



Psychological First Aid untuk Meningkatkan Resiliensi Pelopor Pelopor Problem Anak di Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua

Annisa Nurul¹, Erin Putri Sosang², Raodatul Adawiyah³, Fasya Nabila Saman⁴, Akhmad Harum⁵

Kata Kunci:

Dukungan psikologis awal;
kasih sayang terhadap diri;
peduli terhadap diri;
kesadaran diri; kesadaran
diri, FAHASTA (Forum
Anak Hasanuddin
Tamalla'jua).

Keywords :

Psychological first aid;
self compassion;
self care;
self diagnose;
mindfulness;
FAHASTA (Hasanuddin
Tamalla'Jua Children's
Forum).

Correspondensi Author

Bimbingan dan Konseling,
Univerttas Negeri Makassar, Jalan
Tamalate 1, Tidung Makassar
Email: akhmad.harum@unm.ac.id

History Article

Received: 15-05-2024

Reviewed: 22-06-2024

Revised: 12-08-2024

Accepted: 20-08-2024

Published: 28-08-2024

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan resiliensi pelopor pelopor pada Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta pulih kembali dari keterpurukan. Strategi yang digunakan dalam pengabdian ini adalah Psychological first aid (PFA) dengan metode self compassion, self care, self diagnose, dan mindfulness. Kegiatan dalam program yang telah dilaksanakan ini menggunakan pendekatan joyfull learning dan experiential learning. Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yakni: 1) Tahap persiapan 2) Tahap pendekatan dan identifikasi masalah 3) Tahap pelaksanaan psychological first aid (dalam bentuk Focus Group Discussion serta aktivitas menyenangkan dan menarik) 4) Evaluasi dan Laporan Akhir. Setelah program Psychological first aid (PFA) ini dilaksanakan, hasil yang dicapai dapat dilihat dari perubahan perilaku dan sikap mitra, yang menunjukkan bahwa resiliensi mitra sebanyak 20 orang telah meningkat. Secara umum pada aspek resiliensi mitra menunjukkan perubahan yang positif, dimana hasil pengukuran awal menunjukkan tingkat resiliensi mitra sebanyak 2 orang (10%) pada tingkat rendah dan 18 orang (90%) pada tingkat sedang. Dibandingkan dengan hasil pengukuran akhir tingkat resiliensi mitra mengalami peningkatan sebanyak 10 orang (50%) pada tingkat sedang dan 10 orang (50%) pada tingkat tinggi.

Abstract. Community service aims to improve the resilience of the pioneers reporting on the Hasanuddin Tamalla'jua Children's Forum. Resilience is a person's ability to survive, adapt to something that is stressful, be able to overcome and go through, and recover from adversity. The strategy used in this service is Psychological first aid (PFA) with the self-compass, self-care, self-diagnosis, and mindfulness methods. The activities in the program that have been implemented use the joyl learning and experiential learning approaches. This service is carried out in several stages, namely: 1) Preparation stage 2) Approach and problem identification stage 3) Psychological first aid implementation stage (in the form of Focus Group Discussion and fun and interesting activities) 4) Evaluation and Final Report. After the Psychological first aid (PFA) program was implemented, the results achieved can be seen from changes in the behavior and attitudes of partners, which shows that the

resilience of 20 partners has increased. In general, the aspect of partner resilience shows positive changes, where the initial measurement results show that the level of partner resilience is 2 people (10%) at a low level and 18 people (90%) at a moderate level. Compared to the final measurement results, the level of partner resilience has increased by 10 people (50%) at a moderate level and 10 people (50%) at a high level.

PENDAHULUAN

Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Gowa merupakan sebuah dinas yang menaungi Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua. Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua (FAHASTA) merupakan salah satu organisasi di bawah naungan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Gowa yang bergerak pada bidang Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA). Sekretariat FAHASTA terletak di Jalan Beringin No.13, Kelurahan Tombolo, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Organisasi ini didirikan pada tahun 2009 sebagai salah satu program kerja Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak yang bergerak sebagai tim mitigasi problem anak di Kabupaten Gowa. Dalam hal ini, FAHASTA lebih dikenal dengan istilah "Pelopor Pelapor Problem Anak" di Kabupaten Gowa.

Terdapat berbagai program yang telah dilaksanakan oleh Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua. Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua (FAHASTA) untuk menangani masalah di atas yaitu sosialisasi anti kekerasan pada anak dan edukasi bahaya perkawinan anak. Namun, program-program yang telah ditetapkan oleh FAHASTA belum sepenuhnya berjalan dengan efektif, disebabkan karena kurangnya kemampuan resiliensi anggota FAHASTA yang rata-rata masih menempuh pendidikan di jenjang SMP-SMA dalam memberikan dukungan psikologis awal bagi teman sebayanya. Resiliensi menurut Reivich & Shatte adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta pulih kembali dari keterpurukan (Mahendika & Sijabat, 2023). Definisi resiliensi menurut Sholih, Khairun, dan Alhakim (2017) merupakan kemampuan seseorang dalam

beradaptasi pada perubahan, tuntutan, serta menghadapi tantangan yang dialaminya. Lebih lanjut dijelaskan oleh Sholih, Khairun, dan Alhakim (2017) bahwa resiliensi berperan penting dalam kehidupan seseorang, karena hal ini dapat meminimalisir pengaruh negatif dari konflik yang terjadi. Menurut Reivich & Shatte, resiliensi mencakup tujuh aspek, yaitu emotional regulation, impulse control, causal analysis, self efficacy, optimism, empathy, dan *reaching out* (Permana, 2018).

Berdasarkan kendala yang dialami mitra, perlu diberikan bantuan guna meningkatkan kemampuan resiliensi FAHASTA sebagai pelopor pelapor problem anak dalam memberikan dukungan psikologis awal melalui program Psychological First Aid: Self (Compassion, Care, Diagnose), Mindfulness. Menurut *World Health Organization* (WHO), *Psychological First Aid* (PFA) merupakan tanggapan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami tekanan (Amin, dkk., 2021). Lebih lanjut, WHO menyatakan bahwa ada tiga prinsip PFA yaitu look, listen, dan link. Look, kemampuan melihat situasi sulit di lingkungan sekitar. Listen, kemampuan mendengarkan masalah dan berempati. Link, kemampuan mengarahkan kepada pihak profesional (Edmawati, dkk., 2022).

Pelaksanaan program ini menggunakan empat komponen untuk meningkatkan resiliensi mitra dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebayanya. Keempat komponen tersebut meliputi *self compassion*, *self care*, *self diagnose*, dan *mindfulness*. *Self compassion* adalah kondisi konselor yang terbuka, berempati, dan tidak menghindari keadaan (Antika, dkk., 2023). Sedangkan menurut (Erwana, dkk., 2024; Mukhlisa & Nurmina, 2024; Neff & Costigan, 2014) *self compassion* adalah pemahaman akan penderitaan atau kegagalan yang dialami sebagai bagian alami dari pengalaman hidup manusia secara umum, tanpa adanya penilaian yang

negatif terhadap diri sendiri. *Self care* menurut Norcross dan Vanden Boss merupakan keinginan seseorang dalam berusaha untuk menjaga diri sendiri dalam meningkatkan kesejahteraan dan tindakan yang efektif (Putri, dkk., 2024; Rokach & Boulazreg, 2022). Lebih lanjut dijelaskan oleh Purwaningrum (2020) bahwa *self care* didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan individu, seperti makan dengan gizi seimbang, berolahraga, tidur yang cukup, serta kemampuan mencari dukungan. *Self diagnose* adalah keadaan dimana individu mampu mengenali apa yang terjadi dengan dirinya. Sedangkan *mindfulness* menurut Kabat Zinn adalah kesadaran dalam memberikan perhatian tanpa adanya rasa menghakimi terhadap orang lain (Conversano, dkk., 2020). Definisi *mindfulness* dikutip dari Firdaus, dkk (2023) adalah suatu kondisi mental dimana individu mampu menghadiri, mengamati, merasakan, dan menerima apapun yang terjadi saat ini tanpa penilaian atau kritik. Putri & Yudianto (2021) menjelaskan bahwa *mindfulness* berpotensi untuk meningkatkan resiliensi seseorang.

METODE

Metode pelaksanaan pada pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yang meliputi: 1) Tahap persiapan; 2) Pendekatan dan identifikasi masalah; 3) Tahap pelaksanaan; 4) Tahap pendampingan; 5) Evaluasi dan keberlanjutan program. Adapun penjelasan tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebagai langkah awal untuk menyediakan sumber daya dan kesiapan mitra dalam mengikuti program pengabdian masyarakat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi: a) Koordinasi dengan kelompok mitra terkait pelaksanaan, keterlibatan dalam pelaksanaan, serta penyamaan persepsi antara pengabdian dan mitra; b) Melaksanakan pengurusan izin kegiatan di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Gowa; c) Menyusun rancangan dan menentukan *timeline* pelaksanaan kegiatan bersama mitra; d) Penyiapan sumber daya dan sarana pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat; e) Penyusunan buku pedoman mitra yang akan digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan masyarakat; f) Target yang akan dicapai pada tahapan ini adalah menyusun rencana kegiatan dan fasilitas pendukung, membangun kesepahaman antara pengabdian dan mitra mengenai pelaksanaan serta peran masing-masing, dan menyediakan sumber daya untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Pendekatan dan Identifikasi Masalah

Tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi alasan remaja SMP dan SMA menjadi pelopor dan pelapor serta faktor penyebab mereka memiliki resiliensi yang rendah. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah: a) Melakukan pengukuran awal dan *focus group discussion* (FGD) sebagai tahap identifikasi masalah. Pengukuran awal dilakukan untuk mengukur tingkat resiliensi mitra; b) Berdasarkan hasil pengukuran awal, tim pengabdian melakukan pengelompokan tingkat resiliensi mitra yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pelatihan komunikasi asertif, pelatihan *problem solving*, serta pelatihan dan pendampingan *psychological first aid: self compassion, self care, self diagnose, dan mindfulness* yang dilakukan dengan tahapan *look, listen, dan link* (3L) sebagai upaya meningkatkan resiliensi mitra dalam memberikan dukungan psikologis awal. Dalam pelaksanaan pengabdian ini menggunakan model pembelajaran *joyfull learning* dan *experiential learning* yang dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas 4 topik dan dikemas dalam rangkaian aktivitas yang menyenangkan. Berikut adalah penjelasan rangkaian aktivitas yang dibagi dalam 4 topik:

a. Topik 1 (*Self compassion*) : “*All About Me*”, terdiri atas 4 aktivitas yaitu “*How I See Myself*”, “*Tentang Aku*”, “*Like & Dislike*”, dan “*Aksiku*”. Keempat aktivitas ini bertujuan agar mitra mampu mengetahui pentingnya mengenali diri

sendiri, mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, pentingnya bersikap baik dan penuh perhatian terhadap diri sendiri, serta yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tantangan dengan cara yang positif melalui pelatihan asertif yang ada di aktivitas ke empat.

- b. Topik 2 (*Self care*): “*Love Your Self*”, terbagi atas 3 aktivitas yaitu “*Build Your Power*”, “*I-Care*”, serta “*Face To Face*”. Topik dua ini bertujuan agar mitra mampu menyayangi diri sendiri dengan melatih kemampuannya dalam mengungkapkan masalahnya secara terbuka, menentukan aktivitas-aktivitas positif dalam merawat diri baik itu dalam aspek fisik, emosional, spiritual, dan pikiran, dalam topik dua ini juga memiliki tujuan agar mitra mampu memberi apresiasi kepada diri sendiri dan lingkungannya.
 - c. Topik 3 (*Self diagnose*): “*Aku dan Sekitarku*”, yang memiliki 5 aktivitas yaitu “*Batasanku*”, “*Emotion Card*”, “*Movie Time*”, “*Kartu Interaksi*”, serta “*Ular Tangga Resilience Roadmap*”. Aktivitas-aktivitas tersebut bertujuan untuk melatih kemampuan mitra dalam mengenali kemampuan identifikasi masalah pada dirinya dan orang lain dengan melatih kemampuan asertif dan empatinya melalui studi kasus yang diberikan.
 - d. Topik 4 (*Mindfulness*): “*How Do You Tell?*”, topik ini terbagi atas 3 aktivitas yaitu “*Ayo Bercerita!*”, “*Monopoli Talk & Action*”, dan “*Appreciation Tree*”. Tiga aktivitas pada topik ini bertujuan untuk membantu mitra memberikan relaksasi ketika dalam masalah, meningkatkan kemampuan mitra dalam menghargai diri sendiri dan meningkatkan efikasi dirinya, serta kemampuan mitra dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada orang sekitarnya ketika berada di situasi sulit.
4. Tahap Pendampingan

Tahap ini dilakukan setelah pelaksanaan program sebagai bentuk *follow up* program dan *sharing session* antara pengabdian dan mitra. Selain itu, tahap pendampingan juga dilakukan untuk mengasah kemampuan remaja-remaja yang tergabung di FAHASTA dalam mengimplementasikan program *psychological first aid: self compassion, self care, self diagnose*, dan *mindfulness* dengan harapan mitra (FAHASTA) mempunyai sumber daya yang memadai agar dapat melanjutkan pelaksanaan program.

5. Evaluasi dan Keberhasilan Program

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian program dan mengidentifikasi kendala apa saja yang dialami selama pelaksanaan kegiatan. Pada tahap evaluasi ini, pengabdian melakukan pengukuran akhir setelah kegiatan Topik 4 “*How Do You Tell?*”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa hal yang telah dicapai setelah pelaksanaan program pengabdian dapat dilihat dari perubahan perilaku dan sikap mitra yang menunjukkan bahwa resiliensi mitra sebanyak 20 orang telah meningkat yang ditunjukkan dari hasil pengukuran awal tingkat resiliensi mitra sebanyak 2 orang (10%) pada tingkat rendah dan 18 orang (90%) pada tingkat sedang. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran akhir tingkat resiliensi mitra mengalami peningkatan sebanyak 10 orang (50%) pada tingkat sedang dan 10 orang (50%) pada tingkat tinggi.

Deksripsi Hasil Peningkatan Resiliensi pada Pengukuran Awal dan Akhir

1. Mitra (Pelopor dan Pelapor) mampu meregulasi emosi dengan tepat

Berdasarkan hasil pengukuran awal, sebelum pelaksanaan program pengabdian terdapat 7 orang (35%) mitra memiliki tingkat resiliensi rendah, 13 orang (65%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Sedangkan setelah pelaksanaan program pengabdian, mitra menunjukkan perubahan yang positif, dimana hasil pengukuran akhir menunjukkan 15 orang (75%) memiliki tingkat resiliensi sedang, 5 orang (25%) memiliki

tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Sebelum pelaksanaan program, mitra kesulitan fokus dan tenang dalam situasi menekan, seperti yang terungkap dalam *focus group discussion* dan saat pelaksanaan “*emotion card*” pada topik 3 (aku dan sekitarku). Mereka kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi. Setelah program, hasil pengukuran akhir menunjukkan perubahan positif, terutama dalam regulasi emosi. Perubahan ini terlihat dalam aktivitas “*ular tangga resilience roadmap*” di topik 3, di mana mitra diminta mengekspresikan emosi marah, bahagia, sedih, dan takut.

2. Mitra (Pelopor dan Pelapor) mampu berpikir optimis

Berdasarkan hasil pengukuran awal, sebelum pelaksanaan program pengabdian terdapat 14 orang (70%) mitra memiliki tingkat resiliensi rendah, 6 orang (30%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan tidak ada yang memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan setelah pelaksanaan program pengabdian, terdapat 11 orang (55%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 9 orang (45%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Sebelum pelaksanaan program khususnya dalam aktivitas “*ayo bercerita*” di topik 3 (*how do you tell*), mereka merasa belum yakin dengan kemampuan mereka menyelesaikan masalah teman sebaya sebagai agen 2P. Setelah program, keyakinan mereka meningkat. Hal ini terlihat dalam aktivitas “*monopoli talk and action*”, di mana mereka sudah mampu menyelesaikan masalah dengan tepat dan efektif.

3. Mitra mampu memiliki efikasi diri yang tepat

Sebelum pelaksanaan program pengabdian, terdapat 18 orang (90%) mitra memiliki tingkat resiliensi rendah, 2 orang (10%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan tidak ada yang memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan setelah pelaksanaan program pengabdian, terdapat 11 orang (55%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 9 orang (45%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Pada saat pelaksanaan topik 1 (*all about me*) pada aktivitas “*how I see my self*”, yang bertujuan membantu mitra mengenali diri mereka, awalnya mitra belum mampu mengenali diri dan tidak yakin menghadapi rintangan dengan sikap positif. Setelah kegiatan, mitra dapat mengenali kelebihan dan

kekurangan mereka, bersikap baik dan perhatian terhadap diri sendiri, serta yakin menghadapi tantangan secara positif. Hal ini terlihat dalam aktivitas “*tentang aku*” dan pelatihan asertif pada aktivitas keempat yakni “*aksiku*”.

4. Mitra mampu memiliki kemampuan analisis sebab-akibat

Berdasarkan hasil pengukuran awal, terdapat 2 orang (10%) memiliki tingkat resiliensi rendah, 18 orang (90%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan setelah pengukuran akhir diperoleh data terdapat 14 orang (70%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 6 orang (30%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Berdasarkan hasil pengukuran awal, diperoleh mitra belum memiliki kemampuan analisis yang baik. Untuk itu, tim memberikan aktivitas “*kartu interaksi*” pada topik 3 (aku dan sekitarku), yang melibatkan diskusi dan presentasi solusi dari masalah sehari-hari. Setelah kegiatan, kemampuan analisis mitra meningkat, terlihat dari refleksi mereka yang menunjukkan kemampuan menganalisis penyebab dan solusi masalah dengan baik.

5. Mitra mampu memiliki kemampuan pengendalian impuls yang tepat

Berdasarkan hasil pengukuran awal terdapat 3 orang (15%) memiliki tingkat resiliensi rendah, 16 orang (80%) memiliki tingkat resiliensi sedang, dan 1 orang (5%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan hasil pengukuran akhir menunjukkan terdapat 14 orang (70%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 2 orang (25%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan 1 orang (5%) memiliki tingkat resiliensi rendah.

Sebelum pelaksanaan program, diperoleh data bahwa mitra belum memiliki pengendalian impuls yang baik. Tim pengabdian kemudian melaksanakan topik 4 (*how do you tell*) dengan aktivitas seperti “*ayo bercerita*”, *monopoli talk and action*, dan *appreciation tree*” untuk membantu relaksasi tanpa menghakimi. Setelah kegiatan, kemampuan mitra dalam mengendalikan impuls meningkat. Refleksi dan *focus group discussion* pada pengukuran akhir menunjukkan bahwa mitra memahami cara bereaksi dengan tepat dalam situasi sulit tanpa menyakiti diri sendiri atau menghakimi lingkungan sekitar.

6. Mitra mampu memiliki keterampilan empati terhadap orang di sekitarnya

Berdasarkan hasil pengukuran awal diperoleh bahwa terdapat 2 orang (10%) mitra memiliki tingkat resiliensi rendah, 16 orang (80%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, dan 2 orang (10%) mitra memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran akhir terjadi perubahan positif dimana terdapat 14 orang (70%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 6 orang (30%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Sebelum pelaksanaan program, khususnya pada saat pembawaan materi topik (aku dan sekitarku) yang membahas tentang empati, mitra belum mengetahui apa itu empati dan cara berempati terhadap orang di sekitarnya. Setelah pelatihan “monopoli *talk and action*”, kemampuan empati mitra meningkat. Mereka mampu menunjukkan kepedulian dan merasakan penderitaan orang lain berdasarkan kasus pada kartu *talk* dan *action*.

7. Mitra mampu memiliki keterampilan mencari dukungan ketika merasa sudah tidak memiliki kapabilitas menyelesaikan masalah

Berdasarkan hasil pengukuran awal diperoleh data terdapat 14 orang (70%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang dan 6 orang (30%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran akhir

terdapat 3 orang (15%) mitra memiliki tingkat resiliensi sedang, 17 orang (85%) mitra memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan tidak ada mitra yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Selama aktivitas “*face to face*” pada topik 2 (*Love your self*), mitra menyampaikan bahwa mereka belum memiliki keterampilan mencari dukungan. Tim pengabdian kemudian memberikan pelatihan “*movie time*” pada topik (aku dan sekitarku) untuk meningkatkan kemampuan identifikasi, mendengar, dan mencari dukungan. Setelah kegiatan, keterampilan mitra meningkat, terlihat dari aktivitas “*ular tangga resilience roadmap*” di mana mereka dapat menentukan kapan membutuhkan bantuan profesional.

Setelah pelaksanaan program pelatihan *psychological first aid: self compassion, self care, self diagnose, dan mindfulness* ini mitra juga mengalami perubahan pada peningkatan kemampuan *look* (melihat dan mengidentifikasi masalah), *listen* (mendengarkan masalah dan berempati), dan *link* (mengarahkan masalah ke pihak yang lebih profesional) sebagai prinsip dari pelatihan *psychological first aid* itu sendiri. Hal ini membantu mitra dalam menjalankan tugasnya sebagai agen pelopor dan pelapor *problem* anak di Kabupaten Gowa.



Gambar 1 Grafik Perbandingan Tingkat Resiliensi Mitra Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program



Gambar 1 Pelaksanaan Topik 1 All About Me, Aktivitas 1 “How I See My Self”



Gambar 23 Pelaksanaan Topik 2 Love Your Self, Aktivitas 2 “I Care”

SIMPULAN DAN SARAN

Beberapa hal yang telah dicapai setelah pelaksanaan program pengabdian pada Mitra (Pelopor Pelapor) di Forum Anak Hasanuddin Tamalla’jua yang diadakan di kantor DP3A Kabupaten Gowa dapat dilihat dari aspek psikologis, sosial, dan pendidikan mitra. Dalam aspek psikologis, mitra mampu mencintai dan menghargai diri sendiri, menganalisis masalah, melatih komunikasi asertif, dan mengelola emosi dengan teknik *butterfly hug*, *journaling*, dan teknik pernapasan. Manfaat pada aspek pendidikan termasuk pemahaman tentang pertolongan psikologis awal. Dalam aspek sosial, mitra mampu memberikan pertolongan pertama kepada teman sebaya. Program ini bisa menjadi program tetap FAHASTA untuk generasi berikutnya.

Selain itu, Mitra juga mengalami perubahan pada peningkatan kemampuan *look* (melihat dan mengidentifikasi masalah), *listen* (mendengarkan masalah dan berempati), dan *link* (mengarahkan masalah ke pihak yang lebih profesional) sebagai prinsip dari pelatihan *psychological first aid* itu sendiri. Hal ini dapat membantu mitra dalam menjalankan tugasnya sebagai agen pelopor dan pelapor *problem* anak di Kabupaten Gowa.

DAFTAR RUJUKAN

- Amin, S., Safarina, N. A., Anastasya, Y. A., & Amalia, I. (2021). Terapan Model Psychological First Aid (Pfa) Pada Pengungsi Banjir Paya Tumpi Takengon, Provinsi Aceh. *Abdimas Galuh*, 3(2), 371–378.
- Antika, E. R., Lathifah, A. A., Pujianti, R., &

Amelia, T. (2023). Mind Skills: How Can it Contribute to a Counselor’s Self-Compassion? *2nd Semarang International Conference on Counseling and Educational Psychology (SICCEP 2023)*, 50–62.

Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What’s New? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1683.

Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). Psychological First Aid Training Untuk Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1–11.

Erwansa, D., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316–327.

Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751.

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.

Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion

- dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kota Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1–8.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.
- Permana, D. (2018). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi pada Residen Narkoba. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 2(2), 75–88.
- Purwaningrum, R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Guru Bimbingan dan Konseling: Implikasi Self Care dalam Peningkatan Profesionalisme. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 99–104.
- Putri, N. F. E., Putri, T. A., Salsabila, A. F., Hadi, T. I. M., Putri, Z. N. E., Fernanda, Y. E., Cahyani, A. N., & Khoerunnisa, T. (2024). Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES. *Jurnal Analis*, 3(1), 152–163.
- Putri, N. M. W. W. A., & Yudianto, A. (2021). Efektivitas Intervensi Berbasis Mindfulness dalam Meningkatkan Resiliensi di Tempat Kerja: Studi Meta Analisis. *MEDIAPSI*, 7(1), 27–36.
- Rokach, A., & Boulazreg, S. (2022). The COVID-19 era: How Therapists Can Diminish Burnout Symptoms Through Self-Care. *Current Psychology*, 41(8), 5660–5677.
- Sholih, R., Khairun, D. Y., & Alhakim, I. (2017). Meningkatkan Resiliensi Remaja melalui Bibliocounseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).