

Psikoedukasi Psychological First Aid (PFA) terhadap Guru dalam Menghadapi Gejala Depresi Remaja

Natasha Julia Pratiwi^{1*}, Ika Yuniar Cahyanti¹

[1] Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia.

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, which is marked by dynamic individual development and makes adolescents classified as vulnerable individuals to experiencing mental illness. However, the data shows that teachers, as the closest environment for adolescent students at school, still lack knowledge regarding psychological issues and how to deal with them when they occur at school. This intervention aims to determine the effectiveness of Psychological First Aid (PFA) psychoeducation for teachers in dealing with depression in adolescents. This intervention was carried out on 22 teachers. Analysis of the pre-test and post-test using the paired sample t-test showed an increase in the mean score of the pre-test (M=10.05) and post-test (M=11.68). The results of the intervention show that providing PFA psychoeducation is effective in increasing teachers' knowledge and skills in dealing with adolescent depression complaints.

Keywords: PFA; Depression; Adolescent

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-02-12 | Published: 2024-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9676>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 585-593

(* Corresponding Author: Natasha Julia Pratiwi, Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia, Email: ni.made.natasha-2020@psikologi.unair.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang mana ditandai dengan beberapa perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosi. Salah satu karakter yang penting pada tahap remaja adalah memiliki kondisi emosi yang tidak stabil serta perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Seperti yang diungkapkan Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak emosi (dalam Natalia & Lestari, 2015). Pada usia remaja, individu lebih memperhatikan emosinya serta mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi emosinya. Remaja juga lebih mampu dalam menunjukkan emosinya kepada orang lain (Santrock, 2013). Sehingga pada masa remaja, emosi lebih dominan menguasai diri daripada pikiran yang realistis, hal

tersebut dapat dikatakan wajar karena salah satu ciri perkembangan psikologis remaja adalah emosi yang meledak-ledak hingga sulit dikendalikan serta dapat beresiko depresi dan melakukan perilaku serta tindakan pemberontakan.

WHO (2019) menyatakan bahwa kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan terhitung menyumbang sebanyak 16% ke kategori beban penyakit atau cedera global dari antara 1,2 miliar remaja (10-19 tahun) di dunia. Di Indonesia sendiri berdasarkan Indonesia-National Adolescent Mental health Survey (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) sudah terdiagnosa gangguan mental. Lebih spesifik belakangan ini cukup banyak terjadi kasus bunuh diri di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada bulan Februari 2023 terdapat kasus siswi SMP di Denpasar yang ditemukan bunuh diri dengan cara menggantung diri di kamarnya dan diduga penyebabnya adalah karena larangan dari orang tuanya untuk mengikuti suatu kegiatan di sekolah oleh (Beritabali, 2023). Kemudian sebulan setelahnya kembali terdapat kabar seorang siswi SMP yang juga melakukan bunuh diri lantaran putus cinta (Chusna, Mohamad, 2023). Selain itu peneliti juga melakukan survei awal terhadap salah satu SMP swasta dengan inisial SMP H. Survei ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis siswa. Survei dilakukan pada 133 orang siswa dan menunjukkan hasil bahwa siswa dengan skor depresi kategori *moderate-extremly severe* sebanyak 42 siswa dari keseluruhan 133 siswa atau sebanyak 32%. Data ini semakin menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosi dan keluhan psikologis terjadi pada remaja yang apabila tidak tertangani dengan tepat dapat berujung pada kondisi yang tidak diinginkan.

Berdasarkan karakteristik, fenomena, dan data-data di atas menunjukkan bahwa para remaja sangat perlu mendapatkan pendampingan oleh orang dewasa untuk mengatasi masalahnya. Salah satu orang dewasa terdekat yang ada di sekitar remaja selain orang tua adalah guru. Guru merupakan pendamping terdekat dan pengganti orang tua bagi anak-anak dan remaja ketika di sekolah. Kesadaran dan pengetahuan guru dapat berperan penting dalam membantu siswa-siswi menghadapi keluhannya. Sedangkan berdasarkan wawancara singkat antara peneliti dengan Ms. Ros yang merupakan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP H, mendapatkan gambaran bahwa para guru menyadari dan merasakan permasalahan terkait psikologi pada siswa semakin sering bermunculan dan dengan penyebab yang beragam. Namun di sisi lain para guru SMP H juga menyatakan bahwa mereka tidak pernah memperoleh pembelajaran atau pembekalan terkait permasalahan psikologi dan cara menghadapi keluhan-keluhan para remaja tersebut, sehingga para guru sering merasa kebingungan terkait apa yang harus dilakukan dalam menghadapi keluhan psikologi yang terjadi pada siswa-siswinya.

Psychological First Aid atau selanjutnya akan disebut sebagai PFA adalah pertolongan psikologis pertama yang secara empiris dilakukan untuk mengurangi gejala stres dan membantu pemulihan setelah mengalami peristiwa traumatis, bencana alam, situasi darurat kesehatan, atau bahkan krisis individu (Departemen Kesehatan Minnesota, 2022). Lebih lanjut, WHO (2013), mendefinisikan PFA sebagai upaya pemulihan psikologis bagi orang-orang yang terdampak bencana atau krisis. PFA dirancang sebagai bentuk dukungan bagi orang yang membutuhkan. Hal ini berarti PFA tidak harus dilakukan oleh tenaga profesional, tetapi semua orang dapat melakukannya. PFA dapat dilakukan ketika seseorang sedang mengalami stres dan juga beberapa hari hingga beberapa minggu setelah masa krisis terjadi, bergantung kepada dampak yang mungkin akan timbul (WHO, 2013). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ramirez dkk., (2013) menunjukkan efektivitas pelatihan PFA yang dilakukan oleh guru kepada siswa yang berdampak pada

menurunnya gejala stres yang dialami siswa pascatrauma. Dengan adanya pelatihan PFA pada tenaga guru, siswa mendapatkan dukungan awal sesuai dengan kapasitas guru.

Berdasarkan uraian masalah tersebut dapat disimpulkan bahwa guru memiliki peran yang cukup berdampak dalam membantu permasalahan mental para siswa-siswi yang berada pada tahap perkembangan remaja. Oleh karena itu penting untuk dilakukan psikoedukasi bagi para guru terkait *Psychological First Aid* (PFA) sebagai bentuk pertolongan pertama untuk menghadapi keluhan-keluhan depresi siswa-siswi di sekolah sehingga bisa tertangani dengan tepat dan mencegah supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

METODE

Desain Penelitian

Intervensi ini merupakan penelitian pre-eksperimental menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Rancangan desain ini terdiri dari satu kelompok (tanpa kelompok kontrol) yang mendapatkan perlakuan, serta pada kelompok tersebut juga akan dilakukan pengukuran *pre-test dan post-test* (Yusuf, 2014).

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah 22 orang guru dari salah satu SMP swasta berinisial SMP H. Peserta terdiri dari 7 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Para peserta merupakan guru tetap, kontrak, dan honorer di SMP H.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini melakukan asesmen untuk mengetahui gambaran psikologis siswa menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan diberikan dalam bentuk survei *online* pada siswa. Selain itu, peneliti juga melakukan asesmen lanjutan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis siswa melalui wawancara kepala sekolah, guru senior, dan guru Bimbingan & Konseling (BK). Selain pada siswa, peneliti juga melakukan asesmen pada guru untuk mengetahui gambaran pemahaman dan kemampuan guru-guru dalam menghadapi keluhan psikologis siswa melalui survei *online* pada guru-guru. Survei ini menggunakan kuisisioner yang berisikan pertanyaan terbuka terkait pengetahuan dan pengalaman guru dalam menghadapi keluhan psikologis siswa. Kemudian peneliti menggunakan skala *Psychological First Aid* (PFA) *pre/post test* WHO (2013) untuk mengetahui pemahaman peserta sebelum dan setelah dilakukannya proses intervensi.

Prosedur Intervensi

Proses intervensi terdiri dari tiga sesi pelaksanaan:

Sesi I

- a. Pembukaan dan Pengantar
Mengawali intervensi dengan membangun *rapport* yang baik dengan peserta, menjelaskan tujuan intervensi, serta mencatat data kehadiran peserta.
- b. Edukasi Tentang Remaja
Memberikan informasi terkait definisi, karakteristik, dan fenomena psikologis remaja.
- c. Edukasi Tentang Gangguan Depresi

Memberikan informasi terkait temuan data dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti. Serta menjelaskand efinisi, faktor, dan karakteristik diagnosa dari gangguan depresi berdasarkan DSM V.

- d. Edukasi Tentang Level Kebutuhan Manusia
- e. Memberikan informasi terkait lima level kebutuhan manusia berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow

Sesi II

- a. *Pre-Test*
Melakukan pengukuran terkait pengetahuan awal para guru/peserta mengenai PFA.
- b. Edukasi Tentang Prinsip PFA
Memberikan informasi terkait definisi, cakupan, prinsip keseluruhan, dan teknik penggunaan PFA.
- c. Edukasi Prinsip *Prepare & Look*
Memberikan informasi terkait definisi, cakupan, dan contoh penerapan prinsip *Prepare & Look*.
- d. Edukasi Prinsip *Listen*
Memberikan informasi terkait definisi, cakupan, dan contoh penerapan prinsip *Listen*.
- e. Edukasi Prinsip *Link*
Memberikan informasi terkait definisi, cakupan, dan contoh penerapan prinsip *Link*.

Sesi III

- a. *PFA Exercise*
Melatihkan penerapan PFA yang telah dipelajari secara langsung dan memperoleh *feedback* dari pemateri
- b. *Post-Test*
Melakukan pengukuran terkait pengetahuan awal para guru/peserta mengenai PFA.
- c. Penutupan
Memastikan peserta memahami keseluruhan materi kegiatan dan mengakhiri kegiatan dengan baik.

Data Analysis

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22 untuk Windows dengan melakukan Uji Normalitas dan *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil intervensi dianalisa menggunakan model evaluasi Kirkpatrick (dalam Nurhayati, 2018) yaitu level *reaction, learning, behavior, dan result*.

- a. *Reaction / Reaksi*

Tahap reaksi pada dasarnya merupakan evaluasi terhadap kepuasan peserta kegiatan. Reaksi peserta tersebut dapat menentukan tingkat ketercapaian tujuan dari penyelenggaraan suatu kegiatan atau pelatihan. Program penyelenggaraan dianggap berhasil apabila peserta merasa puas terhadap seluruh unsur yang terlibat dalam proses penyelenggaraan. Keberhasilan proses kegiatan pembelajaran tidak terlepas dari minat,

perhatian, dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan. Peserta belajar lebih baik apabila mereka memberi reaksi positif terhadap lingkungan belajar.

Pada pelatihan ini, evaluasi level reaksi dilihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan selama 3 sesi dan sepanjang kegiatan dari awal hingga akhir. Dilihat dari sesi pertama dan kedua jumlah peserta yang hadir tetap sebanyak 22 orang dan tidak ada pengurangan jumlah peserta. Kemudian selama proses sesi berlangsung, peserta tampak memerhatikan dengan baik dan tidak ada memilih mundur atau izin dalam pertengahan proses sesi. Selain itu, evaluasi reaksi juga dapat dilihat dari perhatian peserta yang terlihat baik karena peserta terlihat cukup aktif ketika diajak berinteraksi dan menyampaikan pendapatnya mengenai topik yang saat itu di bahas. Peserta juga memiliki inisiatif untuk bertanya, menjawab, melakukan *role play* pada latihan kasus yang diberikan dalam kegiatan pelatihan.

b. *Learning* / Belajar

Pada level belajar, peserta mempelajari pengetahuan atau keterampilan yang disampaikan dalam kegiatan pengajaran atau pelatihan. Mengukur pembelajaran berarti menentukan satu hal atau lebih yang berhubungan dengan tujuan pelatihan, seperti pengetahuan apa yang telah dipelajari, keterampilan apa yang telah dikembangkan atau ditingkatkan, dan sikap apa yang telah berubah. Pada pelatihan ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal guru sebelum mengikuti pelatihan. Selanjutnya memberikan *posttest* untuk mengetahui pengetahuan guru setelah diberikannya pelatihan. Adanya perbedaan skor dimana skor guru setelah mengikuti pelatihan (*post-test*) lebih tinggi dibandingkan skor sebelum mengikuti pelatihan (*pre-test*) mengindikasikan bahwa pelatihan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan guru. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan program SPSS versi 22 melalui metode Uji Normalitas dan *Paired Sample T-Test*.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Saphiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.932	22	.136
Posttest	0.922	22	.083

Uji normalitas yang digunakan adalah metode *Saphiro Wilk* karena sampel yang berjumlah kecil (<50 sampel). Berdasarkan uji normalitas tersebut diperoleh hasil analisa yang menunjukkan data terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.136 dan *post-test* sebesar 0.083 yang mana keduanya lebih besar dari 0.05. Hasil tersebut mengarahkan dilakukannya uji beda dengan menggunakan *paired sample t-test*.

Tabel 2. *Paired Samples Statistics*

	Paired Samples Statistics			
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	10.05	22	1.214	.259
Posttest	11.68	22	1.524	.325

Uji beda yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait dengan materi *Psychological First Aid (PFA)* sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelaksanaan pelatihan. Peningkatan ini dapat dilihat melalui rata-rata *pre-test* sebesar 10.05 yang meningkat menjadi rata-rata *post-test* sebesar 11.68.

Tabel 3. *Paired Differences*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest- Posttest	-1.636	1.590	0.339	-2.341	0.931	-4.827	21	0.000

Pada hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test*, menunjukkan bahwa nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan perbedaan *mean* -1.636. Artinya, adanya perbedaan rata-rata hasil sebelum dan sesudah pelatihan. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi atau pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan guru mengenai *Psychological First Aid (PFA)*.

c. *Behavior / Perilaku*

Tahap ini terkait sejauh mana perubahan perilaku yang muncul karena peserta mengikuti program pelatihan. Evaluasi tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana materi dalam pelatihan diaplikasikan pada pekerjaan peserta. Pada kegiatan ini, evaluasi perilaku peserta dilakukan melalui observasi dan penilaian yang dilakukan pemateri pada kegiatan di sesi ketiga, yaitu *PFA Excercise*.

PFA Excercise merupakan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan secara langsung materi atau kemampuan yang telah diajarkan. Pada sesi tersebut memberikan 2 contoh kasus dan untuk setiap kasus pemateri memberi kesempatan 1 orang guru untuk menjawab pertanyaan dan juga 1 guru lainnya untuk mempraktikkan langsung kegiatan PFA yang dapat dilakukan untuk menangani kasus tersebut. Dari kedua contoh kasus, masing-masing guru yang terpilih dapat menjawab pertanyaan terkait krisis kebutuhan yang sedang dialami siswa dan apa tindakan "*Link*" yang dapat dilakukan pada contoh kasus.

Kemudian terkait *role play PFA*, guru-guru dapat melakukan *look, listen & link* dengan baik dan tepat. Guru-guru dapat melakukan *look* dengan mengidentifikasi keluhan dan kebutuhan siswa dari kondisi fisik dan perilaku yang tampak. Pada tahap *listen*, guru-guru menyatakan akan membawa ke tempat yang lebih tenang untuk menanyakan kebutuhannya atau kekhawatiran siswa saat itu tanpa paksaan. Jika siswa menjawab maka akan berusaha mendengarkan keluhan siswa tanpa menghakiminya. Jika siswa tidak menjawab maka guru bisa memberikan kesempatan siswa untuk menenangkan diri sambil tetap menyediakan diri bagi siswa jika muncul keinginan untuk bercerita. Selain itu, guru juga menerapkan prinsip *link* dengan memberikan opsi apakah siswa ingin dihubungkan langsung ke guru Bimbingan & Konseling (BK) jika hal tersebut membuat siswa lebih merasa nyaman.

d. *Result / Hasil*

Evaluasi hasil dapat didefinisikan sebagai sebuah hasil akhir yang terjadi sebagai akibat atau dampak yang dari peserta mengikuti program pelatihan. Dalam kegiatan ini evaluasi hasil dapat dilakukan melalui kegiatan *follow up* yang telah dilakukan. Berdasarkan *follow up* pertama yang telah dilakukan, melalui wawancara dengan guru Bimbingan & Konseling (BK) diperoleh hasil peningkatan pengetahuan dan kemampuan guru dalam menghadapi keluhan psikologis pada siswa. Hal ini ditunjukkan dari guru BK yang merasa lebih memahami kondisi siswa sesuai tahapan perkembangan remaja,

memiliki pengetahuan terkait keluhan yang dialami siswa, serta memiliki standar perlakuan/tindakan yang tepat dalam menangani keluhan psikologis siswa tersebut, yaitu dengan penerapan PFA yang telah dilatihkan oleh pemateri. Selain guru BK, para wali kelas dan guru mata pelajaran juga tampak bisa menangani kasus-kasus yang lebih ringan dalam kelas, sehingga dalam 2 minggu setelah penerapan hanya tidak ada rujukan keluhan siswa dari para walik kelas dan guru mata pelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa para guru secara umum mengalami peningkatan pengetahuan mengenai keluhan psikologis khususnya keluhan depresi pada siswa. Serta berdasarkan evaluasi-evaluasi tahap sebelumnya juga diperoleh hasil bahwa para guru juga terlihat lebih siap menangani kondisi maupun keluhan-keluhan siswa.

Pembahasan

Upaya yang dilakukan bagi komunitas guru SMP H adalah melakukan psikoedukasi dengan pelatihan mengenai *Psychological First Aid* (PFA) bagi keluhan depresi siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan melatih kemampuan guru-guru dalam menanggapi keluhan psikologis dan membantu siswa. Tujuan diadakan kegiatan ini sesuai dengan pendapat Suswandari, dkk (2021) yang menyatakan bahwa tugas seorang guru adalah memiliki kepekaan/kesadaran diri dan eksplorasi diri untuk dapat merangsang siswa menangani situasi masalah yang dialaminya. Pendekatan dapat dilakukan secara halus seperti tidak terkesan mengintrogasi siswa agar dapat dengan mudah siswa berbicara tanpa adanya rasa tertekan.

Pelatihan PFA dilaksanakan melalui 3 sesi kegiatan. Sesi pertama berisi kegiatan membangun rapport yang baik dengan peserta, dan juga memberikan informasi terkait tahap perkembangan remaja, informasi tentang gangguan depresi, serta menjelaskan teori hierarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow. Sesi pertama merupakan informasi pengantar yang bertujuan agar peserta lebih memahami kondisi subjek yang akan dihadapi dan memiliki pengetahuan yang lebih menyeluruh mengenai materi utama yang akan dipelajari pada sesi selanjutnya, sehingga bisa menghadapi keluhan psikologis siswa dengan lebih optimal. Hal ini sejalan dengan fungsi psikoedukasi selain meningkatkan keterampilan, juga sebagai upaya preventif dari permasalahan yang mungkin dapat muncul dalam suatu kelompok, komunitas atau masyarakat (HIMPSSI, 2010).

Kemudian sesi kedua peserta diajak untuk fokus mengenal dan memahami kemampuan PFA secara menyeluruh. Sesi ini merupakan poin utama dari pelatihan ini, sehingga dilakukan pre-test sebelum pelaksanaan untuk mendapati gambaran pengetahuan awal peserta. Kemudian pada sesi ketiga merupakan sesi terakhir yang berisi pelatihan penerapan materi-materi yang telah diajarkan sebelumnya. Setelah itu ditutup dengan pemberian kesempatan untuk tanya jawab, serta pengisian formulir post-test untuk mengetahui gambaran pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan.

Dengan diadakannya kegiatan pelatihan PFA ini diperoleh hasil seperti yang tertera pada bagian hasil, dimana terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan diukur menggunakan model evaluasi Kirkpatrick (dalam Nurhayati, 2018) yaitu evaluasi dengan level *reaction*, *learning*, *behavior*, dan *result*. Hasil pelatihan ini menunjukkan peningkatan pada semua level tersebut. Berdasarkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan tersebut juga harapannya dapat diterapkan oleh para guru untuk membantu siswa dengan keluhan psikologi depresi ataupun keluhan lainnya. Sehingga harapannya siswa juga menjadi memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan menurunkan persentase keluhan psikologis yang terjadi pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dengan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam menghadapi keluhan psikologis siswa khususnya keluhan depresi. Selain itu, para guru juga memperoleh pengetahuan tambahan terkait fenomena keluhan psikologis pada remaja saat ini, informasi terkait karakteristik perkembangan remaja, serta informasi tentang gangguan depresi. Sehingga harapannya angka keluhan depresi pada siswa remaja bisa semakin menurun. Saran bagi penelitian ini adalah untuk dapat melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan melakukan survei terkait kondisi psikologis siswa beberapa waktu setelah pelaksanaan pelatihan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk melihat dampak intervensi pada siswa. Selain itu, sasaran pelatihan tidak hanya pada guru, namun bisa menyasar orang tua dari remaja supaya penanganan masalah keluhan psikologis remaja bisa teratasi secara menyeluruh.

REFERESI

- American Psychological Association. (2003). Developing Adolescents. *Choice Reviews Online*, 40(12), 15. <https://doi.org/10.5860/choice.40sup-0578>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing. Washinton DC.
- Bbn. (2023). Siswi SMP di Denpasar tewas Gantung Diri, Tak Diizinkan Ikut Kegiatan Sekolah. *Beritabali News*. <https://www.beritabali.com/news/read/siswi-smp-di-denpasar-tewas-gantung-diri-tak-diizinkan-ikuti-kegiatan-sekolah>
- Bell, Beth T. (2016) Understanding Adolescents. In: Little, Linda, Fitton, Daniel, Bell, Beth T. and Toth, Nicola, (eds.) *Perspectives on HCI Research with Teenagers*. Springer, pp. 11-27. Doi:[10.1007/978-3-319-33450-9_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-33450-9_2).
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Chusna, Mohamad. (2023). Tragis Siswi SMP di Bali Nekat Gantung Diri Lantaran Di Putus Pacar. *Okezone News*. <https://news.okezone.com/read/2023/03/16/244/2782084/tragis-siswi-smp-di-bali-nekat-gantung-diri-lantaran-diputus-pacar>
- Department of Health Minnesota. (2022). Psychological First Aid (PFA). *Department of Health Minnesota*. <https://www.health.state.mn.us/communities/ep/behavioral/pfa.html>
- Gemilang, Y., & Santoso, M. P. (2021). Video Psikoedukasi Sebagai Psychological First Aid Dalam Menolong Anak Korban Sexual Abuse. *Aletheia Christian Educators Journal*, 2(1), 105–124. <https://doi.org/10.9744/aletheia.2.1.105124>
- Himpsti. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Natalia, C., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan Antara Kelekatan Aman pada Orang Tua dengan Kematangan Emosi Remaja Akhir Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78–88.

- Nasution, Sri Mulyani. (2021). Pendekatan Komunitas untuk Membangun Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(2), <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Nurhayati, Yetti. (2018). Penerapan model Kickpatrick untuk evaluasi program diklat teknis substantif materi perencanaan pembeajaran di wilayah kerja provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi Jurnal Diklat Teknis*, VI(2).
- Ramirez, M., Harland, K., Frederick, M., Shepherd, R., Wong, M., & Cavanaugh, J. E. (2013). Listen protect connect for traumatized schoolchildren: a pilot study of psychological first aid. *BMC psychology*, 1, 1-9
<http://www.biomedcentral.com/2050-7283/1/26>
- Saidah, N. A. (2018). Pertolongan Pertama Psikologis (P3) dalam Menangani Masalah Rumah Tangga bagi Korban Kekerasan Domestik. 30.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Fifteenth)*. McGraw-Hill Education
- Soerjandari, Erna and Kusumawati, Budi (2016) Modul Guru Pembelajar mata pelajaran kewirausahaan SMK kelompok kompetensi D: analisis SWOT, pembelajaran yang mendidik.
- Steinberg, L. (2013). Tenth Edition: *Adolescence (Tenth Edit)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Suswandari, Meidawati dkk. (2021). Kapasitas guru memahami psikologi pendidikan dan karakter siswa selama pandemi covid-19. *Civics Education And Social Science Journal (CESSJ)*, 3(2): 134. DOI: [10.32585/cessj.v3i2.2103](https://doi.org/10.32585/cessj.v3i2.2103).
- Trull, T.J. 2005. *Clinical Psychology*. 7ed. Belmont, CA-USA : Thomson Wadsworth.
- WHO. (2007). Handout for Module a Introduction.
https://www.who.int/maternalchildadolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf
- WHO. (2013). Psychological first aid: Facilitator' s manual for orienting field workers. World Health Organization, 82.
- WHO. (2018). Adolescent mental health. Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health5>
- WHO. (2019). Global Health Estimates. <https://www.who.int/healthinfo/globalburden-disease/en/>
- WHO. (2023). Gangguan Depresi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yusuf, M. A. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*(First Edition). Penerbit Kencana.