

## PELATIHAN PERTOLONGAN PERTAMA (P3) UNTUK MENGATASI DEPRESI DI MAN 2 KOTA BANJARMASIN

*Psychological First Aid Training (P3) to Overcome Depression in MAN 2 Banjarmasin City*

Rian Tasalim<sup>1</sup>, M. Arif Wijaksono<sup>1</sup>, Ria Andini Taruk Lembang<sup>1</sup>, Nadya Rosalina<sup>1</sup>,  
Ain Nurvela<sup>1</sup>, Dela Puspita<sup>1</sup>, Imro Attusholikha<sup>1</sup>, Arisna Sulistika Asari<sup>1</sup>,  
Aisyah Pratiwi<sup>1</sup>, Ilhamsyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: [ainnurvela@gmail.com](mailto:ainnurvela@gmail.com)

Diterima: 20 Agustus 2024

Dipublikasikan: 25 November 2024

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Gen Z, yang tumbuh di era resesi, sering merasa cemas karena perlindungan lebih yang diberikan kepada mereka. Untuk mengatasi stres dan depresi, mereka memerlukan kesadaran mental yang baik. Depresi, yang awalnya disebut melancholia oleh Hipocrates, merupakan gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, serta gejala psikologis, somatik, dan psikomotor lainnya. Psychological First Aid (PFA) adalah intervensi psikologis pertama yang dirancang untuk mengurangi gejala stres dan membantu pemulihan setelah peristiwa traumatis atau krisis..

**Tujuan:** Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu untuk memberikan Pelatihan kepada siswa kemudian memberikan pengetahuan secara langsung tentang Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi di MAN 2 Kota Banjarmasin.

**Metode:** Metode pengumpulan data pada kegiatan Pelatihan berupa pemberian pengetahuan dan keterampilan, serta memberikan Pre-Test dan Post-Test kepada siswa anggota PMR MAN 2 Kota Banjarmasin untuk mengukur tingkat pengetahuan.

**Hasil:** Hasil Pelatihan ini melibatkan 19 siswa dalam kegiatan satu hari yang mencakup pre-test, lima sesi materi, role play, praktek hipnotis 5 jari, sesi tanya jawab, dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang P3, dengan persentase pemahaman kategori Tinggi meningkat dari 26,32% menjadi 52,63% dan kategori Rendah dari 10,53% menjadi 0%. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pertolongan pertama psikologis untuk mengatasi depresi.

**Simpulan:** Pada kegiatan Pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa para peserta memahami dan mampu menerapkan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi Disekolah.

**Kata kunci:** Depresi, Pelatihan, Pertolongan Pertama Psikologis

### ABSTRACT

**Introduction:** Gen Z, who grew up in a recession, often feels anxious due to the extra protection given to them. To overcome stress and depression, they need good mental awareness. Depression, originally called melancholia by Hippocrates, is an affective disorder characterized by prolonged feelings of sadness, as well as other psychological, somatic, and psychomotor symptoms. Psychological First Aid (PFA) is the first psychological intervention designed to reduce stress symptoms and aid recovery after a traumatic event or crisis.

**Objectives:** The objective of Community Service is to provide training to students and then provide direct knowledge about Psychological First Aid (P3) Training to Overcome Depression at MAN 2 Banjarmasin City.

**Methods:** The method of collecting data in training activities is in the form of providing knowledge and skills, as well as providing pre-tests and post-tests to students who are members of PMR MAN 2 Kota Banjarmasin to measure their level of knowledge.

**Results:** The training involved 19 students in a one-day activity that included a pre-test, five material sessions, role play, 5-finger hypnosis practice, a Q&A session, and a post-test. The results showed a significant increase in students' knowledge of P3, with the percentage of understanding in the High category increasing from 26.32% to 52.63% and the Low category from 10.53% to 0%. The program successfully increased students' understanding

*of psychological first aid to overcome depression.*

**Conclusion:** *From this training activity, it can be concluded that the participants understand and are able to apply Psychological First Aid (P3) to Overcome Depression at School.*

**Keywords:** *Depression, Training, Psychological First Aid*

## PENDAHULUAN

Secara global, depresi merupakan penyebab utama morbiditas dan disabilitas di kalangan remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Depresi mencakup gangguan mood, perubahan nafsu makan dan pola tidur, penurunan berat badan yang signifikan, dan ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan. Lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia menderita depresi. Penelitian menunjukkan bahwa separuh orang dengan gangguan mental mengalami gejala pertama pada usia 14 tahun. Depresi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dan disebabkan oleh faktor biologis, siklus hidup, hormonal, dan psikososial. Penelitian menunjukkan bahwa hormon secara langsung mempengaruhi kimia otak, sehingga mengatur emosi dan suasana hati. Stresor psikososial mempengaruhi perkembangan depresi pada seseorang. Semakin besar stresor psikososial maka semakin besar pula pengalaman depresi. *Bullying* adalah perilaku agresif yang bersifat mengontrol dan menyebabkan kerugian serta stres. Perilaku agresif secara fisik atau verbal. Perilaku *bullying* menyebabkan gejala psikologis, fisik, dan emosional. Efek negatif jangka pendek dan jangka panjang dari penindasan termasuk depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Marela et al, 2017).

Gangguan kesehatan mental, di sisi lain, seringkali muncul dalam bentuk kecemasan, stres, dan perasaan tidak berdaya. Individu dengan gangguan kesehatan mental sering merasa cemas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yang dapat berujung pada masalah fisik seperti sulit tidur dan hilangnya nafsu makan. Dalam kondisi yang lebih parah, gangguan ini bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di lingkungan sosial dan pekerjaan. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena mereka sedang mengalami proses pembentukan identitas. Pada masa ini, mereka sering dihadapkan pada konflik batin dan fluktuasi emosi yang intens. Menurut Zulbaidah AlBugis, pembinaan remaja menjadi penting untuk menentukan nilai-nilai yang perlu diinternalisasi dalam proses perkembangan mereka. Hal ini dapat membantu remaja membangun identitas yang kuat dan kesehatan mental yang stabil (Nasution et al, 2014).

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di sekolah MAN 2 Kota Banjarmasin dengan waktu pelaksanaan selama 1 hari yaitu pada tanggal 24 Juli 2024. Kegiatan PkM ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan (rencana jadwal kegiatan PkM), pembagian kerja tim, penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), pembuatan power point, pembuatan video edukasi dan pembuatan spanduk. Tahap persiapan (breafing menentukan hal-hal yang berkenaan dengan pelaksanaan PkM. Tahap pelaksanaan (melaksanakan kegiatan PkM) dan Tahap evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilihat sebagai berikut.

1. Respons positif dari Siswa

Respons siswa diukur melalui observasi selama pengabdian berlangsung dan dengan mengadakan diskusi tanya jawab antara siswa dan mahasiswa yang menyangkut materi pengabdian kepada Masyarakat.

2. Meningkatnya pengetahuan Pelajar setelah adanya PkM

Kegiatan pengabdian kepada Pelajar dengan judul Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi Di Sekolah yang dilaksanakan di MAN 2 Kota Banjarmasin yang dihadiri oleh Pelajar sebanyak 19 responden, kegiatan dilaksanakan selama kurun waktu 1 hari pengerjaan.

3. Pertama panitia membagikan pre-test untuk diisi oleh Pelajar atau lembaran pre-test dibagikan sebelum dilakukannya penyampaian materi. Setelah responden mengisi lembar pre-test maka panitia langsung melanjutkan kegiatan penyampaian materi. Panitia melakukan Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi Di Sekolah. Pertama panitia membagikan pre-test untuk diisi oleh Siswa atau lembaran pre-test dibagikan sebelum dilakukannya penyampaian materi. Setelah responden mengisi lembar pre-test maka panitia langsung melanjutkan kegiatan penyampaian materi. Panitia melakukan Pendidikan mengenai Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi di Sekolah dengan materi pembahasan mulai dari Sesi Pertama dasar-dasar pertolongan pertama psikologis, definisi dan tujuan PFA, Sesi Kedua teknik menciptakan rasa aman fisik dan emosional, Sesi Ketiga teknik komunikasi efektif, empati dan keterampilan mendengarkan aktif, Sesi Keempat mengembangkan strategi koping, teknik dan strategi koping, dan Sesi Kelima menghubungkan layanan profesional dan memahami kapan harus merujuk.

4. Setelah pemaparan materi, pemateri melakukan evaluasi secara lisan dengan sesi tanya jawab, dengan meminta kepada peserta untuk bertanya tentang apa yang tidak mereka ketahui dan mengerti sehingga mereka akan memberikan jawaban dan pengertian terhadap pertanyaan yang diberikan oleh peserta. Sesudah penjelasan mengenai materi dan proses tanya jawab selesai, panitia memberikan selebaran post-test kepada peserta untuk dijawab setelah selesai dilakukannya pemberian materi mengenai Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi Di Sekolah.

5. Meningkatnya pengetahuan Siswa setelah adanya PkM

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi di Sekolah pada siswa yang dilaksanakan di wilayah Pemurus Luar Banjarmasin Timur, MAN 2 Kota Banjarmasin yang dihadiri oleh Siswa sebanyak 19 responden, kegiatan dilaksanakan selama kurun waktu 1 hari pengerjaan.

Hasil dari pelaksanaan PkM ini ada peningkatan pengetahuan setelah kegiatan, yang diuraikan pada tabel 1, 2 dan 3.

Tabel 1. Jenis kelamin siswa peserta pelatihan pertolongan pertama psikologis

Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
Laki-Laki	9 siswa
Perempuan	10 siswi

Distribusi jenis kelamin peserta pelatihan hampir seimbang, dengan sedikit lebih banyak peserta perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan jenis kelamin tidak terlalu mencolok dan tidak mempengaruhi hasil penilaian pengetahuan secara signifikan dalam konteks ini.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan siswa tentang pelatihan pertolongan pertama psikologis

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	Total Siswa	Presentase	Total Siswa	Presentase
Kurang	2	10,53%	0	0%
Cukup	12	63,16%	9	47,37%
Baik	5	26,32%	10	52,63%
Total	19	100%	19	100%

Berdasarkan hasil dari pre-test dan pos-test telah dijawab oleh peserta, didapatkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan tentang Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi di Sekolah. Berdasarkan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh kelompok 3 tahun 2024 dengan judul Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk mengatasi Depresi Di MAN 2 Kota Banjarmasin, terdapat hal yang signifikan karena menggunakan metode Pre-test dan Post-Test. Mulai dari peningkatan pengetahuan, pada jumlah siswa yang memiliki standar tingkat pengetahuan yang tinggi meningkat dari 5 (26,32%) pada pre-test menjadi 10 (52,63%) pada post-test. Untuk jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan yang sedang menurun dari 12 (63,16%) pada pre-test menjadi 9 (47,37%) pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa yang berada dalam kategori sedang berhasil meningkatkan pengetahuannya ke kategori tinggi, dan untuk siswa yang berada dalam kategori pengetahuan rendah tidak ada pada post-test, menunjukkan bahwa semua siswa yang awalnya berada dalam kategori rendah berhasil meningkatkan pengetahuan mereka. Perubahan dari pre-test ke post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta tentang pertolongan pertama psikologis. Dengan tidak adanya siswa yang berada dalam kategori pengetahuan rendah setelah pelatihan dan meningkatnya jumlah siswa dengan pengetahuan tinggi, terbukti bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Pelatihan pertolongan pertama psikologis yang diterapkan di MAN 2 Kota Banjarmasin menunjukkan hasil yang positif dengan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Kegiatan ini berhasil mengurangi jumlah peserta dengan pengetahuan rendah dan meningkatkan jumlah peserta dengan pengetahuan tinggi, yang menandakan efektivitas pelatihan dalam mencapai tujuan pendidikan dan peningkatan pengetahuan peserta.

Target yang kami buat sudah sesuai harapan, diantaranya yaitu sebagai berikut.

1. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi Di Sekolah
2. Meningkatkan kemampuan Siswa melakukan pertolongan pertama psikologis (P3) untuk mengatasi depresi di sekolah.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Salah satu cara untuk mengatasi depresi pada remaja adalah dengan cara beribadah. Hasil penelitian Nasution dkk (2024) menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa ibadah, seperti salat, membaca Al-Quran, dan berdoa, sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Sebanyak 84,2% responden melaporkan bahwa ibadah memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan emosional yang mereka alami. Selain itu, 76,3% dari responden menyatakan bahwa ibadah memiliki peran sangat besar dalam mengurangi kecemasan dan depresi mereka.

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswa di MAN 2 Kota Banjarmasin mengenai Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis (P3) Untuk Mengatasi Depresi berjalan dengan baik. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta dapat memahami materi yang diajarkan, seperti dibuktikan oleh perbedaan skor kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan. Interaksi aktif antara mahasiswa dan siswa juga terjadi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa. Saran dari kegiatan ini adalah untuk menyebarkan pengetahuan tentang P3 di sekolah-sekolah agar lebih banyak pihak yang mendapatkan manfaat dari pelatihan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Sari Mulia dan kepada Dosen Pembimbing yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Pelatihan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Mengatasi Depresi Disekolah.

## REFERENSI

- Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C. R. (2017). Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(1), 43-48.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.

