomes and implementation. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4594.
- Winch, G. (2017). *Pertolongan Pertama pada Emosi Anda: Panduan Mengobati Kegagalan, Penolakan, Rasa Bersalah, dan Cedera Psikologis Sehari-hari Lainnya*. Pustaka Alvabet.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana* (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (ed.)).
- Yuliardi, A. P., Zakariyya, F., & Zafirah, F. (2024). Program "EARS" Sebagai Upaya Penurunan Stres dan Meningkatkan Psychological Well-Being Pasca Pandemi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 63-72.
- Yuwanto, L., & Setiasih, S. (2018). *Pemetaan Pengetahuan Guru Di Daerah Rawan Bencana Tentang Pendidikan Bencana Berbasis Psychological First Aid*.
- Zainuddin, K., & Sulastri, T. (2021). Psychological First Aid (PFA) pada Penyintas Lansia Bencana Gempa Bumi di Sulawesi Barat. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 419-423).