

Pelatihan *Psychological First Aid* sebagai Upaya Penguatan Kapasitas Calon Konselor Sebaya dalam Memberikan Dukungan Awal Kesehatan Mental

Nurfaidah Ardis¹, Salsabila Nasution^{2*}, Alifia Ainun Rizky³, Siti Rahmah Tursina⁴, Robbi Asri⁵

^{1,2)} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

³⁾ Program Studi Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Makassar

⁴⁾ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

⁵⁾ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu

e-mail: nurfaidah.ardis@unm.ac.id

e-mail: salsabila.nasution@unm.ac.id

e-mail: alifia.ainun.rizky@unm.ac.id

e-mail: rahmahtursina@uinib.ac.id

e-mail: robbi.asri@unib.ac.id

Article history

Received : 2026-05-29

Revised : 2026-06-04

Accepted : 2026-06-07

***Corresponding Author**

Email : salsabila.nasution@unm.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental akibat tuntutan akademik, sosial, dan personal. Keberadaan konselor sebaya menjadi salah satu strategi untuk memperkuat dukungan awal kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kapasitas calon konselor sebaya mahasiswa dalam memberikan dukungan awal kesehatan mental melalui pelatihan *Psychological First Aid* (PFA). Kegiatan dilaksanakan pada 21 Mei 2026 dengan melibatkan 65 mahasiswa calon konselor sebaya Universitas Negeri Makassar. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode pelatihan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi penerapan prinsip Look, Listen, dan Link. Evaluasi dilakukan menggunakan dua skenario kasus, yaitu praktik helper yang sesuai dan tidak sesuai dengan prinsip PFA. Hasil menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi praktik PFA yang tepat dengan persentase sangat tinggi pada kasus benar (98,5%–100%). Peningkatan terbesar ditemukan pada aspek jenis pertanyaan dengan selisih 69,2% antara kasus salah dan kasus benar. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan PFA mampu meningkatkan pemahaman calon konselor sebaya mengenai pemberian dukungan awal kesehatan mental serta berpotensi memperkuat sistem dukungan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Konselor Sebaya, Mahasiswa, Pelatihan, *Psychological First Aid*

Abstract

College students are a group vulnerable to various mental health issues due to academic, social, and personal pressures. The presence of peer counselors serves as a key strategy for strengthening early mental health support within the college environment. This community service activity aims to enhance the capacity of prospective student peer counselors in providing early mental health support through *Psychological First Aid* (PFA) training. The activity was held on May 21, 2026, involving 65 prospective student peer counselors from Makassar State University. The implementation of the activity consisted of preparation, execution, and evaluation stages. Training methods included interactive lectures, discussions, and simulations applying the Look, Listen, and Link principles. Evaluation was conducted using two case scenarios: helper practices that were consistent with and inconsistent with PFA principles. Results

showed that participants were able to identify appropriate PFA practices with a very high percentage in the correct cases (98.5%–100%). The greatest improvement was found in the aspect of question types, with a 69.2% difference between incorrect and correct cases. These findings indicate that PFA training can enhance prospective peer counselors' understanding of providing initial mental health support and has the potential to strengthen the student mental health support system at universities.

Keywords: *Mental Heal, Peer Counselors, Students, Training, Psychological First Aid*

© 2026 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya (Defar et al., 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis lainnya menunjukkan kecenderungan meningkat, terutama pada mahasiswa (Deviany & Syakurah, 2025; Irawan et al., 2024; Katili et al., 2024). Berbagai tantangan yang dihadapi selama masa perkuliahan, seperti tekanan akademik, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, permasalahan hubungan interpersonal, kesulitan ekonomi, hingga kecemasan terhadap masa depan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa (Dwitami & Selian, 2025; Edy, Hasanuddin, et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya (Islam et al., 2022; Rabby et al., 2023; Roy et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif yang dapat membantu mahasiswa memperoleh dukungan psikologis secara cepat dan tepat ketika menghadapi tekanan emosional. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memberikan bantuan awal terhadap individu yang mengalami tekanan psikologis adalah *Psychological First Aid* (PFA).

PFA merupakan bentuk bantuan awal yang diberikan kepada individu yang mengalami distress psikologis dengan tujuan membantu mereka merasa aman, tenang, didengar, dan memperoleh dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya (Everly Jr & Lating, 2022). Dalam konteks mahasiswa, PFA memiliki peran penting karena dapat menjadi bentuk pertolongan pertama sebelum individu memperoleh layanan profesional yang lebih komprehensif (Widiasari et al., 2024). Penerapan PFA dapat membantu mengurangi dampak stres yang dialami mahasiswa, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap permasalahan yang dihadapi, serta memperkuat dukungan sosial yang tersedia di lingkungan kampus (Everly Jr & Lating, 2022). Dukungan yang diberikan pada tahap awal juga berpotensi mencegah berkembangnya masalah psikologis menjadi kondisi yang lebih berat.

Mahasiswa yang mampu memahami prinsip-prinsip PFA akan lebih mampu mengenali tanda-tanda distress psikologis pada teman-temannya, memberikan respons yang empatik, serta membantu menghubungkan individu yang membutuhkan dengan layanan bantuan yang tersedia. Selain meningkatkan kemampuan komunikasi dan empati, pemahaman terhadap PFA juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam memberikan dukungan awal tanpa mengambil peran sebagai tenaga profesional (Mardhiyah et al., 2025; M. N. Sari et al., 2026). Dengan demikian, PFA menjadi keterampilan yang relevan untuk dimiliki mahasiswa dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya peningkatan kebutuhan terhadap dukungan psikologis yang mudah diakses (Deviany & Syakurah, 2025; Meriana, 2025). Meskipun berbagai

perguruan tinggi telah menyediakan layanan konseling, tidak semua mahasiswa bersedia atau mampu mengakses layanan tersebut secara langsung. Stigma terhadap kesehatan mental, kurangnya pengetahuan mengenai layanan yang tersedia, serta rasa tidak nyaman untuk menceritakan masalah kepada tenaga profesional sering kali menjadi hambatan. Dalam situasi tersebut, teman sebaya menjadi pihak yang paling sering dihubungi oleh mahasiswa ketika menghadapi masalah pribadi maupun psikologis (P. N. Sari, 2025). Oleh karena itu, keberadaan mahasiswa yang memiliki kemampuan memberikan dukungan awal melalui pendekatan PFA menjadi sangat penting dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan kampus.

Salah satu bentuk dukungan yang banyak dikembangkan di perguruan tinggi adalah program konselor sebaya (Puspasari et al., 2024). Konselor sebaya merupakan mahasiswa yang telah memperoleh pembekalan tertentu untuk membantu teman sebayanya dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialami (Puspasari et al., 2024). Karakteristik utama konselor sebaya meliputi kemampuan membangun hubungan yang hangat, menunjukkan empati, menjaga kerahasiaan, memiliki keterampilan komunikasi yang baik, serta mampu menjadi pendengar yang efektif (Edy, Putri, et al., 2025). Kedekatan usia, pengalaman, dan lingkungan menjadikan konselor sebaya lebih mudah diterima oleh mahasiswa dibandingkan pihak lain. Namun demikian, agar dapat menjalankan peran secara optimal, calon konselor sebaya perlu dibekali dengan keterampilan dasar yang sesuai, salah satunya melalui pelatihan PFA.

Secara teoritis, PFA merupakan pendekatan dukungan psikososial yang dikembangkan untuk membantu individu yang mengalami tekanan emosional atau situasi krisis (Everly Jr & Lating, 2022; Wang et al., 2024). PFA didasarkan pada prinsip *Look, Listen, and Link* (Pratama & Amikratunnisyah, 2025; Puspita & Musslifah, 2025). Prinsip *Look* mengarahkan individu untuk mengidentifikasi orang yang membutuhkan bantuan, *Listen* menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif dan empatik, sedangkan *Link* bertujuan menghubungkan individu dengan informasi, layanan, atau sumber daya yang dapat membantu menyelesaikan permasalahannya. Ketiga prinsip tersebut sangat relevan diterapkan oleh mahasiswa yang berperan sebagai konselor sebaya dalam memberikan dukungan awal kepada teman-teman yang mengalami kesulitan psikologis.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pelatihan PFA efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam memberikan bantuan psikologis awal (Mardhiyah et al., 2025; M. N. Sari et al., 2026). Penelitian pada kelompok mahasiswa menunjukkan bahwa pelatihan PFA mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan komunikasi empatik, serta kesiapan dalam merespons individu yang mengalami tekanan psikologis (Arham et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada efektivitas pelatihan PFA terhadap mahasiswa secara umum, relawan, maupun tenaga pendidik. Kajian yang secara khusus mengangkat pelatihan PFA sebagai strategi penguatan kapasitas calon konselor sebaya mahasiswa masih relatif terbatas, terutama dalam konteks kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan perguruan tinggi. Padahal, konselor sebaya memiliki posisi yang strategis sebagai garda terdepan dalam mendeteksi dan memberikan dukungan awal terhadap mahasiswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental.

Kebaruan kegiatan pengabdian ini terletak pada sasaran kegiatan yang secara khusus ditujukan kepada calon konselor sebaya mahasiswa. Pelatihan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konsep PFA, tetapi juga memberikan pengalaman praktis dalam menerapkan prinsip *Look, Listen, and Link* pada berbagai situasi yang sering ditemui dalam kehidupan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas calon konselor sebaya mahasiswa melalui pelatihan *Psychological First Aid* sebagai upaya penguatan kemampuan dalam memberikan dukungan awal kesehatan mental.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) bagi 65 mahasiswa calon konselor sebaya dengan tujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam memberikan dukungan awal kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 21 Mei 2026 yang terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim menyusun materi pelatihan, instrumen evaluasi, dan skenario simulasi kasus. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi penerapan prinsip *Look, Listen, dan Link* dalam PFA.

Evaluasi dilakukan menggunakan dua skenario kasus, yaitu kasus dengan praktik *helper* yang kurang sesuai dan praktik *helper* yang sesuai dengan prinsip PFA. Instrumen evaluasi terdiri atas 6 item yang mengukur kemampuan peserta dalam mengidentifikasi: (1) pendekatan awal, (2) mendengarkan aktif, (3) validasi perasaan, (4) bahasa tubuh, (5) jenis pertanyaan, dan (6) sikap non-judgmental. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Selain itu, peserta juga menjawab dua pertanyaan terbuka terkait perilaku *helper* yang efektif dan aspek yang perlu diperbaiki. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase untuk melihat tingkat ketepatan identifikasi peserta terhadap prinsip PFA. Sementara itu, data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik sederhana dengan mengelompokkan jawaban peserta ke dalam tema-tema utama yang muncul dari respons peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) sebagai upaya penguatan kemampuan konselor sebaya dalam memberikan dukungan awal kesehatan mental diselenggarakan dengan tiga tahap, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan secara matang guna memastikan materi dan metode pelatihan yang diberikan relevan dengan kebutuhan mahasiswa di lingkungan kampus. Proses persiapan ini mencakup beberapa aktivitas krusial berikut:

- a) Identifikasi Kebutuhan dan Koordinasi Mitra: Tim pengabdian melakukan koordinasi internal dan komunikasi awal bersama pihak terkait di Universitas Negeri Makassar (UNM), khususnya Unit Pelaksana Teknis/Layanan Bimbingan dan Konseling (UPA BK UNM). Berdasarkan observasi awal, ditemukan adanya urgensi penguatan sistem dukungan sosial karena meningkatnya distress psikologis di kalangan mahasiswa dan keterbatasan akses langsung ke layanan profesional akibat kendala stigma.
- b) Penyusunan dan Validasi Materi Pelatihan: Tim menyusun modul dan materi presentasi yang bersumber dari pedoman resmi *World Health Organization* (WHO) mengenai tindakan dukungan manusiawi pasca-krisis. Materi dirancang secara aplikatif tanpa mengaburkan prinsip ilmiah agar dapat dipahami oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang program studi. Struktur materi difokuskan pada tiga prinsip utama PFA (*Look, Listen, Link*), panduan komunikasi empatik (*Do's and Don'ts*), serta esensi self-care bagi seorang *helper*.
- c) Penyiapan Narasumber dan Fasilitator: Pelatihan ini melibatkan para pakar di bidangnya untuk menjamin mutu penyampaian materi. Narasumber utama yang ditunjuk adalah akademisi dan praktisi dari Program Studi Bimbingan dan Konseling UNM serta psikolog profesional.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi praktis. Hal ini bertujuan agar peserta tidak hanya menguasai teori, tetapi juga memiliki keterampilan taktis saat menghadapi mahasiswa yang mengalami tekanan emosional. Alur pelaksanaan pelatihan berjalan sebagai berikut:

- a) Sesi I: Pengantar Urgensi Kesehatan Mental & Konsep PFA: Sesi pertama dibuka dengan pemaparan mengenai fenomena kesehatan mental di perguruan tinggi dan urgensi peran konselor sebaya sebagai garda terdepan. Narasumber menjelaskan filosofi PFA sebagai "P3K untuk Mental". Peserta ditekankan bahwa PFA bertujuan untuk menghentikan "pendarahan emosi" seketika dan menstabilkan kondisi psikologis korban pada fase akut (0–72 jam pertama), bukan mengambil alih peran profesional untuk melakukan intervensi klinis mendalam seperti menjahit luka.



Gambar 1. Pengantar Materi oleh Narasumber

- b) Sesi II: Pendalaman Tiga Prinsip Utama PFA (WHO): Pada sesi ini, narasumber membedah secara operasional tiga prinsip utama PFA, yaitu: 1. *Look* (Amati): Melatih peserta untuk mengamati keamanan lingkungan serta mengenali tanda-tanda distress psikologis berat, seperti histeris, menangis hebat, melamun kosong, hingga disorientasi realita. 2. *Listen* (Dengar): Mengajarkan seni berkomunikasi dengan empati. Peserta dibekali teknik *active listening*, cara memvalidasi emosi konseli, serta penggunaan suara yang tenang dan sabar untuk menciptakan ruang aman. 3. *Link* (Hubungkan): Memberikan pemahaman tentang cara memenuhi kebutuhan praktis dasar konseli dan mengaktifkan strategi coping positif mereka melalui pertanyaan-pertanyaan yang memberdayakan.



Gambar 2. Konselor sebaya mendalami Tiga Prinsip PFA

- c) Sesi III: Manajemen *Self-Care* bagi Konselor Sebaya: Pelatihan ditutup dengan pembekalan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri sebelum menolong orang lain ("Kamu tidak bisa menuangkan air dari teko yang kosong"). Narasumber memaparkan tanda-tanda kelelahan emosional (*vicarious trauma* atau *burnout*) yang rentan dialami oleh konselor sebaya. Peserta dibekali langkah konkret

self-care, seperti menetapkan batasan waktu yang jelas, melakukan rutinitas pemulihan fisik/hobi, serta pentingnya melakukan debriefing berkala atau mencari supervisi dari konselor profesional jika menangani kasus yang berat.

3. Evaluasi

Pada tahap ini, pemateri memberikan evaluasi untuk menganalisis pemahaman terhadap PFA bagi konselor sebaya. Berikut hasil perbandingan kemampuan identifikasi konselor sebaya berdasarkan 6 aspek pendekatan awal, mendengarkan, validasi perasaan, bahasa tubuh, jenis pertanyaan, penghakiman:

Tabel 1. Perbandingan Kemampuan Identifikasi Per Aspek: Kasus Salah vs Kasus Benar

Aspek	Kasus Salah (%)	Kasus Benar (%)	Selisih
Pendekatan awal	75.4%	100.0%	+24.6%
Mendengarkan	58.5%	98.5%	+40.0%
Validasi perasaan	52.3%	100.0%	+47.7%
Bahasa tubuh	61.5%	100.0%	+38.5%
Jenis pertanyaan	30.8%	100.0%	+69.2%
Penghakiman	67.7%	100.0%	+32.3%

Berdasarkan tabel perbandingan kemampuan identifikasi per aspek, terlihat bahwa peserta menunjukkan kemampuan yang jauh lebih baik dalam mengenali praktik Psychological First Aid (PFA) pada skenario yang benar dibandingkan pada skenario yang salah. Seluruh aspek pada kasus benar memperoleh persentase sangat tinggi, bahkan mencapai 100% pada hampir semua indikator, yang menunjukkan bahwa peserta telah mampu memahami karakteristik dukungan psikologis awal yang sesuai dengan prinsip PFA. Namun, pada kasus salah, persentase identifikasi peserta masih relatif lebih rendah, terutama pada aspek jenis pertanyaan (30,8%) dan validasi perasaan (52,3%). Selisih terbesar ditemukan pada aspek jenis pertanyaan dengan peningkatan sebesar 69,2%, yang mengindikasikan bahwa peserta masih mengalami kesulitan dalam membedakan bentuk pertanyaan yang suportif dan tidak suportif dalam proses pendampingan. Selanjutnya dilakukan evaluasi berdasarkan pertanyaan terbuka dengan 2 contoh kasus terkait tindakannya sebagai ‘*helper*’ masing-masing soal terdiri dari kasus yang salah dan kasus yang benar.

Tabel 2. Persepsi Peserta terhadap Hal Efektif pada Demo Kasus Salah

Tema	Frekuensi
Mendengarkan aktif	19
Validasi emosi	13
Dukungan emosional	8
Pendekatan terhadap konseli	2
Tidak menghakimi	2
Lainnya/tidak spesifik	33

Pada kasus salah, sebagian peserta masih menganggap beberapa tindakan *helper* sebagai perilaku efektif meskipun dalam demonstrasi masih terdapat unsur komunikasi yang kurang sesuai dengan prinsip *Psychological First Aid*. Tema yang paling banyak muncul adalah mendengarkan aktif dan validasi emosi, menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya kehadiran emosional *helper* dalam proses pendampingan awal.

Tabel 3. Persepsi Peserta terhadap Hal Efektif pada Demo Kasus Benar

Tema	Frekuensi
Mendengarkan aktif	36
Validasi emosi	26
Sikap tidak menghakimi	8
Penggunaan pertanyaan terbuka	6
Dukungan emosional	5
Pendekatan yang baik	2
Lainnya	10

Pada kasus benar, tema yang paling dominan adalah mendengarkan aktif dan validasi emosi. Peserta juga menilai bahwa penggunaan pertanyaan terbuka serta sikap non-judgmental menjadi bagian penting dalam pemberian dukungan psikologis awal. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah mampu mengenali karakteristik *helper* yang sesuai dengan prinsip PFA. Berikut dokumentasi konselor saat mengisi evaluasi



Gambar 3. Pengisian Soal sebagai Evaluasi Pelatihan

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) mampu meningkatkan pemahaman calon konselor sebaya mengenai karakteristik dukungan psikologis awal yang sesuai dengan prinsip PFA. Temuan ini terlihat dari tingginya persentase identifikasi peserta pada skenario kasus benar yang mencapai 98,5%–100% pada seluruh aspek yang dievaluasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta telah mampu mengenali perilaku *helper* yang mencerminkan prinsip dasar PFA, yaitu memberikan rasa aman, mendengarkan secara empatik, serta membantu individu mengakses dukungan yang dibutuhkan. Kemampuan ini penting karena konselor sebaya sering menjadi pihak pertama yang dihubungi mahasiswa ketika menghadapi tekanan psikologis.

Aspek yang memperoleh peningkatan paling besar adalah kemampuan mengidentifikasi jenis pertanyaan yang digunakan oleh *helper*. Pada kasus salah, hanya 30,8% peserta yang mampu mengidentifikasi ketidaktepatan penggunaan pertanyaan, sedangkan pada kasus benar seluruh peserta mampu mengenali penggunaan pertanyaan yang sesuai. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi suportif masih menjadi area yang memerlukan penguatan lebih lanjut. Dalam konteks PFA, penggunaan pertanyaan terbuka dan tidak menghakimi merupakan bagian penting untuk membangun rasa aman dan mendorong individu mengekspresikan perasaan serta kebutuhannya secara sukarela. Sebaliknya, pertanyaan yang

bersifat menginterogasi atau menghakimi dapat meningkatkan ketidaknyamanan dan menghambat proses bantuan.

Hasil analisis kualitatif juga memperkuat temuan kuantitatif. Pada kedua skenario, tema yang paling banyak diidentifikasi peserta adalah mendengarkan aktif dan validasi emosi. Dominannya kedua tema tersebut menunjukkan bahwa peserta telah memahami esensi utama PFA yang menempatkan empati sebagai dasar dalam proses pemberian dukungan psikologis awal. Kemampuan mendengarkan aktif memungkinkan *helper* memahami kondisi individu secara lebih utuh, sedangkan validasi emosi membantu individu merasa diterima dan dipahami tanpa adanya penilaian terhadap pengalaman yang dialaminya.

Temuan ini sejalan dengan konsep *Psychological First Aid* yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO), yaitu prinsip *Look*, *Listen*, dan *Link* (Pratama & Amikratunnisyah, 2025). Pada prinsip *Listen*, *helper* dituntut untuk hadir secara penuh, mendengarkan dengan empati, dan menghindari sikap menghakimi. Sementara itu, prinsip *Link* menekankan pentingnya membantu individu menemukan sumber daya dan strategi koping yang sesuai. Tingginya kemampuan peserta dalam mengenali praktik *helper* yang tepat menunjukkan bahwa materi pelatihan berhasil membantu peserta memahami penerapan ketiga prinsip tersebut dalam konteks pendampingan sebaya di lingkungan perguruan tinggi (Edy & Putri, et al., 2025).

Hasil kegiatan ini juga mendukung berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pelatihan PFA efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan komunikasi empatik, dan kesiapan peserta dalam memberikan dukungan psikologis awal (Arham et al., 2025; Kahar & Sulastri, 2025). Pelatihan yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi, dan simulasi kasus memberikan kesempatan bagi peserta untuk memahami konsep sekaligus mengamati contoh perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan prinsip PFA. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan analisis terhadap situasi yang berpotensi ditemui ketika menjalankan peran sebagai konselor sebaya.

Secara praktis, kegiatan ini memberikan kontribusi dalam penguatan kapasitas calon konselor sebaya sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi. Keberadaan konselor sebaya yang memiliki pemahaman mengenai PFA dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam membantu mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis sebelum memperoleh bantuan profesional. Oleh karena itu, pelatihan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan dilengkapi dengan praktik pendampingan yang lebih intensif agar keterampilan peserta dalam memberikan dukungan psikologis awal dapat berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) yang diberikan kepada calon konselor sebaya mahasiswa mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai prinsip-prinsip dasar pemberian dukungan awal kesehatan mental. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengidentifikasi praktik bantuan yang sesuai dengan prinsip PFA, khususnya pada aspek pendekatan awal, mendengarkan aktif, validasi perasaan, bahasa tubuh, penggunaan pertanyaan yang tepat, dan sikap *non-judgmental*. Selain itu, hasil analisis jawaban terbuka menunjukkan bahwa peserta mampu mengenali pentingnya

mendengarkan aktif, validasi emosi, serta sikap tidak menghakimi sebagai komponen utama dalam pemberian dukungan psikologis awal.

Pelatihan ini juga memberikan kontribusi terhadap penguatan kapasitas calon konselor sebaya sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Melalui pemahaman terhadap prinsip *Look, Listen, dan Link*, peserta diharapkan mampu memberikan bantuan awal yang lebih tepat, empatik, dan responsif kepada mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, pelatihan PFA dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan konselor sebaya serta memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan kampus. Sebagai tindak lanjut, diperlukan program pelatihan yang berkelanjutan dan lebih aplikatif melalui praktik pendampingan, studi kasus, maupun supervisi agar keterampilan calon konselor sebaya dalam menerapkan PFA dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan.

PUSTAKA

- Arham, B., Larasati, A. O., Supriyadi, S. G., & Aziz, M. I. (2025). Pelatihan Psychological First Aid Di Lingkungan Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Stikes Bahrul Ulum Jombang. *Dedikasi Nusantara: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan Dasar*, 5(2), 241–248.
- Defar, S., Abraham, Y., Reta, Y., Deribe, B., Jisso, M., Yeheyis, T., Kebede, K. M., Beyene, B., & Ayalew, M. (2023). Health related quality of life among people with mental illness: The role of socio-clinical characteristics and level of functional disability. *Frontiers in Public Health*, 11, 1134032.
- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22–37.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179.
- Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025). *Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi*. Penerbit: Kramantara JS.
- Edy, D. F., Putri, R. D., Hasanuddin, A. S., & Fatmawiyati, J. (2025). *Konselor Sebaya Berintegritas: Buku Ajar Penguatan Karakter dan Empati*. Penerbit: Kramantara JS.
- Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. (2022). *The Johns Hopkins guide to psychological first aid*. JHU Press.
- Irawan, M. F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa: Solusi kolaboratif antara pendidikan dan layanan kesehatan. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 106–117.
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. D. (2022). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1289–1302.
- Kahar, A. S. J., & Sulastri, T. S. (2025). Pelatihan Psychological First Aid pada Guru Sekolah

Luar Biasa untuk Penguatan Dukungan Psikologis Awal. *PADMA*, 5(2), 426–433.

- Katili, A. Y., Gobel, S. A. M., & Akhirun, L. (2024). Pencegahan depresi dan kesehatan mental generasi-Z, dalam menjawab kecemasan di era digital. *Awara: Jurnal Pengabdian Masyarakat (AJPM)*, 1(2), 35–50.
- Mardhiyah, S. A., Iswari, R. D., Pratiwi, M., & Anggraini, D. (2025). Edukasi Psychological First Aid untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Mahasiswa Psikologi dalam Memberikan Dukungan Psikologis. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 953–961.
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa di Tahun 2025: Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif. *Syntax Idea*, 7(9), 1102–1112.
- Pratama, D., & Amikratunnisyah, A. (2025). Rancang Bangun Program Psikoedukasi dan Pertolongan Pertama Psikologis (Psychological First Aid) Berbasis Digital sebagai Bentuk Pengabdian di Lingkungan Kampus. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 914–923.
- Puspasari, D., Afifah, S. P., Hanifa, S., & Azimah, F. (2024). Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Keterampilan Dasar Konseling Agen Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(2), 169–188.
- 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), 866–870.
- Rabby, M. R.-A., Islam, M. S., Orthy, M. T., Jami, A. T., & Hasan, M. T. (2023). Depression symptoms, anxiety, and stress among undergraduate entrance admission seeking students in Bangladesh: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1136557.
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: a scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, 13(16), 1948.
- Sari, M. N., Haq, B. A. I., Amelia, Y. A., Septarinjani, H., Sukirno, A., Furqonuddin, A., Humaemah, R., Marfu'ah, S., Azim, M. F., & Setiadi, R. M. (2026). Pelatihan Phsycological First Aid (PFA) untuk Meningkatkan Skill Konseling Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. *PROGRESIF: Jurnal Pengabdian Komunitas Pendidikan*, 6(1), 1–8.
- Sari, P. N. (2025). Makna Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Selama Proses Perkuliahan Pada Mahasiswa BKPI Angkatan Pertama STAIN Majene. *Behavior*, 2(1), 24–34.
- Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The effectiveness and implementation of psychological first aid as a therapeutic intervention after trauma: An integrative review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 2638–2656.
- Widiasari, E., Zalafi, Z., Kurniawati, H., Harumbina, D. A., Indah, B. N., & Safitri, F. N. (2024). Exploration and Evaluation of PFA (Psychological First Aid): Potential for Development of PFA Online Services in Academic Setting. *Journal of Multidisciplinary Research and*

Analysis, 7(02).