

# Pelatihan *Psycological First Aid (PFA)* untuk Meningkatkan Skill Konseling Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Melly Novita Sari, Baiq Aida Islahul Haq, Yessi Arba Amelia, Hernindya Septarinjani, Suryani\* ID, Fahrurrozi, Agus Sukirno, Asep Furqonuddin, Itang, Ratu Humaemah, Siti Marfu'ah, Jamaluddin, Muhamad Fadli Azim, Rezky Mehta Setiadi

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, Indonesia

\*Email korespondensi: suryani@uinbanten.ac.id

## ABSTRACT

The campus environment often exposes students to academic, social, and personal pressures that can affect their mental health. As a result, peer counseling becomes an essential approach to support students facing psychological difficulties. One key skill in peer counseling is Psychological First Aid (PFA), which provides initial emotional support to individuals experiencing psychological distress. This PFA training was conducted for third-semester BKI students to enhance their ability to provide psychological support based on Islamic principles. The method used in this activity combines a literature-based socialization approach with practical exercises through seminars, discussions, and counseling simulations. The results show that while participants understood PFA theory well, some still faced difficulties in applying the techniques, especially in formulating the right questions as counselors. In conclusion, further training is needed to strengthen the application of these counseling skills.

**Keywords:** Psychological First Aid, Peer Counseling, Counseling Skills, Mental Health.

## ABSTRAK

Lingkungan kampus seringkali menghadapkan mahasiswa pada tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, konseling sebaya menjadi pendekatan penting untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan psikologis. Salah satu keterampilan yang diperlukan dalam konseling sebaya adalah *Psychological First Aid* (PFA), yang memberikan dukungan emosional awal kepada individu yang mengalami tekanan psikologis. Pelatihan PFA ini dilakukan untuk mahasiswa BKI semester 3 dengan tujuan meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan dukungan psikologis berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan sosialisasi berbasis literatur, yang dikombinasikan dengan latihan praktis melalui seminar, diskusi, dan simulasi konseling. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa meskipun peserta memahami teori PFA dengan baik, sebagian masih kesulitan mengaplikasikan teknik ini, terutama dalam merumuskan pertanyaan yang tepat sebagai konselor. Kesimpulannya, pelatihan lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat penerapan keterampilan konseling ini.

**Kata Kunci:** Pertolongan Pertama Psikologis, Konseling Sebaya, Keterampilan Konseling, Kesehatan Mental

Received: 2/7/2025/ Accepted: 3/7/2025 / Online: 1/21/2026

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada di lingkungan kampus sering dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari aspek akademik, sosial, maupun pribadi, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Kondisi ini menjadikan peran konselor di kampus sangat penting, terutama dalam membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan psikologis. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah konseling sebaya (*peer counseling*), yaitu upaya di mana mahasiswa dilatih untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada teman sejawat yang membutuhkan.

Konseling teman sebaya merupakan bentuk layanan konseling yang diberikan kepada individu dalam kelompok usia atau latar belakang yang sama dengan tujuan saling membantu dan mendukung (Liqoyah *et al.*, 2022). Melalui pendekatan ini, individu diajak untuk mengembangkan sikap saling menghargai, memperkuat hubungan sosial, serta belajar menyelesaikan permasalahan secara bijaksana. Interaksi yang berlangsung dalam suasana saling pengertian memberi ruang bagi individu untuk tumbuh secara emosional dan meningkatkan empati terhadap orang lain.

Bimbingan Konseling Islam (BKI) merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terarah, berkesinambungan, dan sistematis untuk membantu individu mengembangkan potensi fitrahnya dalam beragama. Tujuan utama dari bimbingan ini adalah membentuk kematangan spiritual dan emosional dengan berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis (Ningsih, 2020). Dalam pendekatan ini, konseling tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam sehingga membentuk pribadi yang selaras dengan ajaran agama.

Program Studi Bimbingan Konseling Islam bertujuan menghasilkan konselor yang tidak hanya menguasai teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mendampingi individu yang mengalami kesulitan psikologis. Oleh karena itu, mahasiswa BKI perlu dibekali keterampilan dasar, salah satunya adalah *Psychological First Aid* (PFA) atau pertolongan pertama psikologis. Cahyono (2015) menegaskan bahwa PFA merupakan bentuk kesiapsiagaan psikologis yang menekankan kepedulian sosial dan kesiapan individu maupun komunitas dalam merespons kondisi krisis secara empatik dan terstruktur.

Menurut World Health Organization (WHO), PFA adalah bentuk perawatan dasar yang bersifat praktis, suportif, dan berorientasi pada nilai-nilai kemanusiaan (Merida *et al.*, 2021). PFA diberikan segera setelah kejadian atau saat krisis berlangsung dengan pendekatan sukarela, tidak memaksa, serta menghormati norma dan nilai budaya setempat. Edmawati (2024) menyatakan bahwa *Psychological First Aid Training* (PFAT) dirancang untuk membekali peserta dengan keterampilan praktis seperti mendengarkan aktif, pemberian dukungan emosional, serta teknik stabilisasi awal bagi individu yang mengalami tekanan psikologis.

Dalam konteks remaja dan mahasiswa, pendekatan PFA terbukti efektif sebagai bagian dari psikoedukasi berbasis dukungan teman sebaya. Kurniawati (2023) menemukan bahwa pelatihan PFA pada remaja mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional yang tepat kepada teman sebaya yang mengalami masalah psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Shultz dan Forbes (2014) yang menyebutkan bahwa PFA telah berkembang pesat sebagai intervensi awal dalam berbagai konteks krisis meskipun masih terus dicari bukti empiris yang lebih kuat terkait efektivitas jangka panjangnya.

Keberhasilan penerapan PFA juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi penolong. Indarwati (2022) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kesiapan

individu dalam merespons kondisi krisis secara adaptif dan profesional. Oleh karena itu, integrasi pelatihan PFA dalam Program Studi Bimbingan Konseling Islam menjadi langkah strategis untuk memperkuat kompetensi mahasiswa sebagai konselor sebaya yang tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam memberikan pertolongan pertama psikologis secara empatik dan profesional.

### **Masalah yang ingin dipecahkan**

Masalah utama yang ingin dipecahkan dalam pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam adalah kurangnya keterampilan dalam memberikan konseling awal kepada individu yang mengalami tekanan psikologis, terutama dalam situasi krisis. Mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam memahami teknik komunikasi yang empatik, memberikan dukungan emosional yang tepat, serta mengelola kondisi psikologis klien secara efektif.

### **Solusi dan Target**

Solusi yang ditawarkan melalui pelatihan ini adalah membekali mahasiswa dengan keterampilan dasar PFA, seperti teknik mendengarkan aktif, memberikan respons yang tepat terhadap individu yang mengalami stres atau trauma, serta memahami batasan peran dalam memberikan bantuan awal. Dengan pelatihan ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih percaya diri dan kompeten dalam menangani kasus-kasus konseling di lingkungan akademik maupun masyarakat. Target utama dari program ini adalah meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi, merespons, dan memberikan dukungan awal yang efektif kepada individu yang membutuhkan, sehingga mereka dapat menjadi konselor yang lebih profesional dan responsif terhadap permasalahan psikologis di masyarakat.

## **MATERI DAN METODE**

### **Lokasi dan waktu**

Pelatihan ini dilaksanakan di ruang kelas Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Kegiatan dimulai pada pukul 13.00 WIB dan berlangsung hingga pukul 16.00 WIB. Pemilihan lokasi yang representatif serta suasana yang kondusif mendukung kelancaran pelaksanaan seminar, sehingga peserta dapat fokus dan aktif terlibat dalam setiap sesi. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama psikologis serta mampu menerapkannya secara efektif dalam berbagai situasi yang membutuhkan.

### **Khalayak sasaran**

Pelatihan PFA ini ditujukan khusus bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) semester 3 yang dipersiapkan sebagai konselor sebaya. Melalui pelatihan ini, mahasiswa dibekali kemampuan untuk memberikan dukungan psikologis awal yang tepat dan responsif kepada teman sebaya yang sedang menghadapi masalah atau stres. Dengan mengintegrasikan keterampilan PFA dan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, mahasiswa diharapkan mampu memberikan bantuan yang sensitif, empatik, dan selaras dengan prinsip keagamaan. Pelatihan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kompetensi teknis mahasiswa, tetapi juga memperkuat peran mereka sebagai konselor sebaya yang peduli dan bertanggung jawab.

## Metode / pendekatan

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan sosialisasi berbasis studi literatur. Tahap awal dilakukan melalui penelitian kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan terkait *Psychological First Aid* (PFA) serta keterampilan konseling. Data sekunder yang diperoleh menjadi dasar dalam penyusunan materi pelatihan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi. Selanjutnya, proses pembelajaran diperkuat melalui praktik konseling sebaya agar mahasiswa mampu mengaplikasikan teknik PFA dalam konteks konseling Islam secara nyata.

## Metode evaluasi dan Indikator keberhasilan

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengukur peningkatan pemahaman serta keterampilan konseling peserta. Indikator keberhasilan meliputi: (1) pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana, (2) tingginya partisipasi dan antusiasme peserta, serta (3) adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan PFA. Rekomendasi tindak lanjut mencakup pelaksanaan kegiatan secara berkala sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, serta perluasan sasaran kegiatan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat.

## REALISASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan/Realisasi Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2024 dengan menggunakan metode seminar dan pelatihan partisipatif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis kepada peserta, khususnya mahasiswa, agar mampu memberikan pertolongan pertama psikologis dalam konteks konseling sebaya dan pelayanan masyarakat.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)  
Gambar 1. Pemberian Materi Kepada Peserta

Pelatihan diselenggarakan di ruang kelas Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan berlangsung dari pukul 13.00 hingga 16.00 WIB. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan kenyamanan, aksesibilitas, serta kelengkapan sarana pendukung seperti LCD, sound system, dan tata ruang yang mendukung diskusi kelompok. Suasana kelas yang kondusif mendorong partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Materi disampaikan secara sistematis melalui empat topik utama, yaitu: (1) pengertian dan urgensi PFA, (2) sasaran penerapan PFA, (3) prinsip-prinsip dasar dalam PFA, serta (4) identifikasi individu yang membutuhkan rujukan profesional. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang disertai contoh kasus kontekstual agar peserta lebih mudah memahami penerapan PFA dalam kehidupan nyata.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)

Gambar 2. Pemberian Materi Kepada Peserta

Setelah sesi teori, kegiatan dilanjutkan dengan praktik simulasi konseling sebaya. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil dengan peran sebagai konselor dan klien. Dalam sesi ini, peserta berlatih teknik mendengarkan empatik, mengajukan pertanyaan terbuka, serta memberikan respons yang tidak menghakimi. Simulasi ini dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memberikan dukungan psikologis awal secara tepat dan bertanggung jawab.

### **Pembahasan dan evaluasi**

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami konsep dasar PFA, khususnya terkait pentingnya empati, kehadiran penuh (*attending*), dan dukungan emosional dalam membantu individu yang mengalami tekanan psikologis. Secara konseptual, peserta dapat menjelaskan tujuan PFA sebagai langkah awal dalam menstabilkan kondisi emosional klien sebelum dilakukan penanganan lebih lanjut.

Meskipun demikian, pada tahap praktik ditemukan beberapa keterbatasan. Sebagian peserta masih ragu dalam merumuskan pertanyaan terbuka yang eksploratif dan relevan dengan masalah klien. Keraguan ini muncul karena peserta khawatir pertanyaannya dapat menyinggung perasaan klien

atau memperburuk kondisi emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa aspek keterampilan komunikasi terapeutik masih perlu diperkuat melalui latihan berulang dan supervisi.

Dari sisi hasil pembelajaran, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran peserta mengenai peran strategis konseling sebaya dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan kampus. Peserta mulai menyadari bahwa PFA tidak hanya berfungsi sebagai bantuan darurat, tetapi juga sebagai sarana membangun hubungan yang aman dan suportif antar mahasiswa.

Evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta membutuhkan waktu adaptasi untuk mengintegrasikan pengetahuan teoretis dengan keterampilan praktik. Oleh karena itu, diperlukan program tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan, coaching praktik konseling, serta penyediaan modul panduan PFA agar keterampilan yang diperoleh dapat dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan.

Secara umum, kegiatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa sebagai agen pendukung kesehatan mental di lingkungan kampus dan masyarakat. Ke depan, kegiatan serupa disarankan untuk diperluas dengan melibatkan lebih banyak peserta lintas program studi agar dampak pengabdian semakin luas dan berkelanjutan.

## SIMPULAN

Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) ini menunjukkan bahwa, meskipun mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) telah memahami teori dasar PFA dengan baik, mereka masih mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan keterampilan ini, terutama dalam merumuskan pertanyaan yang tepat saat berperan sebagai konselor. Pelatihan ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya memberikan dukungan emosional awal kepada teman sebaya yang menghadapi krisis psikologis, dengan tetap mempertimbangkan prinsip-prinsip Islam dalam pendekatannya. Meskipun ada antusiasme dan partisipasi aktif dari mahasiswa dalam seminar dan diskusi, tantangan utama yang dihadapi adalah ketidakpastian dalam menyampaikan pertanyaan yang sensitif dan efektif untuk menggali informasi lebih dalam dari klien. Oleh karena itu, pelatihan lebih lanjut dan latihan praktis secara lebih intensif diperlukan untuk memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menerapkan PFA secara lebih efektif, agar mereka dapat menjadi konselor sebaya yang lebih kompeten dan siap menghadapi situasi krisis di masa depan.

## Saran

Saran untuk kegiatan lanjutan adalah agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara sosialisasi dan pelatihan seperti ini dapat dilakukan secara rutin, tidak hanya untuk dosen dan mahasiswa, tetapi juga untuk masyarakat luas yang membutuhkan peningkatan pemahaman dan keahlian mereka. Selain itu, penting untuk memberikan kesempatan kepada para mahasiswa untuk turut serta terlibat dalam menuangkan ide serta berperan aktif dalam acara atau karya nyata, yang tidak hanya memberikan pengalaman langsung, tetapi juga memperkuat komitmen sosial mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Suryani atas bimbingan dan dukungan yang luar biasa selama proses pelatihan ini. Tanpa arahan dan masukan berharga dari beliau, pelatihan ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Kami juga berterima kasih kepada

Mahasiswa semester 3 yang telah membantu dalam pengumpulan data dan analisis. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat di kehidupan sehari-hari.

## REFERENSI

- Cahyono, W. (2015). *Psychological First Aid: Sebuah kesiapsiagaan dari kita untuk kita*. Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Edmawati, M. D. (2024). *Panduan Psychological First Aid training (PFAT)*. Universitas Veteran Bangun Nusantara.
- Indarwati, W. N. (2022). Pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada korban banjir Jombang. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 76–84.
- Kurniawati, Y. H. (2023). Psikoedukasi dukungan teman sebaya melalui *Psychological First Aid* (PFA) pada remaja. *Jurnal Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 226–235.
- Liqoyah, I., et al. (2022). *Modul konseling sebaya*. CV Dewa Publishing.
- Merida, S. C., et al. (2021). *Psychological First Aid (PFA): Penerapan dan tata cara pelaksanaannya bagi kelompok usia muda sebagai agen penolong*. Eureka Media Aksara.
- Ningsih, D. R. (2020). *Mengenal bimbingan dan konseling Islam*. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo.
- Shultz, J. M., & Forbes, D. (2014). *Psychological First Aid: Rapid proliferation and the search for evidence*. *Disaster Health*, 2(1), 3–12.

## DECLARATIONS

### **Funding**

Tidak ada informasi mengenai sumber pendanaan kegiatan ini.

### **Conflicts of interest/ Competing interests:**

The authors have no conflicts of interest to declare that are relevant to the content of this article.

### **Data, Materials and/or Code Availability:**

Data sharing is not applicable to this article as no new data were created or analyzed in this study.

### **Additional information**

Publisher's note Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Jakarta remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

### **Rights and permissions**

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons license, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain

permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.