

PENINGKATAN PEMAHAMAN MENGENAI *PSYCHOLOGY FIRST AID* TERHADAP REMAJA AKHIR DI BANJAR KEKERAN, DESA PENATAHAN, TABANAN

Putu Raditya Siwa Abhirama Putra¹, Putu Dea Anggy Pratiwi²,
Wiriana³, I Gde Dhika Widarnandana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali, Indonesia
Email: gdedhika@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Fase remaja akhir merupakan fase penting dalam pertumbuhan kehidupan seorang individu, karena pada fase ini individu akan mulai memiliki minat karir, relasi, eksplorasi identitas, dan ego seringkali lebih menonjol di remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal. Hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja kebanyakan, seperti tekanan yang dirasakan atas performa akademis, keinginan untuk diterima. Pelatihan ini dilakukan sebanyak 2 sesi, sesi pertama peneliti melakukan pelatihan ini dengan metode pemberian materi. Selama sesi ini, kami menjelaskan mengenai pengertian *Psychology First Aid* (PFA), bagaimana cara yang baik untuk menolong seseorang yang berada pada masa kritis dan bagaimana sikap yang baik untuk menolong orang. Setelah sesi pemaparan materi, pelatihan tersebut dilanjutkan dengan sesi *role play*. Rata-rata *pre-test* adalah 53.12, dengan variasi yang cukup besar (ditunjukkan oleh standar deviasi yang tinggi). Rata-rata *post-test* adalah 92.19, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*. Distribusi *post-test* memiliki standar deviasi yang lebih rendah dibandingkan dengan *pre-test*, menunjukkan bahwa data lebih terkonsentrasi di sekitar rata-rata. Melalui pelatihan ini, terdapat peningkatan pemahaman mengenai *psychology first aid* pada remaja di Banjar Kekeran. Ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah disebar. Terdapat peningkatan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*, yang dapat diindikasikan oleh rata-rata yang lebih tinggi pada *post-test* dan distribusi data yang lebih terkonsentrasi.

Kata kunci: *Peer Counseling, Psychology First Aid, Remaja Akhir*

1. Pendahuluan

Fase remaja akhir merupakan fase penting dalam pertumbuhan kehidupan seorang individu, karena pada fase ini individu akan mulai memiliki minat karir, relasi, eksplorasi identitas, dan ego seringkali lebih menonjol di remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal (Santrock, 2007). Hal tersebut rupanya menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja kebanyakan, seperti tekanan yang dirasakan atas performa akademis, keinginan untuk diterima dan merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan body image, dating, sex, dan lain-lain yang kebanyakan adalah hal-hal yang kurang perlu atau kurang penting (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Steinberg, 1999, dalam Neff & McGehee, 2010).

Hessler & Katz (2010) menunjukkan krisis-krisis remaja, yaitu sebuah periode transisi dimana anak memiliki resiko yang lebih tinggi atau rentan pada perilaku penyalahgunaan narkoba, perilaku seks yang menyimpang, dan masalah penyesuaian diri. Guna mengatasi permasalahan yang terjadi di fase remaja akhir

ini, perlu dilakukannya tindakan maupun bimbingan yang dapat membantu individu untuk dapat mencari jalan keluar atas segala permasalahan yang tengah mereka hadapi dengan pemahaman dan juga perhatian yang sesuai dengan apa yang individu tersebut perlukan.

Untuk mengurangi dan membantu individu yang berada pada fase remaja akhir menyelesaikan permasalahannya yaitu dengan menggunakan Pelatihan mengenai *Psychology First Aid*. Menurut (*World Health Organization (WHO)*, 2020) PFA merupakan tanggapan pertama, dalam durasi yang singkat, yang diberikan kepada orang yang mengalami tekanan atau keadaan darurat untuk membantu keadaan pada saat itu. menurut (Asih et al., 2018) Pertolongan Psikologis Pertama (P3) atau *Psychological First Aid* (PFA) dideskripsikan sebagai sebuah respons yang bersifat manusiawi dan suportif kepada sesama manusia yang sedang menderita atau memerlukan dukungan. *Psychological First Aid* (PFA) diperuntukkan untuk orang-orang yang berada dalam suatu kondisi tertekan dan tidak menyenangkan, dan baru saja mengalami kejadian yang sangat kritis dan mencekam.

2. Metode

Pelatihan peningkatan *Psychology First Aid* ini kami lakukan selama satu hari yaitu pada hari Minggu, 12 November 2023. Pelatihan mengenai *Psychology First Aid* dilaksanakan dalam dua sesi. Peserta yang mengikuti pelatihan ini merupakan Remaja yang berasal dari Banjar Kekeran, Desa Penatahan, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan, Bali yang sudah memasuki fase remaja akhir. Sebelum melaksanakan pelatihan, peserta terlebih dahulu mengisi *pre-test* yang sudah kami sediakan dengan rata-rata 53,12% peserta dapat menjawab dengan benar. Pelatihan ini kami lakukan sebanyak 2 sesi, sesi pertama kami melakukan pelatihan ini dengan metode pemberian materi. Selama sesi ini, kami menjelaskan mengenai pengertian *Psychology First Aid*, bagaimana cara yang baik untuk menolong seseorang yang berada pada masa kritis dan bagaimana sikap yang baik untuk menolong dan memberikan masukan kepada seseorang yang sedang dalam suatu permasalahan. Cara yang digunakan oleh pembawa materi adalah dengan menggunakan cara yang lebih interaktif agar peserta merasa nyaman dan tertarik untuk bisa mengikuti kegiatan tersebut.

Setelah sesi pemaparan materi, pelatihan tersebut dilanjutkan dengan sesi *role play* dengan durasi waktu selama 45 menit. Sesi ini kami gunakan agar para peserta dapat mempraktekkan langsung materi yang sudah diberikan sebelumnya oleh pembawa materi. Pada sesi ini, kami membagi peserta menjadi beberapa kelompok yang nantinya akan dipasangkan dengan mahasiswa KKN-T. Selama sesi *role play* ini berlangsung, peserta akan diberikan peran sebagai pemberi bantuan dan mahasiswa KKN-T akan berperan sebagai seseorang yang memerlukan bantuan. Selama sesi ini, mahasiswa KKN-T akan menceritakan kasus mereka kepada peserta, yang nantinya akan ditanggapi oleh peserta pelatihan. Mahasiswa KKN-T akan langsung mengamati tata cara dan sikap peserta selama melakukan *role play* yang nantinya akan diberikan penilaian dan saran setelah sesi *role play* berakhir. Setelah sesi *role play* selesai dilaksanakan, kami membagi lembar *post-test* yang sudah kami sediakan dan mendapatkan rata-rata sebanyak 92,19% yang artinya terjadi peningkatan dalam pemahaman peserta mengenai *Psychology First Aid*.

3. Hasil dan Pembahasan

Rata-rata *pre-test* adalah 53.12, dengan variasi yang cukup besar (ditunjukkan oleh standar deviasi yang tinggi). Rata-rata *post-test* adalah 92.19, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*. Distribusi *post-test* memiliki standar deviasi yang lebih rendah dibandingkan dengan *pre-test*, menunjukkan bahwa data lebih terkonsentrasi di sekitar rata-rata. Median *pre-test* dan *post-test* keduanya adalah 100.00, menunjukkan bahwa

setidaknya 50% dari data berada di atau di bawah nilai ini. Kuartil 3 *post-test* adalah 100.00, menunjukkan bahwa 75% dari data berada di atau di bawah nilai ini

Tabel 1. Perbandingan hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Variable	Count	Mean	Std Dev	Min	25%	50%	75%	Max
Pre-test	16.00	53.12	17.97	25.00	50.00	50.00	50.00	100.00
Post-test	16.00	92.19	11.97	75.00	75.00	100.00	100.00	100.00

T-statistic: Nilai T-statistic yang negatif menunjukkan bahwa nilai rata-rata dalam sampel berbeda secara signifikan dari nilai rata-rata yang diharapkan. P-value: P-value yang sangat kecil ($4.683463428599248e-08$) menunjukkan bahwa ada bukti statistik yang kuat untuk menolak hipotesis nol. Dengan kata lain, kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan yang diamati dalam sampel bukanlah hasil dari kesalahan acak. Signifikansi Statistik ($p < 0.05$): Karena P-value lebih kecil dari tingkat signifikansi umum 0.05, kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan yang diamati adalah signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 0.05. Ini berarti kita memiliki cukup bukti untuk menolak hipotesis nol.

4. Simpulan

Melalui pelatihan ini, terdapat peningkatan pemahaman mengenai *psychology first aid* pada remaja di Banjar Kekeran. Ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah disebar. Terdapat peningkatan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*, yang dapat diindikasikan oleh rata-rata yang lebih tinggi pada *post-test* dan distribusi data yang lebih terkonsentrasi di nilai-nilai yang lebih tinggi. Ini menandakan bahwa remaja di Banjar Kekeran memahami dan mampu mengimplementasikan *psychology first aid* dengan cukup baik. Sehingga diharapkan, dengan berhasilnya pelatihan ini dapat membuat remaja di Banjar Kekeran mampu membantu orang disekitar mereka yang sedang mengalami permasalahan di masa remajanya.

5. Daftar Rujukan

- Anindyajati, P. D. (2013). Status identitas remaja akhir: Hubungannya dengan gaya pengasuhan orangtua dan tingkat kenakalan remaja. *Character*, 1(2), 1-6.
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). Psychological First Aid (PFA) Untuk Pendamping Balas Pemasarakatan (BAPAS Kelas 1) Semarang. *Proceeding SNK-PPM*, 1(1), 450-453. .
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506>
- Aunillah, F., Goretti Adiyanti, M., & Studi Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 48-63.
- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). Psychological First Aid Training Untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja Di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1-11
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Hurlock, E.B. 1980. *Development Psychology, A life Span Approach*. Fifth Edition (Psikologi perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan). Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo (2011). Jakarta: Penerbit Erlangga

- Kartika, C. A., Alfianto, A. G., & Kurniyanti, M. A. (2020). Pertolongan pertama kesehatan jiwa pada siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri. *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 161-172.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Santrock, J. W. (2007). Adolescent (Remaja). *Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta*. Jakarta: Erlangga.
- Vebiana, D., Sitanggang, I. A. M., & Nindita, A. S. (2022). Psikoedukasi Implementasi Pencegahan Bunuh Diri Remaja dalam Lingkup Keluarga. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(02), 74-80.