LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Peran *Psychological First Aid* (PFA) sebagai Dukungan Psikologis Awal bagi Kelompok Rentan: *Systematic Literature Review*

Ferdy Muzzamil S.Psi., M.Psi., Psikolog[1*], Lenny Utama Afriyenti S.Psi., M.Psi., Psikolog[2], Sausan Salsabila[3]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id, lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id,
202210515098@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Vulnerable groups such as children, older adults, and survivors of violence often experience more severe psychological impacts following disasters or traumatic events, making them highly in need of accessible and sensitive early support. Psychological First Aid (PFA) is an early psychosocial intervention designed to promote safety, emotional comfort, and practical assistance during the acute phase of a crisis. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) to identify and analyze 10 articles published between 2018 and 2025 regarding the implementation of PFA for vulnerable populations. The synthesis shows that PFA effectively reduces symptoms of stress, anxiety, trauma, and depression across various vulnerable groups. Additionally, PFA training significantly enhances knowledge, empathy, and preparedness among volunteers and caregivers. However, most studies still exhibit methodological limitations, such as pre-post designs without control groups, indicating the need for more robust empirical evidence. Overall, PFA is a practical, flexible, and relevant early psychological intervention that should be integrated into disaster management and services for vulnerable populations.

Keywords: Psychological First Aid, Vulnerable groups, Trauma, Early intervention, SLR

Abstrak

Kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan penyintas kekerasan sering mengalami dampak psikologis yang lebih berat pasca-bencana atau kejadian traumatis sehingga memerlukan dukungan awal yang sensitif dan mudah diakses. Psychological First Aid (PFA) merupakan pendekatan pertolongan psikologis awal yang bertujuan memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan dukungan praktis pada fase akut pasca-krisis. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis 10 artikel yang dipublikasikan antara tahun 2018–2025 terkait penerapan PFA pada kelompok rentan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa PFA efektif dalam menurunkan gejala stres, kecemasan, trauma, dan depresi pada berbagai kelompok rentan. Selain itu, pelatihan PFA terbukti meningkatkan pengetahuan, empati, dan kesiapsiagaan relawan atau pendamping. Meski demikian, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan metodologis, seperti desain pra–pasca tanpa kelompok kontrol, sehingga bukti empiris jangka panjang masih perlu

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

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

diperkuat. Secara keseluruhan, PFA merupakan intervensi psikososial awal yang praktis, fleksibel, dan relevan untuk diintegrasikan dalam manajemen bencana serta layanan bagi kelompok rentan.

Kata kunci: *Psychological First Aid*, Kelompok rentan, Trauma, Intervensi awal, SLR

1. Pendahuluan

Bencana alam dan kejadian traumatis dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam pada korban, terutama bagi kelompok rentan. Kelompok rentan dalam konteks bencana Adalah individu atau kelompok yang memiliki keterbatasan fisik, sosial, ekonomi, maupun psikologis, sehingga lebih berisiko mengalami dampak buruk saat dan setelah terjadi bencana. Misalnya, anak-anak, lansia, ibu hamil, dan penyandang disabilitas sering kali menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam bertahan hidup dan pulih pasca-bencana (BPDP, 2025). Kondisi ini menyebabkan kelompok rentan cenderung mengalami tingkat stres dan trauma yang lebih tinggi dibanding populasi umum, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam intervensi psikologis (Oktia & Anggita, 2024). Oleh karena itu, sangat penting menyediakan dukungan psikologis awal yang sesuai dan sensitif bagi mereka yang tergolong kelompok rentan.

Psychological First Aid (PFA) adalah pendekatan intervensi psikososial awal yang dirancang untuk membantu individu yang baru saja mengalami krisis atau bencana. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), PFA melibatkan bantuan yang bersifat manusiawi, suportif, dan praktis bagi orang yang sedang mengalami stres akibat kejadian krisis. PFA dirancang untuk mengurangi kesusahan awal akibat trauma dan mendukung kemampuan beradaptasi jangka pendek maupun panjang korban. Dalam praktiknya, PFA menitikberatkan pada penyediaan dukungan emosional dan bantuan praktis, misalnya perlindungan, keamanan, informasi, dan penghubungan dengan sumber daya dengan tetap menghormati martabat, budaya, dan kemampuan individu (WHO, 2013). Pendekatan ini tidak mengasumsikan bahwa setiap penyintas akan mengalami gangguan mental kronis, melainkan berfokus pada pengelolaan reaksi dini yang dapat mengganggu proses pemulihan.

Meskipun PFA telah diadopsi secara luas dalam penanganan bencana, bukti empiris mengenai efektivitasnya masih terbatas. Berbagai tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi psikososial awal secara universal, seperti debriefing kelompok atau sesi tunggal, tidak menunjukkan bukti meyakinkan dalam mengurangi gejala kesehatan mental pasca trauma. Oleh karena itu, pedoman internasional menyarankan agar intervensi pada fase sangat awal pasca-bencana lebih menekankan pada pemberian dukungan praktis secara empatik, sambil menghindari intervensi klinis formal (Bisson & Lewis, 2009). Pendekatan tersebut, termasuk PFA, lebih menitikberatkan pemenuhan kebutuhan dasar, misalnya rasa aman, tempat tinggal, nutrisi serta penguatan dukungan sosial daripada terapi formal. PFA telah menjadi intervensi populer yang banyak direkomendasikan dalam konteks krisis dan bencana (Bisson & Lewis, 2009), namun penelitian lanjutan diperlukan untuk memperkuat bukti keberhasilan intervensi ini. Dalam konteks kelompok rentan, penerapan PFA perlu disesuaikan dengan kebutuhan khusus penerima bantuan. Kelompok rentan pasca-bencana sering menghadapi tantangan tambahan, seperti keterbatasan mobilitas, kebutuhan kesehatan khusus, atau penurunan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru. Oleh karena itu, penyedia PFA harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, kondisi kesehatan, kapasitas fisik, dan latar belakang budaya dalam merancang intervensi yang efektif bagi kelompok ini (Oktia & Anggita, 2024).

Melihat kompleksitas kebutuhan kelompok rentan dan popularitas PFA, kajian literatur sistematis ini bertujuan mengevaluasi peran PFA sebagai dukungan psikologis awal bagi kelompok rentan. Dengan mensintesis temuan penelitian terkini tentang PFA dalam konteks

bencana dan krisis, tinjauan ini diharapkan dapat memperkuat landasan bukti serta memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi praktik PFA yang lebih adaptif dan inklusif untuk kelompok rentan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, menelaah, mengevaluasi, dan menafsirkan berbagai penelitian yang relevan dan telah dipublikasikan. Peneliti meninjau artikel-artikel yang sesuai dengan topik dan pertanyaan penelitian. Seluruhp proses peninjauan dilakukan secara terencana, sistematis, dan terstruktur dengan mengikuti tahapan-tahapan yang telah ditetapkan (Triandini et al., 2019). Tinjauan Pustaka dalam penelitian ini menggunakan literatur yang diterbitkan pada rentang tahun 2018 – 2025. Penelitian ini mengangkat tema *Psychological First Aid* sebagai fokus kajian. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel ilmiah melalui Google Scholar dengan kata kunci *"Psychological First Aid"* dan "Trauma".

Artikel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel membahas secara spesifik *Psychological First Aid* (PFA), artikel dapat diakses dalam bentuk *full text*, artikel merupakan hasil penelitian empiris atau kajian ilmiah, dan artikel membahas konteks implementasi atau dampak PFA. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak tersedia secara penuh, atau hanya berupa opini tanpa dasar ilmiah. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, (2) penyaringan judul dan abstrak, (3) pembacaan teks secara menyeluruh, dan (4) penentuan artikel akhir yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan proses ini, diperoleh 10 artikel yang dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan dengan metode analisis deskriptif kualitatif, yaitu mengelompokkan dan membandingkan hasil penelitian berdasarkan tujuan, metode, subjek, konteks penerapan, dan temuan utama terkait efektivitas *Psychological First Aid*. Hasil analisis kemudian disintesis untuk mengidentifikasi pola temuan, kesamaan, serta perbedaan antar penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis dari 10 artikel yang menjelaskan peran *Psychological First Aid* sebagai Dukungan Psikologis Awal bagi Kelompok Rentan ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Sintesis Pencarian Literatur

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Temuan Penelitian	Kesimpulan
1	Murdiana et al., (2023)	*Psychological First Aid* (PFA) pada Korban di UPTD PPA Kota Makassar	Studi Kasus (RAPID-PFA)	Kondisi psikologis korban membaik dan berada pada kategori normal pasca-PFA	PFA efektif sebagai intervensi awal korban kekerasan
2	Damayanti & Avelina, (2018)	Keefektifan *Psychological First Aid* (PFA) sebagai Pertolongan Pertama pada	*Literature Review*	PFA meningkatkan rasa aman, tenang, dan keterhubungan	PFA efektif sebagai pertolongan pertama psikologis

		Korban Bencana & Trauma			
3	Hidayat & Arief, (2025)	Integrasi *Psychological First Aid* (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja	*Literature Review*	PFA meningkatkan resiliensi & kesejahteraan psikologis siswa	PFA relevan diintegrasikan dalam pendidikan
4	Savira & Paramita, (2025)	Pelatihan *Psychological First Aid* dan Stabilisasi Emosi untuk Penanganan Dampak Psikologis Korban Kekerasan Seksual di Lingkungan Kampus	*Pre Experimental (Pre-Post Test)*	Terjadi peningkatan signifikan pengetahuan dan empati ($p < 0.05$)	Pelatihan PFA efektif meningkatkan kompetensi pendamping
5	Lusiria et al., (2025)	Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) untuk Meningkatkan Mitigasi Bencana Anggota Pramuka Peduli Kwarcab Kota Payakumbuh	*Quasi Experiment*	Pengetahuan dan keterampilan meningkat signifikan ($p < 0.001$)	PFA efektif meningkatkan kesiapan relawan bencana
6	Wulandari & Wahjuningtijas, (2024)	Efektivitas Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dalam Meningkatkan Kepedulian Kesehatan mental pada Relawan Kemanusiaan Kota Depok	*Quasi Experiment (Kontrol)*	Peningkatan signifikan mental health awareness ($p = 0.000$)	Pelatihan PFA meningkatkan kesiapan psikologis relawan
7	Ekayani et al., (2025)	*Psychological First Aid* pada Penyintas Anak Pasca Kebakaran di Pasar Baru, Kota Sorong, Papua Barat Daya	Intervensi PFA 3 Tahap	80% anak menunjukkan perbaikan kondisi psikologis	PFA efektif membantu pemulihan psikologis anak
8	Rosyida et al., (2024)	*Psychological First Aid* untuk	*Narrative Literature*	PFA menurunkan trauma & depresi;	PFA efektif sebagai

		Menurunkan Trauma dan Depresi pada Korban *Sexual Abuse: Literature Review*	*Review*	perlu kolaborasi keluarga	dukungan awal pemulihan
9	Fitriyani & Anjaly, (2023)	*Psychological First Aid* sebagai Pertolongan Pertama Korban Pasca Bencana: Sebuah Studi Naratif	Studi Pustaka	PFA menurunkan reaksi stres dengan prinsip *Look Listen–Link*	PFA penting pada tahap awal krisis
10	Asih et al., (2021)	*Psychological First Aid* (PFA) untuk Pendamping Balai Permasyarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang	Program Pelatihan	Pendamping lebih siap menghadapi krisis emosional ABH	Pelatihan PFA meningkatkan kapasitas pendamping

Sebagian besar studi melaporkan PFA memberikan dampak positif pada penerima intervensi. Murdiana et al., (2023) menunjukkan korban kekerasan yang menerima PFA merasa lebih tenang, aman, dan terhubung secara sosial. Penelitian Hermosilla et al., (2023) terhadap 12 studi menyimpulkan secara keseluruhan PFA mampu menurunkan gejala kecemasan, depresi, stres pasca trauma, dan meningkatkan suasana hati, rasa aman, koneksi sosial, serta kontrol diri pada anak-anak dan dewasa. Temuan lain juga melaporkan pemberian PFA melalui modul edukasi, psikoedukasi, konseling, berpengaruh menurunkan tingkat trauma dan depresi pada penyintas kekerasan seksual Rosyida et al., 2024). Dengan demikian, PFA terbukti efektif sebagai dukungan awal untuk mereduksi tekanan psikis akut di kalangan korban.

Selain mereduksi gejala negatif, PFA terbukti memperkuat aspek positif psikologis. Hidayat dan Arief, (2025) menemukan penerapan PFA di sekolah mampu meningkatkan resiliensi, empati, dan kesejahteraan psikologis siswa remaja, serta membantu membangun ekosistem sekolah yang suportif secara emosional. Hal ini konsisten dengan prinsip PFA yang menekankan pendampingan bersifat humanis dan suportif (WHO, 2011). Karena PFA tidak memerlukan pelatihan spesialis, intervensi ini dapat dilaksanakan oleh guru, konselor sebaya, keluarga, atau relawan terdekat korban (Hermosilla et al., 2023). Pendekatan praktis dan non stigmatis tersebut memungkinkan PFA menjangkau kelompok luas dan memberi dukungan cepat sebelum intervensi lanjutan diberikan.

Literatur menunjukkan PFA banyak diterapkan pada kelompok rentan seperti anak anak, lansia, perempuan korban kekerasan, penyintas bencana, dan individu dengan gangguan kesehatan mental. Oktia dan Anggita, (2024) menegaskan PFA dirancang untuk membantu anak anak, lansia, dan penyintas dengan gangguan jiwa pasca bencana. Penerapan PFA pada kelompok-kelompok ini, misalnya melalui modul dan pendampingan psikososial, terbukti membantu mengurangi dampak psikologis trauma dan mempercepat proses adaptasi pasca krisis (Rosyida et al., 2024). Dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan mendasar seperti keamanan, kenyamanan, dukungan praktis, PFA memberikan fondasi awal agar kelompok rentan merasa terdukung dan lebih siap menghadapi tahap pemulihan berikutnya.

Meskipun umumnya positif, literatur mencatat keterbatasan metodologis studi PFA. Hermosilla et al., (2023) mencatat mayoritas penelitian PFA bersifat kualitatif atau desain pra pasca tanpa kontrol acak, dengan risiko bias tinggi. Hanya satu studi uji klinis acak ditemukan dalam tinjauan tersebut. Oleh karena itu, temuan saat ini sebaiknya ditafsirkan dengan hati-hati dan diperlukan lebih banyak penelitian kuantitatif dan terkontrol untuk memastikan efektivitas PFA secara sistematis. Meskipun demikian, berbagai sumber sepakat bahwa PFA merupakan bentuk dukungan psikologis awal yang praktis, tidak memerlukan banyak sumber daya, dan mudah diterapkan bagi kelompok rentan. Literatur menyarankan agar PFA diintegrasikan dalam kebijakan dan pelatihan lintas sektor, misalnya di sekolah, pusat kesehatan masyarakat, dan pusat perlindungan korban untuk membangun sistem dukungan psikososial yang berkelanjutan bagi kelompok rentan selama dan pasca krisis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap 10 artikel yang dianalisis, *Psychological First Aid* (PFA) terbukti memberikan manfaat signifikan sebagai dukungan psikologis awal bagi kelompok rentan yang mengalami bencana, krisis, atau kekerasan. PFA mampu menurunkan gejala stres, trauma, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan rasa aman, ketenangan, serta keterhubungan sosial pada penerima intervensi. Selain itu, pelatihan PFA juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan, empati, dan kesiapan relawan serta pendamping dalam menghadapi situasi darurat. Meskipun demikian, bukti empiris mengenai efektivitas PFA masih memerlukan penguatan karena sebagian besar penelitian menggunakan desain non-eksperimental dan tidak memiliki kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kuat sangat diperlukan. Secara keseluruhan, PFA merupakan intervensi yang praktis, mudah diterapkan, dan sangat relevan untuk diintegrasikan dalam sistem layanan psikososial, terutama bagi kelompok rentan dalam situasi krisis.

Daftar Referensi

Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2021). Psychological First Aid (PFA) untuk Pendamping Balai Permasyarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang. *Jurnal Tematik*, *3*(1), 35–41.

Bisson, J. I., & Lewis, C. (2009). *Systematic Review of Psychological First Aid*. https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2024/04/bisson-Systematic_Review_of_Psychological_First_Aid

BPDP. (2025). *Kelompok Rentan dalam Bencana: Siapa Mereka dan Mengapa Perlu Perlindungan Khusus?* Badan Penanggulangan Bencana Daerah. https://bpbd.bandungkab.go.id/detailblog/160525-31-kelompok-rentan-dalam-bencana-siapa-mereka-dan-mengapa-perlu-perlindungan-khusus

Damayanti, F. E., & Avelina, Y. (2018). *Keefektifan Psychological First Aid (PFA) sebagai Pertolongan Pertama pada Korban Bencana & Trauma*.

Ekayani, S. P., Nurwahidah, Priani, I. R., & Salsabila, N. N. A. (2025). Psychological First Aid pada Penyintas Anak Pasca-Kebakaran di Pasar Baru, Kota Sorong, Papua Barat Daya. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, *5*(1), 43–55.

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*, *1*(1), 7–12.

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. *J Trauma Stress*, *36*(1), 5–16. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jts.22888

Hidayat, B., & Arief, Y. (2025). Integrasi Psychological First Aid (PFA) dalam Pendidikan Indonesia untuk Kesehatan Mental Siswa sebagai Remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, *3*(3), 134–148.

Lusiria, D., Pratama, M., & Erlin, N. A. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) untuk Meningkatkan Mitigasi Bencana Anggota Pramuka Peduli Kwarcab Kota Payakumbuh. *Jurnal Solma*, *14*(1), 942–949. https://doi.org/https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16771

Murdiana, S., Arifin, P. A., Muhammad, E. S. S. A., Patonangi, A. I. M., & Israk. (2023). Psychological First Aid (PFA) pada Korban di UPTD PPA Kota Makassar. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *4*(1), 60–67. https://doi.org/doi.org/10/55681/devote.v1i1.1089

Oktia, V., & Anggita, K. D. (2024). Psychological First Aid untuk Korban Bencana dari Kelompok Rentan: Kajian Literatur dan Implikasi Praktis. *Jurnal Ilmiah Penelitian - Mandira Cendikia*, *2*(13), 49–51.

Rosyida, N. Z., Sari, J. D. E., & Fatah, M. Z. (2024). Psychological First Aid untuk Menurunkan Trauma dan Depresi pada Korban Sexual Abuse: Literature Review. *Jurnal CMHP (Journal Of Community Mental Health And Public Policy)*, *6*(2), 86–94.

Savira, H., & Paramita, P. P. (2025). Pelatihan Psychological First Aid dan Stabilisasi Emosi untuk Penanganan Dampak Psikologis Korban Kekerasan Seksual di Lingkungan Kampus. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, *8*(3), 2568–2573.

Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, *1*(2), 63. https://doi.org/https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916

WHO. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

WHO. (2013). *Psychological First Aid*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid

Wulandari, W., & Wahjuningtijas, 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.