

PENERAPAN *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* (PFA) DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL SISWA SEMABA TNI AU DI LANUD ADI SOEMARMO SURAKARTA

Afiifah Ramadhani Kusuma¹, Faqih Purnomosidi²

^{1,2}Universitas Sahid Surakarta

afiifhdokyungsoo11@gmail.com

Abstract

In an effort to enhance the mental resilience of SEMABA TNI AU students at Lanud Adi Soemarmo Surakarta, this community service report discusses the implementation of Psychological First Aid (PFA). In a military school setting, students often experience psychological pressure and difficulties that can affect their mental health and academic performance. PFA is a psychosocial intervention aimed at providing emotional support and helping individuals manage stress effectively. The community service activities included lectures, question-and-answer session, and demonstrations of PFA application for the students. The result showed that PFA is effective in improving the mental resilience of SEMABA TNI AU students at Lanud Adi Soemarmo Surakarta. This is evidenced by the increased understanding and skills of the students in applying PFA. Therefore, it is recommended that PFA be implemented in all schools.

Keywords: *Psychological First Aid (PFA), Mental Resilience, Students, SEMABA TNI AU, Lanud Adi Soemarmo, devotion*

Abstrak

Dalam upaya meningkatkan ketahanan mental siswa SEMABA TNI AU di Lanud Adi Soemarmo Surakarta, laporan pengabdian ini membahas penerapan *Psychological First Aid* (PFA). Di sekolah militer, siswa sering mengalami tekanan psikologis dan kesulitan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar mereka. PFA adalah intervensi psikososial yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan membantu orang mengelola stres dengan baik. Kegiatan pengabdian mencakup ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi penerapan PFA kepada siswa. Hasil menunjukkan bahwa PFA efektif dalam meningkatkan ketahanan mental siswa SEMABA TNI AU di Lanud Adi Soemarmo Surakarta. Ini menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkannya. Oleh karena itu, PFA disarankan untuk diterapkan di semua sekolah.

Kata Kunci: *Psychological First Aid, Ketahanan Mental, Siswa, SEMABA TNI AU, Lanud Adi Soemarmo, Pengabdian.*

Submitted: 2025-05-30

Revised: 2025-06-10

Accepted: 2025-06-21

Pendahuluan

Dalam lingkungan pendidikan yang semakin kompetitif, siswa menghadapi banyak masalah emosional dan psikologis. Sekolah jelas memainkan peran penting dalam kehidupan siswa karena lingkungan sekolah yang positif sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Siswa dari berbagai latar belakang mengikuti pendidikan dengan berbagai masalah. Ini termasuk masalah kesehatan, masalah keluarga, masalah akademik, konflik dengan teman, dan perbedaan budaya. Sangat penting bagi siswa untuk memiliki ketahanan mental agar mereka dapat menghadapi dan mengelola berbagai tekanan serta berkembang secara optimal secara akademik dan sosial.

Siswa sekolah pertama bintara (SEMABA) TNI AU Lanud Adi Soemarmo Surakarta menghadapi berbagai tekanan fisik, mental, dan emosional di era globalisasi yang penuh tantangan dan persaingan. Siswa sering mengalami stres, kecemasan, dan masalah psikologis karena tekanan akademik, tuntutan militer, dan kehidupan baru. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap ketahanan mental siswa, prestasi belajar, dan perkembangan karakter mereka secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan tepat.

Ketahanan mental siswa TNI AU adalah kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan berfungsi secara optimal di tengah tekanan fisik dan psikologis yang tinggi yang mereka alami selama pendidikan militer. Ketahanan ini membentuk karakter yang profesional, jujur, dan siap menghadapi tantangan tugas di masa depan (Wicaksono, n.d.).

Meskipun mereka merasa mengalami masalah psikologis, banyak siswa menghadapi kesulitan mencari bantuan. Bahkan sulit bagi mereka untuk mengakui bahwa mereka benar-benar membutuhkan bantuan. Hayes (dalam Dori, 2024) menyatakan bahwa stigma negatif tentang gangguan psikologis menghalangi orang untuk berbicara tentang masalah mereka dan menerima bantuan orang lain. Bertanggung jawab untuk memberikan dukungan psikologis awal adalah semua orang di sekolah, termasuk staf administrasi dan teknis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan psikologis adalah dengan memberikan Dukungan Psikologis Awal (DPA), yang dalam istilah yang lebih luas disebut *psychological first aid*. Menurut *World Health Organization* (dalam Edy et al., 2024) *Psychological First Aid* (PFA) adalah respon yang tulus dan manusiawi terhadap orang yang menderita atau memerlukan dukungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermosilla (dalam Amirullah et al., 2024), menentukan bahwa pemberian *Psychological First Aid* (PFA) dapat membantu sebagian besar orang yang mengalami gejala kecemasan, depresi, stres pasca trauma, dan stres secara keseluruhan. Penelitian juga menemukan bahwa PFA meningkatkan suasana hati, perasaan aman, rasa keterhubungan, dan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological First Aid* (PFA) sangat bermanfaat saat menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan.

Secara umum, PFA berfungsi untuk menangani kebutuhan dasar dan mengurangi tekanan psikologis dengan memberikan kehadiran yang menyenangkan dan perhatian, serta pendidikan tentang reaksi stres yang umum, serta koneksi ke jaringan dukungan dan rujukan ke layanan profesional. Tidak seperti terapi profesional, pelatihan ini mengajarkan siswa keterampilan dasar yang dapat mereka gunakan untuk saling mendukung. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam memberikan dukungan mental untuk teman sejawat. PFA mungkin membantu sekolah membuat lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa yang mengalami berbagai masalah emosional dan membantu dalam meningkatkan ketahanan mental siswa dalam menghadapi berbagai masalah emosional. *Psychological First Aid* (PFA) menjadi sangat relevan di sekolah, terutama di sekolah militer seperti SEMABA TNI AU.

Dengan demikian, pengabdian melalui penerapan *Psychological First Aid* (PFA) siswa SEMABA TNI AU Lanud Adi Soemarmo Surakarta diharapkan dapat meningkatkan ketahanan mental siswa. Program ini bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan dasar PFA, sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan yang tangguh secara mental dan mampu membantu rekan-rekannya menghadapi tantangan dalam lingkungan pendidikan militer.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah metode ceramah, tanya-jawab, dan demonstrasi. Metode ceramah adalah cara mengajarkan materi melalui penjelasan lisan kepada siswa tentang topik yang akan dibahas. Dapat menggunakan alat bantu atau alat peraga seperti gambar, peta, benda, barang tiruan, dan lain-lain saat memberikan ceramah. Siswa harus mendengarkan dengan cermat dan mencatat poin penting yang dikemukakan selama ceramah (Ersandy, 2017).

Kegiatan penerapan *Psychological First Aid* (PFA) dalam meningkatkan ketahanan siswa dilaksanakan secara langsung (luring) kepada siswa yang ada di kelas. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 26 Maret 2025 yang diikuti oleh 465 siswa SEMABA. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 3 sesi, yakni: 1) Sesi pertama adalah penyampaian materi dengan metode ceramah berisi penjelasan mengenai definisi dan macam-macam metode *Psychological First Aid* (PFA); 2) Sesi kedua dilanjutkan dengan melakukan tanya-jawab tentang materi yang telah disampaikan; dan 3) Sesi

ketiga dilakukan dengan demonstrasi aplikatif dalam berbagai metode *Psychological First Aid* (PFA) yang dapat dilakukan dalam mengontrol dan membantu ketahanan mental dan emosi siswa.

Hasil dan Pembahasan

Ketahanan mental menurut Gould (dalam Eka Saudur Sihombing, 2019), didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi hambatan dari berbagai kesulitan yang dihadapinya dan membuat kehidupannya menjadi lebih berguna sesuai dengan kondisinya saat ini. Menurut Karaoglu, Turan, & Polat (dalam Nurhastuti et al., 2021) ketahanan mental adalah kombinasi elemen perilaku dan pemikiran seseorang tentang dirinya, pekerjaan, aktivitas, dan cara mereka berinteraksi dengan dunia luar. Menurut Johson (dalam Eka Saudur Sihombing, 2019) faktor-faktor yang berkontribusi pada ketahanan mental adalah seperti berikut ; menjadi diri sendiri dan mandiri, memaksimalkan potensi diri, menahan ketidakpastian hidup, harga diri, mengendalikan lingkungan, berorientasi pada kenyataan, dan mengelola stres.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa SEMABA TNI AU Lanud Adi Soemarmo Surakarta memiliki ketahanan mental sesuai dengan teori bahwa pengalaman, instruksi, dan dukungan dapat membangun ketahanan mental. Terbukti bahwa faktor internal, seperti efikasi diri dan mengelola emosi, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial, berkontribusi secara signifikan. Secara teratur dan sistematis, *Psychological First Aid* (PFA) dapat meningkatkan ketahanan mental. Siswa menunjukkan bahwa mendapatkan pelatihan dan bimbingan yang tepat dapat secara efektif meningkatkan ketahanan mental mereka. Aktivitas pelatihan dan simulasi membantu siswa memahami cara menangani situasi krisis secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa PFA meningkatkan ketahanan siswa, kepercayaan diri dan jejaring sosial. Keberhasilan siswa dalam menerapkan protokol PFA menunjukkan kemampuan mereka untuk membawa perubahan dengan menciptakan lingkungan yang ramah.

Kegiatan PFA yang terorganisir memberikan siswa rasa aman, dukungan emosional, dan dukungan psikologis, yang membantu mengurangi stres dan trauma yang disebabkan oleh tekanan fisik dan mental selama masa pendidikan. PFA juga memberi mereka kekuatan psikologis yang penting untuk menghadapi tantangan yang dihadapi oleh tugas militer yang sulit. Tiga prinsip PFA yang sangat penting dan bermanfaat adalah sebagai berikut :

1. *Look* (lihat) : beri perhatian pada orang yang baru terpapar krisis, perhatikan kondisi mereka dan berikan kebutuhan dasar mereka, dan perhatikan gejala jika tampak perlu pertolongan lanjutan.
2. *Listen* (dengarkan) : berhubungan dengan orang yang membutuhkan bantuan, mendengarkan mereka jika mereka ingin bercerita, membantu mereka tenang, dan menanyakan kebutuhan dan prioritas mereka saat ini.
3. *Link* (hubungkan) : membantu memenuhi kebutuhan dasar individu sesuai kapasitas mereka, memberi informasi dan literasi yang mereka butuhkan, dan menghubungkan mereka dengan orang terdekat atau dengan pihak lain yang dapat membantu mereka memenuhi kebutuhan mereka.

Peningkatan ketahanan mental siswa setelah intervensi menunjukkan betapa pentingnya PFA dimasukkan ke dalam program pembinaan mental sekolah militer. Selain itu, kelompok pendukung sebaya dapat menjadi sosial yang memperkuat sistem dukungan internal dalam pendidikan SEMABA. *Psychological First Aid* (PFA) adalah upaya pertolongan pertama psikologis yang bertujuan untuk mengurangi reaksi stres dan memberikan dukungan mental pada individu yang mengalami peristiwa traumatis atau tekanan berat. Untuk siswa TNI AU, PFA berfungsi sebagai intervensi awal yang membantu mereka mengelola beban mental yang disebabkan oleh latihan

fisik dan tekanan tugas agar mereka tidak mengembangkan gangguan psikologis yang lebih serius. PFA sangat dibutuhkan oleh siswa TNI AU selama proses pembentukan karakter dan mental. PFA membantu siswa pulih dari trauma dan kelelahan mental serta meningkatkan ketahanan mental untuk menghadapi tugas dan tantangan yang akan datang.

Namun, terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan kebutuhan terus-menerus untuk pendampingan untuk mempertahankan keterampilan PFA. Oleh karena itu, disarankan agar pelatihan PFA menjadi rutin dan melibatkan guru dan instruktur sebagai fasilitator utama. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa penerapan PFA dapat meningkatkan ketahanan mental siswa, memperkuat koneksi, dan membuat lingkungan belajar siswa SEMABA TNI AU Lanud Adi Soemarmo Surakarta lebih sehat secara psikologis.

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan pengabdian berjudul "Penerapan *Psychological First Aid* (PFA) dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Siswa SEMABA TNI AU Di Lanud Adi Soemarmo Surakarta" menunjukkan bahwa penerapan PFA secara teratur dan terorganisir meningkatkan ketahanan mental siswa. Siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep dan prosedur PFA, tetapi mereka juga belajar bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan teman sebaya dan diri mereka sendiri. Meningkatnya pemahaman dan kemampuan siswa dalam memberikan PFA terbukti meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, dan meningkatkan solidaritas dan dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, PFA sangat disarankan untuk dimasukkan secara berkelanjutan ke dalam program pembinaan mental di pendidikan militer terutama di lingkungan pendidikan SEMABA TNI AU Lanud Adi Soemarmo Surakarta. Upaya ini tidak hanya meningkatkan ketahanan mental siswa, tetapi juga menciptakan budaya saling peduli dan memperkuat sistem dukungan internal.

Daftar Pustaka

- Amirullah, M., Harum, A., Latif, S., Saman, A., & ... (2024). Workshop Kesehatan Mental sebagai Upaya Meningkatkan Kapasitas Guru dalam Memberikan Dukungan Psikologis Awal bagi Siswa. *Jurnal Alifani Penelitian ...*, 4(3), 189–197. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i3.543>
- Dori, A. A. (2024). The Role of Psychological First Aid (PFA) as a School-based Intervention Program to Support Well-being in Schools. *Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan Ke-1*, 1, 18–26.
- Edy, D. F., Nurmalitasari, F., Febrianti, W., & Nadzifah, N. (2024). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID : LANGKAH AWAL MEREDAM SELF-HARM*. 7(2), 29–39.
- Eka Saudur Sihombing, R. S. (2019). 1,2 1 , 涂海丽 2. *Eka Saudur Sihombing , Rindi Sitepu*, 15(11), 102–106.
- Ersandy, M. E. K. B. (2017). Efektivitas Metode Ceramah Dalam Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Fikih (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI Ips Di MAN Prambon Tahun 2017). *STAIN Kediri*, 0(0), 69.
- Nurhastuti, N., Zulmiyetri, Z., Setia Budi, & Iga Setia Utami. (2021). Ketahanan Mental Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Menghadapi New Normal. *Jurnal Buah Hati*, 8(1), 20–32. <https://doi.org/10.46244/buahhati.v8i1.1204>
- Wicaksono, D. A. (n.d.). *David Ari Wicaksono Pengaruh Kedisiplinan dalam Pendidikan Militer TNI AU terhadap Tingkat Stress* 187. c, 187–195.