

PKM Pelatihan DPA (Dukungan Psikologis Awal) Bagi Guru di SMA Kabupaten Pangkajene

Farida Aryani¹, Fitriana², Muhammad Rais³, Muhammad Rafli⁴, Sinta Nurul Oktaviana Kasim⁵

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,4,5}

Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar³

Email : faridaaryani@unm.ac.id

Abstrak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pelatihan Dukungan Psikologis Awal (DPA) yang berfokus terhadap proses dukungan pemulihan kesejahteraan psikologis guru di sekolah diantaranya meliputi: 1) Keterampilan mengelola diri; (2) Pencegahan mengurangi dampak psikologis yang lebih buruk saat menghadapi situasi tertentu, dan (3) Keterampilan mempercepat proses pemulihan agar kesejahteraan diri tetap terjadi. Kegiatan PKM DPA dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pangkajene Kepulauan (Pangkep), Sulawesi Selatan pada Jumat, 17 Mei 2024. Dimulai pukul 08.00 WITA, peserta merupakan guru Bimbingan dan Konseling SMK. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan melalui empat tahapan, yakni: 1) Persiapan; 2) Sosialisasi pelatihan; 3) Pelaksanaan program pelatihan; 4) Evaluasi dan laporan hasil pengabdian. Selama proses pelatihan terdapat perubahan dari sebelum dan setelah pelatihan dilaksanakan. Hasil menunjukkan bahwa metode DPA tentunya dapat diterapkan guru BK khususnya dalam mengenali lebih awal permasalahan peserta didik di sekolah sehingga peserta didik juga dapat menerapkan metode DPA dalam membantu menangani permasalahan teman sebaya. Kesimpulan pengabdian ini memberikan kebermanfaatannya kepada guru BK di SMA Kab. Pangkep yakni keterampilan Dukungan Psikologis Awal (DPA) yang efektif diimplementasikan di sekolah.

Kata Kunci: *Pelatihan, Dukungan Psikologis Awal, Guru*

PENDAHULUAN

Fenomena Kesehatan mental saat ini menjadi permasalahan yang sangat serius. Terhitung sejak tahun 2020-2024 prevalensi gangguan mental berdasarkan usia di Indonesia menurut WHO kebanyakan terjadi pada usia remaja hingga dewasa. Bentuk gangguan mental yang dialami disebabkan karena stress, depresi, kekhawatiran berlebih hingga merasa tidak berdaya (WHO, 2021). Berbagai kasus gejala Kesehatan mental semakin meningkat karena adanya fenomena COVID-19 sehingga mempengaruhi seluruh tingkatan usia

sehingga dapat berimplikasi pada penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah menyerang Kesehatan fisik (Hakim & Aozai, 2022; Maulida et al., 2021).

Guru sebagai salah satu pendidik profesional sebagai pengajar, pembimbing dan administrator kelas yang memiliki kompetensi dan pengalaman mengajar yang matang. Kompetensi guru memberikan dampak atau pengaruh terhadap beban kerja yang cukup kompleks sehingga guru rentan mengalami risiko stress kerja yang cukup tinggi (Hasibuan & Munasib, 2020). Pusdatin IPK (Ikatan Psikologis Klinis) Indonesia tahun 2022 mengungkapkan bahwa sebagian besar guru di diagnosa awal mengalami gangguan kecemasan, depresi, masalah keluarga, masalah lingkungan sosial dan pekerjaan terutama guru yang berada jauh di tengah kota (Amalia & Kusdaryono, 2019). Hal tersebut mengindikasikan bahwa beban kerja guru yang terlalu tinggi memiliki dampak yang tidak baik terhadap kondisi psikologisnya (Wijayanti et al., 2019).

Kesehatan mental guru merupakan hal yang penting dalam lingkungan pembelajaran. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi guru dan kesejahteraan siswa (Harding et al., 2019). Keduanya sebagian dapat dijelaskan oleh kehadiran guru di dalam kelas maupun di luar kelas dan kualitas hubungan antara guru dengan siswa. Isu kesehatan mental di sekolah sejauh ini baru menyoroti tentang kesehatan mental siswa namun mengabaikan kesehatan mental guru. Guru sering dikaitkan dengan istilah manusia super yang tidak pernah sakit dan lelah. Oleh karena itu sudah selayaknya kesehatan mental guru menjadi prioritas dalam lingkungan pembelajaran demi terciptanya pembelajaran yang baik (Indasari et al., 2020).

Kepekaan terhadap kondisi kesehatan mental guru seharusnya sudah mulai dilaksanakan di organisasi-organisasi sekolah. WHO juga telah merilis standar atau Langkah tepat terhadap layanan Kesehatan jiwa. Langkah awal yang dapat dilalui oleh guru ketika merasakan ketidakseimbangan mental adalah dengan mengetahui adanya Dukungan Psikologis Awal (DPA). Melalui Dukungan Psikologis Awal (DPA), guru dapat mengendalikan stress yang disebabkan masalah personal dan stress pekerjaan (Kemdikbud, 2019). Jadi pentingnya pengelolaan stress melalui DPA secara efektif dapat dilakukan untuk memulihkan Kesehatan mental guru di Sekolah.

Situasi demikian juga dialami langsung oleh guru di sekolah menengah kejuruan di Pangkajene Kepulauan Sulawesi Selatan. Banyak guru yang tidak dapat mengontrol dengan optimal segala situasi pembelajaran yang berdampak pada cara berinteraksi dengan peserta didik, cara berinteraksi dengan orang tua murid, rekan sejawat, hingga peserta didik merasa tidak nyaman terhadap proses pembelajaran ketika sedang mengalami gangguan Kesehatan mental.

Guru sebagai mitra juga mengalami hambatan dalam menghadapi situasi sulit karena minim keterampilan dalam menghadapi situasi dan menangani masalah melalui Dukungan Psikologis Awal (DPA) yang meliputi keterampilan

mengelola diri, mengidentifikasi permasalahan diri, membiasakan pola hidup positif, serta keterampilan penunjang lainnya yang dapat mencegah gangguan Kesehatan psikologis guru sehari-hari. Oleh karena itu, mengetahui dampak yang buruk bagi Kesehatan mental bahkan fisik menjadi sangat penting untuk memahami Dukungan Psikologis Awal atau DPA. Dukungan Psikologis Awal dapat menjadi keterampilan sederhana untuk membantu diri sendiri atau sejawat dalam menghadapi masalah atau situasi sulit. Melalui Langkah-langkah yang sederhana dan efektif segala masalah atau gangguan Kesehatan mental dapat dicegah melalui DPA.

Dukungan Psikologis Awal (DPA) sangat penting diterapkan untuk situasi yang memungkinkan guru mengalami masalah atau situasi sulit saat berada dalam lingkungan yang tidak dapat dilakukan/ dikontrol (McCabe et al., 2014). Berdasarkan permasalahan yang mitra rasakan, maka beberapa pelatihan terkait Dukungan Psikologis Awal (DPA) menjadi fokus pengabdian terhadap proses dukungan pemulihan kesejahteraan psikologis guru di sekolah diantaranya meliputi: 1) Keterampilan mengelola diri; (2) Pencegahan mengurangi dampak psikologis yang lebih buruk saat menghadapi situasi tertentu, dan (3) Keterampilan mempercepat proses pemulihan agar kesejahteraan diri tetap terjadi.

METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu melatih guru mengoptimalkan kondisi psikologis melalui Dukungan Psikologis Awal (DPA) yang secara spesifik dilakukan melalui empat tahapan, yakni: 1) Persiapan; 2) Sosialisasi pelatihan; 3) Pelaksanaan program pelatihan; 4) Evaluasi dan laporan hasil pengabdian. Adapun penjelasan mengenai tahapan dalam metode pelaksanaan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk penyediaan sumber daya dan kesiapan mitra untuk terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi:

- a. Melaksanakan survei dan identifikasi kegiatan di SMA Negeri 1 Pangkajene Prov. Sulawesi Selatan.
- b. Penentuan lokasi dan sasaran kegiatan.
- c. Mengurus surat izin persetujuan mitra pengabdian.
- d. Koordinasi dengan kelompok mitra terkait pelaksanaan dan keterlibatan mitra dalam kegiatan.
- e. Penyamaan persepsi dengan kedua kelompok mitra mengenai pelaksanaan kegiatan dan bentuk keterlibatan dalam kegiatan pengabdian.
- f. Penyiapan sumber daya dan sarana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
- g. Penyusunan panduan pelaksanaan pelatihan dan pendampingan.

- h. Target yang akan dicapai melalui tahapan ini adalah terbangunnya persepsi yang sama antar pengabdian dan mitra, tersedianya sumber daya untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian, terbentuknya kesepakatan dengan mitra tentang peran masing-masing, dan tersusunnya rencana kegiatan dan fasilitas pendukungnya.
2. Pelaksanaan Pelatihan Dukungan Psikologis Awal (DPA)
- Pelatihan ini bertujuan memberikan pelatihan pada guru dalam melatih keterampilan sederhana bagi guru untuk membantu diri sendiri dan lingkungan sosial disekitar menghadapi masalah atau situasi sulit serta menunjang proses pemulihan psikologis guru. Mitra memiliki kemampuan untuk keluar dari situasi sulit akibat tekanan psikologis melalui DPA .
 - Pelatihan ini memberikan pemahaman tentang .
 - Peserta yang ditargetkan adalah guru Sekolah Dasar. Pelatihan ini dirancang dengan metode yang asyik dan interaktif selama kurang lebih 3 bulan.
 - Target yang akan dicapai dalam pelatihan ini yaitu; a) Meningkatkan pengetahuan guru terkait implementasi Dukungan Psikologis Awal (DPA) ; b) Guru dapat menerapkan Dukungan Psikologis Awal (DPA) dalam penanganan masalah secara optimal dan meningkatkan Kesehatan mental nya lalu di refleksikan oleh tim pengabdian. Oleh karena itu secara rinci pelaksanaan diuraikan pada tabel pelaksanaan berikut ini:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

| No | Waktu | Kegiatan | Fasilitator |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Pertemuan Pertama | Pembukaan <i>Pre Test</i> Pendampingan Materi Topik 1 "Gambaran umum mengenai Dukungan Psikologis Awal" | Prof. Dr. Farida Aryani, M.Pd |
| 2 | Pertemuan Kedua | Pendampingan Materi: "Prinsip Pelaksanaan Dukungan Psikologis Awal" | Fitriana, S.Pd., M.Pd |
| 3 | Pertemuan Ketiga | Pendampingan Materi: "Sasaran Dukungan Psikologis Awal" | Fitriana, S.Pd., M.Pd |
| 4 | Pertemuan Keempat | Pendampingan Materi: "Langkah-langkah Dukungan Psikologis Awal" | Prof. Dr, Muh. Rais, S.Pd., MP., MT |
| 5 | Pertemuan Kelima | Aktivitas Implementasi Dukungan Psikologis Awal | Fitriana, S.Pd., M.Pd |
| 6 | Pertemuan | Refleksi & <i>Posttest</i> | Prof. Dr. Farida |

| | | | |
|--|--------|--|--------------|
| | Keenam | | Aryani, M.Pd |
|--|--------|--|--------------|

3. Evaluasi dan Refleksi

Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengukur ketercapaian program dan mengidentifikasi kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Dalam tahapan ini, juga dilakukan pemberian *post-test*. Tahap evaluasi ini dilaksanakan di akhir pelaksanaan untuk memonitoring dan mengevaluasi setiap kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk rekomendasi keberlanjutan kegiatan. Pelaksanaannya yaitu melakukan *briefing* bersama mitra dan pengabdi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan pendampingan Dukungan Psikologis Awal (DPA) adalah memberikan peningkatan keterampilan seorang guru Bimbingan Konseling kepada peserta didik jika dalam kondisi distres agar mereka tenang dan memiliki dukungan dalam mengatasi permasalahan dan hambatan dengan lebih baik. Dengan mengetahui gejala dan teknik DPA, guru Bimbingan Konseling dapat lebih mudah mengatasi permasalahan tersebut.

Pelatihan DPA memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada Guru Bimbingan Konseling tentang prinsip, sasaran, dan langkah pemberian dukungan psikologis awal. Guru Bimbingan Konseling di sekolah merasa lebih percaya diri untuk melibatkan diri dalam pemberian DPA agar siswa di sekolah mampu lebih bijak menyikapi suatu permasalahan dan hambatannya di sekolah. Dengan memahami pentingnya prinsip hingga hal yang dapat dilakukan dan tidak boleh dilakukan dalam pemberian DPA di sekolah, maka guru BK akan lebih dapat dengan mudah memberikan layanan lanjutan kepada siswa bahkan mengatasi secara dini hambatannya.

Kegiatan PKM DPA dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pangkajene Kepulauan (Pangkep), Sulawesi Selatan pada Jumat, 17 Mei 2024. Dimulai pukul 08.00 WITA, peserta telah berkumpul di Aula Sekolah. Peserta berjumlah 60 Guru Bimbingan Konseling (berasal dari SMA dan SMK) mengikuti kegiatan dengan dibuka oleh Ketua MGBK Kab. Pangkep dan dilanjutkan pemberian materi Dukungan Psikologis Awal tepat pukul 09.00-11.00 WITA.

Aktivitas pelatihan dilaksanakan selama kurang lebih 120 Menit, materi disampaikan secara lugas dengan gaya bahasa yang sederhana agar peserta didik dapat menyerap materi yang disampaikan. Pemberian materi dimulai dengan berdiskusi bersama Guru BK terkait permasalahan peserta didik di sekolah, tantangan guru BK saat ini hingga upaya penanganan yang di berikan guru BK kepada peserta didik ketika memiliki hambatan. Berikut gambaran ringkas pemberian materi melalui metode interaktif dan presentasi. Dimulai dari pemberian pengetahuan dasar terkait Dukungan Psikologis Awal (DPA):

1. Gambaran umum mengenai Dukungan Psikologis Awal
2. Prinsip Pelaksanaan Dukungan Psikologis Awal
3. Sasaran Dukungan Psikologis Awal
4. Langkah-langkah Dukungan Psikologis Awal
5. *Pretest-Posttest*



Gambar 1. Materi Pelatihan

Sebelum pelatihan DPA berlangsung, pada guru BK pada awalnya masih merasa belum pernah menerapkan metode tersebut bahkan ragu terhadap penerapan langkahnya. Hal tersebut karena Guru BK belum pernah mengikuti pelatihan serupa sehingga dengan minat dan semangat belajar yang dimiliki, perlahan kemampuan pemberian DPA kepada siswa dapat diterapkan di sekolah. Berdasarkan tujuan pelatihan maka penulis berinisiatif memberikan aktivitas dan materi yang terbagi menjadi beberapa tahapan pelatihan.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Sesi Diskusi Materi

Tahap pelaksanaan pelatihan yaitu menyampaikan materi lebih dalam seputar pemahaman Dukungan Psikologis Awal (DPA) pada guru BK. Hasil dari tahap ini memperoleh bahwa beberapa guru BK memahami tahapan DPA juga bagian dari konseling dasar dan beberapa guru sudah menerapkan seperti memberikan perhatian namun tahap itu hanya merupakan langkah awal dari DPA. Sehingga melalui penjelasan materi tentang DPA kepada guru BK, maka guru dapat mengetahui langkah-langkah lengkap yang dimulai dari mengenali perilaku dan masalah yang dirasakan peserta didik (lihat), mengetahui penyebab mengapa mereka merasa tidak nyaman, lelah mental, dan emosional (dengar). Setelah mengetahui penyebab mereka membahas upaya solusi terkait masalah tersebut (menghubungkan) dan membangun komunikasi positif bersama peserta didik. Di Akhir pemberian materi, pemateri memberikan pelatihan tambahan yaitu

berupa optimalisasi keterampilan mendengarkan yang juga bagian dari tahapan Dukungan Psikologis Awal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh tim PKM di akhir sesi, diperoleh bahwa para peserta dari guru BK sangat antusias dan senang karena kedatangan tim PKM ke sekolah mereka sebab kegiatan ini dapat menambah pengetahuan baru bagi para peserta untuk dapat diterapkan di sekolah bahkan kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, peserta juga mengatakan kegiatan PKM ini perlu dilakukan secara berkesinambungan sehingga dapat memperluas wawasan dan melatih diri lebih baik lagi dalam membantu program Bimbingan Konseling di sekolah lebih baik lagi.



Gambar 3. Foto Bersama Guru BK SMK



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab Peserta

Dengan demikian, tujuan dari pelatihan Pemberian Dukungan Psikologis Awal dapat tercapai melalui antusias dari peserta, metode DPA tentunya dapat diterapkan guru BK khususnya dalam mengenali lebih awal permasalahan peserta didik di sekolah sehingga peserta didik juga dapat menerapkan metode DPA dalam membantu menangani permasalahan teman sebaya.

Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian memperoleh respon positif dari peserta karena program yang tergolong baru dan pendekatan yang beragam dalam melatih guru BK SMA/SMK Kab. Pangkep menggunakan pendekatan Dukungan Psikologis Awal (DPA). Metode penerapan yang diberikan seperti *Focus Group Discussion* atau diskusi pentingnya DPA dilakukan di sekolah dan pelatihan langkah-langkah pemberian Dukungan Psikologis Awal (DPA).

Pemberian DPA tentunya dapat memaksimalkan penyelenggaraan pendidikan khususnya layanan BK di sekolah, sebagaimana didukung oleh hasil penelitian Asih et al., (2018); Nugroho et al., (2023) bahwa DPA merupakan pengetahuan yang dapat dipelajari dan dibagi oleh seluruh kalangan, khususnya dalam rangka pencegahan maupun penanganan masalah psikologis yang dialami oleh peserta didik di sekolah.

DPA dilakukan dengan tujuan untuk membuat individu merasa lebih baik, salah satu cara mencegah bertambah parahnya kondisi psikologis seseorang

melalui pemberian dukungan sosial, fisik dan emosional dengan cara terhubung/berkomunikasi dengan orang lain hingga merasa tenang (Kurniawan et al., 2023; Taylor et al., 2012). Tentunya guru BK sebagai fasilitator peserta didik di sekolah sangat berkaitan dengan hal tersebut sehingga optimalisasi peran konselor di sekolah semakin maksimal dalam menyelenggarakan program Bimbingan Konseling.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan kebermanfaatn kepada guru BK di SMA Kab. Pangkep yakni keterampilan Dukungan Psikologis Awal (DPA) secara mendasar. Antusiasme dan pengetahuan dasar yang dimiliki oleh Guru BK terkait keterampilan dasar konseling menjadi kontribusi kesuksesan pelatihan yang dilaksanakan sehingga beberapa implementasi langkah DPA dapat dengan mudah dipahami dan dikaitkan dalam kajian bimbingan dan Konseling. Melalui pemberian DPA ini juga akan membantu peserta didik di sekolah lebih dini mengelola emosi dan psikologisnya pada aktivitas sehari-harinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, E., & Kusdaryono, S. (2019). Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(1).
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). Psychological First Aid (PFA) untuk Pendamping Balai Pemasarakatan (Bapas Kelas 1) Semarang. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 450–453.
- Hakim, S. N., & Aozai, M. M. (2022). Introduction of Psychological First Aid to Teachers. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*, 68–75.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., & Brockman, R. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187.
- Hasibuan, S. H., & Munasib, A. (2020). Pengaruh Beban Kerja, Disiplin Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Guru. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 3(2), 247–258.
- Indasari, S. R., Wijaya, A., Layuk, M., Sambo, M. S., Indrawati, M., & Mangunsong, F. (2020). Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19. *Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia*.
- Kebudayaan, K. P. D. A. N., & Indonesia, R. (2019). *Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal*.
- Kurniawan, Y., Susilo, M. N. I. B., Yogatama, A., Parantopo, W., & Anggraini, N. Y. S. (2023). Pelatihan Dukungan Psikologis Awal untuk Meningkatkan

71 PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Vol. 5, No. 1 (2024)

- Kemampuan Asesmen Kasus pada Pendamping Korban Kekerasan di Kota Semarang. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 86–101.
- Maulida, L. A., Khoiriyah, E. L., Imtihanudin, D., Rihatuljannah, R., Kamali, A. S., Supriadi, I., & Munawar, B. (2021). Pendampingan Dukungan Psikologis Awal (Dpa) Pada Wali Murid PAUD Dalam Menghadapi Pembelajaran Online Di Desa Curugbarang. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(2), 53–61.
- McCabe, O. L., Everly Jr, G. S., Brown, L. M., Wendelboe, A. M., Abd Hamid, N. H., Tallchief, V. L., & Links, J. M. (2014). Psychological first aid: A consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American Journal of Public Health*, 104(4), 621–628.
- Nugroho, D., Muktiali, S., Nenda, N., & Achmad, L. I. (2023). Dukungan Psikologi Awal pada Pelajar dalam Upaya Memilih Jurusan Kuliah dan Jenis Pekerjaan. *Lentera Pengabdian*, 1(03), 251–258.
- Taylor, M., Wells, G., Howell, G., & Raphael, B. (2012). The role of social media as psychological first aid as a support to community resilience building. *Australian Journal of Emergency Management, The*, 27(1), 20–26.
- Wijayanti, P. A. K., Pebriani, L. V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan subjective well-being in school pada siswa melalui "peer support and teaching method program." *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 31–42.