

PENGENALAN *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* (PFA) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA SISWA SEMABA TNI AU DI LANUD ADI SOEMARMO

Aghi Viona Semas Puspita¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

1aghivionasp@gmail.com, 2anniez@usahidsolo.ac.id

Abstract

The first school education for non-commissioned officers or the first military education is a process of mental and physical formation to adapt to the military environment where this often has an impact on the psychology of students. This condition can cause stress and reduce student adaptability if not handled properly. Efforts to strengthen mental resilience are very necessary and one of the initial interventions that can be done is with Psychological First Aid. Psychological First Aid is the primary response in a short duration given to individuals who are experiencing stress or emergencies to help the situation and conditions at that time. Psychological First Aid is effective in increasing awareness of the importance of mental health and building psychological resilience. The introduction of Psychological First Aid is carried out using lecture and practice methods. During the activity, students showed high enthusiasm and showed an increase in understanding of Psychological First Aid and awareness of the importance of emotional support in the military world. This activity is expected to be the first step in integrating the mental health approach in the military environment

Keywords: *Psychological First Aid; Resilience; SEMABA students*

Abstrak

Pendidikan sekolah pertama bintangara atau pendidikan pertama militer menjadi suatu proses pembentukan mental dan fisik untuk beradaptasi dengan lingkungan militer dimana hal ini seringkali berdampak pada psikologis siswa. Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan menurunkan adaptif siswa apabila tidak ditangani secara tepat. Upaya penguatan resiliensi mental sangat diperlukan dan salah satu intervensi awal yang dapat dilakukan adalah dengan *Psychological First Aid*. *Psychological First Aid* merupakan tanggap utama dalam durasi singkat yang diberikan kepada individu yang mengalami tekanan atau keadaan darurat untuk membantu situasi dan kondisi pada saat itu. *Psychological First Aid* efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan membangun ketahanan psikologis atau resiliensi. Pengenalan *Psychological First Aid* ini dilakukan dengan metode ceramah dan praktek. Selama kegiatan dilaksanakan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap *Psychological First Aid* serta kesadaran pentingnya dukungan emosional dalam dunia militer. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam integrasi pendekatan kesehatan mental di lingkungan militer.

Kata Kunci: *Pertolongan Pertama Psikologis; Resiliensi; Siswa SEMABA*

Submitted: 2025-05-30	Revised: 2025-06-10	Accepted: 2025-06-21
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Pendidikan Sekolah Pertama Bintangara (SEMABA) TNI AU merupakan proses transformasi mental dan fisik untuk membentuk prajurit yang memiliki karakter disiplin, tangguh, dan loyal terhadap negara. Salah satu lokasi pelatihan utama SEMABA TNI AU berada di Lanud Adi Soemarmo, yang menjadi pusat pendidikan bagi ratusan siswa setiap tahunnya. Berdasarkan data internal Lanud Adi Soemarmo memiliki rata-rata jumlah siswa SEMABA setiap angkatan mencapai sekitar 300-500 orang yang berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan daerah yang beragam. Selama menjalani masa pendidikan siswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan pendidikan militer dimana mengutamakan ketertiban, keteraturan, dan kedisiplinan yang tinggi (Adisoemarmo, 2024). Hal ini menjadikan pendidikan militer berdampak pada psikologis siswa. Gangguan mental yang mungkin dialami oleh siswa setelah mengikuti pendidikan disebabkan karena standar pendidikan dan latihan militer yang memang berat.

Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan menurunkan adaptif siswa apabila tidak ditangani secara tepat. Upaya penguatan resiliensi mental sangat diperlukan guna memastikan proses pendidikan berjalan secara optimal dan siswa mampu menghadapi tantangan secara sehat.

Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi ialah kemampuan ketika menghadapi trauma dapat memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif. Indriyani & Musslifah (2024) menyatakan resiliensi yang dimiliki setiap individu berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan mereka. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, prajurit TNI yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu untuk beradaptasi, bangkit kembali dan bertumbuh dalam situasi yang menekan sehingga mampu menunjukkan performa kognitif, emosi, dan taktis yang prima dalam menjalankan tugas (Dirgantara, M. I., & Hami, 2025).

Salah satu intervensi awal yang efektif untuk meningkatkan resiliensi dan dapat diterapkan dalam konteks militer ialah *Psychological First Aid* (PFA). *Psychological First Aid* (PFA) tidak hanya berfungsi untuk penanganan pasca kejadian traumatis, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan membangun ketahanan psikologis atau resiliensi. Menurut World Health Organization (2020), *Psychological First Aid* (PFA) merupakan tanggap utama dalam durasi singkat yang diberikan kepada individu yang mengalami tekanan atau keadaan darurat untuk membantu situasi dan kondisi pada saat itu. PFA ialah rangkaian keterampilan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya kondisi kesehatan mental negatif yang diakibatkan oleh situasi tidak menyenangkan, bencana, atau peristiwa kritis yang dihadapi oleh individu. PFA dapat membantu stabilisasi kecemasan dan emosi, mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, memberikan rasa aman, menenangkan dan juga menumbuhkan harapan (Aulia, S., Alfatika, Z. A., Farassadani, H. A., Annisa, F., & Harisuci, 2024). PFA tidak hanya dapat dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional namun dapat dilakukan oleh individu terdekat seperti teman, orang tua, keluarga dan lain-lain yang telah terlatih dan memiliki pemahaman mengenai PFA (Prianka et al., 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan sebelumnya, intervensi *Psychological First Aid* (PFA) terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi sehingga dapat mengatasi masalah psikologis seperti distorsi kognitif, ketidakstabilan emosi, dan kendala psikososial (Aulia, S., Alfatika, Z. A., Farassadani, H. A., Annisa, F., & Harisuci, 2024).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada siswa Sekolah Pertama Bintara (SEMABA) TNI AU dengan memberikan sosialisasi terkait Pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi pada siswa SEMABA TNI AU di Lanud Adi Soemarmo. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa setelah mengikuti pendidikan militer di mana siswa diperkenalkan dengan *Psychological First Aid* (PFA).

Metode

Permasalahan yang terjadi pada siswa SEMABA TNI AU dapat teratasi dengan adanya kegiatan pengabdian ini, di mana dilakukan sosialisasi Pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi dengan metode ceramah dan praktek berlokasi di aula SKADIK 402 Lanud Adi Soemarmo, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah. Sasaran pengabdian ini adalah siswa SEMABA TNI AU di Lanud Adi Soemarmo. Siswa SEMABA yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri dari ±465 siswa laki-laki dari satu angkatan. Materi yang digunakan dalam sosialisasi ini bersumber dari KRESNA (Korps Relawan Bencana HIMPSI) Solo yang disusun kembali sedemikian rupa untuk memudahkan penyampaian kepada siswa SEMABA dengan menggunakan alat bantu *powerpoint*. Alat dan bahan yang digunakan meliputi komputer, layar proyektor, pengeras suara, alat tulis, materi sosialisasi dan alat dokumentasi. Sosialisasi dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 26 Maret 2025 pukul 12.45-15.00 WIB dengan rincian acara: (a) Pembukaan; (b) Sambutan oleh Kasubsripsi Lanud Adi Soemarmo; (c) Penyampaian materi pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi pada siswa SEMABA TNI AU; (d) Praktek (e) Diskusi dan tanya jawab; (f) Penutup.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian berupa sosialisasi pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi yang dilaksanakan kepada siswa SEMABA TNI AU di Aula SKADIK 402 Lanud Adi Soemarmo, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah berjalan dengan lancar sesuai rincian acara yang telah dirancang. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan sekaligus sambutan oleh Kasubsripsi Lanud Adi Soemarmo. Selanjutnya acara inti yakni penyampaian materi pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi pada siswa SEMABA TNI AU. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah terkait pengenalan *Psychological First Aid* (PFA).

Psychological First Aid (PFA) merupakan motif dan dorongan secara sukarela untuk memberikan bantuan kepada orang lain dengan cara memberikan pertolongan pertama psikologis (Wulandari & Wahjuningtjas, 2024). Tujuan dari PFA yaitu mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis, meningkatkan kemampuan adaptif penyintas, dan mempercepat proses pemulihan penyintas. PFA dapat dilakukan oleh masyarakat awam, relawan, tenaga profesional kesehatan dimana telah terlatih. PFA dapat memberikan rasa aman, mengurangi reaksi stres, menenangkan, membuat nyaman, dan menjalin koneksi ke sumber bantuan lain (Fitriyani, N., & Anjaly, 2023).



Gambar 1. Penyampaian materi pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk meningkatkan resiliensi pada siswa SEMABA TNI AU

Setelah itu dilakukan praktek berupa prinsip utama dalam *Psychological First Aid* (PFA) yakni *Look* (Amati), *Listen* (Dengarkan), dan *Link* (Hubungkan). *Look* (Amati) dilakukan untuk memeriksa keamanan di lingkungan sekitar. *Listen* (Dengarkan) dilakukan dengan menanyakan kebutuhan, mendengarkan cerita, dan menenangkan. *Link* (Hubungkan) dilakukan dengan membantu orang-orang untuk terhubung dengan kebutuhan dasar mereka seperti memberikan informasi dan menghubungkan dengan orang lain sesuai kebutuhan (Fitriyani, N., & Anjaly, 2023). Berdasarkan penelitian Priyantini et al., (2021) intervensi PFA dapat membantu menangani kecemasan dengan berfokus pada prinsip utama yaitu *look, listen, and link*. Johnson & Carter (2019) menunjukkan bahwa PFA efektif dalam mengurangi distorsi kognitif dan ketidakstabilan emosi yang berkaitan dengan peningkatan resiliensi. Resiliensi tersebut dipengaruhi faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan mengendalikan emosi, serta dorongan bangkit dari kesulitan (Maranatha, 2023).

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Siswa SEMABA memberikan respon positif diawali dengan mendiskusikan terkait permasalahan yang sedang dihadapi oleh para siswa. Siswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan pendidikan militer dimana mengutamakan ketertiban, keteraturan, dan kedisiplinan yang tinggi (Adisoemarmo, 2024). Kemudian kegiatan diakhiri dengan penutup oleh Kasubsripsi Lanud Adi Soemarmo.

Siswa SEMABA menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep *Psychological First Aid* (PFA) dan kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dalam lingkungan militer. Siswa yang telah diperkenalkan pada teknik PFA menunjukkan perubahan sikap dari yang semula tertutup terhadap isu psikologis menjadi lebih terbuka dan suportif satu sama lain. Siswa dapat pula

menyampaikan bahwa keterampilan PFA bermanfaat untuk diterapkan tidak hanya pada diri sendiri namun pada rekan seperjuangan dalam menghadapi tekanan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Pengenalan *Psychological First Aid* (PFA) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswa SEMABA TNI AU telah terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Berdasarkan pelaksanaan dan hasil evaluasi kegiatan dapat ditarik kesimpulan yaitu *Psychological First Aid* (PFA) terbukti menjadi pendekatan awal yang efektif dalam membantu siswa SEMABA memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan pendidikan militer; dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep dasar PFA di mana siswa yang awalnya tidak memahami PFA menjadi mampu menyebutkan langkah-langkah PFA (*Look, Listen, Link*); menumbuhkan rasa empati, rasa kepedulian, dan solidaritas di antara siswa; serta memahami bahwa resiliensi bukan sekedar kemampuan bertahan namun kapasitas untuk beradaptasi dan berkembang setelah mengalami tekanan atau kesulitan. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam integrasi pendekatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan militer. Perlu adanya pelatihan lanjutan dengan pendekatan yang lebih mendalam dan kolaborasi berkelanjutan antara tenaga pendidik, psikolog militer, dan instruktur untuk memperkuat sistem pendukung psikososial siswa SEMABA.

Daftar Pustaka

- Adisoemarmo. (2024). Danlanud Adi Soemarmo Resmi Buka Pendidikan Semaba PK Pria dan Wanita TNI AU Angkatan ke-54. *Situs Resmi Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara*. <https://tni-au.mil.id/berita/detail/danlanud-adi-soemarmo-resmi-buka-pendidikan-semaba-pk-pria-dan-wanita-tni-au-angkatan-ke-54>
- Aulia, S., Alfatika, Z. A., Farassadani, H. A., Annisa, F., & Harisuci, F. C. (2024). *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Efektivitas psychological first aid terhadap pengelolaan resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Semarang*. 4, 107–121.
- Dirgantara, M. I., & Hami, A. E. (2025). *Resiliensi prajurit tni: peran makna kerja dalam mendukung performa prajurit*. 22(12).
- Fitriyani, N., & Anjaly, S. M. (2023). Psychological First Aid sebagai Pertolongan Pertama Korban Pasca Bencana: Sebuah Studi Naratif. *Trends in Applied Sciences, Social Sciences, and Education I*, 1(1), 7–12.
- Indriyani, A., & Musslifah, A. R. (2024). Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(7), 92–96.
- Johnson, C. L., & Carter, M. D. (2019). The impact of psychological first aid on cognitive distortions and emotional instability in female inmates with young children. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(4), 384–395.
- Maranatha, D. R. (2023). Resiliensi Pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8955–8967.
- Prianka, E. N., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan Kampanye Psychological First Aid (PFA) Sebagai Penanggulangan Distress pada Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 2614–0373.
- Priyantini, D., Ayatulloh, D., Rofiqi, E., Prabawati, C. Y., & Winata, S. G. (2021). Pengaruh psychological first aid terhadap tingkat kecemasan dan trauma post high case pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 242–249.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.

WHO. (2020). *Psychological first aid: Guide for field workers*.

Wulandari, W., & Wahjuningtjas, R. (2024). Efektivitas Pelatihan Psychological First Aid (Pfa) Dalam Meningkatkan Kepedulian Kesehatan Mental Pada Relawan Kemanusiaan Kota Depok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 186–193. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3043>