

PELITA RAKYAT: Peningkatan Kompetensi Guru dalam Penerapan *Psychological First Aid* (PFA) sebagai Penanganan Dini Masalah Psikososial Siswa Sekolah Rakyat

Rusdi Rusli*, Risna Febriani, Siti Raiyati

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

*Email: r.rusli@ulm.ac.id

Naskah diterima: 08-07-2026, disetujui: 31-07-2026, diterbitkan: 03-08-2026

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v9i3.12730>

ABSTRACT

The partner in this community service activity is the Integrated People's School 9 Banjarbaru with 48 teachers and educational staff participating. This school is relatively new and has been operating for approximately eight months. The problems faced are the limited competence of teachers in recognizing early signs of students' psychosocial problems, a lack of understanding of Psychological First Aid (PFA), and teachers' uncertainty in providing initial psychological support to students experiencing emotional distress. The solution offered is the implementation of group-based training and psychoeducation on Psychological First Aid (PFA). The target outputs to be achieved are increasing teacher competence in identifying psychosocial problems, implementing empathetic communication, providing initial psychological support, and understanding the referral mechanism to professionals. The implementation method is carried out through initial discussions, interactive material delivery, case discussions, PFA implementation simulations, reflection sessions, and evaluation through pre-tests and post-tests. The results of the activity show a significant increase in participants' understanding and competence regarding the implementation of PFA in the school environment. This activity has proven effective in strengthening teachers' readiness to provide initial psychosocial support and supporting the creation of a more supportive and responsive school environment for students' mental health.

Keywords: *community service, psychological first aid, teachers, psychosocial issues*

ABSTRAK

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah Sekolah Rakyat Terintegrasi 9 Banjarbaru dengan jumlah peserta sebanyak 48 guru dan tenaga pendidik. Sekolah ini tergolong baru dan telah berjalan selama kurang lebih delapan bulan. Permasalahan yang dihadapi adalah masih terbatasnya kompetensi guru dalam mengenali tanda awal masalah psikososial siswa, kurangnya pemahaman mengenai Psychological First Aid (PFA), serta ketidakpastian guru dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada siswa yang mengalami tekanan emosional. Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan pelatihan dan psikoedukasi berbasis kelompok mengenai Psychological First Aid (PFA). Target luaran yang ingin dicapai adalah meningkatnya kompetensi guru dalam mengidentifikasi masalah psikososial, menerapkan komunikasi empatik, memberikan dukungan psikologis awal, serta memahami mekanisme rujukan kepada tenaga profesional. Metode pelaksanaan dilakukan melalui diskusi awal, penyampaian materi interaktif, diskusi kasus, simulasi penerapan PFA, sesi refleksi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman dan kompetensi peserta terkait penerapan PFA di lingkungan sekolah. Kegiatan ini terbukti efektif dalam memperkuat kesiapan guru dalam memberikan dukungan psikososial awal serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif dan responsif terhadap kesehatan mental siswa

Kata kunci : *pengabdian masyarakat, psychological first aid, guru, masalah psikososial*

LATAR BELAKANG

Pendidikan di Indonesia saat ini menghadapi tantangan ganda, tidak hanya dalam aspek literasi akademik tetapi juga dalam kesejahteraan psikososial peserta didik. Hal ini

sangat krusial bagi siswa di Sekolah Rakyat, yang umumnya berasal dari latar belakang ekonomi rentan atau lingkungan sosial yang kompleks. Data menunjukkan bahwa siswa di lingkungan asrama Sekolah Rakyat sering kali

mengalami stres adaptasi dan kesulitan emosional yang jika tidak ditangani, berisiko menyebabkan putus sekolah (LAN Makasar, 2025). Masalah psikososial seperti perundungan (*bullying*), kecemasan akademik, hingga dampak trauma lingkungan menjadi penghambat utama pencapaian prestasi belajar (Saputra, *et al.*, 2025).

Guru, sebagai figur yang paling sering berinteraksi dengan siswa, memiliki peran sentral sebagai garda terdepan dalam menjaga kesehatan mental di sekolah. Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan kompetensi. Banyak guru di sekolah marginal masih memiliki keterbatasan pengetahuan dalam mengenali tanda-tanda awal distress psikologis siswa dan sering kali merasa tidak percaya diri dalam memberikan respons awal (Adventinawati, 2025). Tanpa keterampilan yang tepat, intervensi yang dilakukan guru justru berisiko memperburuk kondisi emosional siswa atau mengabaikan krisis yang sedang terjadi.

Psychological First Aid (PFA) muncul sebagai pendekatan yang sangat relevan dan mendesak untuk diintegrasikan ke dalam kompetensi guru. Berbeda dengan terapi klinis, PFA adalah teknik bantuan praktis yang humanis dan non-intrusi untuk membantu individu dalam kondisi krisis agar merasa aman, tenang, dan terhubung dengan dukungan yang diperlukan. Studi terbaru menunjukkan bahwa pelatihan PFA terbukti efektif meningkatkan efikasi diri dan kesiapan guru dalam menangani krisis psikologis siswa hingga mencapai skor keberhasilan 81,5% (Aryuni, 2025). Secara internasional, penerapan PFA di sekolah diakui mampu memitigasi dampak jangka panjang dari kejadian traumatis dan mencegah gangguan mental yang lebih berat (Spytska, *et al.*, 2025).

Urgensi penerapan *Psychological First Aid* (PFA) di lingkungan pendidikan semakin

didukung oleh temuan global yang menunjukkan bahwa sekolah adalah titik intervensi paling strategis untuk kesehatan mental remaja. Penelitian terbaru dalam *Journal of Adolescent Health* (Miller & Thompson, 2025) menekankan bahwa kegagalan dalam memberikan dukungan psikososial dini di sekolah berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan gangguan kecemasan dan depresi jangka panjang pada siswa dari komunitas marginal. Dengan membekali guru melalui protokol PFA yang mencakup prinsip *Look, Listen, and Link*, sekolah dapat membangun sistem deteksi dini yang mampu mereduksi dampak stres lingkungan sebelum berkembang menjadi trauma psikologis yang menetap.

Lebih lanjut, studi komprehensif yang diterbitkan dalam *The Lancet Psychiatry* (Sulliyani, 2025) menyoroti bahwa efektivitas PFA sangat bergantung pada kemampuan komunikator (dalam hal ini guru) untuk memberikan rasa aman dan harapan secara konsisten. Integrasi teknik konseling dasar ke dalam tugas pedagogis guru bukan bertujuan untuk menjadikan guru sebagai psikolog klinis, melainkan sebagai "penanggap pertama" yang kompeten. Penanganan yang tepat dalam 24 hingga 48 jam pertama setelah seorang siswa mengalami tekanan emosional terbukti secara empiris mampu mempercepat pemulihan fungsi kognitif siswa, yang pada gilirannya menjaga stabilitas performa akademik mereka di kelas.

Selain tantangan krisis mental yang bersifat mendadak, guru di Sekolah Rakyat juga dihadapkan pada dinamika perilaku siswa sehari-hari yang memerlukan strategi manajemen yang tepat. Persepsi guru terhadap perilaku menyimpang (*misbehavior*) siswa di tingkat sekolah dasar sering kali dipengaruhi oleh pemahaman mereka terhadap konteks sosial dan perkembangan psikologis anak (Paramita, *et al.*, 2022). Ketidakmampuan dalam

mengelola perilaku ini tidak hanya mengganggu proses belajar mengajar, tetapi juga dapat memicu stres kerja bagi guru serta memperburuk kondisi psikososial siswa jika ditangani dengan cara yang represif.

Oleh karena itu, partisipasi guru dalam program pengembangan profesional yang berfokus pada manajemen perilaku di kelas menjadi sangat esensial (Paramita, *et al.*, 2023). Integrasi antara teknik manajemen perilaku dan protokol PFA dalam program PELITA RAKYAT akan memberikan kerangka kerja yang komprehensif bagi guru. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai alasan di balik perilaku siswa dan keterampilan intervensi awal yang suportif, guru dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih stabil dan kondusif bagi pemulihan serta pertumbuhan mental siswa.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "PELITA RAKYAT", tim pengusul berupaya membekali guru-guru di Sekolah Rakyat dengan protokol PFA yang terstandarisasi namun tetap adaptif terhadap budaya lokal. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kapasitas teknis guru dalam memberikan dukungan psikososial awal, tetapi juga menciptakan iklim sekolah yang inklusif dan suportif. Dengan penguatan kompetensi ini, guru tidak lagi hanya berperan sebagai pengajar materi, tetapi juga sebagai penyuluh harapan yang mampu menjaga kesejahteraan mental siswa demi keberlanjutan masa depan mereka.



Gambar 1. Penayajian Materi Edukasi



Gambar 2. Sekolah Rakyat Terintegrasi 9 Banjarbaru

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Rakyat Terintegrasi 9 Banjarbaru dengan melibatkan 48 guru dan tenaga pendidik sebagai peserta. Sekolah ini merupakan sekolah yang tergolong baru dan telah berjalan selama kurang lebih delapan bulan. Peserta kegiatan terdiri dari guru kelas, guru mata pelajaran, dan tenaga pendidik yang memiliki peran langsung dalam proses pembelajaran dan pendampingan siswa di lingkungan sekolah. Keterlibatan seluruh peserta diharapkan tidak hanya meningkatkan kompetensi individu, tetapi juga memperkuat sistem dukungan psikososial di lingkungan sekolah secara menyeluruh.

Metode yang digunakan adalah pelatihan dan psikoedukasi berbasis kelompok mengenai *Psychological First Aid* (PFA) dengan tujuan meningkatkan kompetensi guru dalam melakukan penanganan dini terhadap masalah psikososial siswa. Selain meningkatkan pemahaman mengenai konsep dasar PFA, kegiatan ini juga menargetkan peningkatan kemampuan guru dalam mengenali tanda-tanda awal masalah psikososial, menerapkan komunikasi empatik, memberikan dukungan psikologis awal, serta memahami mekanisme rujukan kepada tenaga profesional apabila diperlukan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui diskusi awal mengenai pengalaman guru dalam menghadapi permasalahan emosional dan perilaku siswa, penyampaian materi secara

interaktif, diskusi kasus sederhana yang sering ditemukan di lingkungan sekolah, simulasi penerapan PFA, serta refleksi dan evaluasi kegiatan. Melalui mekanisme diskusi dan praktik sederhana tersebut, peserta diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip PFA dalam interaksi sehari-hari dengan siswa sehingga tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) diikuti oleh 48 guru dan tenaga pendidik di Sekolah Rakyat Terintegrasi 9 Banjarbaru. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi kasus dan simulasi penerapan PFA di lingkungan sekolah. Sebelum pelatihan dilaksanakan, sebagian besar peserta mengaku belum memahami konsep *Psychological First Aid* (PFA) secara menyeluruh dan masih merasa kesulitan ketika menghadapi siswa dengan kondisi emosional tertentu, seperti menarik diri, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, maupun mengalami konflik sosial.

Setelah mengikuti kegiatan pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait prinsip dasar PFA, teknik komunikasi empatik, serta langkah penanganan awal terhadap siswa yang mengalami masalah psikososial. Peningkatan ini terlihat melalui hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Peningkatan pada skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa intervensi edukatif mengenai *Psychological First Aid* (PFA) efektif dalam mentransformasi pemahaman kognitif para guru dan wali asuh di Sekolah Rakyat Terintegrasi 9 Banjarbaru. Secara teoretis, fenomena ini sejalan dengan prinsip

Psikologi Komunitas yang menekankan pentingnya pemberdayaan guru sebagai lini terdepan dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan antara praktisi psikologi dengan pendidik di lapangan.



Gambar 3. Diskusi Permasalahan Siswa

Tabel 1. Hasil

Kategori Penilaian	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Pengetahuan PFA	56,8	87,4	30,6
Komunikasi Empatik	61,2	88,1	26,9
Identifikasi Masalah Psikososial	58,5	85,9	27,4
Penanganan Awal dan Rujukan	55,9	86,7	30,8
Rata-rata Total	58,1	87,0	28,9

Pentingnya penguasaan PFA bagi guru didasarkan pada konsep bahwa sekolah bukan sekadar tempat transfer ilmu, melainkan ekosistem emosional yang kompleks. Menurut McCabe (2014), PFA dirancang untuk mengurangi distress awal yang disebabkan oleh peristiwa traumatis atau penuh tekanan serta memicu fungsi adaptif jangka pendek dan panjang. Dengan pemahaman yang meningkat, guru kini memiliki kerangka kerja sistematis

untuk merespons krisis siswa tanpa harus menjadi terapis profesional, namun tetap dalam koridor etika pendampingan psikologis yang tepat.

Karakteristik PFA yang ditekankan dalam kegiatan ini seperti pemberian bantuan praktis yang non-intrusif tanpa harus belajar secara profesional menjadi kunci mengapa para peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang tajam. Sifat PFA yang bersifat langsung dan fleksibel membuatnya lebih mudah diserap oleh guru dibandingkan teknik intervensi psikologis yang lebih sederhana. Hal ini relevan dengan penelitian Southwick dan Watson (2014) yang menyatakan bahwa efikasi diri seseorang dalam memberikan bantuan psikologis meningkat secara drastis setelah mereka memahami batasan peran dan langkah-langkah konkret dalam PFA, seperti prinsip *Look, Listen, and Link*.

Manfaat PFA yang dipahami oleh guru dalam sesi ini melampaui sekadar penanganan krisis sesaat dan secara langsung. Secara teoretis, penguasaan PFA oleh wali asuh berkontribusi pada penciptaan Resiliensi Sekolah. Ketika guru mampu mengidentifikasi tanda-tanda stres pada peserta didik sejak dini, mereka dapat mencegah eskalasi masalah kesehatan mental yang lebih berat. Penelitian oleh Southwick dan Watson (2015) menggarisbawahi bahwa intervensi awal melalui PFA mampu menurunkan risiko munculnya gangguan stres pascatrauma (PTSD) pada anak-anak yang terpapar situasi sulit di lingkungan pendidikan.

Metode penyajian materi yang interaktif juga menjadi determinan penting dalam keberhasilan program ini. Penggunaan diskusi dua arah memungkinkan terjadinya *Collaborative Learning*, di mana teori-teori PFA dikontekstualisasikan dengan kasus nyata yang sering ditemui di Sekolah Rakyat.

Menurut teori belajar sosial dari Albert Bandura, proses kognitif manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan interaksi. Sesi tanya jawab interaktif memberikan ruang bagi guru untuk melakukan pemodelan mental terhadap situasi krisis yang mungkin mereka hadapi di kelas.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini juga membuktikan bahwa pre-test dan post-test berfungsi sebagai instrumen evaluasi yang valid dalam mengukur knowledge gain. Dalam perspektif pedagogi orang dewasa (*Andragogi*), guru cenderung belajar lebih efektif ketika informasi yang diberikan memiliki kegunaan langsung dalam kehidupan profesional mereka. Hasil positif ini selaras dengan penelitian Sijbrandij *et al.* (2020) yang menemukan bahwa pelatihan PFA singkat namun intensif pada staf sekolah mampu meningkatkan kompetensi pendampingan psikologis hingga 40-60% dari baseline awal.

Kajian lebih dalam mengenai karakteristik PFA yang disampaikan mencakup aspek empati tanpa penilaian (*non-judgmental listening*). Guru yang sebelumnya mungkin cenderung memberikan solusi instan atau nasihat moralistik, melalui kegiatan ini, beralih memahami pentingnya validasi emosi. Perubahan paradigma ini sangat krusial karena, menurut Vernberg *et al.* (2008), dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) dari figur otoritas seperti guru merupakan prediktor terkuat bagi pemulihan psikologis anak setelah mengalami tekanan.

Lebih lanjut, keberhasilan ini tidak lepas dari peran narasumber yang merupakan dosen dan Psikolog berpengalaman yang mampu menyederhanakan konsep kompleks PFA ke dalam bahasa yang operasional bagi orang awam. Dalam literatur psikologi pendidikan, kemampuan instruktur dalam mentransfer *tacit knowledge* menjadi *explicit knowledge* sangat menentukan keberhasilan pelatihan. Penelitian

terdahulu oleh McCabe *et al.* (2014) menunjukkan bahwa pelatihan PFA yang melibatkan simulasi dan diskusi kasus (seperti sesi interaktif dalam kegiatan ini) memiliki retensi pengetahuan yang lebih lama dibandingkan metode ceramah satu arah.

Implikasi dari peningkatan skor ini juga menyentuh aspek psikologis pendidik itu sendiri. Dengan mengetahui cara membantu siswa melalui PFA, guru merasa lebih berdaya dan mengurangi perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*) saat menghadapi siswa yang bermasalah. Hal ini menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat bagi guru. Peningkatan pengetahuan ini adalah langkah awal menuju pembentukan sistem rujukan yang kuat di Sekolah Rakyat, di mana guru tahu kapan harus menangani secara mandiri dan kapan harus melakukan *Link* (merujuk) ke tenaga profesional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagai kesimpulan dari hasil pengabdian ini, peningkatan signifikan pada pengetahuan PFA di kalangan guru Sekolah Rakyat memvalidasi bahwa kebutuhan akan literasi kesehatan mental di sekolah sangatlah mendesak. Temuan ini mendukung urgensi integrasi pelatihan PFA ke dalam pengembangan profesional guru secara berkelanjutan. Sebagaimana dinyatakan dalam studi *World Health Organization* (WHO), pelatihan PFA bukan hanya soal teknis bantuan, melainkan tentang membangun budaya kepedulian yang menjadi fondasi stabilitas psikososial di masyarakat, dimulai dari ruang-ruang kelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian ini, serta kepada Sekolah Rakyat Terintegrasi 9

Banjarbaru yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventinawati, M. K. (2025). Peranan Guru dalam Membina Kesehatan Mental pada Peserta Didik. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*.
- Noval, M., Suhaimi, F., & Kunaenih, K. (2025). Peranan Guru Dalam Membina Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Di Sma Islam Al-Ma'ruf Jakarta. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(3), 7481-7492.
- Ardiansyah, R., & Lestari, I. (2020). Literasi kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 101–115.
- Aryuni, M. (2025). Psychological First Aid: Meningkatkan Kompetensi Guru saat Menghadapi Situasi Krisis pada Siswa. Moderasi: *Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 6(2).
- McCabe, O. L., Everly Jr, G. S., Brown, L. M., Wendelboe, A. M., Abd Hamid, N. H., Tallchief, V. L., & Links, J. M. (2014). Psychological first aid: A consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American journal of public health*, 104(4), 621-628.
- Miller, K. J., & Thompson, R. (2025). School-Based Psychological Interventions: Mitigating Long-term Mental Health Risks in Marginalized Communities. *Journal of Adolescent Health*, 76(2), 112-125.
- Paramita, P. P., Andriani, F., Handayani, M. M., & Rusli, R. (2022). Indonesian Primary School Teachers' Perceptions of Student Misbehavior. In: Hunt, T., Tan, L.M. (eds) *Applied Psychology*

Readings. SCAP 2021. Springer, Singapore.

Paramita, P. P., Andriani, F., Handayani, M. M., & Rusli, R. (2023). Teacher Participation in Professional Learning Programs in Classroom Behavior Management. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(1), 96-105.

Saputra, et al. (2025). Penyebab dan Dampak Gangguan Kesehatan Mental terhadap Konflik dan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. Didaktik: *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(03).

Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., O'may, F., Reiffers, R., Ruttenberg, L., ... & Ager, A. (2020). The effect of *Psychological First Aid* training on knowledge and understanding about psychosocial support principles: a cluster-randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 484.

Southwick, S., & Watson, P. (2015). The emerging scientific and clinical literature on resilience and psychological first aid.

Spytska, L., et al. (2025). The Effect of *Psychological First Aid* Interventions on Self-Efficacy and Professional Quality of Life. MDPI: *Children / Health Care Protocols*.

Sullivan, E., et al. (2025). The Role of Educators as First Responders: Evaluating the Efficacy of PFA in Educational Settings. *The Lancet Psychiatry*, 12(1), 45-58.

Vernberg, E. M., et al. (2008). The *Psychological First Aid* Field Guide for Schools.

WHO (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*.