



## PELATIHAN PSIKOSOSIAL UNTUK MEMBANGUN BUDAYA SIAGA BENCANA

Sitti Rahma Soleman\*, Laras Putri Yani, Meli Nur Atika Putri

Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57146,  
Indonesia

\*[sitti@aiska-university.ac.id](mailto:sitti@aiska-university.ac.id)

### ABSTRAK

Bencana alam, selain menimbulkan kerusakan fisik juga memberikan dampak-dampak psikososial baik secara langsung maupun tidak langsung. Dampak psikologis ini dapat menyebabkan traumatis. Penanganan secara dini dapat mempercepat pemulihan dan dapat menurunkan risiko seorang anak mengalami permasalahan yang lebih berat di masa datang. Tujuan dari kegiatan ini yaitu melakukan pelatihan psikososial untuk membangun budaya siaga bencana. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kecamatan Selo terutama anak-anak berjumlah 16 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan screening, dilakukan untuk mendeteksi awal pengetahuan dan kesiapsiagaan secara fisik dan psikologis, apersepsi, penyampaian materi, mengajarkan terapi psikososial, kegiatan evaluasi dan terakhir monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan skrining dan pelatihan dilaksanakan. Adapun bentuk upaya yang dilakukan yaitu melatih dan mengajarkan *play therapy* kepada anak seperti melakukan *outbound* dengan beberapa permainan dan perlombaan yang dapat membangkitkan semangat anak-anak sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak pasca bencana. Permainan yang dilakukan seperti lomba kekompakan grup, lomba membawa bola ke kotak depan dengan kertas serta lomba hafalan ayat. Hasil menunjukkan program pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan respon yang baik dari pihak Puskesmas Selo, Bidan Desa, Kader dan anak-anak selaku partisipan yang sangat antusias mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan. Anak-anak memberikan feedback yang baik pada kegiatan pengabdian ini. Anak-anak berharap kegiatan ini tetap berlanjut sehingga seluruh anak-anak di KRB I, II, dan III mendapatkan edukasi yang sama. Mulai dari usia pra sekolah sampai dengan remaja. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.

Kata kunci: anak; psikososial; siaga bencana

### PSYCHOSOCIAL TRAINING TO BUILD A CULTURE OF DISASTER PREPAREDNESS

### ABSTRACT

*Natural disasters, in addition to causing physical damage, also have psychosocial impacts, both directly and indirectly. These psychological impacts can be traumatic. Early treatment can accelerate recovery and reduce the risk of a child experiencing more serious problems in the future. The purpose of this activity is to conduct psychosocial training to build a culture of disaster preparedness. The community service activity was carried out in Selo District, especially for 16 children. The activity was carried out through screening stages, carried out to detect early knowledge and physical and psychological preparedness, apperception, delivery of materials, teaching psychosocial therapy, evaluation activities, and finally monitoring and evaluation were carried out after the screening and training activities were carried out. The form of effort made was training and teaching play therapy to children, such as conducting outbound with several games and competitions that can raise children's spirits so that they can reduce anxiety levels in children after a disaster. Games played included group cohesion competitions, competitions carrying balls to the front box with paper, and verse memorization competitions. The results showed that this community service program received a good response from the Selo Health Center, Village Midwives, Cadres, and children as participants who were very enthusiastic about participating from the beginning to the end of the activity.*

*The children provided positive feedback on this community service activity. They hope it will continue so that all children in KRB I, II, and III receive the same education, from preschool to adolescence. Based on the results, it can be concluded that this community service program is running well and smoothly.*

*Keywords:* children; disaster preparedness; psychosocial

## PENDAHULUAN

Bencana merupakan salah satu peristiwa yang sering terjadi di Indonesia, mengingat letak Indonesia yang berada di lingkaran api menyebabkan Indonesia sebagai Negara yang sering terkena bencana seperti gunung meletus, gempa bumi dan kekeringan (BNPB, 2018). Bencana alam dapat terjadi secara tiba-tiba maupun melalui proses yang berlangsung secara perlahan (Rahmaniah, 2021). Kejadian bencana kelompok hidrometeorologi berupa kejadian bencana banjir, gelombang ekstrim, kebakaran lahan dan hutan, kekeringan, dan cuaca ekstrim. Sedangkan untuk kelompok bencana geologi yang sering terjadi adalah gempa bumi, tsunami, letusan gunung api, dan tanah longsor (Muthmainnah et al., 2021).

Kejadian bencana dalam kurun waktu lima tahun terakhir mencapai sebanyak 12.232 bencana yang berdampak langsung (musibah) terhadap 9.571.140 penduduk baik yang meninggal, luka-luka, maupun mengungsi. Semua dampak langsung (musibah) ini pasti akan memengaruhi kehidupan masyarakat, baik peribadi, keluarga, maupun kelompok social (Pabowo & Eldon, 2018). Data di atas cukup meyakinkan kepada kita bahwa Indonesia adalah wilayah rawan bencana yang sulit dipastikan kapan bencana itu akan terjadinya. Artinya tingkat kerentanan musibah di Indonesia sangat tinggi.

Upaya yang harus dilakukan adalah penanggulangan bencana untuk mengantisipasi risiko atau menekan terjadinya musibah, menghindari jatuhnya korban jiwa dan materi serta rusaknya infrastruktur kehidupan (Saefuloh, 2018). Upaya antisipasi risiko dan menghindari musibah korban jiwa sangat tergantung kepada respons manusia (penduduk) terhadap bencana. Tindakan sebagai respons dari bencana (stimulus) secara nyata ditunjukkan dalam berbagai bentuk perilaku terkait dengan bencana sebagai stimulus. Bentuk-bentuk perilaku tersebut menjadi media antara bencana dengan musibah (Pambudi, 2021). Ada kalanya perilaku manusia (penduduk) menjadi penyebab terjadinya bencana dan berujung pada musibah (QS. Ali ‘Imran: 165, QS. An-Nisa: 62, QS. Ar-Rum: 36, dan QS. Asy-Syura: 30), tapi jika bencana terjadi atas kehendak Allah semata atau murni proses alam yang tidak bisa diprediksi kejadiaannya secara pasti seperti gempa dan tsunami, perilaku manusia bukan penyebab terjadinya bencana, melainkan sebagai penyebab munculnya musibah dari bencana tersebut.

Data dari Badan Nasional Pembangunan Bencana, (2018) sepanjang tahun 2018, Indonesia tercatat mengalami bencana letusan gunung berapi sebanyak 10 kali. Pada tahun 2019 terjadi erupsi gunung berapi sebanyak 7 kali dan tahun 2021 mengalami erupsi gunung berapi sebanyak 3 kali. Sekitar 60% dari jumlah gunung berapi di Indonesia tersebut adalah gunungapi yang memiliki potensi bahaya cukup besar bagi penduduk yang ada di dekatnya, sehingga demi keselamatan dan kelangsungan hidupnya masyarakat perlu mewaspadai bahaya ini. Kabupaten Boyolali merupakan salah satu wilayah yang memiliki gunung berapi yang masih aktif yaitu Gunung Merapi. Wilayah Boyolali ini dapat dikatakan wilayah yang rawan akan letusan gunung berapi. Pada tahun 2018, tepatnya bulan Mei sebanyak 6 kali Gunung Merapi mengalami erupsi dalam waktu 1 bulan (Aditya, 2021). Dalam kejadian tersebut, tidak ada korban jiwa dan kerusakan, hanya saja warga yang harus mengungsi sebanyak 362 orang. Menurut data indeks resiko bencana di Kabupaten Boyolali menunjukkan bahwa di Kecamatan Selo termasuk dalam kategori risiko tinggi terancam terkena erupsi dari Gunung Merapi. Berdasarkan data

yang ada bahwa tingkat kesiapsiagaan warga terutama anak-anak dalam menghadapi bencana gunung meletus masih kurang, sehingga masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana gunung meletus baik secara fisik maupun psikologis. Mengingat tingginya resiko bencana gunung meletus dan rendahnya kapasitas pengetahuan masyarakat dalam bencana gunung meletus di Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali.

Bencana alam, selain menimbulkan kerusakan fisik serta korban jiwa, juga memberikan dampak-dampak psikososial yang cukup serius pada orang-orang yang mengalaminya baik secara langsung maupun tidak langsung. Terjadinya bencana alam mengubah sebagian atau seluruh aspek kehidupan mereka. Dampak psikologis ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas mental sebagai dampak traumatis (Aditya, 2021). Bencana memiliki pengaruh terbesar pada kelompok yang paling rentan, terutama pada usia anak-anak (Danil, 2021). Adanya bencana yang di alami di kehidupan manusia menyebabkan terjadinya goncangan psikologis pada diri manusia tersebut, terlebih pada anak-anak. Banyaknya jumlah anak-anak pengungsi perlu mendapatkan perhatian terutama pada masalah psikologis (Anam et al., 2017).

Seperti halnya orang dewasa, anak-anak yang terdampak bencana dapat mengalami dampak psikologis seperti stress. Masalah psikologis pada anak pasca bencana selalu diikuti dengan kondisi *Post-Traumatic Syndrome Disorder* pasca bencana, minimal PTSD yang terjadi merupakan rangkaian gejala dari masalah pada tingkat menengah hingga dengan tingkat yang berat (Kemenkes RI, 2020). Hal ini dikarenakan anak-anak mengalami, merasakan dan merasakan secara langsung kejadian tersebut, dan hal tersebut sangat berdampak diakibatkan faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis anak (Palmin et al., 2022). Anak-anak yang terbiasa dengan kehidupan sehari-hari yang normal, dimana mereka terbiasa bangun pagi untuk berangkat sekolah, bermain dengan teman-teman dan tinggal di tempat tinggal masing-masing bersama keluarga, harus dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan mereka tinggal di tenda pengungsian dengan keterbatasan fasilitas serta kesedihan ditinggal orang-orang disekitarnya ataupun harus kehilangan barang-barang yang mereka miliki (Yusuf et al., 2016)

Melihat bahwa anak-anak sangat berisiko ketika terdampak bencana, tentunya harus ada perhatian khusus terhadap kondisi anak, kondisi yang mengkhawatirkan yang di alami anak tentu beragam, meliputi rasa takut dan cemas yang akut, juga rasa sedih dan rasa bersalah yang kronis, serta munculnya perasaan hampa (Rahman et al., 2024). Sulit tidur atau gangguan pola tidur dan mimpi buruk juga kerap di alami oleh anak-anak. Tidak sedikit anak yang sering menyendiri dan menjadi mudah marah serta memiliki masalah dalam pola makan. Anak-anak juga sulit untuk bersosialisasi, berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya (Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sumber Daya Air dan Konstruks, 2017). Dalam situasi bencana seseorang dapat melanjutkan hidupnya untuk dapat kembali normal tidak dapat dilakukan seorang diri saja. Apalagi anak masih sangat membutuhkan orang dewasa untuk kelangsungan hidup dan tumbuh kembangnya.

Pelatihan dan dukungan psikososial yang diberikan seawal mungkin dapat mempercepat pemulihan dan dapat menurunkan risiko seorang anak mengalami permasalahan yang lebih berat di masa yang akan datang. Masalah yang diangkat pada pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan psikososial dalam rangka membangun budaya siaga bencana. Langkah pertama yang diterapkan pada pengabdian ini adalah melakukan survei lokasi, tujuan skrining adalah untuk mengetahui pengetahuan dan kesiapsiagaan secara psikologis masyarakat terutama anak-anak dalam menghadapi bencana. Selanjutnya dilakukan edukasi tentang bencana dan pelatihan

mengenai terapi psikososial dengan cara play therapy sesuai usia perkembangan anak. Target dan luaran yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah meningkatkan motivasi dan semangat masyarakat dalam menghadapi situasi yang terjadi dengan melakukan screening dan pelatihan serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan secara dini gejala psikologis dan penyakit yang muncul pasca bencana dengan play therapy. Penanganan secara dini yang diajarkan adalah pelatihan dan dukungan psikososial yang diberikan seawal mungkin sehingga dapat mempercepat pemulihan dan dapat menurunkan risiko seorang anak mengalami permasalahan yang lebih berat di masa yang akan datang. Tujuan lain dari dukungan psikososial adalah meningkatkan resiliensi atau ketangguhan dari masing-masing anak untuk dapat menghadapi situasi saat ini ketika bencana dan masa depan. Adapun bentuk upaya yang dilakukan yaitu melatih dan mengajarkan *play therapy* kepada anak seperti melakukan *outbound* dengan beberapa permainan dan perlombaan yang dapat membangkitkan semangat anak-anak sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak pasca bencana. Permainan yang dilakukan seperti lomba kekompakan grup, lomba membawa bola ke kotak depan dengan kertas serta lomba hafalan ayat.

## METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui skrining dan edukasi langsung di Masyarakat Kecamatan Selo terutama anak-anak. Partisipan yang hadir saat kegiatan berjumlah 16 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan screening, dilakukan untuk mendeteksi awal pengetahuan dan kesiapsiagaan secara fisik dan psikologis partisipan sebelum menghadapi bencana. Selanjutnya kegiatan apersepsi, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan partisipan tentang terapi psikososial (*play therapy*). Kegiatan ini dilakukan dengan meminta para partisipan untuk menjawab pertanyaan secara lisan terkait materi yang akan disampaikan. Kemudian penyampaian materi tentang terapi psikososial, tujuan dan manfaat. Mengajarkan terapi psikososial. Adapun bentuk upaya yang dilakukan yaitu melatih dan mengajarkan *play therapy* kepada anak seperti melakukan *outbound* dengan beberapa permainan dan perlombaan yang dapat membangkitkan semangat anak-anak sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak pasca bencana. Permainan yang dilakukan seperti lomba kekompakan grup, lomba membawa bola ke kotak depan dengan kertas serta lomba hafalan ayat. Kegiatan evaluasi untuk menilai apakah ada peningkatan pengetahuan dan kemampuan partisipan terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan skrining dan pelatihan dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Tlogolele, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali. Desa Tlogolele ini termasuk dalam Kawasan Rawan Bencana III (KRB III) yang artinya desa ini berjarak kurang lebih 5 KM dari Gunung Merapi. Kegiatan ini dilaksanakan secara offline di Halaman Rumah Bidan Desa Tlogolele. Partisipan yang hadir saat kegiatan berjumlah 16 orang. Partisipan merupakan anak-anak yang termasuk dalam kategori anak usia sekolah. Kegiatan PKM ini diawali dengan melakukan apersepsi kepada anak-anak yang hadir. Apersepsi dimulai dengan memberikan pertanyaan secara lisan tentang bencana yang meliputi pengertian bencana, contoh-contoh bencana, dampak dari bencana, bagaimana respon mereka ketika terjadi bencana dan bagaimana caranya mereka melindungi diri dan mengamankan diri ketika terjadi bencana gunung meletus.

Berdasarkan hasil apersepsi tersebut didapatkan data bahwa anak-anak sudah memahami bahwa gunung meletus merupakan salah satu bencana. Anak-anak tersebut menyatakan bahwa mereka takut ketika sewaktu-waktu gunung meletus dan mereka belum memahami bagaimana cara melindungi dan mengamankan diri ketika terjadi bencana. Kegiatan selanjutnya yaitu

memberikan edukasi terkait bencana gunung meletus. Edukasi ini menggunakan media pendukung video yang menjelaskan tentang bencana gunung meletus. Anak-anak sangat antusias menyimak video penjelasan tersebut. Selanjutnya anak-anak diajak untuk menyanyi tentang gunung meletus “*Jika ada gunung meletus, terjadi gempa dan hujan abu. Ada juga awan panas, lava dan lahar mengalir. Mengungsilah ke tempat yang aman*” dengan tujuan agar mereka bisa mengingat apa yang terjadi saat gunung meletus dan apa yang harus mereka lakukan jika ada tanda-tanda gunung meletus. Selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah memberikan penguatan kepada anak-anak bahwa ketika terjadi bencana tidak perlu takut dan tidak boleh panik, segera mencari orang dewasa dan mengungsi atau lari ke tempat yang aman dengan memperhatikan jalur evakuasi.

Dari hasil kegiatan diatas didapatkan bahwa anak-anak sudah memahami materi tentang bencana gunung meletus. Pemahaman partisipasi dinilai dari kemampuan menjawab pertanyaan yang dilontarkan terkait materi yang sudah diajarkan. Hasilnya seluruh anak-anak bisa menjawab dan menyanyikan lagu Gunung Meletus. Hal ini dipengaruhi oleh antusiasme partisipan dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan, mengikuti dengan penuh perhatian dan seksama. Sehingga secara keseluruhan kegiatan ini dapat dikatakan berhasil. Selanjutnya acara terakhir yaitu melakukan play therapy yaitu lomba kekompakan group dengan cara membawa bola menggunakan kertas dan hafalan surat-surat pendek. Lomba ini bertujuan untuk melatih kerjasama, fokus dan mengurangi kecemasan atau keluhan psikologis anak-anak yang tinggal sangat dekat dengan gunung Merapi. Kegiatan ini diakhiri dengan pengumuman pemenang lomba dan penyerahan hadiah lomba. Anak-anak terlihat sangat aktif mengikuti dan merasa bahagia dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung lancar dan dapat dikatakan berhasil. Berikut dokumentasi hasil kegiatan:



## SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari pihak Puskesmas Selo, Bidan Desa, Kader dan anak-anak selaku partisipan yang sangat antusias mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan. Anak-anak memberikan feedback yang baik pada kegiatan pengabdian ini. Anak-anak berharap kegiatan ini tetap berlanjut sehingga seluruh anak-anak di KRB I, II, dan III mendapatkan edukasi yang sama. Mulai dari usia pra sekolah sampai dengan remaja.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, I. (2021). *PPKM Paksa Pengusaha Empon-empon Boyolali Turun Omset*. KR Jogja.  
<https://www.krjogja.com/berita-lokal/jateng/klaten/ppkm-paksa-pengusaha-empon-empon-boyolali-turun-omset/>
- Anam, A. K., Winarni, S., & Andriani, S. R. (2017). Peran relawan dalam penanggulangan bencana erupsi gunung kelud. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 1–7.
- BNPB. (2018). Panduan Kesiapsiagaan Bencana Untuk Keluarga. In Available on: [www.safetysign.co.id](http://www.safetysign.co.id).
- Danil, M. (2021). MANAJEMEN BENCANA. *Prosiding Mitigasi Bencana, Universitas Dharmawangsa, November*, 7–14.  
<https://proceeding.dharmawangsa.ac.id/index.php/PROSUNDHAR/article/viewFile/2/25>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Minimum Kesehatan Lanjut Usia (PMKL) Pada Krisis Kesehatan*.
- Muthmainnah, Djafar, S., Suryani, A., Indriani, D., Mursyid, I., & Irmayanti. (2021). Gerakan Cipta Relawan Tangguh Sadar Psikososial Pasca Bencana. *Maspul Journal of Community Empowerment*, 3(2), 30–41.
- Pabowo, R. G. M., & Eldon, M. (2018). KAJIAN PENGETAHUAN DALAM MANAJEMEN BENCANA. *Jurnal Benefit*, 5(1).
- Palmin, B., Anwar, M. R., & Maya, A. (2022). Purposeful Exposure, Strategi Penanaman Karakter Resilient pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Lonto Leok*, 4(1), 27–39. <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jllpaud/article/view/920>
- Pambudi, I. (2021). Komitmen Global dan Nasional dalam Penanggulangan Tuberkulosis. In A. N. Rosyid, A. N. Hidayati, R. Nurhariansyah, A. Bakhtiar, A. O. Ardhiansyah, M. Amin, & Nasronudin (Eds.), *Manajemen Tuberkulosis Terkini, Multidisiplin dan Komprehensif* (p. 9). Airlangga University Press.
- Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sumber Daya Air dan Konstruks. (2017). *Modul manajemen penanggulangan bencana pelatihan penanggulangan bencana banjir*.
- Rahman, S., Kahfi, R. Al, Herawati, A., Mahdiyah, D., Darsono, V., & Talang, J. F. (2024). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa di Masyarakat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 47–52.  
<https://ejournal.smart-scienti.com/index.php/Smart-Dedication/article/view/6/7>
- Rahmaniah. (2021). *Analisis Penyebab Bencana Alam Banjir yang Ada di Wilayah Indonesia*.  
<http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/gmpn4>
- Saeuloh, A. A. (2018, September). Kelemahan- Kelemahan Penanggulangan Bencana Alam di Indonesia Pengendalian Impor Tidak Boleh Hanya Sebatas Kenaikan Tarif PPh Impor Saja. *Buletin APBN*, III(September).
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Oktaviasanti, F. (2016). *KEBUTUHAN SPIRITUAL : Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan* (Pertama). Mitra Wacana Media.  
<https://repository.unair.ac.id/85679/1/Kebutuhan%2520Spiritual%2520Konsep%2520dan%2520Aplikasi%2520dalam%2520Asuhan%2520Keperawatan.pdf>.