Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No. 5
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

EFEKTIVITAS PELATIHAN *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* (PFA) DALAM MENINGKATKAN KOMPETENSI DUKUNGAN PSIKOLOGIS TEMAN SEBAYA PADA REMAJA

THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) TRAINING IN ENHANCING PEER SUPPORT COMPETENCIES AMONG ADOLESCENTS

Anna Mariani Kartasasmita[1], Amanda Putri Fera[2]
Universitas Binawan
[1]annakartas@binawan.ac.id

Abstrak

Remaja saat ini menghadapi tantangan kesehatan mental yang kompleks, namun sering kali menunjukkan keengganan untuk mencari bantuan profesional akibat stigma dan keterbatasan akses layanan. Sebagai alternatif, mereka cenderung menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan utama, meskipun rekan sebaya tersebut sering kali tidak memiliki keterampilan intervensi krisis yang memadai untuk memberikan respons yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis dukungan psikologis awal di kalangan remaja. Menggunakan desain penelitian *pre-experimental one-group pretest-posttest*, studi ini melibatkan partisipan remaja yang mengikuti intervensi intensif mencakup pemahaman prinsip L-L-L (*Look, Listen, Link*) serta simulasi *role-play*. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap 19 data partisipan yang valid menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor rata-rata pengetahuan dan keterampilan peserta, dari 9,47 saat *pre-test* menjadi 11,47 saat *post-test* dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Selain itu, tercatat nilai *gain score* positif yang mengindikasikan adanya perbaikan pemahaman pasca-intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan PFA efektif dalam memberdayakan remaja sebagai agen "penolong pertama" non-klinis yang kompeten dan empatik. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan sebagai strategi preventif berbasis komunitas yang strategis untuk memperkuat ekosistem kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan remaja.

Kata Kunci: *Psychological First Aid*, Kesehatan Mental Remaja, Dukungan Teman Sebaya, Intervensi Krisis, *Role Play*.

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: December 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No. 5
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Abstract

Adolescents today face complex mental health challenges yet often exhibit reluctance to seek professional help due to stigma and limited access to services. Instead, they tend to rely on peers as their primary source of support, even though these peers often lack the adequate crisis intervention skills to provide appropriate responses. This study aims to evaluate the effectiveness of Psychological First Aid (PFA) training in enhancing knowledge and practical skills for initial psychological support among adolescents. Utilizing a pre-experimental one-group pretest-posttest design, the study involved adolescent participants who underwent an intensive intervention covering the L-L-L (Look, Listen, Link) principles and role-play simulations. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test on 19 valid participant datasets revealed a significant increase in mean knowledge and skill scores, rising from 9.47 at pre-test to 11.47 at post-test, with a significance value of $p = 0.001$. Furthermore, positive gain scores were recorded, indicating improved understanding post-intervention. These findings confirm that PFA training is effective in empowering adolescents as competent and empathetic non-clinical "first responders." Therefore, this program is recommended as a strategic community-based preventive strategy to strengthen the mental health ecosystem within educational and adolescent environments.

***Keywords**: Psychological First Aid, Adolescent Mental Health, Peer Support, Crisis Intervention, Role Play.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu global yang mendesak dan kompleks di era modern ini. Masa remaja merupakan fase transisi kritis yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan, di mana individu sering mengalami gejolak emosi, pencarian identitas, dan peningkatan kepekaan terhadap penerimaan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa gangguan mental kini menjadi salah satu penyebab utama penyakit dan disabilitas di kalangan remaja dan dewasa muda secara global, dengan satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Fenomena ini diperparah oleh berbagai tekanan eksternal, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi, dinamika konflik keluarga, hingga interaksi sosial di dunia maya yang rentan memicu perbandingan sosial dan *cyberbullying*.

Di konteks Indonesia, urgensi penanganan kesehatan mental terlihat dari data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang mengungkapkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang mengalami depresi. Meskipun prevalensi masalah psikologis terus meningkat, terdapat kesenjangan yang lebar dalam perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) di kalangan remaja. Banyak pelajar yang mengalami tekanan psikologis enggan mencari bantuan profesional karena stigma negatif, kurangnya literasi kesehatan mental, atau keterbatasan akses terhadap layanan psikolog dan psikiater. Akibatnya, kondisi gangguan mental yang seharusnya dapat ditangani sejak dini sering kali berkembang menjadi masalah yang lebih serius dan kronis.

Sebagai alternatif dari bantuan profesional, remaja memiliki kecenderungan alami untuk mencari dukungan dari teman sebaya (*peer support*) ketika menghadapi krisis. Teman sebaya dianggap sebagai sosok yang lebih mudah dijangkau, tidak menghakimi, dan memiliki relevansi

pengalaman hidup yang serupa. Dukungan sosial dari teman sebaya memang terbukti berfungsi sebagai faktor pelindung yang krusial, yang berkorelasi dengan risiko depresi yang lebih rendah dan peningkatan harga diri. Namun, ketergantungan pada teman sebaya ini menyimpan risiko tersendiri jika tidak dibarengi dengan kompetensi yang memadai.

Masalah utama yang dihadapi di lapangan adalah mayoritas remaja tidak memiliki pengetahuan dasar tentang penanganan krisis psikologis. Tanpa keterampilan yang tepat, respons teman sebaya sering kali terbatas pada nasihat awam yang mungkin tidak valid, atau justru mengarahkan pada mekanisme koping yang maladaptif seperti penyangkalan dan penghindaran masalah. Lebih jauh lagi, di era digital, informasi yang tidak terverifikasi mengenai kesehatan mental dapat memicu diagnosis mandiri (*self-diagnosis*) yang tidak akurat. Situasi ini menegaskan perlunya intervensi terstruktur untuk membekali remaja dengan keterampilan dukungan psikologis yang tepat guna.

Salah satu pendekatan intervensi yang direkomendasikan secara luas adalah pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) atau Dukungan Psikologis Awal. PFA bukanlah terapi klinis atau pengganti peran profesional, melainkan sebuah metode intervensi dini berbasis bukti yang dirancang untuk memberikan bantuan manusiawi dan suportif kepada individu yang sedang mengalami tekanan. Prinsip utama PFA ialah memberikan rasa aman, menenangkan, dan menghubungkan dengan bantuan lanjut, sehingga sangat relevan diterapkan oleh orang awam, termasuk remaja, untuk mencegah semakin memburuknya kondisi mental teman mereka.

Sayangnya, program edukasi kesehatan mental yang berfokus pada pelatihan keterampilan praktis seperti PFA masih jarang ditemukan dalam kurikulum sekolah maupun kegiatan komunitas remaja. Kebanyakan program yang ada masih bersifat penyuluhan pasif dan belum menyentuh aspek keterampilan respons krisis. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan pengetahuan dan kompetensi dukungan psikologis awal pada kelompok remaja. Melalui pelatihan ini, diharapkan terbentuk agen-agen teman sebaya yang mampu mendeteksi tanda-tanda distres psikologis, merespons dengan empati, dan melakukan rujukan yang tepat, sehingga tercipta ekosistem lingkungan sosial yang suportif dan tangguh secara mental.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kesehatan Mental pada Remaja

Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesejahteraan individu yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Bagi remaja, konsep ini menjadi sangat krusial karena masa remaja adalah fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang pesat. Pada tahap ini, individu sering mengalami eksplorasi identitas dan ketidakstabilan emosi yang membuat mereka rentan terhadap tekanan eksternal dan internal.

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi multi-faktor. Faktor biologis dan psikologis, seperti regulasi emosi dan harga diri, berinteraksi dengan faktor sosial yang meliputi dinamika keluarga, tuntutan akademik, dan tekanan teman sebaya. Dalam konteks budaya Indonesia, dimensi spiritual juga memegang peranan penting. Remaja dengan landasan spiritual yang kuat cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, seperti kesabaran dan rasa syukur, yang berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku destruktif. Namun, data global menunjukkan tren yang mengkhawatirkan di mana satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, dengan depresi sebagai penyebab utama disabilitas. Kondisi ini menuntut adanya strategi pencegahan yang tidak hanya berfokus pada

pengobatan, tetapi juga pada pemberdayaan dan peningkatan literasi kesehatan mental sejak dini.

B. **Dinamika Dukungan Teman Sebaya di Era Digital**

Seiring bertambahnya usia, pusat kehidupan sosial remaja bergeser dari keluarga ke teman sebaya. Teman sebaya menjadi sumber utama dukungan emosional, validasi sosial, dan pembentukan identitas diri. Dukungan sosial dari teman sebaya yang positif terbukti berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap risiko depresi dan masalah perilaku. Dukungan yang efektif mencakup keterikatan emosional, integrasi sosial, dan adanya jaminan bantuan saat dibutuhkan.

Namun, lanskap interaksi sosial remaja saat ini sangat dipengaruhi oleh era digital. Di satu sisi, media sosial memfasilitasi koneksi yang cepat. Namun, di sisi lain ia menghadirkan risiko baru seperti *cyberbullying*, perbandingan sosial yang merugikan, dan penyebaran informasi kesehatan mental yang tidak akurat. Fenomena *self-diagnosis* yang marak terjadi akibat informasi anekdot dari teman sebaya di media sosial dapat memperburuk kondisi jika tidak ditangani dengan benar. Oleh karena itu, intervensi dukungan teman sebaya harus dirancang secara terstruktur untuk memastikan bahwa bantuan yang diberikan bersifat konstruktif dan tidak membahayakan. Program psikoedukasi seperti pelatihan konselor sebaya terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan keterampilan mendengarkan, sekaligus meminimalkan dampak negatif interaksi teman sebaya yang tidak sehat.

C. ***Psychological First Aid* (PFA) sebagai Intervensi Awal**

Psychological First Aid (PFA) atau Dukungan Psikologis Awal adalah pendekatan berbasis bukti yang dirancang untuk memberikan bantuan psikososial segera dan manusiawi kepada individu yang mengalami krisis atau peristiwa traumatis. PFA berbeda dari konseling atau terapi klinis, tujuannya bukan untuk menyembuhkan gangguan patologis, melainkan untuk meredakan distres akut dan memfasilitasi pemulihan adaptif. Intervensi ini berpegang pada prinsip "tidak membahayakan" (*do no harm*) dan dipandu oleh lima elemen esensial menurut Hobfoll (2007), yaitu meningkatkan rasa aman, ketenangan, keterhubungan (*connectedness*), efikasi diri, dan harapan.

Model PFA sangat fleksibel dan dapat diterapkan oleh orang awam (non-profesional), termasuk remaja, sebagai *first responder* di lingkungan mereka. Dalam praktiknya, PFA sering dioperasionalkan melalui tindakan inti seperti *Look* (mengamati kebutuhan dan keamanan), *Listen* (mendengarkan secara aktif dan menenangkan), dan *Link* (menghubungkan dengan bantuan lebih lanjut). Berbagai studi menunjukkan bahwa pelatihan PFA secara signifikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan respons krisis, dan kepercayaan diri peserta dalam membantu orang lain. Lebih jauh, penerapan PFA oleh teman sebaya dapat menjembatani kesenjangan akses layanan kesehatan mental, mengingat remaja lebih terbuka kepada teman mereka daripada kepada tenaga profesional. Dengan demikian, integrasi pelatihan PFA ke dalam program kesehatan remaja merupakan langkah strategis untuk membangun komunitas yang tangguh dan suportif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* untuk mengukur dampak intervensi sebelum dan sesudah perlakuan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 September 2025 bertempat di Yayasan Sekolah Keluarga Nusantara (SEGARA), Jagakarsa, Jakarta Selatan. Partisipan awal yang direkrut dalam program ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari siswa SMA sederajat, mahasiswa, dan komunitas remaja yang memiliki minat sebagai agen kepedulian kesehatan mental. Namun, dalam proses analisis data, dilakukan penapisan partisipan berdasarkan kelengkapan data administratif dan partisipasi penuh selama sesi. Dari 30 pendaftar, sebanyak 19 partisipan dinyatakan valid dan

disertakan dalam analisis akhir, sedangkan 11 lainnya dieksklusi karena ketidakhadiran pada salah satu sesi pengukuran atau pengisian instrumen yang tidak lengkap. Penurunan jumlah sampel ini merupakan atrisi alami dalam intervensi berbasis komunitas sukarela, namun data yang tersisa tetap dianalisis untuk melihat efektivitas program.

Prosedur pelaksanaan intervensi berlangsung secara intensif selama satu hari dengan durasi sekitar 2 hingga 3 jam, yang dibagi ke dalam beberapa tahapan sistematis. Tahap awal dimulai dengan proses registrasi dan pengisian *pre-test* untuk memetakan pemahaman dasar peserta mengenai kesehatan mental dan dukungan psikososial sebelum menerima materi. Inti intervensi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang mencakup konsep dasar kesehatan mental remaja, identifikasi tanda-tanda distres, serta prinsip utama *Psychological First Aid* (PFA) yaitu *Look* (Lihat), *Listen* (Dengar), dan *Link* (Hubungkan). Untuk memastikan internalisasi keterampilan, metode pembelajaran eksperiensial diterapkan melalui sesi *role play* atau simulasi kasus. Dalam sesi ini, peserta berlatih secara berpasangan untuk menerapkan teknik mendengarkan aktif dan komunikasi empatik dalam skenario krisis buatan, yang kemudian dievaluasi langsung oleh fasilitator yang terdiri dari tim dosen psikologi dan alumni terlatih.

Evaluasi efektivitas pelatihan dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan dan keterampilan peserta melalui instrumen tes yang identik pada saat *pre-test* dan *post-test*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak statistik. Langkah awal analisis melibatkan uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menentukan distribusi skor partisipan. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat signifikansi perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, perhitungan *gain score* juga dilakukan untuk mengukur besaran peningkatan kompetensi secara individual pada masing-masing partisipan. Pendekatan metodologis ini dipilih untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan kapasitas remaja sebagai penyedia dukungan awal psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dalam penelitian ini dievaluasi berdasarkan data dari 19 partisipan yang menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi secara lengkap. Meskipun pada tahap rekrutmen awal terdapat 30 pendaftar, sebanyak 11 partisipan dieksklusi dari analisis akhir karena ketidakhadiran pada sesi pengukuran atau pengisian instrumen yang tidak lengkap. Penurunan jumlah sampel ini merefleksikan dinamika realistis dalam program berbasis komunitas sukarela, namun data dari 19 partisipan valid tetap menunjukkan konsistensi yang kuat untuk dianalisis.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	19	8	12	9.47	1.264
Posttest	19	7	13	11.47	1.679
Valid N (listwise)	19				

Sumber: Data pribadi peneliti

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No. 5
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Secara deskriptif, hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kompetensi yang nyata. Skor rata-rata pengetahuan dan keterampilan partisipan meningkat dari 9,47 (*SD* = 1,26) pada saat *pre-test* menjadi 11,47 (*SD* = 1,68) pada saat *post-test*. Peningkatan ini diperkuat dengan analisis *gain score* yang mencatat rata-rata kenaikan individual sebesar 1,89 (SD = 1,60), di mana rentang perubahan skor bergerak dari -2 hingga 5. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta mengalami pergeseran pemahaman yang positif setelah mengikuti materi dan simulasi, meskipun variasi hasil tetap ada yang dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan masing-masing individu selama pelatihan. Untuk menguji signifikansi statistik dari peningkatan tersebut, dilakukan uji hipotesis.

Tabel 2. Pengujian *Shapiro-Wilk Sig*

Jenis	*Shapiro-Wilk Sig.*	N
Pre-Test	0,024	19
Post-Test	0,001	19

Sumber: Data pribadi peneliti

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test	Sig. (Asymp. 2-tailed)	Keputusan
Related-Samples Wilxocon Signed Rank Test	0,001	Reject the null hypothesis

Sumber: Data pribadi peneliti

Karena data terdistribusi tidak normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* ($p < 0,05$), analisis dilanjutkan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis nol ditolak. Temuan ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan dukungan psikologis awal peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan kata lain, intervensi pelatihan PFA yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan kognitif dan praktis remaja sebagai agen teman sebaya.

Peningkatan skor yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui struktur pelatihan yang menekankan pada pembelajaran eksperiensial (*experiential learning*). Sesi *role play* yang mensimulasikan situasi krisis nyata memungkinkan peserta untuk tidak hanya menghafal teori, tetapi juga mempraktikkan prinsip L-L-L (*Look, Listen, Link*) secara langsung. Dalam sesi ini, peserta dilatih untuk mendengarkan secara aktif dan memberikan validasi emosional, yang merupakan inti dari pemberian rasa aman (*promoting safety*) dan ketenangan (*calming*) dalam kerangka kerja PFA. Hal ini sejalan dengan umpan balik kualitatif peserta yang melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan empati dalam merespons teman yang sedang mengalami tekanan emosional.

Lebih jauh, keberhasilan ini menegaskan bahwa pendekatan PFA meskipun sederhana dan singkat namun dapat diadaptasi dengan baik oleh kalangan non-profesional seperti remaja. Meskipun PFA tidak menggantikan peran psikolog klinis, kemampuan yang terbangun melalui pelatihan ini sangat krusial sebagai garis pertahanan pertama (*first response*) untuk mencegah eskalasi masalah mental di lingkungan sekolah atau kampus. Temuan ini konsisten dengan literatur terdahulu yang menyatakan bahwa program psikologis yang terstruktur, praktis, dan

berorientasi pada empati mampu meningkatkan kapasitas dukungan sosial dan kesejahteraan emosional secara efektif di komunitas remaja.

KESIMPULAN

Program pelatihan *Psychological First Aid* terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan dukungan psikologis awal pada remaja. Intervensi ini berhasil memberdayakan remaja untuk mengenali tanda-tanda distres dan merespons dengan empati. Direkomendasikan agar institusi pendidikan mengintegrasikan modul PFA ke dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk membangun ekosistem sekolah yang tangguh secara mental. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol untuk validasi yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggarjita, J. T. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Remaja*.

Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi Moestopo*, *5*(2), 188–194.

Asri, A. H., Selatan, K., & Mental, K. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Remaja : Literature Review. *An-Nur : Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, *6*(2), 131–145.

Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi Dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*, *9*(1), 22–37.

Dewanto, A. C., Khasanah, K., Prasetya, E. Y., Islammudin, M., Pendidikan, I., & Pekalongan, U. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, *4*(3), 1281–1287.

Dewi, S., Kurniati, N., & Asmoro, D. S. (2024). Dampak Dukungan Emosional Teman Sebaya terhadap Remaja: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 12. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2562

Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, *3*(2), 66–75. https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156

Faiza, N. (2025). Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 176–187.

Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, *1*(1), 69–77. https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10

Fitriani, A., & Syaifullah. (2022). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *11(1)*(2), 57–72.

Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Prophetic Guidance and Counseling Journal. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, *2*(1), 26–33. http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/prophetic/index

Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2023). We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of Traumatic Stress*, *36*(1), 5–16. https://doi.org/10.1002/jts.22888

Jung, H. O., & Han, S. W. (2021). Implementing psychological first aid ontology. *PLoS ONE*, *16*(6 June), 1–9. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252891

Kurniawati, Y., Hasanah, N., & Zahro, E. B. (2023). Psikoedukasi Dukungan Teman Sebaya Melalui Psychological First Aid (PFA) Pada Remaja. *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, *5*(2), 226. https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.13106

Meirindany, T., Tussolihin Dalimunthe, K., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 42–46. https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724

Muktar, M. (2024). Penurunan Intensitas Pendidikan Islam terhadap Fluktuasi Emosional pada Remaja Usia Pertengahan. *Islamic Pedagogy: Journal of Islamic Education*, *2*(2), 34–46. https://doi.org/10.52029/ipjie.v2i2.255

Ni, C. F., Lundblad, R., Dykeman, C., Bolante, R., & Łabuński, W. (2023). Content analysis of psychological first aid training manuals via topic modelling. *European Journal of Psychotraumatology*, *14*(2), 1–11. https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2230110

Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdihar, H., Setiawan, M. A., & Damayanti, A. (2025). Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp Negeri 16 Gresik. Jurnal Abdi Insani, 12(3), 1199–1211. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456

O'Toole, M., Doyle, B., Eppich, W., Williams, B., & Batt, A. M. (2025). HUGS@Home - An initial evaluation of a psychological first aid programme for families and friends of first responders. *Comprehensive Psychiatry*, *143*(September), 152636. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2025.152636

Pradana, J. A., Santoso, A. J., Alexandra, E., The, B., & Alexandra, L. (2025). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental dan Peran Teman Sebaya bagi Remaja di SMA Kristen 1 Salatiga. *Prosiding the 10th Seminar Nasional ADPI Mengabdi Untuk Negeri*, *5*(2), 83–91.

Sim, T., & Wang, A. (2021). Contextualization of Psychological First Aid: An Integrative Literature Review. *Journal of Nursing Scholarship*, *53*(2), 189–197. https://doi.org/10.1111/jnu.12613

Solehah, R., Utami, M. H., & Ayunita, D. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dari Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital Yang Penuh Tantangan. *Psikis : Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, *1*(1), 19–27.

Syulthoni, Z. B., Haykal, M. N., Eljatin, D. S., Haque, S. A. U., Rangkuti, R. Y., Fadhlina, A. N., Indriastuti, E., Radiansyah, R. S., Putri, A. I. W., Sari, D. W., Indriani, R. D., Siswanto, P. A., & Mahdi, F. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan Stress Management untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024. *Sewagati*, *9*(1), 2678–2686. https://doi.org/10.12962/j26139960.v9i1.2413

Wang, L., Norman, I., Xiao, T., Li, Y., & Leamy, M. (2021). Psychological first aid training: A scoping review of its application, outcomes and implementation. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9). https://doi.org/10.3390/ijerph18094594