

**NASKAH ORISINAL**

# **Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) dan *Stress Management* untuk Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama FKK ITS 2024**

Zain Budi Syulthoni<sup>1,\*</sup> | Muhammad Nazhif Haykal<sup>2</sup> | Dwinka Syafira Eljatin<sup>2</sup> | Sayidah Aulia Ul Haque<sup>3</sup> | Rahmah Yasinta Rangkuti<sup>1</sup> | Afia Nuzila Fadhlina<sup>1</sup> | Endah Indriastuti<sup>2</sup> | Riva Satya Radiansyah<sup>1</sup> | Atina Irani Wira Putri<sup>1</sup> | Desiana Widityaning Sari<sup>1</sup> | Ratri Dwi Indriani<sup>1</sup> | Putri Alief Siswanto<sup>4</sup> | Faizal Mahdi<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Dokter, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kedokteran, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus, Surabaya, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Teknologi Kedokteran, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia

<sup>5</sup>Program Studi Magister Pendidikan Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

## **Korespondensi**

\*Zain Budi Syulthoni, Program Studi Profesi Dokter, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia. Alamat e-mail: [zain.budi@its.ac.id](mailto:zain.budi@its.ac.id)

## **Alamat**

Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Indonesia.

## **Abstrak**

Mahasiswa kedokteran tahun pertama menghadapi banyak tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dan memberikan dukungan psikologis melalui pelatihan manajemen stres dan dukungan psikologis pertama / *Psychological First Aid* (PFA). 30 mahasiswa kedokteran semester 1 FKK ITS mengikuti pelatihan, yang berlangsung selama dua hari dan total 16 jam. Pelatihan juga dievaluasi melalui pretest dan posttest menggunakan kuesioner. Melalui simulasi kasus, peserta menunjukkan kemampuan yang baik dalam menggunakan strategi PFA dan manajemen stres. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan ( $p=0.000$ ). Pelatihan mencakup pemaparan teori dan praktik keterampilan PFA, seperti keterampilan mendengarkan yang aktif, keterampilan komunikasi, keterampilan empati, dan keterampilan bertahan hidup. Dua modul program ber-ISBN dan publikasi di media massa. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat adalah bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan kemampuan mahasiswa kedokteran tahun pertama terhadap *Psychological First Aid* dan *Stress Management* yang diharapkan lebih siap menghadapi tantangan akademik.

## **Kata Kunci:**

Kesehatan mental, Mahasiswa kedokteran, Pertolongan pertama psikologis, *Stress Management*.

## 1 | PENDAHULUAN

### 1.1 | Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa kedokteran menjadi salah satu fokus perhatian yang krusial dalam dunia pendidikan kedokteran. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres dan gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya. Tekanan akademik yang berat, jadwal pembelajaran yang padat, dan tuntutan profesionalisme yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa kedokteran<sup>[1]</sup>.

Transisi dari sekolah menengah menuju pendidikan kedokteran merupakan periode yang sangat menantang bagi mahasiswa tahun pertama. Perubahan drastis dalam metode pembelajaran, beban akademik yang meningkat, serta kebutuhan adaptasi dengan lingkungan baru dapat memicu stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Tanpa kemampuan manajemen stres dan penanganan psikologis yang memadai, mahasiswa berisiko mengalami penurunan performa akademik, *burnout*, depresi, dan dalam kasus yang serius dapat mengarah pada pemikiran atau perilaku yang membahayakan diri sendiri<sup>[2]</sup>.

Dampak dari permasalahan kesehatan mental yang tidak tertangani dapat bersifat jangka panjang dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Selain menurunkan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental dapat mengganggu hubungan interpersonal, menurunkan kualitas hidup, dan berpotensi mempengaruhi kompetensi profesional di masa depan. Hal ini menjadi perhatian serius mengingat mahasiswa kedokteran akan menjadi tenaga kesehatan yang bertanggung jawab atas kesehatan masyarakat<sup>[3]</sup>. *Psychological First Aid* (PFA) dan manajemen stres merupakan keterampilan esensial yang perlu dimiliki oleh mahasiswa kedokteran sejak tahap awal pendidikan. PFA dapat membantu mahasiswa dalam mengenali tanda-tanda stres, memberikan dukungan psikologis pada diri sendiri dan teman sebaya, serta mengambil langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi tekanan psikologis. Sementara itu, kemampuan manajemen stres yang baik dapat membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan mental dan strategi koping yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan<sup>[4]</sup>.

Pemilihan mahasiswa tahun pertama mahasiswa program studi kedokteran sebagai target pelatihan didasarkan pada pertimbangan bahwa intervensi dini dapat memberikan dampak preventif yang signifikan. Dengan membekali mahasiswa kemampuan PFA dan manajemen stres sejak awal, diharapkan mereka dapat mengembangkan fondasi kesehatan mental yang kuat untuk menjalani pendidikan kedokteran. Selain itu, mahasiswa tahun pertama yang telah terlatih dapat menjadi *peer support* yang efektif bagi teman sebayanya, menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih suportif<sup>[5]</sup>.

Fakultas Kedokteran ITS sebagai institusi pendidikan kedokteran yang baru berdiri memiliki tanggung jawab untuk memastikan kesejahteraan mental mahasiswanya sejak awal. Pelatihan PFA dan manajemen stres ini merupakan bagian dari upaya komprehensif fakultas dalam mengembangkan sistem pendukung kesehatan mental yang efektif bagi mahasiswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat terbentuk generasi dokter yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik dan kemampuan untuk mengelola stres secara efektif.

### 1.2 | Solusi Permasalahan atau Strategi Kegiatan

Permasalahan mahasiswa angkatan pertama kedokteran mengenai pengetahuan terkait masalah *Psychological First Aid* dan manajemen stres berkontribusi terhadap:

1. Munculnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa tingkat 1 akibat ketidakmampuan dalam beradaptasi. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya pengetahuan mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental, belum berdirinya unit khusus di tingkat program studi yang dapat menjadi rujukan mahasiswa ketika ada masalah kesehatan mental yang sedang dialami.
2. Penurunan performa akademik akibat masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola permasalahan yang dihadapi mengakibatkan menurunnya fungsi kognitif yang berakibat pada kesulitan dalam menyelesaikan kegiatan pembelajaran

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, langkah-langkah yang dapat diambil antara lain:

1. Edukasi: melakukan kampanye pendidikan terhadap mahasiswa terkait masalah kesehatan mental mulai dari epidemiologi, faktor risiko, tanda dan gejala, sampai pada tindakan yang bisa dilakukan

2. Pelatihan teknik PFA: melatih mahasiswa untuk memiliki kemampuan dasar menolong dengan teknik PFA yang tetap.

### 1.3 | Target Luaran

Pengabdian masyarakat ini memiliki target luaran berupa publikasi media massa dalam bentuk media massa cetak yang dimuat pada berita Jawa Pos, jurnal pengabdian masyarakat yang akan dimuat dalam Jurnal Sewagati, 2 buku modul yang ber-ISBN, dan luaran berupa video dokumentasi kegiatan. Program pelatihan PFA dan *Stress Management* ini diharapkan dapat memberikan mahasiswa kedokteran angkatan pertama keterampilan, pengetahuan, dan strategi yang relevan agar mereka dapat mengelola stres secara efektif serta memberikan dukungan psikologis awal kepada diri sendiri maupun orang lain yang mengalami tekanan emosional khususnya di Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran dan Kesehatan ITS.

## 2 | TINJAUAN PUSTAKA

Sebuah jurnal mengungkapkan, angka kejadian bunuh diri secara global adalah 703.000 orang di Tahun 2019. Pada kelompok usia 15-29 tahun, bunuh diri menjadi alasan kedua kematian setelah kecelakaan<sup>[6]</sup>. Sebuah survei menunjukkan, 4 dari 10 remaja melaporkan merasa “terus menerus sedih atau putus asa”, dan sementara 1 dari 5 mengatakan mereka berpikir untuk bunuh diri. Berdasarkan data kementerian Kesehatan RI Tahun 2019, rata-rata kematian akibat bunuh diri di Indonesia sebesar 3,4 per 100.000 populasi. Masalah bunuh diri pada mahasiswa saat ini telah menjadi perhatian nasional dalam 25 tahun terakhir<sup>[7]</sup>.

Beberapa literatur menyebutkan bahwa, sebelum pandemi, institusi pendidikan sudah menghadapi lonjakan permintaan layanan terhadap konseling yang melebihi kapasitasnya. Di satu sisi, hal ini menunjukkan sesuatu yang positif dimana mahasiswa lebih memiliki kemauan dan kesadaran untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Stigma terhadap kesehatan mental juga menurun yang menyebabkan semakin banyak orang mencari pertolongan dibandingkan hanya bertahan dalam diam<sup>[8][9]</sup>.

Beban kasus pada pusat konseling meningkat hampir 40% dari tahun 2009 sampai 2015. Angka ini juga terus meningkat hingga pandemi dimulai. Sebuah data menunjukkan, secara nasional 1 orang konselor melayani sekitar 120 mahasiswa, dan beberapa universitas lain, 1 konselor mencapai rata-rata 300 mahasiswa<sup>[5]</sup>. Tentunya hal ini perlu strategi baru. Menambah konselor tidak akan serta merta meningkatkan kualitas pelayanan. Penambahan konselor juga meningkatkan beban institusi secara keuangan. Beberapa mahasiswa membutuhkan penanganan yang jauh lebih kompleks seperti yang memiliki intensitas untuk bunuh diri. Sehingga, perlunya strategi baru untuk menurunkan ketergantungan pelayanan dari terapi individu menjadi terapi komunitas<sup>[9]</sup>.

Cecilia Mcgough (*Founder of Students with psychosis*) pernah menyatakan bahwa begitu banyak tantangan untuk mahasiswa saat mencoba mengakses layanan kesehatan mental di kampus. Hanya 1 dari 5 mahasiswa yang dapat bertemu konselor 1 kali dalam 1 minggu. Lebih dari 29% harus menunggu 1 bulan atau lebih. Bahkan, 58% mahasiswa belum dapat mengakses layanan kesehatan mental di dalam kampusnya. Beberapa akhirnya memilih untuk mendapatkan layanan di tempat lain atau memutuskan menyerah untuk mendapatkan layanan<sup>[9]</sup>.

Mahasiswa kedokteran tahun pertama menghadapi tantangan dalam mengadaptasi kurikulum yang menuntut dan mengelola tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis kasus (CBL) dengan kombinasi gaya belajar dan lingkungan belajar multimodal dapat mempengaruhi strategi belajar mereka. Kesehatan mental mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh tuntutan studi, dengan tingkat kerentanan yang berbeda-beda terhadap gejala depresi. Resiliensi menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan dan menjaga kesehatan mereka. Pengetahuan resiliensi dikaitkan dengan kesehatan mental mahasiswa, sehingga resiliensi menjadi kunci bagi mahasiswa untuk dapat berfungsi dengan baik<sup>[8][10][11]</sup>.

Relevansi membangun ketahanan psikologis melalui pertolongan pertama psikologis (PFA) dan pelatihan manajemen stres terbukti dalam berbagai konteks, termasuk militer dan perawatan kesehatan. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketahanan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan di lingkungan yang penuh tekanan. Misalnya, di dunia militer, Kementerian Pertahanan di Inggris telah mengakui pentingnya ketahanan psikologis dalam meningkatkan kesehatan mental militer dan sedang menjajaki strategi untuk meningkatkan kebijakan manajemen stres<sup>[12]</sup>. Demikian pula, di sektor kesehatan, penelitian telah menyoroti keterkaitan antara keterampilan mengatasi stres, tingkat stres, dan hubungan interpersonal, yang menekankan pentingnya dukungan psikososial dan pembangunan ketahanan di antara pekerja kesehatan<sup>[13]</sup>.

Selain itu, peran pengelola Pendidikan dalam mempromosikan ketahanan pengikut telah ditekankan, menunjukkan bahwa para pemimpin dapat memainkan peran unik dalam mempromosikan ketahanan pada pengikut mereka melalui promosi kondisi emosi positif dan mitigasi kondisi emosi negatif yang menyertai kesulitan<sup>[14]</sup>. Selain itu, penelitian terhadap mahasiswa kedokteran tahun pertama telah menunjukkan dampak dari berbagai tuntutan terhadap kesehatan mental mereka dan perlunya resiliensi agar dapat berfungsi dengan baik dalam menghadapi tuntutan tersebut<sup>[11]</sup>.

### 3 | METODE KEGIATAN

Pelatihan ini menggunakan metode pelatihan selama 2 hari yang diikuti oleh 30 mahasiswa kedokteran semester 1 FKK ITS. Pelatihan diselenggarakan tanggal 9 sampai 10 Maret 2024, dengan masing-masing durasi 8 jam. Pelatihan ini dilakukan dalam 2 metode, dimana yang pertama (1) adalah pemaparan pengetahuan terkait dasar-dasar PFA dan strategi untuk menjalankan PFA di hari pertama, *suicide prevention* dan *Stress Management* pada hari kedua, dan (2) adalah praktik dari skill untuk melakukan PFA terkait *active listening*, *communication skill*, *empathy skill*, *coping skill*, dan PFA itu sendiri.

Setiap materi disampaikan oleh psikolog atau psikiater sebagai narasumber menggunakan beberapa fasilitas seperti ruang kelas, peralatan multimedia, dan sistem audio. Alat bantu praktik lainnya untuk mendukung pelatihan antara lain (1) karton, (2) *sticky notess*, (3) spidol serta beberapa peralatan permainan untuk memperkuat praktik berupa spidol, *sticky notess*, *sticky notes* dan karton digunakan oleh peserta untuk melakukan curah pendapat dari setiap individu terhadap kemampuan seperti *active listening*, *empathy skill*, dan *communication skill*. Hasil curah pendapat itu kemudian akan didiskusikan dalam tim untuk menentukan mana faktor yang paling berpengaruh. Setelah mendiskusikan, setiap kelompok akan bergantian menyajikan ke seluruh peserta. Karton dan spidol digunakan oleh peserta untuk membuat alur bagaimana penyelesaian terhadap kasus yang diberikan. Kasus akan dibahas di masing-masing kelompok, kemudian setiap kelompok mempersiapkan presentasi menggunakan karton dan spidol yang digunakan. Presentasi dapat berupa peta konsep atau alur dari penyelesaian masalah. Setelah kelompok mempresentasikan, kelompok lain dapat memberikan pertanyaan atau sanggahan. Di Akhir, fasilitator akan memberikan umpan balik kepada setiap kelompok terhadap hasil presentasi yang diberikan. Setelah seluruh kelompok mempresentasikan, fasilitator akan membacakan kesimpulan penyelesaian masalah.

Pada hari terakhir, dilakukan proses evaluasi yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman teori menggunakan tes tertulis dengan *multiple choice* melalui *google form*. Hasil skor evaluasi kemudian kami lakukan analisis menggunakan *chi-square* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum mengikuti pelatihan (*pretest*) dan setelah mengikuti pelatihan (*posttest*). Evaluasi untuk *skill* melalui presentasi strategi PFA terhadap simulasi kasus yang diberikan secara berkelompok. Peserta akan mendapatkan feedback dari fasilitator mengenai strategi penyelesaian masalah yang dipresentasikan. Pada saat penutupan acara, peserta akan menuliskan komitmen untuk menjadikan PFA dan *Stress Management* dalam kehidupan sehari-hari mereka serta untuk membantu orang-orang di sekitar mereka dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental di lingkungan program studi kedokteran FKK ITS.

### 4 | HASIL DAN DISKUSI

Program pelatihan PFA dan *Stress Management* bagi mahasiswa kedokteran semester 1 FKK ITS ini dirancang secara menyeluruh agar semua mahasiswa memperoleh materi yang penting untuk dikuasai. Melalui serangkaian pelatihan yang lengkap, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar tentang PFA dan manajemen stres namun juga dapat mempraktikkan kemampuan tersebut bagi pribadi ataupun orang-orang disekitar mereka. Materi PFA dan manajemen stres diberikan secara konsep dan praktik dalam 2 hari.

#### 4.1 | Pelatihan kemampuan dasar PFA (Hari Pertama)

Materi kemampuan dasar PFA Terdiri dari 2 topik, Dasar-dasar PFA serta Strategi dan kemampuan mengerjakan PFA (cari literatur tentang ini). Materi ini dibawakan oleh Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi, M.Psi., Psikolog dan dr. Khairunnisa, Sp.KJ. Kedua pemateri merupakan profesional di bidang Kesehatan mental dan juga merupakan praktisi dosen di perguruan tinggi. Pada topik dasar-dasar PFA, mahasiswa akan diajarkan mengenai aspek posisi PFA pada dukungan psikososial (*Psychosocial Support*), sejarah penggunaan PFA, serta siapa yang berhak melakukan PFA. Materi kedua mahasiswa akan diajarkan terkait skill



**Gambar 1** Suasana kegiatan pelatihan *Psychological First Aid* pada mahasiswa Kedokteran FKK ITS.

dasar yang dibutuhkan pada PFA seperti Empati, komunikasi, dan mendengar aktif. Pada awalnya, mahasiswa akan mengikuti dalam bentuk kuliah umum, kemudian akan dilanjutkan dengan metode simulasi. Mahasiswa akan dibagi berkelompok untuk lebih memahami skill dasar yang dibutuhkan untuk melakukan PFA. Metode simulasi menggunakan karton dan *sticky notes* untuk mencurahkan pendapat agar dapat mengidentifikasi skill yang berhubungan dengan PFA. Di akhir sesi, mahasiswa akan mendapatkan umpan balik dari fasilitator terhadap hasil diskusi kelompok sebelumnya.



**Gambar 2** Peserta melakukan curah pendapat di dalam kelompok menggunakan *sticky notes*.



## 4.2 | Pelatihan kemampuan dasar PFA (Hari Kedua)

Hari kedua, mahasiswa akan mempelajari tentang teknik-teknik melakukan PFA dan manajemen stres. Mahasiswa di awal akan mendengarkan kuliah mengenai teknik PFA yang dibawakan oleh dr. Khairunnisa Sp.KJ. Pada materi ini, mahasiswa akan mendapat penjelasan mengenai 3 konsep dasar PFA, tata cara teknis melakukan PFA, hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat memberikan PFA untuk orang lain, dan batasan penggunaan PFA. Paparan dilanjutkan oleh dr. Zain Budi Sylulthoni, Sp.KJ mengenai cara mengelola kondisi stres bagi para mahasiswa. Setelah itu dilanjutkan tentang simulai teknik relaksasi secara individu serta diskusi kasus bagaimana memberikan PFA. Mahasiswa akan dibagi dalam kelompok dan mempresentasikan terkait pelaksanaan PFA sesuai kasus yang diberikan. Setelah presentasi, mahasiswa akan mendapat umpan balik dari fasilitator terhadap jawaban dari kasus yang diberikan. Sebelum mengakhiri kegiatan, mahasiswa akan dilakukan penilaian ulang terhadap pemahaman materi pelatihan menggunakan kuesioner elektronik. Kemudian mahasiswa menuliskan harapan mereka untuk dapat mengimplementasikan dalam kehidupan nyata.



**Gambar 3** Peserta mempresentasikan hasil diskusi kelompok terhadap masalah yang diberikan.

Karakteristik peserta abmas pada *Psychological First Aid (PFA)* dan *Stress Management Training* merupakan mahasiswa kedokteran tahun 2023 semester 1 dengan jumlah perempuan 66,7% dan 33,3% laki-laki dengan usia rerata 19 tahun pada Tabel 1. Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil skor rata-rata pada Pemahaman *Psychological First Aid* dan *Stress Management Training* pada pretest memiliki nilai sebanyak 82. Hasil nilai pretest ini tergolong baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Kihumuro dkk. (2022) yang menyebutkan bahwa 77,72% mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan yang cukup baik terhadap permasalahan kesehatan mental. Jurnal tersebut juga menjelaskan mahasiswa kedokteran mendapatkan pengetahuan dari sosial media sebanyak 68,25%<sup>[12]</sup>.

Hasil rerata posttest setelah pelatihan dilakukan adalah sebesar 93,33. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki peningkatan pemahaman terkait PFA dan *Stress Management* sebesar 13%. Berdasarkan uji statistik bivariat pada Tabel 2 menggunakan menggunakan Chi-Square menunjukkan bahwa variabel pretest – posttest terdapat hubungan bermakna dengan peningkatan skor rerata sebesar 11,3 + 9,82 dengan 95% CI= 7,666-15,000 dengan nilai p-value 0.000. Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna terkait pemahaman mahasiswa terhadap *Psychological First Aid* dan *Stress Management Training* antara sebelum dan setelah pelatihan. Peningkatan ini sesuai dengan penelitian Kim dan Choi (2022) yang menyebutkan bahwa pelatihan terhadap mahasiswa mengenai *Psychological First Aid* dapat meningkatkan pengetahuan, kompetensi, dan self-efficacy mahasiswa<sup>[15][16]</sup>. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode blended learning; terdapat metode kuliah secara

**Tabel 1** Karakteristik Peserta Abmas.

<b>Jumlah Subjek (N)</b>	30	
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10 (33,3%)	
Perempuan	20 (66,7%)	
<b>Usia (rerata)</b>	19 tahun	
<b>Hasil Skor</b>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<b>Mean</b>	82.00	93.33
<b>Standar Deviasi</b>	7.61	5.46
<b>Range</b>	20	15
<b>Skor Minimum</b>	75	85
<b>Skor Maksimum</b>	95	100

klasikal (lecture), simulasi, serta self-directed learning berupa pemberian kasus dan presentasi. Durasi panjang dalam simulasi dan diskusi kasus merupakan salah satu faktor yang membuat pelatihan ini memberi dampak positif terhadap mahasiswa. Metode yang digunakan ini sesuai dengan metode yang digunakan dalam penelitian lain dapat meningkatkan pemahaman terhadap PFA. Penelitian oleh Kim dan Choi (2022) dan Dzemali et al. (2023) menyebutkan bahwa, penggunaan metode blended learning (kuliah, simulasi, dan diskusi kasus) memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman mahasiswa kesehatan terkait pelatihan kesehatan mental<sup>[15][16]</sup>.

**Tabel 2** Uji Chi-Square pada hasil Pretest dan Posttest Pemahaman *Psychological First Aid* dan *Stress Management Training* (95% CI).

	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Lower</b>	<b>Upper</b>	<b>t</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Pretest - Posttest	11.3	9.82	7.666	15.000	6.32	0.000*

Pelatihan ini menggunakan metode pelatihan selama 2 hari yang diikuti oleh 30 mahasiswa kedokteran semester 1 FKK ITS. Pelatihan diselenggarakan tanggal 9 sampai 10 Maret 2024, dengan masing-masing durasi 8 jam. Pelatihan ini dilakukan dalam 2 metode, Dimana yang pertama (1) adalah pemaparan pengetahuan terkait dasar-dasar PFA dan strategi untuk menjalankan PFA di hari pertama, *suicide prevention* dan *Stress Management* pada hari kedua, dan (2) adalah praktek dari skill untuk melakukan PFA terkait *active listening*, *communication skill*, *empathy skill*, *coping skill*, dan PFA itu sendiri.

## 5 | KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terbukti bermanfaat bagi mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan ITS. Kegiatan ini juga melatih memperkaya wawasan dari mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Kesehatan ITS. Antusiasme mahasiswa dalam mengikuti pelatihan baik dari saat tanya jawab maupun sesi simulasi selama sesi sehingga diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa mengenai PFA dan *Stress Management*, sehingga kedepannya, mahasiswa menjadi agen-agen garda terdepan dalam rangka pencegahan terhadap masalah psikologis di kalangan mahasiswa kedokteran



**Gambar 4** Peserta menuliskan impian implementasi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari di akhir hari kedua.

## 6 | UCAPAN TERIMA KASIH

Segegap penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dr. Sakina, M.Si., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran FKK ITS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung penuh oleh Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) dan DRPM ITS.

## Referensi

1. Grover S. Mental Health Issues Among Medical Students. *Journal of Mental Health and Human Behaviour* 2022 July;27(2):71–74. Doi:10.4103/jmhbb.jmhbb\_297\_22.
2. Nair M, et al. Mental health trends among medical students. *Baylor University Medical Center Proceedings* 2023 May;36(3):408–410. Doi:10.1080/08998280.2023.2187207.
3. Hu B, Wang Y, Zhou HT, Li M, Zheng L. A study on the impact of mental health problems on the academic buoyancy of medical students and the mechanisms. *Front Public Health* 2024 January;11. Doi:10.3389/fpubh.2023.1229343.
4. Rojas-Andrade R, Zurita SA, Bravo GP, Vargas B. Assessment of the implementation of psychological first aid training: adaptation and validation of determinants of the implementation behavior questionnaire. *Advances in Mental Health* 2023 December;p. 1–21. Doi:10.1080/18387357.2023.2291372.
5. Zhang W, et al. Knowledge, attitudes, and practices among medical students toward depression management: a cross-sectional study in China. *Front Public Health* 2024 October;12. Doi:10.3389/fpubh.2024.1429943.
6. Atqiya A, Coralia F, Gambaran Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Bandung; 2023. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:256922415>. Bandung Conference Series: Psychology Science.
7. Novitayani S, Nurhidayah I. Analisis Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 2023;8(1):61–68. Doi:10.14710/jek.v8i1.15780.
8. Polujanski S, Rothhoff T, Nett U, Schindler AK. First-year Medical Students' Varying Vulnerability to Developing Depressive Symptoms and Its Predictors: a Latent Profile Analysis. *Academic Psychiatry* 2023;47(2):143–151.



- Doi:10.1007/s40596-023-01757-x.
9. Chen S, Fang S, He S. Analysis of College Students' Mental Health and Suggestions on Crisis Prevention. *Psychology* 2021;12(12):1982–1989. Doi:10.4236/psych.2021.1212120.
  10. Veasuvalingam B, Saha R, Jagannathan M. Navigating the Case-based Learning Multimodal Learning Environment: A Qualitative Study Across the First-year Medical Students. *Education in Medicine Journal* 2022;14(3):91–108. Doi:10.21315/eimj2022.14.3.7.
  11. Romadhona N, Fitriyana S, Prasetia A, Ibnustantosa RG, Nurhayati E, Respati T. Is Resilience Knowledge Related to the Mental Health of First-Year Medical Students? *Global Medical Health Communication (GMHC)* 2023;11(1):44–50. Doi:10.29313/gmhc.v11i1.11361.
  12. Daffey-Moore E. Why is building psychological resilience relevant to UK Service personnel in order to improve military mental health? *BMJ Mil Health* 2020 April;166(2):89–94. Doi:10.1136/jramc-2018-000962.
  13. Vesel L, Waller K, Dowden J, Fotso JC. Psychosocial support and resilience building among health workers in Sierra Leone: Interrelations between coping skills, stress levels, and interpersonal relationships. *BMC Health Serv Res* 2015;15:1–8. Doi:10.1186/1472-6963-15-S1-S3. no. Suppl 1.
  14. Richard EM. Developing Employee Resilience: The Role of Leader-Facilitated Emotion Management. *Adv Dev Hum Resour* 2020;22(4):387–403. Doi:10.1177/1523422320949143.
  15. Kim H, Choi YJ. A simulation-based nursing education of psychological first aid for adolescents exposed to hazardous chemical disasters. *BMC Med Educ* 2022 December;22(1):93. Doi:10.1186/s12909-022-03164-6.
  16. Dzemaili S, Pasquier J, Bachmann AO, Mohler-Kuo M. The Effectiveness of Mental Health First Aid Training among Undergraduate Students in Switzerland: A Randomized Control Trial. *Int J Environ Res Public Health* 2023 January;20(2):1303. Doi:10.3390/ijerph20021303.

**Cara mengutip artikel ini:** Sylthoni, 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):1–9, <https://doi.org/10.12962/j26139960.v9i1.xxx>.