

***Psychological First Aid* sebagai Upaya Peningkatan Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Situasi Krisis**

Wanodya Kusumastuti^{1*}, Eko Harianto², Sri Nurhayati Selian³

Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia^{1*2}, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia³
wanodyakusumastuti@umpwr.ac.id*

Diserahkan tanggal 25 April 2026 | Diterima tanggal 28 Mei 2026 | Diterbitkan tanggal 31 Mei 2026

Abstract

This community service program aimed to enhance the psychological preparedness of student volunteers in dealing with crisis situations through Psychological First Aid (PFA) training. The psychoeducational program covered the importance of providing early psychological support to individuals experiencing distress due to disasters, conflicts, accidents, loss, and other emergency situations. The materials focused on the basic concepts of PFA, creating a sense of safety, empathetic listening, helping individuals regulate emotional distress, identifying basic needs, and connecting affected individuals with appropriate support resources. The program was implemented through psychoeducation sessions, interactive discussions, case studies, and reflective activities. Participants were student volunteer candidates who were prepared to develop fundamental knowledge and skills in delivering initial psychological support in an appropriate, ethical, and non-judgmental manner. The results indicated that the PFA training improved participants' understanding of psychological responses in crisis situations and increased their readiness to provide early support to affected individuals. This program serves as a preventive and promotive effort to strengthen community psychological resilience through capacity building among student volunteers.

Keywords: Psychological First Aid, Student volunteers, Psychological preparedness, Crisis situations, Psychosocial support.

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesiapsiagaan psikologis mahasiswa calon relawan dalam menghadapi situasi krisis melalui pelatihan Psychological First Aid (PFA). Psikoedukasi mencakup pentingnya dukungan psikologis awal bagi individu yang mengalami tekanan akibat bencana, konflik, kecelakaan, kehilangan, maupun keadaan darurat lainnya. Materi difokuskan pada konsep dasar PFA, pemberian rasa aman, keterampilan mendengarkan secara empatik, membantu menenangkan kondisi emosional, mengidentifikasi kebutuhan dasar, serta menghubungkan individu terdampak dengan sumber dukungan yang tepat. Metode pelaksanaan meliputi psikoedukasi, diskusi interaktif, studi kasus, dan refleksi bersama. Peserta kegiatan adalah mahasiswa calon relawan yang dipersiapkan agar memiliki pemahaman dan keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan psikologis awal secara tepat, etis, dan tidak menghakimi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan PFA mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai respons psikologis dalam situasi krisis serta kesiapan mereka dalam memberikan dukungan awal kepada individu terdampak. Kegiatan ini menjadi langkah preventif dan promotif dalam membangun ketangguhan psikologis masyarakat melalui penguatan kapasitas mahasiswa sebagai calon relawan.

Kata Kunci: Psychological First Aid, Mahasiswa calon relawan, Kesiapsiagaan psikologis, Situasi krisis, Dukungan psikososial.

Copyright © 2026, Author

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Situasi krisis, baik yang disebabkan oleh bencana alam, kecelakaan, kekerasan, konflik sosial, kehilangan, maupun keadaan darurat lainnya, tidak hanya menimbulkan dampak fisik dan material, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis individu maupun komunitas. Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerentanan bencana yang tinggi. Badan Nasional Penanggulangan Bencana mencatat bahwa sepanjang tahun 2024 terjadi 3.472 kejadian bencana di Indonesia, dengan dampak 540 orang meninggal, 63 orang hilang, 11.531 orang luka-luka, serta 8.136.271 orang menderita dan mengungsi. Selain itu, 99,34% kejadian bencana tersebut merupakan bencana hidrometeorologi, seperti banjir, cuaca ekstrem, tanah longsor, kekeringan, serta kebakaran hutan dan lahan. Data tersebut menunjukkan bahwa kesiapsiagaan masyarakat tidak cukup hanya berfokus pada aspek penyelamatan fisik dan logistik, tetapi juga perlu mencakup kesiapsiagaan psikologis agar individu terdampak memperoleh dukungan awal yang tepat (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2024).

Dampak psikologis pada situasi krisis dapat muncul dalam bentuk ketakutan, kebingungan, kecemasan, kesedihan, rasa tidak berdaya, gangguan tidur, hingga kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam situasi darurat, individu terdampak membutuhkan dukungan awal yang dapat membantu mereka merasa aman, tenang, didengarkan, serta terhubung dengan sumber bantuan yang sesuai. Oleh karena itu, dukungan psikologis awal menjadi bagian penting dalam upaya penanganan krisis, terutama pada fase awal setelah individu mengalami peristiwa yang menekan. Dalam konteks tersebut, *Psychological First Aid* atau PFA menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena bertujuan memberikan bantuan psikologis dan sosial secara manusiawi, praktis, dan suportif bagi individu yang mengalami tekanan akibat krisis. Panduan PFA mutakhir juga menekankan tiga prinsip utama, yaitu *look, listen, and link*, yang berfokus pada pengamatan kebutuhan dan keamanan, kemampuan mendengarkan secara empatik, serta menghubungkan individu terdampak dengan dukungan yang diperlukan (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support, 2024).

PFA bukan merupakan terapi psikologis formal, melainkan pertolongan psikologis awal yang dapat diberikan oleh individu yang telah memperoleh pelatihan dasar, termasuk relawan, mahasiswa, guru, tenaga kesehatan, maupun pekerja kemanusiaan. Wang et al. (2021) melalui *scoping review* menunjukkan bahwa pelatihan PFA dapat meningkatkan pengetahuan tentang respons psikososial yang tepat serta keterampilan dalam memberikan dukungan psikologis awal. Temuan tersebut memperkuat bahwa PFA dapat digunakan sebagai pendekatan peningkatan kapasitas bagi kelompok nonspesialis yang berpotensi menjadi pendukung awal dalam situasi krisis (Wang et al., 2021). Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa calon relawan yang memiliki potensi untuk terlibat dalam kegiatan kemanusiaan, sosial, pendidikan, maupun kebencanaan. Sebagian besar peserta belum pernah memperoleh pelatihan PFA secara terstruktur, sehingga pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memberikan pertolongan psikologis awal masih perlu diperkuat. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan kapasitas mahasiswa calon relawan agar mampu memberikan dukungan awal secara tepat, empatik, dan tidak menghakimi ketika menghadapi individu yang mengalami tekanan psikologis.

Mahasiswa calon relawan merupakan kelompok strategis dalam penguatan kesiapsiagaan psikologis masyarakat. Mereka berada pada usia produktif, memiliki akses terhadap komunitas, aktif dalam organisasi kemahasiswaan, serta memiliki peluang untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan kemanusiaan. Penelitian Wang, et.al, (2024) menunjukkan bahwa pendidikan PFA dapat meningkatkan pengetahuan, kompetensi, efikasi diri umum, dan resiliensi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa PFA tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis peserta untuk menghadapi situasi

darurat atau bencana. Hasil penelitian lain juga mendukung efektivitas pelatihan PFA pada berbagai kelompok sasaran. Abu Sabra, et.al (2023) menemukan bahwa pelatihan PFA dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi akademisi dalam menghadapi mahasiswa yang mengalami peristiwa traumatis. Sementara itu, pelatihan PFA pada guru sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan efikasi diri dalam memberikan dukungan psikologis awal (Kamel, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa PFA dapat diadaptasi pada berbagai konteks pendidikan, kesehatan, kebencanaan, dan komunitas.

Dalam konteks Indonesia, pelatihan PFA juga mulai dikembangkan sebagai bagian dari penguatan kapasitas komunitas pendidikan dan mahasiswa. Kurniawan et al., (2021) melaporkan bahwa pelatihan PFA bagi guru dalam konteks kesiapsiagaan bencana dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep dasar PFA dan aplikasinya pada situasi krisis. Wang, et. al. (2024) juga menunjukkan bahwa PFA setelah paparan trauma dapat membantu mengurangi kecemasan dan mendukung fungsi adaptif, meskipun efektivitasnya terhadap gejala PTSD dan depresi masih memerlukan penguatan bukti lebih lanjut. Dengan demikian, PFA dapat dipahami sebagai pendekatan berbasis bukti yang bersifat awal, preventif, dan suportif, meskipun tetap perlu diimplementasikan secara etis, terstruktur, dan sesuai dengan konteks sasaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang menjadi dasar pelaksanaan pengabdian ini adalah masih terbatasnya pemahaman dan keterampilan mahasiswa calon relawan dalam memberikan pertolongan psikologis awal pada situasi krisis. Mahasiswa calon relawan pada dasarnya memiliki kepedulian sosial dan potensi untuk terlibat dalam kegiatan kemanusiaan, namun potensi tersebut perlu didukung dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai agar bantuan yang diberikan tidak bersifat reaktif, menghakimi, atau justru memperburuk kondisi individu terdampak. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai bentuk hilirisasi kajian psikologi krisis, psikologi bencana, dan dukungan psikososial melalui pelatihan PFA yang aplikatif, etis, dan sesuai dengan kebutuhan calon relawan.

Rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana psikoedukasi dan pelatihan *Psychological First Aid* dapat meningkatkan kesiapsiagaan psikologis mahasiswa calon relawan dalam menghadapi situasi krisis. Secara lebih khusus, kegiatan ini diarahkan untuk menjawab kebutuhan mahasiswa calon relawan terhadap pemahaman mengenai respons psikologis dalam situasi krisis, prinsip dasar PFA, keterampilan komunikasi empatik, serta kemampuan menghubungkan individu terdampak dengan sumber dukungan yang tepat. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep dasar PFA, melatih keterampilan dasar dalam memberikan dukungan psikologis awal secara empatik dan tidak menghakimi, serta menguatkan peran mahasiswa sebagai calon relawan yang mampu memberikan bantuan awal secara bertanggung jawab.

METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode psikoedukasi. Psikoedukasi dipilih karena kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran, dan kesiapsiagaan psikologis mahasiswa calon relawan dalam menghadapi situasi krisis melalui pengenalan konsep dasar *Psychological First Aid* (PFA). Kegiatan ini tidak berfokus pada pemberian intervensi psikologis klinis atau pelatihan kompetensi profesional, melainkan pada pemberian informasi, penguatan wawasan, dan pembentukan sikap awal yang tepat dalam memberikan dukungan psikologis pertama kepada individu yang mengalami tekanan akibat situasi krisis.

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa calon relawan yang memiliki potensi untuk terlibat dalam kegiatan sosial, kemanusiaan, kebencanaan, maupun pendampingan masyarakat. Peserta kegiatan berjumlah 56 orang peserta mahasiswa, yang terdiri atas 25 peserta laki-laki dan 31

peserta perempuan. Peserta berasal dari Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Magelang. Kegiatan dilaksanakan di Auditorium Universitas Muhammadiyah Magelang pada tanggal 20 April 2026. Pemilihan mahasiswa calon relawan sebagai sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa memiliki potensi sosial untuk menjadi pendukung awal dalam situasi krisis, namun masih membutuhkan pemahaman dasar mengenai respons psikologis krisis dan prinsip pertolongan psikologis awal.

Materi psikoedukasi yang diberikan meliputi pengenalan situasi krisis dan dampaknya terhadap kondisi psikologis individu, respons psikologis yang umum muncul pada korban atau penyintas krisis, konsep dasar *Psychological First Aid*, prinsip dasar PFA yaitu *look, listen, and link*, komunikasi empatik, sikap yang perlu dikembangkan saat mendampingi individu terdampak, batasan peran relawan, serta pentingnya menghubungkan individu terdampak dengan sumber bantuan sosial maupun profesional. Materi disusun berdasarkan kajian literatur mengenai PFA, psikologi krisis, dukungan psikososial, dan kesiapsiagaan psikologis.

Bahan dan media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi presentasi, modul atau ringkasan materi PFA, lembar pretest dan posttest, contoh kasus sederhana, lembar refleksi peserta, serta dokumentasi kegiatan. Materi presentasi digunakan untuk menyampaikan konsep dasar secara sistematis. Modul atau ringkasan materi diberikan sebagai bahan bacaan peserta agar dapat digunakan kembali setelah kegiatan selesai. Contoh kasus digunakan sebagai media diskusi untuk membantu peserta memahami penerapan prinsip PFA dalam situasi nyata. Lembar refleksi digunakan untuk mengetahui pemahaman subjektif, sikap, dan kesiapan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dengan mitra kegiatan, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi psikoedukasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta penyiapan media dan perlengkapan kegiatan. Identifikasi kebutuhan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami konsep PFA dan situasi krisis, sehingga materi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa calon relawan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi. Kegiatan diawali dengan pembukaan, penjelasan tujuan kegiatan, dan pengisian pretest oleh peserta. Setelah itu, fasilitator menyampaikan materi mengenai situasi krisis, dampak psikologis krisis, dan pentingnya dukungan psikologis awal. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat bertanya, menyampaikan pengalaman, dan menghubungkan materi dengan konteks kehidupan sehari-hari maupun kegiatan kerelawanan.

Tahap ketiga adalah diskusi dan penguatan pemahaman. Pada tahap ini, peserta diberikan contoh kasus sederhana terkait individu yang mengalami tekanan psikologis akibat situasi krisis. Peserta diajak mendiskusikan respons yang tepat dan tidak tepat dalam menghadapi individu tersebut. Diskusi diarahkan pada pemahaman prinsip *look, listen, and link*, yaitu mengenali kondisi dan kebutuhan penyintas, mendengarkan secara empatik, serta membantu menghubungkan penyintas dengan sumber dukungan yang sesuai. Tahap ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai penerapan PFA secara sederhana, etis, dan sesuai dengan batasan peran sebagai calon relawan.

Tahap keempat adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan melalui pengisian posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, peserta juga mengisi lembar refleksi yang berisi tanggapan mengenai manfaat kegiatan, pemahaman baru yang diperoleh, perubahan cara pandang terhadap individu terdampak krisis, serta kesiapan peserta untuk menerapkan prinsip dasar PFA dalam kegiatan kerelawanan. Refleksi ini digunakan untuk memperoleh gambaran kualitatif mengenai dampak kegiatan terhadap sikap dan kesiapan peserta.

Instrumen evaluasi dalam kegiatan ini terdiri atas instrumen kuantitatif dan kualitatif. Instrumen kuantitatif berupa pretest dan posttest yang memuat pertanyaan mengenai pengertian PFA, dampak psikologis situasi krisis, prinsip *look, listen, and link*, komunikasi empatik, sikap yang perlu dihindari saat mendampingi penyintas, serta batasan peran relawan. Skor pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi. Instrumen kualitatif berupa lembar refleksi peserta dan catatan hasil diskusi, yang digunakan untuk mengetahui perubahan pemahaman, sikap empatik, kepedulian sosial, dan kesiapan peserta dalam memberikan dukungan psikologis awal.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Data kualitatif dari lembar refleksi dan diskusi dianalisis dengan cara mengelompokkan jawaban peserta ke dalam beberapa tema, seperti pemahaman baru tentang PFA, perubahan sikap terhadap penyintas krisis, kesadaran mengenai pentingnya komunikasi empatik, pemahaman batasan peran relawan, dan kesiapan peserta untuk menerapkan prinsip PFA. Keberhasilan kegiatan pengabdian dinilai berdasarkan beberapa indikator. Pertama, adanya peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui peningkatan skor posttest dibandingkan pretest. Kedua, adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai prinsip dasar PFA dan respons psikologis dalam situasi krisis. Ketiga, adanya perubahan sikap peserta, terutama dalam bentuk meningkatnya empati, kepedulian sosial, dan kesadaran untuk tidak menghakimi individu terdampak krisis. Keempat, adanya peningkatan kesiapan peserta untuk berperan sebagai calon relawan yang mampu memberikan dukungan psikologis awal sesuai dengan batasan perannya. Dalam aspek sosial budaya, keberhasilan kegiatan dilihat dari meningkatnya kesadaran peserta untuk memberikan bantuan yang menghargai martabat, latar belakang, budaya, dan kondisi individu terdampak. Adapun dalam aspek ekonomi, kegiatan ini tidak secara langsung menargetkan perubahan ekonomi masyarakat, tetapi penguatan kapasitas mahasiswa calon relawan diharapkan dapat memberikan dampak tidak langsung melalui kesiapan komunitas dalam memberikan respons awal yang lebih cepat, tepat, dan suportif pada situasi krisis.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi *Psychological First Aid* (PFA) merupakan bentuk diseminasi ilmu psikologi krisis kepada mahasiswa calon relawan. Kegiatan ini diarahkan untuk memberikan nilai tambah pada aspek pengetahuan, sikap, dan kesiapsiagaan psikologis peserta dalam menghadapi situasi krisis. Sebagai calon relawan, mahasiswa tidak hanya membutuhkan kepedulian sosial, tetapi juga pemahaman dasar mengenai cara merespons individu yang mengalami tekanan psikologis secara tepat, empatik, dan tidak menghakimi. Hal ini sejalan dengan kajian Wang, et al., (2021) yang menunjukkan bahwa pelatihan PFA dapat meningkatkan pengetahuan tentang respons psikososial yang tepat, keterampilan dasar PFA, efikasi diri, dan kesiapan dalam mendukung individu yang mengalami distress akut. Proses pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode psikoedukasi yang terdiri atas penyampaian materi, diskusi interaktif, pembahasan contoh kasus, serta refleksi peserta. Materi yang diberikan meliputi pengenalan situasi krisis, dampak psikologis krisis, konsep dasar PFA, prinsip *look, listen, and link*, komunikasi empatik, batasan peran relawan, serta pentingnya menghubungkan individu terdampak dengan sumber dukungan yang tepat. Penggunaan metode psikoedukasi dinilai sesuai dengan karakteristik peserta karena kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk membentuk kompetensi klinis profesional, melainkan untuk meningkatkan literasi, kesadaran, dan kesiapan awal mahasiswa calon relawan.

Indikator keberhasilan kegiatan ditinjau dari perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, dan kesiapan peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Secara kualitatif, keberhasilan kegiatan terlihat dari refleksi peserta yang menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya mendengarkan secara empatik, menghindari sikap menghakimi, serta memahami

batasan peran relawan. Peserta juga mulai memahami bahwa membantu individu dalam situasi krisis tidak selalu berarti memberikan nasihat, memaksa korban bercerita, atau menyelesaikan seluruh masalah korban, tetapi dapat dimulai dari memberikan rasa aman, hadir secara suportif, dan membantu menghubungkan individu dengan dukungan yang sesuai. Pemahaman ini penting karena PFA menekankan dukungan awal yang bersifat praktis, manusiawi, dan kontekstual, bukan intervensi klinis yang mendalam. Kajian sistematis da Costa et al., (2020) menunjukkan bahwa PFA memiliki potensi mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial individu yang terpapar peristiwa traumatis.

Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial dalam jangka pendek, yaitu meningkatnya kesiapan mahasiswa calon relawan untuk terlibat dalam situasi krisis dengan sikap yang lebih peka dan terarah. Peserta memperoleh pemahaman bahwa relawan perlu menjaga keamanan diri dan penyintas, mendengarkan kebutuhan individu terdampak, serta membangun jejaring rujukan dengan pihak yang lebih kompeten apabila ditemukan kondisi yang membutuhkan penanganan profesional. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berpotensi mendorong terbentuknya budaya kerelawanan yang lebih responsif terhadap aspek kesehatan mental dan dukungan psikososial. Penguatan kapasitas nonspesialis seperti mahasiswa, guru, dan relawan menjadi penting karena kelompok ini sering berada dekat dengan masyarakat dan dapat menjadi pendukung awal sebelum bantuan profesional tersedia. Kelebihan utama kegiatan ini terletak pada kesesuaian materi dengan kebutuhan mahasiswa calon relawan. Materi PFA mudah dipahami, aplikatif, dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks krisis, baik di lingkungan kampus, masyarakat, maupun kegiatan kemanusiaan. Selain itu, kegiatan psikoedukasi memungkinkan peserta memperoleh pemahaman awal tanpa harus memiliki latar belakang psikologi klinis.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kegiatan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi dengan durasi terbatas, sehingga pendalaman praktik keterampilan PFA belum dapat dilakukan secara intensif. Kedua, evaluasi kegiatan lebih menekankan pada perubahan pengetahuan dan refleksi sikap dalam jangka pendek, sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas penerapan PFA dalam situasi krisis nyata. Ketiga, pengukuran dampak sosial dan perilaku peserta masih bersifat awal karena belum dilakukan tindak lanjut beberapa minggu atau bulan setelah kegiatan. Keterbatasan ini sejalan dengan catatan Wang, et al. (2021), yang menegaskan bahwa meskipun PFA menunjukkan efek positif dalam mengurangi kecemasan dan mendukung fungsi adaptif, implementasi dan evaluasi PFA masih memerlukan rancangan yang lebih kuat, termasuk tindak lanjut jangka panjang.

Tingkat kesulitan yang dihadapi selama kegiatan terutama berkaitan dengan variasi pemahaman awal peserta mengenai kesehatan mental dan situasi krisis. Sebagian peserta masih memahami pertolongan psikologis sebagai pemberian nasihat langsung, motivasi, atau ajakan untuk segera “kuat” dan “sabar”. Oleh karena itu, fasilitator perlu menekankan bahwa dukungan psikologis awal lebih menekankan kehadiran yang aman, kemampuan mendengarkan, validasi emosi, dan penghubungan dengan sumber dukungan yang tepat. Selain itu, keterbatasan waktu membuat sesi diskusi kasus dan refleksi belum dapat menggali seluruh kemungkinan situasi krisis yang mungkin dihadapi relawan. Kendati demikian, antusiasme peserta selama diskusi menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan kegiatan lanjutan dalam bentuk pelatihan praktik, simulasi kasus, pendampingan relawan, atau pembentukan tim dukungan psikososial mahasiswa.

Peluang pengembangan kegiatan di masa mendatang dapat dilakukan melalui beberapa strategi. Pertama, psikoedukasi PFA dapat dilanjutkan menjadi pelatihan berbasis praktik dengan metode simulasi dan *role play* yang lebih mendalam. Kedua, kegiatan dapat dilengkapi dengan modul cetak atau digital yang dapat digunakan mahasiswa sebagai panduan sederhana dalam kegiatan kerelawanan. Ketiga, institusi pendidikan dapat membentuk jejaring rujukan

dengan psikolog, konselor, pusat layanan kesehatan, lembaga kebencanaan, dan organisasi relawan. Keempat, evaluasi kegiatan dapat diperluas dengan pengukuran tindak lanjut untuk melihat apakah peserta benar-benar menerapkan prinsip PFA dalam kegiatan sosial atau kebencanaan. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak berhenti sebagai kegiatan edukatif sesaat, tetapi menjadi langkah awal dalam membangun sistem kesiapsiagaan psikologis berbasis komunitas kampus.

Berikut rincian pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi Psychological First Aid

Tahap Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Uraian Pelaksanaan	Luaran yang Diharapkan	Indikator Keberhasilan
Persiapan	Koordinasi dan identifikasi kebutuhan	Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra/lokasi kegiatan, menentukan sasaran peserta, menyusun jadwal, menyiapkan materi psikoedukasi, serta menyusun instrumen evaluasi berupa pretest, posttest, dan lembar refleksi.	Tersusunnya rancangan kegiatan, materi, media, dan instrumen evaluasi.	Tersedia materi PFA, daftar peserta, jadwal kegiatan, dan instrumen evaluasi.
Pembukaan	Orientasi kegiatan	Fasilitator membuka kegiatan, menjelaskan tujuan psikoedukasi, manfaat PFA bagi calon relawan, serta alur kegiatan yang akan dilaksanakan.	Peserta memahami tujuan dan alur kegiatan.	Peserta mengikuti kegiatan sejak awal dan memahami fokus kegiatan.
Evaluasi awal	Pengisian pretest	Peserta mengisi pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai situasi krisis, dampak psikologis krisis, dan konsep dasar PFA.	Diperoleh data awal pengetahuan peserta sebelum psikoedukasi.	Seluruh peserta mengisi pretest secara lengkap.
Penyampaian materi I	Pengenalan situasi krisis dan dampak psikologis	Fasilitator menyampaikan materi mengenai pengertian situasi krisis, bentuk-bentuk krisis, respons psikologis yang umum muncul, serta pentingnya dukungan psikologis awal.	Peserta memahami dampak psikologis situasi krisis.	Peserta mampu menyebutkan contoh respons psikologis pada situasi krisis.
Penyampaian materi II	Konsep dasar Psychological First Aid	Fasilitator menjelaskan pengertian PFA, tujuan PFA, siapa yang dapat memberikan PFA, serta perbedaan PFA dengan konseling atau terapi psikologis formal.	Peserta memahami posisi PFA sebagai dukungan awal, bukan terapi klinis.	Peserta mampu membedakan PFA dengan konseling atau terapi.
Penyampaian materi III	Prinsip <i>look, listen, and link</i>	Peserta dikenalkan pada tiga prinsip utama PFA, yaitu memperhatikan	Peserta memahami prinsip dasar pemberian PFA.	Peserta mampu menjelaskan prinsip

Tahap Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Uraian Pelaksanaan	Luaran yang Diharapkan	Indikator Keberhasilan
		kondisi dan kebutuhan penyintas, mendengarkan secara empatik, serta menghubungkan penyintas dengan sumber dukungan yang sesuai.		<i>look, listen, and link.</i>
Diskusi interaktif	Pembahasan contoh kasus	Peserta diberikan contoh kasus sederhana mengenai individu yang mengalami tekanan psikologis akibat krisis. Peserta diajak mengidentifikasi respons yang tepat dan tidak tepat berdasarkan prinsip PFA.	Peserta mampu menghubungkan materi dengan situasi nyata.	Peserta aktif berdiskusi dan mampu memberikan alternatif respons yang sesuai.
Penguatan sikap relawan	Etika dan batasan peran	Fasilitator menjelaskan sikap yang perlu dikembangkan calon relawan, seperti empati, tidak menghakimi, menjaga kerahasiaan, menghargai budaya, serta memahami kapan perlu merujuk ke profesional.	Peserta memahami batasan peran sebagai calon relawan.	Peserta mampu menyebutkan hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat memberikan dukungan awal.
Refleksi peserta	Refleksi tertulis dan/atau lisan	Peserta diminta menuliskan pemahaman baru yang diperoleh, perubahan cara pandang terhadap individu terdampak krisis, serta kesiapan menerapkan prinsip PFA.	Diperoleh gambaran perubahan pemahaman dan sikap peserta.	Peserta mengisi lembar refleksi dan menyampaikan pengalaman belajar.
Penutup	Umpan balik dan tindak lanjut	Fasilitator memberikan rangkuman materi, menegaskan kembali prinsip PFA, memberikan kesempatan umpan balik, serta menyampaikan rekomendasi penerapan PFA dalam kegiatan kerelawanan.	Peserta memiliki rencana awal penerapan PFA dalam peran sebagai calon relawan.	

Berdasarkan Tabel 1, kegiatan psikoedukasi PFA dilaksanakan secara bertahap dan terarah. Tahapan kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk memahami konteks krisis, mendiskusikan contoh kasus, serta merefleksikan peran mereka sebagai calon relawan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap empatik, dan kesiapsiagaan psikologis peserta dalam memberikan dukungan awal kepada individu yang mengalami situasi krisis.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi PFA

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi *Psychological First Aid* (PFA) bagi mahasiswa calon relawan telah terlaksana sebagai upaya peningkatan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi situasi krisis. Kegiatan ini memberikan pemahaman dasar kepada peserta mengenai situasi krisis, dampak psikologis yang dapat dialami individu terdampak, serta pentingnya dukungan psikologis awal yang diberikan secara empatik, aman, dan tidak menghakimi. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, pembahasan contoh kasus, serta refleksi, peserta memperoleh pengetahuan mengenai konsep dasar PFA, prinsip *look, listen, and link*, komunikasi empatik, batasan peran relawan, serta pentingnya menghubungkan individu terdampak dengan sumber bantuan yang tepat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi PFA dapat menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesiapan awal mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai calon relawan.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman, kepedulian sosial, sikap empatik, dan kesiapsiagaan psikologis peserta. Mahasiswa calon relawan menjadi lebih memahami bahwa pertolongan psikologis awal bukan merupakan terapi klinis, melainkan dukungan awal yang bertujuan membantu individu terdampak merasa lebih aman, tenang, didengarkan, dan terhubung dengan sumber dukungan yang sesuai. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kapasitas relawan yang lebih peka, responsif, dan bertanggung jawab dalam menghadapi situasi krisis. Sebagai tindak lanjut, kegiatan serupa perlu dikembangkan dalam bentuk pelatihan lanjutan yang lebih aplikatif, seperti simulasi kasus, *role play*, pendampingan relawan, dan evaluasi tindak lanjut. Pengembangan tersebut penting agar mahasiswa calon relawan tidak hanya memahami konsep PFA secara teoritis, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang lebih kuat dalam memberikan dukungan psikologis awal di lingkungan kampus maupun masyarakat.

This community service program aimed to enhance the psychological preparedness of student volunteers in dealing with crisis situations through Psychological First Aid (PFA)

training. The psychoeducational program covered the importance of providing early psychological support to individuals experiencing distress due to disasters, conflicts, accidents, loss, and other emergency situations. The materials focused on the basic concepts of PFA, creating a sense of safety, empathetic listening, helping individuals regulate emotional distress, identifying basic needs, and connecting affected individuals with appropriate support resources. The program was implemented through psychoeducation sessions, interactive discussions, case studies, and reflective activities. Participants were student volunteer candidates who were prepared to develop fundamental knowledge and skills in delivering initial psychological support in an appropriate, ethical, and non-judgmental manner. The results indicated that the PFA training improved participants' understanding of psychological responses in crisis situations and increased their readiness to provide early support to affected individuals. This program serves as a preventive and promotive effort to strengthen community psychological resilience through capacity building among student volunteers.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Sabra, Abdelrahman, & A.-M. (2023). The efficacy of psychological first aid training program on academic faculty members' knowledge and competencies when dealing with undergraduate students experiencing traumatic events. *The Open Nursing Journal*, 17. <https://doi.org/e187443462305020>.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Buku Data Bencana Indonesia*.
- da Costa, S., Martínez-Moreno, E., Díaz, V., Hermosilla, D., Amutio, A., Padoan, S., Méndez, D., Etchebehere, G., Torres, A., Telletxea, S., & García-Mazzieri, S. (2020). Belonging and Social Integration as Factors of Well-Being in Latin America and Latin Europe Organizations. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.604412>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support. (2024). *Impact Study: The Role of Psychological First Aid in the Emergency Response to the International Armed Conflict in Ukraine*.
- Kamel, A. M. A., et al. (2025). Exploring effect of psychological first aid education on elementary school teachers' knowledge, skills, attitudes, and self-efficacy. *Health & Social Care in the Community*.
- Luky Kurniawan, Nanda Yunika Wulandari, Ruly Ningsih, & Natri Sutanti. (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>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094594>
- Wang, L., et al. (2024). The effectiveness and implementation of psychological first aid as a therapeutic intervention after trauma: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2024.