



**PENGUATAN KESEHATAN JIWA REMAJA MELALUI EDUKASI PERTOLONGAN
PERTAMA PADA LUKA PSIKOLOGIS (P3LP) DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

*(Strengthening Adolescent Mental Health Through Education On First Aid For Psychological
Injuries (P3LP) In Senior High School)*

Nurlaila Fitriani¹, Murniati², Ikha Agustina³ Andi Fitriani⁴, Erlita Noor⁵, Helena Christy Rannu⁶,
Nur Aulia Amin⁷, Athalia Manuelala Erre⁸, Sarinah Mansur⁹, Syamsibar¹⁰, Ilfa Zahra¹¹, Ruth
Maria Layuk¹², Nuur Aziizah¹³, Trixi Rahmayanty¹⁴

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

²Puskesmas Jongaya, Tamalate, Makassar, Indonesia

³⁻¹⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

e-mail: nurlaila.fitriani@unhas.ac.id

Received: Nov, 2025

Accepted: Mei, 2026

Published: Ok Mei, 2026

ABSTRAK

Kesehatan jiwa remaja merupakan isu penting yang memerlukan perhatian khusus karena meningkatnya tekanan psikososial akibat faktor lingkungan, akademik, dan media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) sebagai bentuk dukungan awal terhadap individu yang mengalami tekanan emosional. Kegiatan dilaksanakan di SMA Frater Makassar, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar dengan metode psikoedukasi interaktif, yaitu ceramah, diskusi, dan evaluasi pre-test serta post-test. Materi yang diberikan meliputi pengertian P3LP, tanda individu yang mengalami tekanan psikologis, langkah-langkah memberikan dukungan emosional awal, serta teknik komunikasi suportif. Media yang digunakan meliputi banner, leaflet, dan presentasi PowerPoint. Peserta kegiatan berjumlah 22 siswa dengan karakteristik mayoritas berusia 16–17 tahun, aktif di media sosial, dan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan peserta setelah kegiatan psikoedukasi, dengan nilai rata-rata pre-test 7,91 dan post-test 9,45 serta nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang P3LP efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya dukungan psikologis awal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja dan membentuk lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesejahteraan mental.

Kata kunci : Kesehatan jiwa, Pendidikan Kesehatan, P3LP

ABSTRACT

Adolescent mental health is an important issue that requires special attention due to increasing psychosocial pressures caused by environmental, academic, and social media factors. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge of First Aid for Psychological Injuries (P3LP) as a form of initial support for individuals experiencing emotional distress. The activity was carried out at Frater Makassar High School, Tamalate District, Makassar City, using interactive lectures, discussions, question and answer sessions, as well as pre-test and post-test evaluations. The media used included banners, leaflets, and PowerPoint presentations. There were 22 students participating in the activity, most of whom were aged 16–17 years old, active on social media, and involved in extracurricular activities. Statistical test results showed a significant increase in participants' knowledge levels after the counseling, with an average pre-test score of 7.91 and a post-test score of 9.45 and a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). This shows that health education on P3LP is effective in increasing participants' understanding of the importance of

early psychological support. This activity is expected to be a preventive measure in improving adolescent mental health literacy and creating a school environment that is more concerned with mental well-being.

Keywords : *Mental health, Health Education, P3LP*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa remaja menjadi salah satu isu prioritas dalam bidang kesehatan masyarakat baik di tingkat global maupun nasional. Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks di mana individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memicu stres serta meningkatkan risiko gangguan emosional. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), sekitar satu dari tujuh remaja di dunia (usia 10–19 tahun) mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan perilaku yang sering kali tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik. Faktor lingkungan seperti tekanan akademik, konflik keluarga, dan paparan media sosial juga berperan memperburuk kondisi psikologis bila tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai.

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja juga menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 15,5% remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional dengan depresi dan kecemasan sebagai keluhan terbanyak (Kemenkes RI, 2022). Data Riskesdas tahun 2018 juga melaporkan bahwa 9,8% penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan angka ini meningkat pada kelompok remaja serta dewasa muda (Kemenkes RI, 2019). Fakta tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang komprehensif di bidang kesehatan jiwa remaja melalui pendekatan pendidikan dan intervensi berbasis komunitas.

Di Provinsi Sulawesi Selatan, kondisi serupa juga terjadi. Riskesdas melaporkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 12,83%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Syamsuddin dkk., 2020). Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2024 menunjukkan bahwa dari 1.107.128 penduduk yang diskriming kesehatan jiwanya, sekitar 2,95% atau 32.700 orang terindikasi mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental di daerah tersebut, khususnya pada remaja, masih memerlukan perhatian serius dan pendekatan lintas sektor.

Salah satu upaya yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mengatasi masalah tersebut adalah Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP). P3LP merupakan bentuk intervensi psikologis awal yang bertujuan memberikan dukungan emosional, menenangkan individu yang sedang mengalami tekanan psikologis, serta membantu mereka agar dapat kembali berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan konsep Psychological First Aid (PFA) yang

direkomendasikan WHO dan IFRC sebagai respon awal terhadap individu yang mengalami tekanan emosional akibat situasi krisis atau stres berat.

P3LP menekankan pentingnya kemampuan masyarakat umum, termasuk guru, teman sebaya, maupun tenaga kesehatan, dalam memberikan dukungan psikologis sederhana kepada individu yang menunjukkan tanda-tanda tekanan mental. Dukungan tersebut tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran profesional seperti psikolog atau psikiater, tetapi sebagai langkah awal untuk mencegah memburuknya kondisi emosional serta menghubungkan individu dengan layanan kesehatan jiwa yang tepat. Sayangnya, literasi kesehatan jiwa di Indonesia masih rendah, dan stigma sosial terhadap gangguan mental masih tinggi sehingga banyak individu enggan mencari pertolongan profesional (Rahmadani & Yuniarti, 2022).

Penelitian Kitchener dan Jorm (2020) tentang Mental Health First Aid (MHFA) membuktikan bahwa psikoedukasi pertolongan pertama psikologis mampu meningkatkan pengetahuan, menurunkan stigma, dan memperbaiki sikap masyarakat dalam membantu individu yang mengalami tekanan psikologis. Penelitian serupa di Asia Tenggara oleh Wong et al. (2021) juga menunjukkan bahwa program sejenis meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam memberikan dukungan emosional awal.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar (2024) menunjukkan peningkatan 18% kasus depresi dan kecemasan pada remaja dibandingkan tahun sebelumnya. Sebagian besar kasus dilaporkan melalui unit kesehatan sekolah (UKS) dan layanan konseling di puskesmas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa remaja menjadi kelompok rentan yang membutuhkan intervensi edukatif untuk mengenali serta mengatasi tekanan psikologis sejak dini. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi promotif dan preventif berbasis sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja. Remaja cenderung lebih nyaman berbagi masalah kepada teman sebaya dibandingkan orang dewasa atau tenaga profesional, sehingga keterampilan memberikan dukungan psikologis awal menjadi penting untuk dimiliki. Apabila tidak ditangani sejak dini, tekanan psikologis pada remaja dapat berkembang menjadi masalah emosional yang lebih berat dan berdampak terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, maupun kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, psikoedukasi mengenai Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) menjadi intervensi yang relevan dan mendesak untuk diberikan kepada siswa SMA Frater Makassar sebagai upaya meningkatkan kemampuan mengenali, merespons, dan memberikan dukungan awal terhadap masalah psikologis di lingkungan sekolah.

Psikoedukasi kesehatan jiwa berbasis P3LP diharapkan dapat meningkatkan literasi dan keterampilan remaja dalam memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya. Selain itu, program ini diharapkan dapat menumbuhkan empati, menurunkan stigma terhadap gangguan

jiwa, dan mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional. Dengan meningkatnya kesadaran dan kemampuan ini, remaja dapat menjadi agen perubahan dalam membangun lingkungan sosial yang lebih suportif dan peduli terhadap kesejahteraan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) melalui psikoedukasi di SMA Frater Makassar. Program ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa remaja sekaligus mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara mental dan emosional.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi interaktif tentang Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2025 di SMA Frater Makassar, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XII sebanyak 22 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa pada kelas sasaran dilibatkan dalam kegiatan.

Program ini melibatkan berbagai pihak, yaitu tim dosen pembimbing dan mahasiswa profesi ners Unhas sebagai fasilitator dan narasumber, guru Bimbingan Konseling (BK) sebagai pendamping psikososial siswa, pihak sekolah sebagai penyedia dukungan administratif dan tempat pelaksanaan, serta siswa sebagai subjek utama kegiatan. Narasumber utama merupakan tenaga akademik bidang keperawatan jiwa yang memiliki kompetensi dalam promosi kesehatan mental remaja dan implementasi Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: registrasi peserta dan pembagian lembar pre-test; penyampaian materi psikoedukasi terkait kesehatan jiwa remaja dan P3LP; diskusi interaktif mengenai kasus psikologis yang sering dialami remaja; simulasi sederhana pemberian dukungan psikologis awal kepada teman sebaya; sesi tanya jawab dan refleksi peserta; serta pembagian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan jiwa remaja, pengertian dan tujuan P3LP, tanda dan gejala tekanan psikologis, teknik komunikasi suportif, langkah-langkah memberikan pertolongan psikologis awal, serta prosedur rujukan kepada guru BK atau tenaga kesehatan profesional apabila ditemukan kondisi yang memerlukan penanganan lanjutan.

Kegiatan ini menekankan konsep “edukasi berdampak”, yaitu pendidikan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dan kesiapan siswa menjadi peer support (pendukung sebaya) di lingkungan sekolah. Dampak langsung yang ditargetkan meliputi meningkatnya kemampuan mengenali tanda tekanan psikologis, keberanian mencari bantuan, kemampuan memberikan dukungan emosional awal kepada teman, serta peningkatan pemanfaatan layanan BK dan UKS sebagai sistem rujukan awal.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner tertutup pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) dilaksanakan pada Kamis, 16 Oktober 2025 di SMA Frater Makassar, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar dengan melibatkan berbagai pihak sebagai bentuk kolaborasi psikoedukasi berbasis sekolah. Dosen pembimbing dan mahasiswa profesi ners Unhas bertindak sebagai fasilitator sekaligus narasumber dalam penyampaian materi, sedangkan guru Bimbingan Konseling (BK) dan petugas UKS berperan sebagai pendamping siswa selama kegiatan serta penghubung tindak lanjut apabila ditemukan siswa yang membutuhkan dukungan psikologis lanjutan. Pihak sekolah berperan dalam memfasilitasi tempat, koordinasi peserta, dan dukungan pelaksanaan program. Sementara itu, siswa kelas XII berperan aktif sebagai peserta sekaligus subjek utama yang dilatih untuk mengenali dan memberikan dukungan awal terhadap masalah psikologis pada teman sebaya.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang sangat baik dari pihak sekolah maupun peserta. Penyuluh menyampaikan materi dengan metode ceramah interaktif disertai dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi, definisi P3LP, tujuan P3LP, tanda dan peringatan orang yang membutuhkan P3LP, siapa yang dapat memberikan P3LP, cara menawarkan bantuan, langkah-langkah memberikan P3LP, serta prinsip tindakan P3LP. Selama kegiatan berlangsung, terlihat antusiasme dari para peserta. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang aktif memberikan tanggapan dan pertanyaan terkait materi yang dibawakan. Dalam kegiatan ini juga peserta diberikan contoh-contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, dan masalah keluarga. Oleh karena itu, beberapa contoh tersebut dapat membantu peserta memahami pentingnya kesadaran dan kepekaan terhadap kondisi psikologis diri sendiri dan di sekitar mereka. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi, tanya jawab, dan pengisian post-test.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	f	%
Usia	16	4	18.2
	17	17	77.3
	16	1	4.5
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	59.1
	Perempuan	9	40.9
Penggunaan Medsos	Aktif	22	100
	Tidak aktif	0	0
Ekstrakurikuler	Aktif	18	81.8
	Tidak aktif	4	18.2
Total		22	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, penggunaan media sosial, dan keaktifan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Usia responden mayoritas berusia 16 tahun (45,4%), diikuti usia 17 tahun (36,4%) dan 15 tahun (18,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia remaja pertengahan. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak (59,1%) dibanding laki-laki (40,9%), yang berarti peserta perempuan lebih dominan dalam kegiatan psikoedukasi ini. Pada variabel penggunaan media sosial, seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori aktif, menggambarkan bahwa media sosial merupakan bagian penting dari keseharian mereka. Sementara untuk kegiatan ekstrakurikuler, sebagian besar responden aktif (81,8%), sedangkan sisanya (18,2%) tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki aktivitas sosial dan organisasi yang tinggi.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Mengikuti Kegiatan Psikoedukasi (Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis)

Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	7.91	22	1.688	.360
Sesudah	9.45	22	1.101	.235

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Sebelum & Sesudah	22	.075	.742

Paired Samples Test

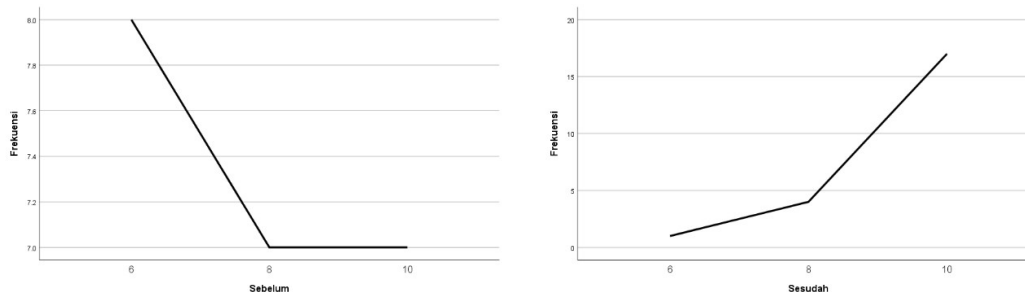
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Sebelum - Sesudah	-1.545	1.945	.415	-2.408	-.683	-3.727	21	.001

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2 menampilkan hasil analisis uji *paired sample t-test* terhadap tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang pertolongan pertama pada luka psikologis. Nilai rata-rata (*Mean*) pengetahuan sebelum kegiatan psikoedukasi adalah 7,91, sedangkan setelah kegiatan psikoedukasi meningkat menjadi 9,45. Selisih rata-rata (*Mean Difference*) sebesar -1,545 menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi. Hasil uji menunjukkan nilai $t = -3,727$ dengan p -

value (Sig. 2-tailed) = 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Artinya, kegiatan psikoedukasi tentang pertolongan pertama pada luka psikologis berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Grafik 1. Perbandingan Distribusi Nilai Sebelum dan Sesudah Kegiatan Psikoedukasi



Grafik tersebut menunjukkan bahwa sebelum kegiatan psikoedukasi sebagian besar responden memiliki nilai yang relatif rendah dan cenderung stabil pada kisaran skor 7, yang mengindikasikan bahwa pemahaman atau kemampuan awal peserta masih terbatas sebelum pelaksanaan kegiatan. Dan setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi grafik memperlihatkan peningkatan distribusi nilai responden setelah dilakukan intervensi. Terlihat adanya kenaikan tajam pada jumlah responden dengan nilai yang lebih tinggi (sekitar skor 10), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan atau keterampilan setelah kegiatan dilaksanakan. Kedua grafik menunjukkan adanya perubahan positif setelah pelaksanaan kegiatan. Sebelum intervensi, nilai responden cenderung rendah dan seragam. Namun setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai responden, yang menandakan bahwa kegiatan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan peserta.

Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) menjadi intervensi yang sangat relevan dalam hal ini. P3LP dapat diterapkan sebagai langkah awal di UKS dan Puskesmas untuk membantu remaja yang mengalami tekanan psikologis, sebelum kondisi menjadi lebih berat atau kronis. Dengan meningkatnya kasus, maka pemberian materi P3LP, pelatihan bagi guru, tenaga UKS, konselor sekolah, dan petugas Puskesmas menjadi sangat penting. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartanto et al., (2024) memberikan bukti bahwa pelatihan teman sebaya dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan dalam memberikan pertolongan psikologis awal. Pelatihan *Psychological First Aid* bagi siswa pun terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kemauan membantu sesama siswa lain yang mengalami permasalahan atau menghadapi krisis, termasuk menghadapi teman yang memiliki keinginan bunuh diri. Siswa di sekolah, terutama usia remaja, merasa lebih nyaman untuk bercerita dan meminta bantuan pada sesama teman. Karena itu, membekali seluruh siswa dengan keterampilan PFA perlu menjadi salah satu strategi intervensi yang perlu diterapkan oleh sekolah (Hart et al., 2019).

Kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak langsung terhadap peserta, yaitu meningkatnya kemampuan siswa dalam mengenali tanda tekanan psikologis, meningkatnya keterampilan komunikasi suportif kepada teman sebaya, serta meningkatnya kesadaran untuk memanfaatkan layanan konseling sekolah apabila mengalami masalah emosional. Selain itu, keterlibatan guru BK dan petugas UKS membantu memperkuat keberlanjutan program melalui pemantauan dan pendampingan siswa setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa materi dan simulasi yang diberikan membantu mereka lebih percaya diri dalam memberikan dukungan awal kepada teman yang mengalami stres atau kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi kesehatan tentang Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) yang telah dilaksanakan di SMA Frater Makassar, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat, yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai konsep, prinsip, serta penerapan P3LP dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, yang menandakan efektivitas metode ceramah interaktif dan diskusi dalam menyampaikan materi. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun kesadaran remaja terhadap pentingnya dukungan emosional dan peran mereka sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan yang peduli terhadap kesehatan jiwa. Keberhasilan program ini menjadi bukti bahwa pendekatan edukatif berbasis sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif bidang kesehatan mental remaja.

Saran yang dapat diberikan dari hasil kegiatan ini adalah agar program edukasi dan pelatihan mengenai P3LP dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah-sekolah lain di wilayah kerja Puskesmas Jongaya maupun di tingkat kota. Puskesmas bersama pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai program rutin dalam meningkatkan literasi kesehatan jiwa di kalangan remaja. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan modul psikoedukasi berbasis praktik yang melibatkan guru, konselor sekolah, dan siswa sebagai fasilitator sebaya agar keterampilan memberikan dukungan psikologis awal dapat diterapkan secara nyata. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang kegiatan ini terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja dalam menangani masalah psikologis di lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., Rahmawati, L., & Wibowo, S. (2023). Faktor risiko stres akademik pada remaja di perkotaan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 55–64.
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2024). Laporan Tahunan Kesehatan Jiwa Masyarakat Kota Makassar Tahun 2024. Makassar: Dinkes Kota Makassar.

- Hart, L. M., Bond, K. S., Morgan, A. J., Rossetto, A., Cottrill, F. A., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2019). *Teen Mental Health First Aid for years 7–9: a description of the program and an initial evaluation*. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1). doi:10.1186/s13033-019-0325-4
- Hartanto, A. P., Harahap, L., & Nisa, A. T. (2024). *Implementation of psychological first aid module to improve skills in providing psychological support peers at students*. *COUNSENESIA: Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 5(2), 262–271. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.4492>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2020). *Psychological first aid for Red Cross and Red Crescent Societies*. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Jakarta: Badan Litbangkes dan UI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP)*. Direktorat Kesehatan Jiwa.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Kampanye dan Sosialisasi P3LP Nasional Tahun 2024*. Direktorat Kesehatan Jiwa.
- Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2020). *Mental Health First Aid: Theory, training, and evaluation*. *International Journal of Mental Health*, 49(1),