

Evektifitas Pelatihan *Psychological First Aids* (PFA) untuk Meningkatkan *Helping Behavior* Mahasiswa

Ahmad Faqihuddin^{1*}, Prapti Madyo Ratri², Arcivid Chorynia Ruby³,
Fajar Kawuryan⁴, Gudnanto⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

⁵Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus

E-mail korespondensi: ^{1*}ahmad.faqihuddin@umk.ac.id

Keywords:

*helping behavior, training,
Psychological First Aids (PFA)*

Abstract

This research aims to test the effectiveness of PFA training in increasing the helping behavior psychology students. The hypothesis proposed is that PFA training has a positive influence on the helping behavior Ppsychology students. This research uses a quantitative experimental approach with a pretest-posttest control group design. The subjects in this study were (N) ±50 students, with a division of ±25 students as the experimental group and ±25 students as the control group. Sampling was carried out using a simple random sampling technique. Data measurement uses a Likert Helping Behavior scale with α .927. Meanwhile, the data analysis used was the paired bootstrap test. The research results showed that there was an increase in the mean in the experimental group which means there was a significant change in helping behavior in the experimental group. In the control group, the Mean increased, which means the changes that occurred in the control group were not significant. So, it can be concluded that PFA training effectively increases the helping behavior psychology students.

Kata kunci:

*helping behavior, pelatihan,
Psychological First Aids
(PFA)*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh positif pelatihan PFA terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain eksperimen *pretest - posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini sejumlah (N) ±50 mahasiswa, dengan pembagian ±25 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan ±25 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengukuran data menggunakan skala

likert *Helping Behavior* dengan α .927. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji *paired bootstrap*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan Mean pada kelompok eksperimen sebesar yang berarti ada perubahan *helping behavior* yang signifikan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol, Mean mengalami peningkatan yang berarti perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan PFA efektif dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi.

Sitasi: Faqihuddin, A., Ratri, P. M., Ruby, A.C., Kawuryan, F., Gudnanto (2025). Efektifitas Pelatihan *Psychological First Aids* (PFA) untuk Meningkatkan *Helping Behavior* Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(2), 381-397. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i2.6568>

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa mempunyai kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagai makhluk sosial, individu mempunyai ketergantungan dan saling membutuhkan satu sama lain. Masyarakat Indonesia merupakan masyarakat yang mengedepankan nilai-nilai sosial, tidak seperti masyarakat yang berada pada negara maju yang cenderung individualis. Indonesia sendiri memiliki kearifan lokal *helping behavior* yang dikenal dengan perilaku gotong royong. Akan tetapi kenyataan yang ada saat ini budaya tersebut mulai memudar. Faktor dominan yang mempengaruhi pudarnya budaya menolong di Indonesia adalah kuatnya arus globalisasi (Suneki, 2012; Widiанти, 2022).

Helping behavior dibutuhkan dalam kehidupan sosial. Pada mahasiswa psikologi, *helping behavior* merupakan salah satu kecakapan yang dibutuhkan untuk berempati terhadap situasi sosial yang ada disekitarnya. Belakangan, program studi psikologi digemari oleh mahasiswa di Indonesia seiring munculnya isu-isu kesehatan mental di kalangan masyarakat. Hal ini juga dialami oleh Fakultas Psikologi di Universitas Muria Kudus (Selanjutnya ditulis UMK). Berdasarkan data dokumentasi 2 tahun terakhir, diketahui bahwa pada tahun 2022 jumlah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas UMK berjumlah 180 mahasiswa, sedangkan pada tahun 2023 meningkat menjadi 193 mahasiswa.

Mahasiswa psikologi dengan *helping behavior* tinggi cenderung lebih mudah memberikan pertolongan kepada orang lain yang mengalami krisis mental, misalnya pada kasus kebencanaan maupun krisis mental dalam kehidupan sehari-hari seperti stress, kecemasan, dan depresi. Chusna & Purwandari (2022) menyebutkan bahwa bantuan dan dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain dapat menurunkan stress, kecemasan, dan depresi. Adapun hal-hal yang melatarbelakangi *helping behavior* mahasiswa psikologi adalah perasaan senang membantu orang lain, empati, dan hubungan timbal-balik (Buanadewi & Nugraha, 2017).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki *helping behavior* yang baik. Hal ini seperti yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim yang cenderung memiliki perilaku individualis dan *helping behavior* yang rendah (Arrasyid, 2019). Aktivis BEM Fakultas Psikologi UNDIP juga memiliki *helping behavior* yang rendah. Dari banyaknya anggota, hanya 10% mahasiswa yang terlibat aktif dalam memberikan bantuan sosial meskipun pengumuman sudah disosialisasikan melalui papan pengumuman maupun sosial media (Pitaloka & Ediati, 2015). Fenomena lain juga dialami mahasiswa psikologi UNISBA di mana dari sampel 65 mahasiswa, 63,1% mahasiswa menunjukkan *helping behavior* saat dimintai bantuan dalam lingkup individu dan 0% mahasiswa tidak menunjukkan *helping behavior* dalam konteks publik, situasi darurat, serta situasi kritis (Buanadewi & Nugraha, 2017).

Permasalahan yang sama juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UMK. *Helping behavior* mahasiswa terhadap krisis sosial belum baik. Berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi, pada tahun 2018 Fakultas Psikologi UMK membuat sebuah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Mapsi Care. UKM ini didirikan dengan tujuan untuk melatih *helping behavior* mahasiswa terhadap krisis mental, terutama masyarakat yang terdampak bencana. Kurangnya antusiasme dari mahasiswa mengakibatkan UKM *Mapsi Care* hanya berjalan ±1 tahun, lalu dibekukan pada tahun 2019. Wawancara awal terhadap Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UMK pada tanggal 2 Juli 2023 menyebutkan bahwa: "UKM tersebut terpaksa dibekukan karena mahasiswa kurang memiliki *insight* untuk bergerak, sehingga hanya menunggu arahan dan

instruksi dari dosen. Bahkan dalam satu waktu dosen sendiri yang bergerak tanpa ada mahasiswa yang membantu. Pada situasi kondusif di luar kebencanaan, mahasiswa kurang ada inisiatif untuk memberikan pembekalan kepada desa rawan bencana. Kemudian ketika datang bencana, mahasiswa baru tergerak dan berbondong-bondong memberikan pertolongan dan sesaat itu saja tanpa adanya pendampingan lebih jauh”.

Helping behavior diartikan sebuah tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk memberikan pertolongan pada orang lain tanpa adanya keuntungan bagi si penolong (Sarwono & Meinarno, 2018). Lebih lanjut, Sarwono & Meinarno (2018) menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi seseorang memberikan pertolongan, yaitu: (1) Faktor situasional yang memiliki enam aspek yaitu: *bystander*, daya tarik, atribusi terhadap korban, ada model, desakan waktu, dan sifat kebutuhan korban; dan (2) Faktor internal yang memiliki lima aspek, yaitu: suasana hati (*mood*), sifat, jenis kelamin, tempat tinggal, dan pola asuh. Sedangkan Wulandari dan Satiningsih (2018) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *helping behavior* hanya ada satu yaitu faktor kesadaran sosial. Faktor kesadaran sosial terdiri dari empati, suasana hati, model-model prososial, atribusi menyangkut tanggung jawab korban, menolong orang yang disukai, dan motivasi dan moralitas. Di mana menurut Sarwono & Meinarno (2018) hal tersebut tergolong dalam faktor internal individu. *Helping behavior* sebenarnya dapat memberikan efek kebahagiaan dan kesejahteraan bagi mahasiswa (Aknin & Whillans, 2021; Vaquero-Abellan dkk., 2022; Weziak-Bialowolska & Bialowolski, 2024).

Psychological First Aid (PFA) dapat diartikan sebagai kehadiran yang suportif dan penuh kasih sayang untuk menstabilkan dan mengurangi tekanan akut, serta memfasilitasi akses untuk perawatan psikologis lanjutan, tanpa adanya diagnosis dan terapi (Everly & Lating, 2022). PFA memiliki 5 tujuan utama yaitu: pemenuhan kebutuhan dasar, penstabilan reaksi psikologis, pengurangan tekanan akut dan pemulihan perilaku adaptif, pengembangan mekanisme penanggulangan dan ketahanan alami, serta sebagai fasilitas pertama untuk memenuhi akses terhadap dukungan berkelanjutan atau perawatan pada tingkat yang lebih tinggi (Everly & Lating, 2022). PFA merupakan intervensi dini yang dapat dilakukan oleh profesional

dan nonprofesional (Movahed dkk., 2022). PFA dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari baik pada orang dewasa maupun anak-anak (Fahriza dkk., 2023; Soetardhio, 2021). PFA dapat diaplikasikan pada permasalahan klinis terkait kesehatan mental (Lating dkk., 2023). PFA juga dapat dijadikan modal bagi para relawan untuk menangani krisis mental pada bencana (Everly Jr. & Lating, 2021; Jacobs dkk., 2016; Kharima dkk., 2022; Kılıç & Şimşek, 2017).

Pelatihan PFA secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang respons psikososial yang tepat dalam mendukung orang-orang yang berada dalam tekanan akut (Sijbrandij dkk., 2020). Literasi terdahulu menyebutkan bahwa pelatihan PFA dapat meningkatkan *helping behavior*. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Morgan dkk. (2018) dengan menggunakan pendekatan *systematic literature review* terhadap 18 artikel penelitian primer, menyebutkan bahwa pelatihan PFA dapat meningkatkan *helping behavior*. Kedua penelitian primer yang dilakukan Mohatt dkk. (2017) menyebutkan pelatihan PFA dapat meningkatkan *helping behavior* pada komunitas militer. Ketiga, penelitian primer yang dilakukan oleh Kitchener & Jorm (2002) menyebutkan pelatihan PFA dapat meningkatkan *helping behavior*. Adapun literasi kedua dan ketiga juga termasuk dalam literasi yang direview oleh Morgan dkk. (2018). Sedangkan di Indonesia penelitian mengenai PFA terhadap *helping behavior* belum banyak dikembangkan. Sehingga hal ini menjadi novelty dalam penelitian ini.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) efektif dalam meningkatkan kemampuan menolong (*helping behavior*) pada konteks bencana dan komunitas profesional seperti militer atau tenaga medis (Morgan, Ross, & Reavley, 2018; Mohatt dkk., 2017; Kitchener & Jorm, 2002), namun penelitian tentang efektivitas PFA pada mahasiswa psikologi di Indonesia masih sangat terbatas. Kebanyakan studi internasional berfokus pada populasi profesional seperti tenaga medis, relawan bencana, atau anggota militer (Mohatt dkk., 2017; Jacobs dkk., 2016; Kılıç & Şimşek, 2017), sehingga Dampak PFA terhadap pengetahuan dan kesiapan intervensi, bukan terhadap perilaku prososial aktual atau *helping behavior* dalam keseharian (Sijbrandij dkk., 2020; Movahed dkk., 2022).

Sementara itu, di Indonesia sendiri, penelitian PFA lebih banyak diaplikasikan dalam bentuk pengabdian masyarakat (Susanti dkk., 2024; Khasan dkk., 2023; Jafar dkk., 2023), belum dalam konteks uji eksperimental terkontrol untuk melihat pengaruhnya terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi sebagai calon praktisi kesehatan mental. Selain itu, belum ada penelitian yang secara spesifik menggunakan instrumen *Helping Behavior* berdasarkan aspek Nickell (1998), yaitu *favor*, *donation*, dan *intervention in emergency*, untuk mengukur perubahan perilaku prososial akibat pelatihan PFA. Hal ini menciptakan celah empiris yang perlu dijawab, yaitu menguji pengaruh pelatihan PFA terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi Indonesia secara terstruktur dan terukur.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menjadi penting untuk dikaji dimana peneliti ingin mengetahui “Efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan *helping behavior* pada mahasiswa”. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Sehingga hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh positif pelatihan PFA terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Adapun rancangan eksperimen sebagaimana yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 1

Rancangan desain penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	R 01	X	02
Kontrol	R 03	X	04

Keterangan :

R : Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

01 & 03 : Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan *pretest* untuk mengetahui *helping behavior*

X : Perlakuan PFA

02 : *Posttest* pada kelompok eksperimen setelah diberikan Pelatihan PFA

04 : *Posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMK. Subjek dalam penelitian ini sejumlah ± 50 mahasiswa, dengan pembagian ± 25 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan ± 25 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria: (1) Status mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UMK., dan (2) Berusia antara 18 tahun - 24 tahun.

Variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu *helping behavior* yang akan diuji menggunakan pelatihan PFA. *Helping behavior* merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk menolong orang lain tanpa mengharap balasan. Sedangkan PFA adalah tindakan suportif dan empati pada seseorang untuk menstabilkan dan mengurangi tekanan akut yang dialami, sekaligus memfasilitasi akses untuk perawatan psikologis lanjutan, tanpa adanya diagnosis dan terapi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian *helping behavior* menggunakan skala *helping behavior* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *helping behavior* yang dimiliki mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Skala *helping behavior* berjumlah 25 aitem, disusun berdasarkan aspek-aspek *helping behavior* yang dikemukakan oleh Nickell (1998) yaitu, aspek *favor*, *donation* dan *intervention in emergency*. Item tersebut antara lain (1) Membantu orang lain merupakan tindakan yang membuang-buang waktu, (2) Ketika diberi kesempatan, saya akan membantu orang lain yang membutuhkan, (3) Jika menemukan uang, saya akan berusaha mengembalikan ke pemiliknya yang sah. Berdasarkan hasil uji coba, skala *helping behavior* menunjukkan nilai reliabilitas (α) sebesar .927 sehingga dapat diartikan bahwa skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang kuat dan dinyatakan layak untuk digunakan pada pengukuran *helping behavior* mahasiswa psikologi.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan memilih subjek yang sesuai dengan

kriteria penelitian. Penjaringan dilakukan dengan cara membuat poster yang sebarakan melalui grup mahasiswa dan diunggah di sosial media Fakultas Psikologi UMK. Tahap persiapan juga dilakukan untuk mempersiapkan desain dan rencana eksperimen, instrumen yang akan digunakan, menyusun *rundown* acara, memilih fasilitator acara, membuat materi pelatihan, serta menentukan ruangan yang akan digunakan untuk pelatihan PFA.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan fokus pelaksanaan eksperimen pelatihan PFA untuk meningkatkan *helping behavior* mahasiswa. Fasilitator membagi kegiatan menjadi 2 yaitu: pelaksanaan intervensi sekaligus pengambilan data penelitian pada kelompok eksperimen, serta pengambilan data penelitian pada kelompok kontrol tanpa memberikan intervensi.

Pelaksanaan intervensi dimulai dengan pengisian *Pre-Test* instrumen penelitian *helping behavior* oleh seluruh peserta. Berikutnya peserta dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol diarahkan untuk berpindah ruangan dan diberikan snack sembari menikmati hiburan yang telah disiapkan. Setelah sesi hiburan selesai kelompok kontrol diminta untuk mengisi *post-test* instrumen penelitian.

Kelompok eksperimen tetap berada di ruangan inti dan diberikan intervensi pelatihan PFA. Materi pelatihan meliputi materi dasar tentang PFA mulai dari definisi sampai pada penatalaksanaan PFA, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Materi Pelatihan PFA

Pra-pelatihan	Sesi Pertama	Sesi Kedua	Sesi Ketiga
Membangun <i>rapport</i>	Pemaparan materi PFA melalui ceramah	Pemaparan tahapan dan contoh PFA melalui gerak tubuh dan audio visual	<i>Roleplay</i>

Setelah pemaparan materi selesai, kelompok eksperimen mengisi *Post-Test* instrumen penelitian dan *form* evaluasi melalui kuesioner terbuka.

Tahap evaluasi digunakan untuk mengoreksi apakah seluruh subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol telah mengisi instrumen penelitian,

serta merefleksikan kekurangan yang terjadi selama berlangsungnya pengambilan data seperti ketepatan waktu dan kepanitiaan.

Analisa Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hasil dari pengambilan data apakah *helping behavior* mahasiswa psikologi memiliki peningkatan atau penurunan setelah diberikan intervensi. Analisis uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Bootstrap* yang merupakan suatu metode untuk menderivasikan estimasi yang kuat dari *error* standar dan *interval* kepercayaan untuk mengestimasi proporsi, rerata, median, *odds ratio*, koefisien korelasi atau koefisien regresi. *Bootstrapping* juga dapat digunakan untuk mengembangkan uji hipotesis. *Bootstrapping* sangat berguna sebagai alternatif untuk estimasi parameter ketika peneliti merasa ragu dapat memenuhi asumsi pada data mereka. Misalnya kasus heteroskedastisitas muncul pada analisis regresi karena ukuran sampel yang kita miliki kecil. *Bootstrapping* juga berguna ketika inferensi parametrik tidak mungkin dilakukan atau memerlukan rumus yang sangat rumit untuk menghitung eror standar untuk median, kuartil, persentil dan lainnya.

Hasil

Hipotesis penelitian ini yaitu adanya pengaruh positif pelatihan PFA terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UMK yang berjumlah 50 orang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 17 tahun sampai 22 tahun dan beragama Islam. Partisipan penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 25 orang kelompok eksperimen dan 25 orang kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis *Paired Bootstrap* pada tabel *paired sample statistic* diperoleh bahwa hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *pretest* kelompok eksperimen memiliki mean sebesar 83,04 sedangkan *posttest* pada kelompok eksperimen memiliki mean sebesar 89,40. Hal ini dapat dikatakan bahwa nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 6,36. Sehingga, dapat dikatakan bahwa pelatihan PFA yang diberikan mampu meningkatkan *helping behavior* pada mahasiswa psikologi. Sedangkan pada uji *paired sample statistics*

kelompok kontrol menunjukkan bahwa *pre-est* kelompok kontrol memiliki mean sebesar 80,40 dan *posttest* 83,72. Hal ini dapat dikatakan bahwa nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 3,32, meskipun mengalami peningkatan namun nilainya tidak signifikan.

Tabel 3

Perbedaan mean pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
83.04	13.72	89.40	12.27	80.40	12.37	83.72	11.60

Hasil pada tabel *paired sample test* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen diketahui nilai Sig (2.tailed) sebesar 0,037 ($p < 0,05$; $t = -2,584$) yang berarti ada perubahan atau perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa, pelatihan PFA yang diberikan memberikan perubahan pada tingkat *helping behavior* mahasiswa psikologi. Hasil pada tabel *paired sample test* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol diketahui nilai Sig(2.tailed) sebesar 0,286 ($p > 0,05$; $t = -1,221$) yang berarti tidak ada perubahan atau perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan PFA tidak menunjukkan adanya perubahan pada tingkat *helping behavior* mahasiswa psikologi.

Tabel 4

Perbedaan nilai signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Sig(2.tailed)	t	Sig(2.tailed)	t
0.037	-2.584	0.286	-1.221

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya pelatihan PFA berpengaruh terhadap peningkatan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Hal ini dapat diketahui dari peningkatan nilai rata-rata (*Mean*) kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan

sebesar 6,36, serta hasil pada tabel *paired sample test* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen diketahui nilai Sig(2.tailed) sebesar 0,037 ($p < 0,05; t = -2,584$).

Faktor yang mempengaruhi peningkatan *helping behavior* pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh perlakuan yang didapatkan oleh peserta pada setiap sesi pelatihan. Pada pra-pelatihan, fasilitator memperkenalkan diri dan membangun hubungan kedekatan dengan peserta. Kemudian fasilitator memberikan materi secara teoritis pada sesi pertama, sehingga peserta mampu membangun pemahaman mengenai PFA. Kharima dkk. (2022) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki pemahaman PFA dapat memberikan pertolongan kepada korban dengan lebih baik.

Sesi kedua fasilitator menjelaskan tentang tahapan *look, listen, comfort, link, protect* dan *hope* melalui proses audio visual. Sesi ini membuat peserta menjadi lebih mudah mengingat tahapan pemberian PFA. Karena selain dipaparkan melalui audio visual juga dipraktekkan langsung oleh fasilitator menggunakan gerakan tangan. Pada tahap *look*, peserta dapat memahami secara audio visual dalam membedakan mana individu yang memerlukan PFA atau individu yang memerlukan bantuan lainnya. Tahap *listen* memudahkan peserta dalam mendengarkan keluhan kesah secara praktis. Tahap *comfort* memberikan penjelasan secara praktis bagaimana membuat individu menjadi nyaman. Selanjutnya audio visual pada tahap *link* membuat peserta menjadi lebih paham bagaimana menghubungkan kebutuhan individu kepada stakeholder terkait. Pada tahap *protect* dan *hope*, peserta dapat memahami cara memberikan perlindungan dan cara meningkatkan kembali harapan hidup individu. Sepadan dengan materi yang diberikan oleh fasilitator, Kharima dkk. (2022) menyebutkan hal-hal yang dilakukan dalam memberikan PFA meliputi 8 hal yaitu: kontak dan keterlibatan, keamanan dan kenyamanan, stabilisasi, pengumpulan informasi kebutuhan dan kekhawatiran, assistance praktis, hubungan dengan dukungan sosial, informasi tentang mengatasi, dan keterkaitan dengan layanan kolaboratif.

Setelah memahami materi secara teoritis melalui ceramah serta media audio visual, pada sesi ketiga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan *roleplay* PFA secara berpasangan pada kelompok yang berjumlah 2 orang. Fasilitator keliling

mengontrol apakah praktek PFA sudah benar atau belum. Jika belum benar, fasilitator membenarkan proses pemberian PFA dalam *roleplay* dan peserta akan diminta untuk mengulangi. Sesi ini melatih kepekaan peserta saat mendapatkan individu yang mengalami krisis dan membutuhkan pertolongan. Sesi ini sekaligus membuat peserta lebih siap dalam memberikan bantuan kepada individu yang mengalami krisis karena peserta sudah memahami teori dan mempraktekkan teknik dalam PFA. Salah satu hal yang membuat seseorang lebih siap dalam mengambil keputusan untuk menolong yaitu mengetahui bagaimana caranya menolong (Siposova dkk., 2021; Haesebrouck dkk., 2015; Latané & Darley, 1970).

Kesiapan menolong peserta juga dipengaruhi oleh pengetahuan stabilisasi emosi yang diberikan pada sesi keempat. Pengetahuan teknik stabilisasi emosi menjadikan peserta dapat mengetahui bentuk PFA yang diberikan pada individu yang mengalami krisis mental ringan hingga berat, kemudian memberikan beberapa opsi rujukan yang sesuai dengan tingkat tekanan mental yang dialami.

Faktor lain yang mempengaruhi nilai pengujian pelatihan PFA terhadap *helping behavior* mahasiswa psikologi berkaitan dengan motivasi internal dari peserta. Hal ini dibuktikan dari tanggapan peserta se usai mengikuti acara pelatihan. Sebagian peserta menyimpulkan bahwa pelatihan PFA yang diberikan sangat menarik, mudah dipahami, dan aplikatif. Sedangkan beberapa peserta menunjukkan sikap kurang tertarik terhadap pelatihan yang diberikan, yang ditunjukkan dengan perilaku ramai saat berlangsungnya pelatihan PFA. Motivasi internal telah banyak diuji berkorelasi erat dengan proses pembelajaran yang dilakukan oleh seseorang baik pembelajaran akademis maupun non akademis (Cromwell dkk., 2023; Li dkk., 2023; Oh & Roh, 2022; Rahmi & Neviyarni, 2022; Wang dkk., 2024).

WHO menyebutkan bahwa PFA merupakan penanganan awal yang bersifat simpel, suportif, dan humanis, sebagai sarana menolong korban yang mengalami tekanan disebabkan bencana atau keadaan krisis, diberikan secepat mungkin setelah bencana terjadi, diberikan tanpa paksaan dan disesuaikan dengan nilai-nilai yang berlaku (Snider dkk., 2011). Pemahaman PFA bagi mahasiswa psikologi menjadi penting

karena mahasiswa psikologi merupakan agen kesehatan mental pada masyarakat. Sehingga, selain dapat menolong secara langsung juga diharapkan dapat menjadi trainer dan menyampaikan kembali materi yang telah didapatkan dalam pelatihan maupun pengabdian. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh pendahulunya, diantaranya: Play Therapy dan Pendampingan PFA Korban Banjir Kabupaten Demak oleh Susanti dkk., (2024), Pendampingan PFA dan Play Therapy Untuk Mengurangi Stress Pada Korban Banjir di Desa Payaman oleh Khasan dkk. (2023), pengabdian masyarakat berupa Pelatihan PFA pada Shelter Warga Se-Kecamatan Manggala Kota Makassar oleh Jafar dkk. (2023), pengabdian masyarakat mengenai PFA by Online untuk Mengurangi Kecemasan Covid-19 oleh Wibowo & Wulandari (2020), serta pelatihan PFA yang dilakukan oleh penulis sehingga terjadi transmisi pengetahuan PFA dari kalangan akademisi psikologi kepada masyarakat.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan PFA dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Melalui hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa dengan pelatihan PFA efektif dalam meningkatkan *helping behavior* mahasiswa psikologi. Hal ini dapat dibuktikan dari peningkatan nilai rata-rata *helping behavior* pada kelompok eksperimen yang signifikan setelah diberikan pelatihan PFA. Adapun nilai rata-rata *helping behavior* pada kelompok kontrol juga mengalami sedikit peningkatan, namun nilainya tidak signifikan. Peningkatan *helping behavior* pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh pemberian materi selama sesi pelatihan yang beragam. Pemberian materi dilakukan dengan memaksimalkan indera visual, auditori, dan kinestetik, yaitu dengan ceramah, media audio visual, dan *roleplay*, sehingga materi dapat diserap oleh peserta dengan baik. Penyerapan materi yang baik dapat memberikan pengetahuan bagi peserta tentang tata cara menolong individu yang mengalami krisis mental. Berdasarkan penelitian terdahulu, pengetahuan mengenai cara menolong dapat meningkatkan *helping behavior*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi transmisi pengetahuan PFA dari kalangan akademisi psikologi kepada masyarakat luas.

Referensi

- Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and Happiness: A Review and Guide for Public Policy. *Social Issues and Policy Review*, 15(1), 3–34. <https://doi.org/10.1111/sipr.12069>
- Arrasyid, H. (2019). Islam Negeri Maulana Malik. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Buanadewi, R., & Nugraha, S. (2017). Studi Deskriptif mengenai Jenis Perilaku Prosocial pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 796–802. <https://doi.org/10.29313/V0I0.7575>
- Chusna, F. C. N., & Purwandari, E. (2022). Meta-Analysis Study: Could Social Support Reduce Depression and Anxiety during COVID-19 Pandemic? *Proceeding (ISETH) International Summit on Science Technology and Humanity 2022*, 222–235.
- Cromwell, J. R., Haase, J., & Vladova, G. (2023). The creative thinking profile: Predicting intrinsic motivation based on preferences for different creative thinking styles. *Personality and Individual Differences*, 208, 112205. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112205>
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2022). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. Johns Hopkins University Press.
- Everly Jr., G. S., & Lating, J. M. (2021). Psychological first aid (PFA) and disasters. *International Review of Psychiatry*, 33(8), 718–727. <https://doi.org/10.1080/09540261.2021.2016661>
- Fahriza, I., Rusmana, N., Budiman, N., Julius, A., Alfaiz, A., Rayaginansih, S. F., Dartina, V., & Rachmaniar, A. (2023). Psychological First Aid (PFA) pada Anak-Anak Korban Gempa Bumi di Camp Pengungsian Lapangan Prawatasi Joglo Cianjur. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.25273/jta.v8i2.15924>
- Haesebrouck, K., Van den Abbeele, A. G. H. L., & Williamson, M. G. (2015). The Effects of Knowledge Sharing on Helping Behavior: Implications for Reward System Design. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2648298>
- Jacobs, G. A., Gray, B. L., Erickson, S. E., Gonzalez, E. D., & Quevillon, R. P. (2016). Disaster Mental Health and Community-Based Psychological First Aid: Concepts and Education/Training. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1307–1317. <https://doi.org/10.1002/jclp.22316>
- Jafar, E. S., Al-Fadly, M. W., Wahyuni, I., Saudi, R. R., Sari D, S. N. U. P., & Ananda, R. A. (2023). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) pada Shelter Warga Se-

- Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Jurnal Edukasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.35914/jepkm.v1i1.5>
- Kharima, N., Yulianti, & Anjani, A. D. (2022). *Psychological First Aid (PFA) oleh Relawan Bencana Erupsi*. 19(1), 34–54. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-03>
- Khasan, M., Faqihuddin, A., Sholihah, K. U., & Susanti, R. N. (2023). Pendampingan PFA dan Play Therapy untuk Mengurangi Stress pada Korban Banjir di Desa Payaman. *Jurnal Abdimas Musi Charitas (JAMC)*, 7, 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.32524/jamc.v7i1.768>
- Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2002). Mental health first aid training for the public: Evaluation of effects on knowledge, attitudes and helping behavior. *BMC Psychiatry*, 2, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-2-10>
- Kılıç, N., & Şimşek, N. (2017). Psychological first aid and nursing. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 212–218. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.76376>
- Latané, B., & Darley, J. M. (1970). *The unresponsive bystander : why doesn't he help?* Prentice-Hall Inc.
- Lating, J. M., Everly, G. S., & Pocchia, Z. M. (2023). Psychological first aid in the aftermath of mass trauma☆ (H. S. Friedman & C. H. B. T.-E. of M. H. (Third E. Markey (eds.); pp. 850–858). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00132-6>
- Li, B., Yu, W., Lei, Y., & Hu, M. (2023). How does spiritual leadership inspire employees' innovative behavior? The role of psychological capital and intrinsic motivation. *European Review of Applied Psychology*, 73(6), 100905. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100905>
- Mohatt, N. V., Boeckmann, R., Winkel, N., Mohatt, D. F., & Shore, J. (2017). Military mental health first aid: Development and preliminary efficacy of a community training for improving knowledge, attitudes, and helping behaviors. *Military Medicine*, 182(1), e1576–e1583. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-16-00033>
- Morgan, A. J., Ross, A., & Reavley, N. J. (2018). Systematic review and meta-analysis of mental health first aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLoS ONE*, 13(5), 1–20. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L622390057%0Ahttp://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0197102>
- Movahed, M., Khaleghi-Nekou, M., Alvani, E., & Sharif-Alhoseini, M. (2022). The Impact of Psychological First aid Training on the Providers: A Systematic Review. *Disaster*

Medicine and Public Health Preparedness, 17(e120).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/dmp.2022.27>

Nickell, G. S. (1998). Annual Convention of the American Psychological Association at San Francisco, August, 1998. 56563(218), 1–10.

Oh, S., & Roh, S.-C. (2022). Intrinsic motivation for work activities is associated with empathy: Investigating the indirect relationship between intrinsic motivation for work activities and social support through empathy and prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 189, 111487.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111487>

Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43–50. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>

Rahmi, T. S., & Neviyarni. (2022). The Role of Learning Motivation (Extrinsic and Intrinsic) and its Implications in the Learning Process. 5(1), 147–152.
<http://ijeds.ppj.unp.ac.id/index.php/IJEDS>

Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2018). Psikologi sosial. Salemba Humanika.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1186691#>

Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., O'may, F., Reiffers, R., Ruttenberg, L., Stam, K., de Jong, J., & Ager, A. (2020). The effect of psychological first aid training on knowledge and understanding about psychosocial support principles: A cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020484>

Siposova, B., Grueneisen, S., Helming, K., Tomasello, M., & Carpenter, M. (2021). Common knowledge that help is needed increases helping behavior in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 201, 104973.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.104973>

Snider, L., Van Ommeren, M., & Schafer, A. (2011). *Psychological first aid : Guide for field workers*. World Health Organization.

Soetardhio, E. A. (2021). *Psychological First Aid Implementation In Daily Life. Pelatihan Psychological First Aid oleh Fast Response Community (FARCO)*.
<https://student.binus.ac.id/2021/04/psychological-first-aid-implementation-in-daily-life/>

Suneki, S. (2012). Dampak Globalisasi Terhadap Eksistensi Budaya Daerah. *Jurnal Imliah CIVIS*, II(1), 3007–3321.

- Susanti, R. N., Raharjo, T., Mahardayani, I. H., Khasan, M., & Faqihuddin, A. (2024). Menghidupkan Kembali Senyum dan Asa: Sinergi Play Therapy dan Psychological First Aid bagi Korban Banjir Demak. *Madaniya*, 5(2), 622–632. <https://doi.org/10.53696/27214834.818>
- Vaquero-Abellan, M., Genil Marquez, F., & Aparicio Martínez, P. (2022). Chapter 1 - The importance of healthy lifestyles in helping achieving wellbeing (D. Vaamonde, A. C. Hackney, & J. M. B. T.-F. Garcia-Manso Pregnancy, and Wellness (eds.); pp. 1–19). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818309-0.00020-4>
- Wang, J., Kaufman, T., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2024). Navigating the school transition: Within- and between-person associations between adolescents' academic self-efficacy, school relatedness, and intrinsic academic motivation. *Journal of School Psychology*, 106, 101326. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101326>
- Weziak-Bialowolska, D., & Bialowolski, P. (2024). Helping and Volunteering During COVID-19: Associations With Well-Being and Psychological Distress. *American Journal of Preventive Medicine*, 66(4), 645–654. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.11.015>
- Wibowo, U. D. A., & Wulandari, D. A. (2020). Psychological First Aids (PFA) by Online untuk Mengurangi Kecemasan Covid-19. *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat V Tahun 2020*, 24, 586–589.
- Widianti, F. D. (2022). Dampak Globalisasi di Negara Indonesia. *Jurnal Inovasi Sektor Publik*, 2(1), 73–95. <http://jurnal.uwp.ac.id/fisip/index.php/jisp/article/view/122/50>