



**BIMBINGAN DAN  
KONSELING**

# **PANDUAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID TRAINING (PFAT)**

**DISUSUN OLEH  
MAHMUDDAH DEWI EDMAWATI, M.PD.**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku panduan berjudul “Psychological First Aid Training”. Tak lupa juga mengucapkan salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya buku panduan ini, yaitu orang tua kami, rekan-rekan kami, tim PMKBI BK FKIP Univet Bantara, LPPM Univet Bantara, Universitas Veteran Bangun Nusantara dan masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Adapun, buku panduan kami yang berjudul ‘Psychological First Aid Training’ ini telah selesai kami buat secara semaksimal dan sebaik mungkin agar menjadi manfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan mengenai panduan psikologis pertama pada individu yang mengalami masalah psikologis. PFA (Psychological First Aid) bukanlah sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional sehingga individu yang telah memiliki pemahaman mengenai PFA dapat memberikan bantuan kepada orang terdekat seperti teman, orang tua, keluarga maupun masyarakat. Melalui PFA akan meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat dan mencegah terjadinya gangguan psikologis berat. Selain itu adanya PFA juga menjadi perpanjangan layanan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang menjangkau setiap lapisan masyarakat.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku panduan ini. Oleh sebab itu, kami mohon agar pembaca memberi kritik dan juga saran terhadap karya buku ajar ini agar kami dapat terus meningkatkan kualitas buku panduan ini.

Demikian buku panduan ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan mengenai Psychological First Aid serta dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam arti luas. Terima kasih.

Sukoharjo, 20 April 2024

Penulis

Mahmuddah Dewi Edmawati, M.Pd.

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| A. PENGANTAR .....                               | 3  |
| B. MATERI PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) .....    | 7  |
| C. CONTOH SKENARIO PSYCHOLOGICAL FIRST AID ..... | 13 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                             | 16 |

## A. PENGANTAR

*Psychological First Aid* (PFA) adalah sebuah metode untuk membantu seseorang dalam kondisi distres agar mereka merasa tenang dan didukung, guna mengatasi tantangan atau permasalahan mereka dengan lebih baik. PFA adalah cara membantu seseorang untuk mengelola situasi yang sedang dihadapi dan membuat keputusan yang tepat berdasarkan informasi yang dimiliki. Dasar dari PFA adalah kepedulian terhadap seseorang dalam kondisi distres dengan menunjukkan empati. PFA diterapkan dengan memperhatikan reaksi (emosi) seseorang, mendengarkan secara aktif dan, jika perlu, menyediakan bantuan praktis, seperti penyelesaian masalah, bantuan untuk mengakses kebutuhan dasar atau merujuk pada pilihan bantuan lebih lanjut. PFA membantu menstabilisasi kecemasan dan emosi lainnya, PFA juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, memberikan rasa aman, menenangkan, dan menumbuhkan harapan.

PFA (*Psychological First Aid*) membantu menstabilisasi kecemasan dan emosi lainnya, PFA juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, memberikan rasa aman, menenangkan, dan menumbuhkan harapan. Panduan PFA bukanlah sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional sehingga individu yang telah memiliki pemahaman mengenai PFA dapat memberikan bantuan kepada orang terdekat seperti teman, orang tua, keluarga maupun masyarakat. Melalui PFA akan meningkatkan *health mental awareness* dari masyarakat dan mencegah terjadinya gangguan psikologis berat. Selain itu adanya PFA juga menjadi perpanjangan dari layanan Bimbingan dan Konseling yang menjangkau setiap lapisan masyarakat.

*Psychological First Aid* (PFA) bertujuan untuk melindungi orang tersebut dari kemungkinan mengalami kondisi sulit/ tertekan yang lebih buruk lagi apalagi ketika dirasakan situasi yang dihadapi cenderung mengancam/ tidak nyaman bagi orang tersebut, membantu orang lain untuk kembali bertanggung jawab menjaga dirinya baik secara fisik maupun mental, membantu orang lain mendapatkan kembali kepercayaan diri, perasaan bahwa ia bisa mengendalikan dirinya dan situasi yang ada termasuk kehidupannya sendiri. *Psychological First Aid* (PFA) perlu dilakukan mengingat ada orang yang ingin berbagi pengalaman/ perasaan dengan orang lain, berbagi dengan orang lain membantu meringankan orang yang mengalami, menghabiskan waktu bersama orang-orang yang memberikan kenyamanan dan menerima mereka cara yang baik dapat

membantu. Sasaran dari *Psychological First Aid* (PFA) adalah individu sendiri (orang yang mengalami, keluarga (inti maupun saudara/kerabat) individu, teman/ rekan individu, komunitas (lingkungan) individu, orang yang mendampingi individu dan orang yang menyaksikan langsung/ tidak langsung peristiwa traumatis.

*Psychological First Aid* memiliki 3 prinsip utama yaitu *Look* (Lihat), *Listen* (Dengarkan), dan *Link* (Hubungkan). Konsep PFA sangat mirip dengan konsep *Physical First Aid*, bisa dilakukan oleh *non mental health professional* dan digunakan untuk gangguan ringan sampai berat. Manfaat dari PFA diharapkan dapat memberikan informasi, ketrampilan mengenai tahap-tahap memberikan bantuan pada masyarakat dan mencegah munculnya gangguan psikologis berat. Melalui *Psychological First Aid Training* remaja generasi Z akan memiliki kesadaran akan kesehatan mental yang baik sehingga mereka dapat menjadi penolong atau relawan kesehatan mental maupun perpanjangan tangan dari fungsi layanan bimbingan dan konseling di masyarakat.

Lebih lanjut pelaksanaan pengabdian dengan langkah – langkah sebagai berikut :

Tahap 1 : *Sharing* dan tanya jawab yaitu menyampaikan pengalaman terkait dengan kesehatan mental yang pernah dialami, hal ini dilakukan meningkatkan *mental health awareness* dari peserta pelatihan. Sesi 1 diawali dengan *sharing* dan tanya jawab. Beberapa peserta pelatihan diminta untuk menyampaikan pengalaman apakah pernah mengalami stress atau pernah melihat orang terdekat mengalami stress, hal ini dilakukan meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

Tahap 2 : Pemberian materi *Psychological First Aid* : Materi disampaikan dalam bentuk ceramah mengenai materi *Psychological First Aid*, diskusi, memberikan contoh *Psychological First Aid* melalui video. *Psychological First Aid* dilaksanakan melalui langkah :

a. *Look* (Amati)

Prinsip pertama mencakup bagaimana penolong mengamati lingkungan serta kondisi yang mengelilingi para penyintas. Di sini, akan lebih baik untuk penolong untuk bisa lebih sensitif terhadap penyintas dengan reaksi yang cukup serius.

b. *Listen* (Dengar)

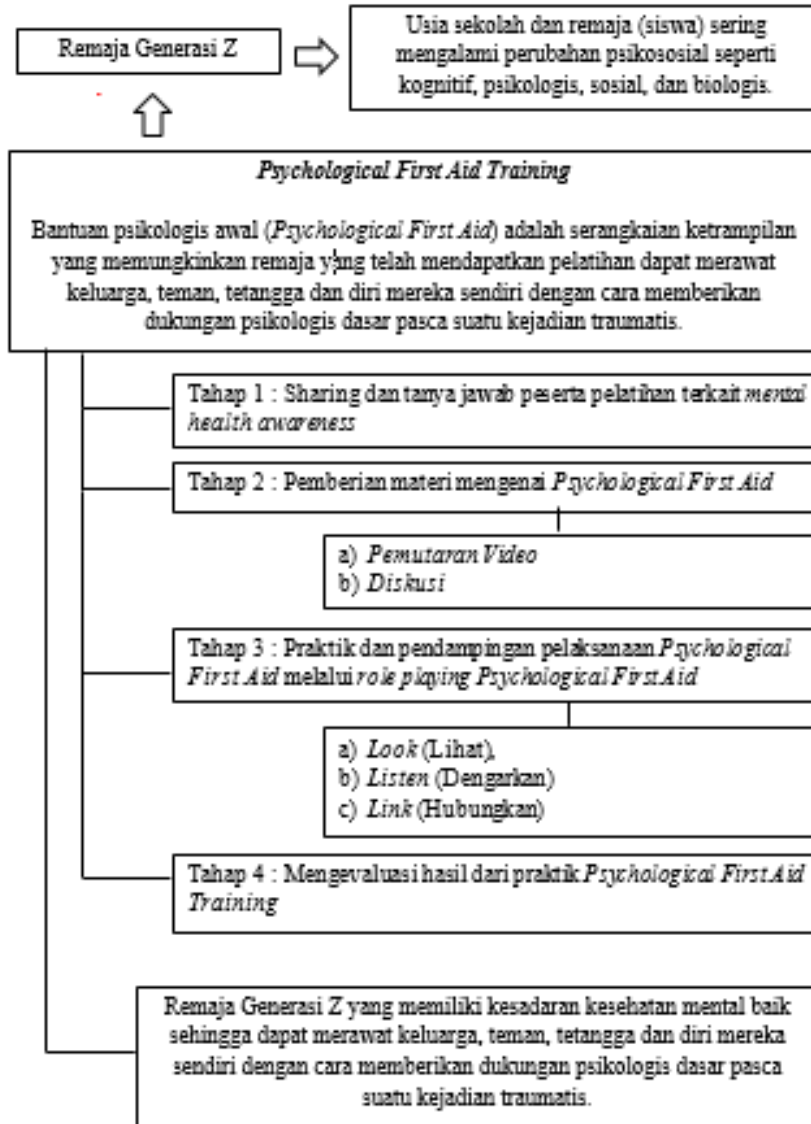
Mendengarkan aktif merupakan komponen utama dalam prinsip ini. Di proses kedua, penolong mendekati para penyintas dengan membangun rapport dan mengembangkan kemampuan mendengarkan aktif untuk memahami apa yang mereka rasakan. Dengan mendengarkan aktif, penolong juga dapat lebih mendalami hal-hal yang menjadi kebutuhan utama bagi para penyintas.

c. *Link* (Hubungkan)

Prinsip terakhir ini merupakan penerapan dari prinsip sebelumnya, dimana penolong akan membantu penyintas untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar serta mengatasi permasalahan yang mereka alami. Tidak hanya berhenti sampai di situ, penolong juga dapat memberikan informasi yang mereka ketahui dan mencoba menghubungkan penyintas dengan keluarga mereka maupun pihak-pihak terkait yang memiliki bantuan yang dibutuhkan oleh penyintas.

Ketiga prinsip diatas merupakan langkah-langkah yang membantu penolong dalam mengaplikasikan PFA kepada para penyintas. Selain itu, materi mengenai kesehatan mental juga diberikan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental para peserta pelatihan. Para peserta pelatihan merupakan remaja yang berada dalam tugas perkembangan remaja akhir. Masa remaja akhir merupakan masa krusial dalam perkembangan individu. (Hurlock, 2002) hal ini disebabkan karena pada masa ini akan muncul krisis berupa krisis untuk melanjutkan studi lanjut, krisis dalam mencari pekerjaan bagi mereka yang tidak ingin kuliah, krisis terkait pasangan hidup, maupun krisis dengan budaya kerja di tempat individu bekerja. Sehingga melalui adanya pemberian materi mengenai kesehatan mental dapat dilakukan upaya preventif sebelum muncul gejala gangguan psikologis akibat munculnya krisis atau masalah dalam kehidupan individu.

Gambar 1.1 Diagram alir Pelaksanaan *Psychological First Aid Training*



## B. MATERI PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA)



The graphic features the text "PSYCHOLOGICAL FIRST AID TRAINING" in a white, arched font against a light blue background. Below the text is an illustration of three stylized human figures in purple, yellow, and black, with the yellow figure appearing to support the others.

### MENINGKATKAN MENTAL HEALTH AWARENESS PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

Psychological First Aid merupakan ketrampilan dasar psikologis sederhana untuk membantu orang terdekatmu ketika menghadapi situasi sulit. Membantu mereka akan mencegah munculnya masalah psikologis yang berat.

- 01 LOOK**
- 02 LISTEN**
- 03 LINK**

**TIM PMKBI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA**





### **Dukungan Psikologis Awal (DPA)**

adalah keterampilan sederhana untuk membantu temanmu dalam menghadapi situasi sulit. DPA bisa mencegah temanmu untuk melakukan hal hal yang tak diinginkan, dan bisa membuatnya lega serta lepas dari beban bebannya. Pernahkah kamu melakukannya? Apa yang kamu lakukan saat itu?

## SAHABAT ...

### 1. APA YANG KAMU RASAKAN KETIKA MENGHADAPI MASALAH ATAU DALAM SITUASI SULIT?



### 2. BAGAIMANA REAKSI KAMU?

Pastinya tidak nyaman ya, seperti: sulit konsentrasi, mudah tersinggung, merasa tidak berdaya, tidak tahu apa yang harus dilakukan, menarik diri dari pergaulan atau kadang bahkan mencari pelarian ke hal-hal yang negatif, misalnya narkoba, pergaulan bebas, dll. Setiap orang memberikan reaksi yang berbeda meskipun mengalami peristiwa yang sama.

### 3. BAGAIMANA CARA KITA DALAM MENGATASI SITUASI SULIT?



Beban atau situasi sulit ibarat balon yang menggelembung dan secara bertahap tekanan yang ada kita kurangi. Kita bisa melakukannya secara mandiri namun akan lebih mudah jika teman di sekitar kita juga membantu.

### 3. APA YANG BISA KITA LAKUKAN UNTUK MEMBANTU TEMAN?



Memberi Perhatian



Mendengarkan



Menghubungkan



#### 3.1. Memberi perhatian

Memberi perhatian merupakan langkah awal dalam membantu teman kita yang sedang mengalami situasi sulit. Langkah ini membantu memahami situasi sulit yang dialami oleh teman kita dan menentukan bantuan yang perlu segera dipenuhi agar dia merasa aman, tidak sendirian dan merasa dipedulikan, sehingga terbuka untuk menyampaikan permasalahannya,

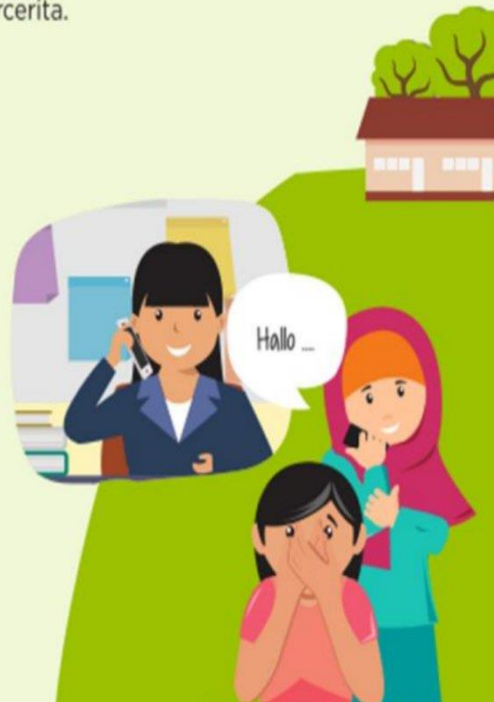


### 3.2. Mendengarkan

Mendengarkan yang dimaksud adalah mendengar secara aktif dan hadir sepenuhnya. Kita menyimak apa yang dikatakan dan menyampaikan kembali apa yang didengar dengan bahasa yang lebih sederhana tanpa mengubah maknanya. Tanggapan yang tepat akan meminimalkan kesalahpahaman, teman kita lebih terbuka dan merasa nyaman dalam bercerita.

### 3.3. Menghubungkan

Setelah mengetahui apa yang dialami oleh teman kita, langkah berikutnya adalah membantu merencanakan tindakan selanjutnya terkait situasi sulit yang dihadapi. Pahami sudut pandang teman kita, bantu dia mengenali berbagai alternatif yang bisa dilakukan dan hubungkan dengan sumber dukungan sosial yang dibutuhkan. Sumber dukungan sosial ini bisa guru, konselor, dokter atau pihak terkait lainnya.



# MARI BERMAIN PERAN (ROLE-PLAYING)

BERPASANGANLAH DENGAN PESERTA LAIN DAN MAINKAN PERAN BERIKUT INI !

---

1. KORBAN KDRT
  2. GAGAL DALAM SBMPTN
  3. GAGAL MENIKAH
- 

Bacalah skenario yang telah disiapkan pemateri dan mainkan peran yang sudah anda pilih.



## C. CONTOH SKENARIO PSYCHOLOGICAL FIRST AID

### GAGAL DALAM SNMPTN

#### Skenario

Annisa adalah siswa kelas XII di salah satu SMA di kabupaten Sukoharjo. Kelas XII merupakan masa yang penting dalam menentukan keberlanjutan studi lanjut bagi Annisa. Sebagai siswa yang mendaftar dalam SNMPTN, Annisa termasuk salah satu siswa berprestasi di kelasnya. Namun sayangnya saat pengumuman kelulusan SNMPTN, Annisa dinyatakan tidak diterima di Universitas Impiannya. Hal ini menyebabkan Annisa merasa sangat sedih dan murung, bahkan ia sampai mengalami penurunan berat badan dan sakit karena terus menerus memikirkan kegagalannya tersebut.

Sari adalah teman Annisa yang berusaha memberikan pertolongan melalui teknik *Psychological First Aid*.

Pada suatu hari, Annisa tiba-tiba menelpon Sari untuk datang ke rumahnya.

(Percakapan telepon)

Annisa : “Halo, sar. “

Sari : “Iya halo, nis. Tumbenan nelpon, udah baikan ? Katanya lagi sakit ?”

Annisa : “Udah baikan kok sar. Kamu lagi dimana? Lagi sibuk ngga ?”

Sari : “Lagi di rumah sih, ngga sibuk. Kenapa emangnya ?”

Annisa : “ Ke rumahku dong, aku lagi pengen cerita ini. Kayaknya enakan cerita langsung daripada di telepon”

Sari : “Oke, nanti sore ya aku kerumahmu.”

Annisa : “Yaudah, aku tunggu ya.”

Sore hari Sari menuju ke rumah Annisa.

Sari : “Assalamu’alaikum”

Annisa : “Walaikumsalam, masuk sar. Orang rumah lagi pada pergi semua. Aku lagi sendirian”

Sari : “ Oh, emang pada kemana ?”

Annisa : “ Lagi pada ke rumah nenek tapi aku ngga ikut, males. Mau minum apa sar, mau diambilin apa ambil sendiri”

Sari : “Aku ambil sendiri aja di kulkas, udah biasa kesini juga hehehe”

Annisa : “Oh ya udah, kita nonton film yuk sar”

Sari : (mengambil minuman di kulkas) “Boleh aja, apa mau liat serial netflix yang baru. Aku ada rekomendasi sih judulnya All of us dead. Cerita tentang zombie di sekolah gitu. Katanya sih bagus.”

Annisa : “Oke boleh juga. Aku cari dulu nih”

Annisa dan sari sedang asik menonton film, di tengah tengah film berlangsung sari bertanya keadaan annisa.

Sari : “Nis, kayaknya kamu kurusan ya. Turun berapa kilo pas sakit kemarin?” **(TEKNIK LOOK)**

Annisa : “Turun 3 kg sih, g enak sakit kemarin tuh. Setiap makan pasti muntah jadi ga ada asupan nutrisi masuk ke badan.”

Sari : “Emang sakit apa kata dokter ?”

Annisa : “Sakit asam lambung, kebanyakan stress dan pikiran katanya.”

Sari ; “Kepikiran masalah kemarin ya Nis?”

Annisa berubah murung.

Sari : (merasa bersalah) “eh sorry nis, g bermaksud ngingetin. “

Annisa : “Ga papa kok, udah berusaha aku lupain tapi kadang masih sedih.”

Sari : “Kalo jadi kamu aku juga pasti sedih kok nis. Wajar setiap orang akan ngerasa sedih saat mengalami kegagalan.”

Annisa : “Ya gimana sih Sar. Aku kan udah yakin banget diterima di Universitas itu. Secara nilai raport dan prestasiku bisa dibilang bagus dan jurusan pilihanku itu bukan pilihan yang favorit banget, ngga kayak jurusan kedokteran atau teknik. Terus tiba tiba aja pas pengumuman aku ngga diterima, syok banget sih.”

Sari : (menunjukkan empati dengan mengangguk dan menepuk pundak Annisa) “Iya gue paham Nis, pasti rasanya kaget banget, sedih, campur adukkan ?” **(TEKNIK LISTEN)**

Annisa : “ Iya, pas baca pengumuman itu aku langsung nangis. Terus aku liat papa mama aku juga kayak kecewa gitu wajahnya. Aku jadi makin ngerasa bersalah, pasti mereka kecewa anaknya ngga diterima. Yang bikin sedih lagi banyak WA dari temen-temen tuh nanyain terus ketrima ngga, dan mereka yang diterima tuh kayak pamer kalo mereka ketrima gitu loh. Padahal kan mereka juga nilainya dibawah aku.”(sambil menangis)

Sari : (Mengambilkan tissue dan memeluk Nisa) “Iya nis, aku paham kok kamu pasti ngerasa kecewa sama diri sendiri.”

Annisa : “Iya sar, terus tiap malem suka kepikiran terus, kadang suka nangis diem diem.”

Sari : “Udah tenangin diri dulu. Aku ambilin minum dulu” (memberikan minum ke annisa)

Annisa : (Minum) “Iya sar, makasih.”

Sari : “ Hmmm aku ga tau sih apa kata kata ini bisa bantu kamu ngga, tapi Tuhan ngga akan ngasih cobaan melebihi kemampuan manusia nis. Pasti ada skenario lebih baik yang Tuhan bakal kasih setelah semua kesulitanmu ini. Aku ngga nyuruh kamu buat sabar atau ngerasa baik-baik aja. Karena emang kamu saat ini berhak sedih, berhak kecewa, berhak marah. Tapi kamu jangan lupa nis, masa depan masih panjang lho. Hidup kamu g berhenti disini aja kan?” **(TEKNIK LINK)**

Annisa : “Ya ngga lah sar, aku juga masih mau nyoba SNMPTN, seleksi jalur mandiri. Aku masih pengen kuliah di universitas yang aku pengenin“

Sari : “Nah, berarti kamu masih semangat buat kuliah kan. Sedihnya jangan lama-lama Nis, kita harus prepare buat seleksi selanjutnya karena kan saingan juga banyak. Jadi kamu mau sedihnya sampe kapan nih hehehe.”

Annisa ; “Sampai akhir minggu ini deh. Habis itu kita cari kursus persiapan SNMPTN sama UTBK yuk sar.”

Sari : “ Yok lah Nis. Nah gitu dong sedihnya jangan lama-lama. Annisa yang aku kenal kan orangnya kuat hehehe.” (memberi semangat)

Annisa : “Halah, bisa aja. Btw, thanks ya Sar. Habis cerita sama kamu agak legaan sekarang. Kemarin-kemarin kayak masih ruwet, bingung mau cerita kesiapa.”

Sari : “Iya santai aja. Emang kadang cerita ke orang bisa bikin kita agak legaan. Kapan aja kamu butuh aku siap kok dengerin cerita kamu. Hehehe tapi sediain cemilan lah minimal.”

Annisa : “Hehehe iya nih adanya cuma minum, yaudah aku traktir gofood nih sekalian kita makan malem, kamu mau makan apa ?”

Sari : “Mcd boleh deh, kalo ngga ngerepotin.”

Annisa : “Oke siap, dah aku pesenin nih ya. Paket panas 2 biasanya. Sar, kamu sekalian nginep sini dong. Pulangnya besok aja. Takut juga udah malem belum pada pulang. Serem di rumah sendirian ternyata”

Sari : “Oke santuy, Yaudah aku telpon ibuk deh nanti ijin nginep sini.”

Akhirnya Annisa dan Sari meneruskan film yang tadi mereka tonton dengan suasana hati Annisa yang sudah lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z. (2019). An analysis of education principle implementation in an online counseling approach: a preliminary study based on analysis using the Rasch model. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.23916/0020190418720>
- Asih, M. K., Utami, R. R., & Kurniawan, Y. (2018). *Psychological First Aid (PFA) Untuk Pendamping Balas Pemasarakatan (BAPAS Kelas 1) Semarang. Proceeding SNK-PPM*, 1(1), 450–453.
- Astuti, R. D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 52. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506>
- Aunillah, F., Goretti Adiyanti, M., & Studi Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 48–63.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13(1), 9–16.
- Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, K. (2016). *Low stress resilience in late adolescence and risk of hypertension in adulthood. Heart*. <https://doi.org/doi:10.1136/heartjnl-2015-308597>
- Dwi, U., Wibowo, A., & Wulandari, D. A. (2020). *Psychological First Aids ( PFA ) by Online untuk Mengurangi Kecemasan Covid-19*. 24, 586–589.
- Kartika, C. A., Alfianto, A. G., & Kurniyanti, M. A. (2020). Pertolongan pertama kesehatan jiwa pada siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 161–172. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/548/324>
- McCabe, O. L., Mosley, A. M., Everly, G. S., Links, J. M., Gwon, H. S., Lating, J. M., & Kaminsky, M. J. (2007). The tower of ivory meets the house of worship: *Psychological First Aid Training* for the faith community. *International Journal of Emergency Mental Health*, 9(3), 171–180.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Empathy*, 1, 111–121.
- Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., O'may, F., Reiffers, R., Ruttenberg, L., Stam, K., de Jong, J., & Ager, A. (2020). The effect of *Psychological First Aid Training* on knowledge and understanding about psychosocial support principles: A cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020484>
- Sulastri, Fatonah, S., Amperaningsih, Y., Suarni, L., & Khoiriyah, Y. N. (2020). Psychological treatment after the tsunami disaster. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2), 1485–1490.

- Suranata, K. (2019). Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok. In *Undiksha Press* (Vol. 1). UNM.
- Umar, L. M., & Mochamad Nursalim. (2020). Studi Kepustakaan Tentang Dampak Wabah Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 600–609.
- Wahyuningsi, I., Andarini Sri, U., & Yulian, W. (2018). the Correlation Between *Training* and Experience With Self Efficacy. *Biotika*, 5(October), 27–32.
- Wibowo, M. E. (2019). Konseling Kelompok Perkembangan. In *Revisi*. Grasindo.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama : Panduan bagi Relawan Bencana* (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (ed.); 1st ed.). Airlangga University Press. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*.