

## MENTAL HEALTH FIRST AID DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DALAM PENCEGAHAN DEPRESI DAN KECEMASAN PADA REMAJA

Sulastr<sup>1\*</sup>, Siti Fatonah<sup>2</sup>, dan Ruth Evilia Megasari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

<sup>3</sup> RSUP Jayapura

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> ( Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Konselor Sebaya, Pertolongan Pertama Psikologis Mini Mindhear Kecemasan Depresi</p>	<p>Masalah kesehatan mental remaja, khususnya kecemasan dan depresi, meningkat signifikan. Untuk mengatasi masalah tersebut, dibutuhkan penanganan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan stigma sosial. Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan melibatkan teman sebaya. Penguatan peran teman sebaya melalui pendekatan Mental Health First Aid (MHFA), metode SUFA menjadi strategi potensial untuk deteksi dini dan pertolongan pertama psikologis di sekolah. SUFA merupakan tahapan pertolongan pertama psikologis yang meliputi, Sadari (notice), Utarakan (ajak bicara &amp; dengarkan), Fasilitasi (beri dukungan &amp; opsi koping), dan Arahkan (hubungkan/rujuk ke layanan) (Kitchener, 2019). Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengujian model MHFA-SUFA berbasis konselor sebaya sebagai tahapan operasional terstruktur untuk deteksi dini, pendampingan, dan rujukan layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi MHFA-SUFA oleh konselor sebaya dalam menurunkan kecemasan dan depresi remaja, serta memanfaatkan instrumen skrining Mini MINDHEAR Youth Scale V.1. Penelitian melibatkan 100 siswa. Bertahap meliputi, pelatihan konselor sebaya, skrining, pendampingan intensif dua minggu pada siswa teridentifikasi, serta evaluasi pasca-intervensi. Hasil menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan dari 4,92 menjadi 3,50 (<math>p=0,01</math>) dan depresi dari 5,05 menjadi 3,21 (<math>p=0,001</math>). Mayoritas responden kategori gejala sedang menjadi ringan. Intervensi ini efektif dan berpotensi dilibatkan dalam program UKS sebagai strategi promotif dan preventif kesehatan mental remaja.</p> <p><b>ABSTRACT</b> <i>Adolescent mental health problems, particularly anxiety and depression, have increased significantly. Addressing these issues requires interventions to improve mental health literacy and reduce social stigma. Strengthening peer involvement through Mental Health First Aid (MHFA) using the SUFA method offers a promising strategy for early detection and psychological first aid in schools. SUFA is a structured sequence consisting of: Notice, Speak up (initiate conversation and listen), Facilitate (provide support and coping options), and Refer/Direct (connect to or refer to services) (Kitchener, 2019). The novelty of this study lies in developing and testing a peer-counselor-based MHFA-SUFA model as an operational framework for early identification, peer support, and referral in school settings. This study evaluated the effectiveness of peer-counselor-delivered MHFA-SUFA in reducing adolescent anxiety and depression using the Mini MINDHEAR Youth Scale V.1. The study involved 100 students.</i></p>

*Stages included peer counselor training, screening, two-week intensive SUFA-based support for identified students, and post-intervention evaluation. Results showed significant reductions in anxiety scores from 4.92 to 3.50 ( $p=0.01$ ) and depression scores from 5.05 to 3.21 ( $p=0.001$ ). Most participants shifted from moderate to mild symptom categories. This intervention may be integrated into the School Health Program (UKS).*

---

*\*Corresponding Author: [sulastris@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:sulastris@poltekkes-tjk.ac.id)*

---