



Psikoedukasi Trauma dan Pelatihan Tas Siaga Bencana Pada Anak dan Remaja di Desa Pukdale

Angelina Fomeni Mela¹, Indri Ariani Chantika Willa¹, Rut Venny Waworuntu¹, Rosalin Victoria Mustakim¹, Stevania Ngeni Wewo¹, Lucya Eunike Theodora Mari¹, Zania Zeah Alzuhri¹, Shela Christine Pello¹

¹Department of psychology, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Correspondence author: Rut Venny Waworuntu

Email: ruth.waworuntu.33@gmail.com

Address : Jalan Adisucipto Kampus Baru Penfui, Kotak Pos 104, Kupang 85001 Telepon 881085

Submitted: 13 Oktober 2024, Revised: 18 November 2024, Accepted: 10 Desember 2024, Published: 20 Desember 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.416



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The tropical cyclone Seroja disaster that hit East Nusa Tenggara in April 2021 caused significant material and non-material losses so that many residents, including children and adolescents, experienced trauma due to this disaster. This study aims to provide an understanding of post-disaster trauma in children and adolescents and improve their preparedness through psychoeducation and training in making disaster preparedness bags. **Method:** used involved pre-test and post-test evaluations to assess the effectiveness of this program. **Results:** the study showed that psychoeducation and training activities succeeded in improving the understanding and preparedness of children and adolescents in dealing with trauma and disasters, with an N-Gain Score of 60, included in the moderate category. **Conclusion:** This program has a positive impact in helping them manage their emotions and increasing their preparedness in dealing with emergency situations.

Keywords: Seroja, Trauma, TSB, Anak, Remaja

Latar Belakang

Bencana merupakan kejadian yang mengganggu keadaan dalam kondisi normal dan mengakibatkan penderitaan yang melampaui kapasitas penyesuaian individu atau komunitas yang mengalaminya. Bencana juga dapat diartikan suatu gangguan serius terhadap hubungan suatu masyarakat, sehingga menjadikan kerugian yang meluas terhadap kehidupan manusia dari sudut materi, ekonomi atau lingkungan dan yang melebihi kemampuan masyarakat yang bersangkutan guna mengatasi dengan menggunakan sumberdaya setiap manusia.

Sekitar Minggu tanggal 4 April 2021 Provinsi Nusa Tenggara Timur diterjang badai Siklon Tropis. Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) menjelaskan bahwa banjir dan tanah longsor yang melanda beberapa wilayah NTT pada awal April 2021 ini disebabkan oleh hujan dengan intensitas tinggi. Terdapat dua bibit siklon tropis yang berpotensi menyebabkan cuaca ekstrem, termasuk hujan lebat dan angin kencang. Salah satu bibit tersebut berkembang menjadi siklon tropis Seroja, yang juga mengakibatkan naiknya gelombang laut. Siklon tropis dikenal dengan berbagai nama di seluruh dunia, seperti "badai tropis", "typhoon", "topan", atau "hurricane". Siklon ini ditandai dengan sistem tekanan udara rendah, yang menyebabkan hujan lebat, kilat atau petir, angin kencang, serta gelombang laut tinggi. Siklon tropis Seroja sendiri merupakan salah satu dampak dari perubahan iklim global (Budiana et al., 2022)

Dampak yang ditimbulkan oleh siklon ini menyebabkan kerusakan ribuan rumah, mulai dari rusak ringan hingga rusak berat, yang disebabkan oleh banjir, tanah longsor, angin kencang, dan gelombang pasang. Kerusakan terjadi di 17 kabupaten dan kota, dengan total 52.793 unit rumah terdampak. Rinciannya, 6.336 rumah rusak berat, 6.806 rusak sedang, dan 39.651 rusak ringan. Selain itu, 3.516 unit fasilitas umum dan sosial juga mengalami kerusakan. Mengingat besarnya kerugian yang dialami, baik material maupun non-material, diperlukan kesiapan dan ketangguhan masyarakat dalam menghadapi bencana serupa di masa mendatang (Sunimbar et al., 2022).

Salah satu desa yang terkena dampak seroja adalah desa Pukdale yang terletak di bagian Kupang Timur. Terdapat banyak warga yang mengalami kesulitan seperti kehilangan orang terkasih, tempat tinggal, ternak, sawah, dll. Wilayah yang terkena dampak seroja paling parah adalah Dusun 4, Penfui Timur. Puluhan rumah warga hancur total akibat banjir. Dokumen-dokumen penting seperti sertifikat tanah dan surat-surat berharga lainnya hilang. Warga hanya sempat menyelamatkan diri karena banjir setinggi dua meter yang datang secara tiba-tiba (Lukas Benevides, 2021).

Bencana siklon tropis Seroja memberikan dampak besar pada kehidupan masyarakat. Terutama perempuan, anak-anak/remaja, dan lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kematian atau cedera akibat bencana alam, dan juga keterbatasan mereka dalam menyelamatkan diri dibandingkan dengan populasi lainnya. Tidak hanya itu, kelompok rentan juga mengalami dampak psikologis terutama pada anak-anak/remaja yang terdampak bencana dapat mengalami dampak psikologis seperti stres dan trauma. Anak-anak/remaja yang kehilangan orang tua merasa tidak aman karena kehilangan sosok pelindung; mereka juga tidak dapat melanjutkan sekolah karena bangunan rusak, sehingga hak mereka untuk mengakses pendidikan tidak terpenuhi. Situasi yang tidak menentu menimbulkan perasaan tidak nyaman, yang berdampak negatif pada perkembangan emosional mereka. Masalah psikologis yang dialami anak-anak dan remaja akibat bencana alam dapat berlangsung lama setelah kejadian tersebut (Ando et al., 2011).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016), anak-anak dan remaja yang mengalami trauma cenderung lebih sulit untuk pulih dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan karena mereka umumnya belum memiliki mekanisme koping yang memadai secara fisik dan

emosional untuk menghadapi trauma. Akibatnya, trauma ini bisa memicu gangguan kejiwaan saat mereka dewasa dan mempengaruhi temperamen mereka.

Dari permasalahan yang ada, kami merancang psikoedukasi akan trauma dan pelatihan pembuatan tas siaga bencana pada anak dan remaja. Hal ini agar mengurangi kekhawatiran yang terhadap anak dan remaja dapat menangani trauma dan dapat mengetahui apa yang harus mereka siapkan dan lakukan saat terjadinya bencana.

Tujuan

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman akan trauma dan pemulihan trauma pada anak-anak dan remaja di Dusun 04, desa Pukdale dan juga memberikan pelatihan pembuatan tas siaga bencana agar meningkatkan kesiapan anak-anak dan remaja dalam menghadapi bencana.

Metode

Wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga hasil dari wawancara dapat diolah dan dikonstruksikan dalam suatu topik tertentu (Esterberg, 2002). Wawancara difokuskan pada mencari informasi mengenai akibat dari badai seroja yang dialami oleh warga lokal terkhususnya di dusun 04. Wawancara ini dilakukan secara tidak terstruktur dengan mengumpulkan informasi melalui warga lokal sebanyak 5 orang mengenai keadaan bencana di desa Pukdale yaitu bada seroja.

wawancara mulai dilakukan selama satu hari yaitu pada tanggal 6 september. hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa adanya trauma pada warga-warga dusun 04 desa pukdale dengan ditunjukkan dengan adanya rasa takut yang berlebihan saat hujan tiba, anak-anak dan remaja merasa takut saat mendung terjadi dan juga takut dengan suara angin dan hujan lebat.

Setelah masalah ditemukan maka dikembangkan dalam implementasi berupa Psikoedukasi tentang trauma dan juga pelatihan pembuatan Tas Siaga Bencana untuk membantu peserta mempraktekan dari apa yang telah dipelajari. kriteria dari peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan dan psikoedukasi yaitu anak - anak dan remaja, merupakan warga Desa Pukdale di dusun 04. Untuk mengevaluasi efektivitas dari psikoedukasi dan pelatihan maka diberikan metode evaluasi berupa post test dan pre test. pelaksanaan intervensi dilakukan selama 1 hari di Desa Pukdale Dusun 4 yang terdiri dari tahap psikoedukasi, pelatihan, dan evaluasi.

Hasil

Kegiatan pertama ini diawali dengan perkenalan antara fasilitator dengan anak-anak sekolah minggu, setelah itu disampaikan maksud dan tujuan dari fasilitator bertemu dengan anak-anak sekolah minggu hari ini. Hal yang dilakukan setelah pengenalan adalah pengisian pre-

test, fasilitator membantu anak-anak menjelaskan pertanyaan-pertanyaan dari pre-test dengan menggunakan bahasa yang sederhana, dan ada beberapa anak yang fasilitator membantu menulis, akan tetapi jawabannya tetap disampaikan oleh anak tersebut. Setelah pengisian pre-test maka masuk dengan materi yang disampaikan oleh fasilitator dengan materi tentang bagaimana cara mengatasi rasa trauma yang disebabkan dari badai seroja. setelah itu dilanjutkan dengan ice breaking agar anak-anak bisa fokus dalam kegiatan selanjutnya.



Gambar 1. psikoedukasi mengenai trauma dan bencana



Gambar 2. pengenalan berbagai macam emosi

Selanjutnya setelah ice breaking, anak-anak dibagi dalam dua kelompok dan anak-anak dalam kelompok diberi waktu 30 detik untuk berdiskusi barang mana saja yang harus dimasukkan kedalam tas siaga bencana, setelah itu kelompok memilih satu anak menjadi perwakilan. Para fasilitator akan menyetel waktu selama 2 menit dan memutar sound hujan petir menggunakan speaker agar menciptakan suasana saat badai, saat diberi aba-aba mulai, setiap perwakilan kelompok akan lari untuk memilih barang yang menurut anak-anak penting dan memasukkan ke tas hingga waktu yang telah ditentukan. Setelah anak-anak memilih barang-barangnya maka dibagi brosur yang sudah disiapkan oleh fasilitator tentang apa saja yang perlu dibawa oleh anak-anak saat terjadi bencana, untuk dinilai apakah anak-anak dapat memahami materi dengan baik.



Gambar 3. Penjelasan mengenai bencana dan pelatihan tas siaga bencana



Gambar 4. Pelatihan/Roleplay tas siaga



Gambar 5. bencana edukasi mengenai tas bencana



Gambar 6. brosur tas siaga bencana (www.kompasiana.com)

Setelah selesai melakukan psikoedukasi dan pelatihan, maka dilakukan post-test dan akhirnya fasilitator membagikan snack kepada anak - anak



Gambar 7. pemberian snack pada anak-anak

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan Psikoedukasi dan Pelatihan tas siaga bencana dengan memberikan pemahaman kepada anak-anak remaja dalam menghadapi trauma pasca bencana seroja, menggunakan rumus N-Gain Score yang dilakukan dengan cara menghitung selisih nilai post test dan pre test.

Tabel hasil perhitungan N-Gain Score

No.	Nama	Pos Tes	Pre Tes	Pos-Pre	Skor Ideal(100)	N Gain Score	N Gain Score (%)
1.	Leona	85	40	45	60	0,75	75
2.	Ulta	80	45	35	55	0,64	64
3.	Meisya	80	60	20	40	0,50	50
4.	Enjel	85	45	40	55	0,73	73
5.	Kalista	85	64	21	36	0,58	58
6.	Selin	90	60	30	40	0,75	75
7.	Gisel	83	70	13	30	0,43	43
8.	Dwi	80	67	13	33	0,39	39
Mean		84	56	27	44	0,60	60

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka keefektifitasan kegiatan psikoedukasi dan pelatihan serta memberikan pemahaman kepada anak-anak remaja dalam menghadapi trauma pasca bencana di Desa Pukdale masuk dalam kategori cukup efektif dengan nilai N-Gain Score 60 termasuk dalam kategori sedang.

Diskusi

Hasil kegiatan psikoedukasi dan pelatihan tas siaga bencana yang dilakukan di Desa Pukdale pada tanggal 22 September 2024, menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan anak-anak dan remaja di Desa Pukdale. Sebelum kegiatan, banyak peserta yang masih belum memahami secara detail tindakan yang harus dilakukan saat bencana, terutama terkait pemulihan pasca-trauma. Setelah mengikuti kegiatan, peningkatan pemahaman terlihat dari hasil N-Gain Score sebesar 60%, yang termasuk kategori sedang. Ini menunjukkan adanya kemajuan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai kesiapsiagaan bencana dan cara mengelola trauma .

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kesiapsiagaan bencana dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Dyregrov dan Yule (2006) juga menjelaskan bahwa pemahaman mengenai dampak psikologis bencana dan dukungan dari lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesiapan seseorang menghadapi situasi darurat. Peningkatan yang ditemukan dalam kegiatan ini juga membuktikan pentingnya pendekatan holistik, yang tidak hanya fokus pada tindakan fisik selama bencana tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional, terutama dalam membantu anak-anak dan remaja mengatasi trauma .

Lebih jauh lagi, hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan pelatihan dan simulasi bencana dapat meningkatkan pemahaman dan respons peserta terhadap situasi darurat. Program pelatihan tas siaga yang diberikan kepada peserta memungkinkan mereka memahami dengan lebih baik pentingnya persiapan bencana, baik dalam aspek fisik seperti barang-barang yang harus disiapkan, maupun dalam aspek mental seperti menjaga ketenangan saat bencana.

Namun, masih ditemukan kesenjangan pada pemahaman beberapa anak-anak mengenai prioritas barang yang harus dibawa dalam situasi darurat. Hal ini menunjukkan perlunya pengulangan dan penguatan materi melalui program-program serupa di masa depan untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam dan aplikatif dalam situasi nyata .

Dengan demikian, program ini telah memberikan dampak positif bagi peningkatan kesiapsiagaan peserta, namun dibutuhkan evaluasi lanjutan dan pengembangan program agar pengetahuan dan kesiapsiagaan masyarakat, terutama anak-anak dan remaja, dapat ditingkatkan secara menyeluruh di masa yang akan datang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji N-Gain Score sebesar 60, program psikoedukasi dan pelatihan untuk anak-anak remaja dalam menghadapi trauma serta kesiapsiagaan pasca-bencana terbukti efektif. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak tentang dampak trauma, pengetahuan tentang berbagai jenis bencana, serta strategi coping yang efektif untuk mengatasi stres dan kecemasan. Selain itu, kesiapsiagaan mereka dalam menghadapi situasi darurat juga meningkat, termasuk kemampuan mengenali tanda bahaya dan mengambil langkah keselamatan yang tepat. Peningkatan ini penting dalam pencegahan trauma dan pengurangan dampak psikologis, mempersiapkan anak-anak untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

Demi mempertahankan keefektifan program yang telah dijalankan, fasilitator membuat perencanaan sebagai tindak lanjut dari hasil program tersebut yaitu dengan mengembangkan program yang telah dijalankan. Mengembangkan program lanjutan ini berfokus pada rehabilitasi mental dan fisik pasca-bencana untuk menjaga kesehatan psikologis anak-anak remaja yang telah mengalami trauma dan mempertimbangkan pelaksanaan pelatihan serupa untuk kelompok usia lainnya, seperti anak-anak dan orang dewasa, guna meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat secara keseluruhan. Dengan begitu, fasilitator berharap program yang telah dijalankan dapat terus memiliki dampak yang lebih baik bagi masyarakat di desa Pukdale

Ucapan Terima Kasih

Fasilitator mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya program psikoedukasi trauma dan pelatihan tas siaga bencana ini. Terima Kasih Kepada pembimbing, khususnya Ibu Shela Cristina Pello, yang telah membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan jurnal ini serta memberikan wawasan

berharga dalam kegiatan yang dilaksanakan di Desa Pukdale. Fasilitator juga mengucapkan terima kasih kepada anak-anak dan remaja yang berpartisipasi dengan antusias setelah mengikuti sekolah minggu. Selain itu, Fasilitator berterima kasih kepada seluruh anggota Kelompok 2 yang telah berkontribusi, baik dalam hal pendanaan maupun pelaksanaan program ini. Semoga kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan pemahaman anak-anak serta remaja dalam menghadapi bencana di masa depan.

Daftar Pustaka

1. Alawiyah, T. (2022). Konseling traumatik menangani trauma seorang siswa dalam pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 11454-11463.
2. Ariyanto, Heri and Elsy M. Rosa. 2024. "Effectiveness of Telenursing in Improving Quality of Life in Patients with Heart Failure : A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Taibah University Medical Sciences* 19(3):664–76.
3. Annada, A. R., & Kumalawati, R. (2023). Bencana Badai Siklon Tropis Di Indonesia. *Environmental Science Journal (esjo): Jurnal Ilmu Lingkungan*, 27-31.
4. Baggerly, J., & Jenkins, W. W. (2009). The effectiveness of child-centered play therapy on developmental and diagnostic factors in children following natural disaster. *International Journal of Play Therapy*, 18(1), 45-55.
5. Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
6. BNPB. (2017). *Buku Petunjuk Singkat Penggunaan Tas Siaga Bencana (Emergency Preparedness Kit)*. Bogor: Direktorat Kesiapsiagaan, Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan BNPB.
7. Dyregrov, A., & Yule, W. (2006). A review of PTSD in children. *Child and Adolescent Mental Health*, 11(4), 176-184.
8. Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391.
9. Jaffe, J., Segal, J., & Dumke, L. F. (2005). *Emotional and psychological trauma: Causes, symptoms, effects, and treatment*. *Mental emotional trauma*.
10. Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. 1997. *Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri*. Jilid Kedua. Jakarta: Bina Rupa Aksara. p 1-90
11. Kar, N., Mohapatra, P. K., Nayak, K. C., Pattanaik, P., Swain, S. P., & Kar, H. C. (2009). Post-traumatic stress disorder in children and adolescents one year after a super-cyclone in Orissa, India: Exploring cross-cultural validity and vulnerability factors. *BMC Psychiatry*, 7(1), 8.
12. La Greca, A. M., Silverman, W. K., Lai, B., & Jaccard, J. (2010). Hurricane-related exposure experiences and stressors, other life events, and social support: Concurrent and prospective impact on children's persistent posttraumatic stress symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(6), 794-805.
13. Mendatu, Achmanto. (2010). *Pemulihan Trauma*. Yogyakarta: Panduan
14. Setiawan, H., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., & Nantia, R. (2020). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren. *Madaniya*, 1(3), 118–125. Retrieved from <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents>

15. Setiawan, H., Suhanda, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41–45. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.328>