



DIKTISAINTEK
BERDAMPAK



UMS
Universitas Muhammadiyah Surakarta



MODUL PELATIHAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA)

**MENJADI PENDENGAR PERTAMA
YANG MENGUATKAN**

Disusun oleh:

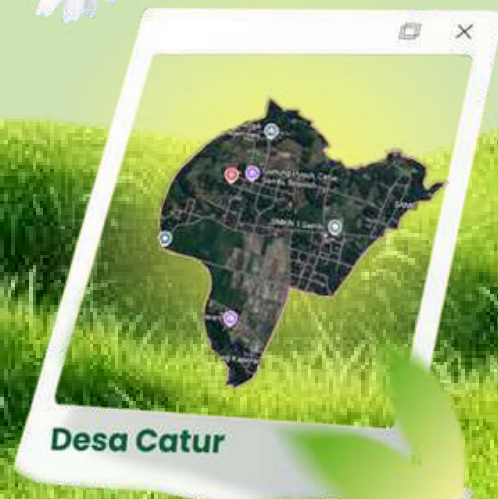
Tim PPKO IMM AL-GHOZALI

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pemberdayaan Masyarakat Desa Catur, Boyolali 2026



ppko_caturcerdas



Desa Catur

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu maupun masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mengalami berbagai peristiwa yang memunculkan tekanan emosional, seperti kehilangan, konflik keluarga, bencana, maupun kesulitan ekonomi. Pada kondisi tersebut, dukungan awal dari lingkungan sekitar memiliki peran yang sangat berarti.

Melalui Program Penguatan Kapasitas Organisasi Kemahasiswaan (PPKO), Tim IMM Al-Ghozali menyusun modul ini sebagai panduan sederhana mengenai Psychological First Aid (PFA) atau Pertolongan Pertama Psikologis. Modul ini bertujuan membekali masyarakat dengan keterampilan dasar untuk memberikan dukungan emosional yang aman, empatik, dan sesuai kapasitas.

Kami berharap modul ini dapat menjadi bekal bagi peserta dalam menciptakan lingkungan yang saling peduli serta memperkuat semangat gotong royong di Desa Catur.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Tim PPKO IMM Al-Ghozali UMS

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Apa itu Psychological First Aid?.....	1
Tujuan dan Manfaat PFA.....	1
Prinsip Dasar PFA.....	3
Tiga Langkah Utama PFA.....	4
Teknik Komunikasi Empatik.....	8
Do & Don't dalam PFA.....	9
Studi Kasus.....	10
Self Care bagi Penolong.....	11
Penutup.....	11
Ringkasan.....	12
Latihan Refleksi.....	12

APA ITU PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Apa itu Psychological First Aid?

Psychological First Aid (PFA) adalah pertolongan pertama yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami tekanan emosional setelah menghadapi situasi sulit.

PFA bertujuan membantu seseorang agar kembali merasa:

- Lebih aman,
- Lebih tenang,
- Lebih mampu mengambil langkah berikutnya.

PFA bukanlah terapi

PFA tidak menggantikan psikolog maupun tenaga kesehatan mental profesional. PFA merupakan bentuk dukungan awal yang dapat dilakukan oleh orang-orang di sekitar.

Siapa yang dapat memberikan PFA?

- Orang tua
- Guru
- Kader masyarakat
- Relawan
- Mahasiswa
- Tetangga
- Teman



MENGAPA PFA PENTING?

Ketika seseorang mengalami kejadian yang membuat dirinya sangat tertekan, tubuh akan merespons melalui reaksi stres.

Reaksi tersebut dapat berupa:

- Sulit berpikir jernih,
- Menangis,
- Gemetar,
- Sulit tidur,
- Merasa putus asa.



Dukungan awal yang tepat dapat membantu seseorang merasa tidak sendirian.

Situasi yang membutuhkan PFA

Situasi	Contoh
 Kehilangan	 Anggota keluarga meninggal
 Konflik	 Konflik rumah tangga
 Bencana	 Banjir, gempa
 Tekanan akademik	 Mahasiswa skripsi
 Ekonomi	 Kehilangan pekerjaan

PRINSIP DASAR PFA

PFA memiliki tiga prinsip utama, yaitu:



Aman

Pastikan kondisi tidak membahayakan siapa pun.



Tenang

Bantu korban merasa lebih stabil secara emosional.



Hubungkan

Hubungkan dengan keluarga, teman, atau layanan profesional.

Nilai yang harus dimiliki penolong:

- **Empati**
- **Menghormati privasi**
- **Tidak menghakimi**
- **Menjaga kerahasiaan**
- **Tidak memaksa seseorang bercerita**

MODEL LOOK, LISTEN, LINK

Tiga Langkah Utama PFA



Look (Lihat)

Perhatikan kondisi sekitar dan orang yang membutuhkan bantuan.



Listen (Dengar)

Dengarkan dengan empati.



Link (Hubungkan)

Bantu mengakses dukungan selanjutnya.

Model ini merupakan inti dari praktik PFA yang digunakan secara internasional.

LOOK (LIHAT)

Sebelum mendekati seseorang, lakukan observasi sederhana.

Hal yang perlu diperhatikan

- **Apakah orang tersebut menangis?**
- **Apakah terlihat kebingungan?**
- **Apakah berada di tempat yang aman?**
- **Apakah membutuhkan bantuan medis?**

Cara mendekati

- 1. Perkenalkan diri.**
- 2. Gunakan suara lembut.**
- 3. Tanyakan izin.**



Contoh:

- **"Halo Bu, saya dari Tim PPKO. Apakah saya boleh menemani Ibu sebentar?"**

LISTEN (DENGAR)

Mendengar bukan berarti harus memberi solusi. Yang paling penting adalah memberikan ruang agar seseorang merasa didengar.

Teknik mendengar aktif

- kontak mata yang nyaman,
- mengangguk,
- tidak menyela,
- memberi jeda ketika mereka menangis.

Kalimat yang membantu

- "Terima kasih sudah mau bercerita."
- "Saya mendengarkan."
- "Perasaan Ibu sangat berarti."

Hindari

- "Jangan sedih."
- "Pasti ada hikmahnya."
- "Ibu terlalu berlebihan."



LINK (HUBUNGKAN)

Setelah seseorang mulai lebih tenang, bantu mereka mendapatkan dukungan berikutnya.

Bentuk dukungan

- Keluarga,
- Tetangga,
- Kader kesehatan,
- Psikolog,
- Puskesmas.



Kapan perlu dirujuk segera?

Apabila seseorang:

- Ingin melukai diri,
- Mengalami kekerasan berat,
- Kehilangan kesadaran,
- Mengalami serangan panik yang tidak mereda.

TEKNIK KOMUNIKASI EMPATIK



Refleksi Perasaan

"Kedengarannya Ibu sedang sangat lelah."



Validasi

"Wajar jika Ibu merasa seperti itu."



Memberikan Ruang

Tidak perlu terburu-buru mengisi keheningan.



Menunjukkan Kehadiran

Kehadiran yang tulus sering kali lebih berarti daripada nasihat.

Ingat! Empati bukan berarti ikut tenggelam dalam masalah orang lain.

DO & DON'T PFA

Yang Harus Dilakukan (DO)

- **Dengarkan dengan sabar.**
- **Hormati privasi.**
- **Tanyakan kebutuhan mereka.**
- **Bantu mencari bantuan lanjutan.**

Yang Harus Dihindari (DON'T)

- **Menyalahkan korban.**
- **Memaksa bercerita.**
- **Memberi diagnosis.**
- **Menyebarkan cerita mereka.**

STUDI KASUS DAN ROLE PLAY

Studi Kasus

Kasus 1

Seorang ibu menangis karena hasil panennya gagal.

Latihan:

- Bagaimana cara memulai percakapan?
- Kalimat empatik apa yang akan digunakan?

Kasus 2

Mahasiswa berkata: "Aku capek banget."

- Apa yang akan dilakukan menggunakan langkah Look - Listen - Link?

Role Play

Peserta dibagi menjadi:

- Penolong
- Penyintas
- Pengamat

Setelah praktik, lakukan diskusi bersama.

SELF CARE BAGI PENOLONG

Membantu orang lain juga membutuhkan perhatian terhadap diri sendiri.

Tanda kelelahan emosional:

- mudah marah,
- sulit tidur,
- merasa ikut terbebani,
- kehilangan semangat.

Cara menjaga diri:

- Istirahat cukup.
- Berdiskusi dengan tim.
- Tetapkan batasan.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri.

"Penolong yang sehat akan lebih mampu membantu orang lain."

PENUTUP

PFA mengajarkan bahwa kita tidak harus menjadi ahli untuk memberikan dukungan awal. Kehadiran yang penuh empati dapat menjadi langkah pertama menuju pemulihan.

RINGKASAN

- **LOOK:**

Lihat kondisi sekitar dan pastikan situasi aman.

- **LISTEN:**

Dengarkan dengan empati.

- **LINK:**

Hubungkan dengan dukungan yang tepat.

LEMBAR REFLEKSI PESERTA

Tuliskan jawaban Anda.

1. Apa hal baru yang saya pelajari hari ini?

2. Bagaimana saya akan menerapkan PFA di lingkungan saya?

3. Siapa orang yang dapat saya dukung dengan lebih empatik mulai hari ini?