

Peningkatan Prevensi Masalah Psikososial Pasca Bencana dengan Group Supportive Therapy dan Play Therapy

Zolla Amely Ilda^{1*}, Renidyati Renidayati², N. Rachmadanur³, Sunardi Sunardi⁴
Verra Widhi Astuti⁵, Widdefrita Widdefrita⁶

^{1,2,3,4,5,6}Poltekkes Kemenkes Padang

*Corresponding author, e-mail: zolla.amely.ilda@gmail.com.

Abstract

West Sumatra is one of the disaster-prone areas in Indonesia, due to geographical, climatic, geological and other factors. Padang Pariaman is one area that is often affected by disasters, especially earthquakes. One of the vulnerable groups directly affected by the disaster is school-age children. Psychological problems in school-age children can affect life in the future. This area-based community service activity aims to increase independence, increase health status and community welfare by increasing the ability of school-age children to reduce the prevention of post-disaster psychosocial problems through group supportive therapy and Play Therapy. The target of this activity is school-age children and teachers, totaling 37 people. This activity is carried out from May to November 2021 in Padang Pariaman. The method of activity is education and simulation divided into three stages: (1) planning stage, (2) implementation stage, (3) evaluation stage. There is an increase in the understanding and skills of the community, especially school-age children in the prevention of post-disaster psychosocial problems, as well as an increase in the network of collaboration between the Health Polytechnic, the Ministry of Health of Padang and the District Government of Padang Pariaman.

Keywords: Group supportive therapy; Play therapy; Psychosocial; School age children.

How to Cite: Ilda, Z.A., et al. (2022). Peningkatan Prevensi Masalah Psikososial Pasca Bencana dengan Group Supportive Therapy dan Play Therapy. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 254-262.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2022 by author.

Pendahuluan

Indonesia termasuk dalam wilayah rawan bencana, dalam lima belas tahun terakhir, kejadian bencana meningkat hampir 20 kali lipat di Indonesia (BNPB, 2018). Sumatera Barat salah satu wilayah rawan bencana di Indonesia karena kondisi geografis, iklim, geologis dan faktor-faktor lain seperti letak pantai berdekatan dengan zona pertemuan antara dua lempeng tektonik dan Patahan Besar Sumatera (*Sumatera great fault*) ditambah aktivitas gunung berapi yang masih aktif mengakibatkan Sumatera Barat rawan bencana letusan gunung berapi, tsunami, banjir dan tanah longsor (BNPB, 2018). Gempa bumi besar pernah terjadi tahun 2009 di 57 Km Barat Daya Pariaman Sumatera Barat, dengan kedalaman 71 Km (BMKG) yang berpusat di Kabupaten Padang Pariaman dengan kekuatan 7,9 SR (Arman, 2015). Bulan Oktober 2010 disusul dengan gempa bumi dan tsunami yang melanda Kepulauan Mentawai dengan kekuatan 7.7 SR. Tahun 2019 gempa-gempa berskala kecil sampai skala menengah sering terjadi berulang ulang yang berpusat di Mentawai dan dirasakan didaerah Padang Pariaman dan Padang (Arman, 2015).

Bencana dapat berdampak pada semua kalangan usia, termasuk anak-anak. Anak merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terkena dampak bencana (Herdwiyanti & Sudaryono 2013). Mereka memiliki kemampuan dan sumberdaya yang terbatas untuk mengontrol atau mempersiapkan diri ketika merasa takut sehingga sangat bergantung pada pihak-pihak di luar dirinya. Diperkirakan sekitar 66 juta anak di seluruh dunia terkena dampak bencana baik trauma fisik maupun psikologis, sedangkan di Indonesia ribuan anak menjadi korban bencana (Herdwiyanti & Sudaryono 2013). Dilaporkan lebih 20 persen anak-anak di Indonesia menderita masalah kesehatan mental akibat bencana alam berupa gangguan stres pasca trauma/bencana dan ansietas (Imas, 2017).

Ansietas yang alami anak merupakan suatu respon terhadap stres bencana yang mengancam jiwa. Anak memilih menyendiri, ketimbang bermain dengan teman-teman di lingkungannya. Perasaan takut dan cemas yang berlebihan berdampak kepada imajinasi negatif dan pikiran negatif merugikan (Nurcahyani & Dewi 2016). Purnama (2017), mengatakan bahwa pengalaman traumatis dan ansietas yang dihadapi anak yang mengalami bencana akan sulit dilupakan sampai beberapa tahun setelah bencana. Kondisi ini membutuhkan bantuan psikososial dari tenaga kesehatan profesional.

Keliat (2010) dan Imas (2017) menyebutkan bahwa ada beberapa psikoterapi yang dapat digunakan dan efektif untuk penanganan gangguan stres pasca trauma/bencana dan ansietas yaitu: *anxiety management*, *cognitive therapy*, *exposure therapy*, *play therapy* dan *Group Supportive therapy*. Stuart dan Laraia (2013) mengatakan *Group Supportive Therapy* adalah kumpulan beberapa orang dengan masalah yang sama, mengekspresikan pengalaman tentang masalah yang dialami yang bertujuan untuk mendukung dan memperkuat potensi yang dimiliki anggota kelompok, meningkatkan kepercayaan diri, dan berbagi pengalaman terhadap masalah yang dihadapi. *Group Supportive Therapy* pada anak dapat menciptakan hubungan terapeutik antara terapis dan anak-anak sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, keterampilan coping dan kemampuan anak menggunakan sumber coping, meningkatkan otonomi dalam pengambilan keputusan, meningkatkan kemampuan anak-anak mencapai kemandirian seoptimal mungkin, dan kemampuan mengatasi cemas yang dialami (Nurcahyani & Dewi, 2016).

Pelaksanaan *Group Supportive therapy* dimodifikasi dengan *play therapy*. *Play therapy* merupakan suatu teknik konseling yang diberikan orang dewasa kepada anak-anak dengan didasari dengan konsep bermain sebagai suatu cara komunikasi anak-anak dengan orang dewasa untuk mengungkapkan ekspresinya yang sifatnya alami (Copeland, et.al., 2017). Kegiatan *play therapy* akan mengalami proses menemukan kekuatan dalam diri (*internal strength*). Memfasilitasi anak untuk menjadi lebih adekuat sebagai individu untuk mengatasi masalah sekarang dan yang akan datang (Nawangsih, 2014). Renidayati dan Sunardi (2019) dalam penelitiannya diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna rata-rata penurunan ansietas anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberi *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* dengan kelompok yang hanya diberikan *Group Supportive therapy*.

Data Badan Koordinasi Nasional Penanggulangan Bencana Sumatera Barat tahun 2009, gempa bumi di Sumatera Barat 30 September 2009 menelan korban jiwa lebih seribu orang meninggal dunia, ribuan orang mengalami luka-luka, hampir sepuluh ribu rumah rusak berat dan ratusan infrastruktur rusak berat. Di Kabupaten Padang Pariaman sendiri merupakan daerah yang paling banyak ditemukan korban meninggal pasca gempa yakni lebih dari 1000 korban meninggal. Masyarakat hidup dengan perasaan was-was, cemas dan takut sebagai dampak trauma psikologis yang dialami. Gempa yang sering terjadi di Kepulauan Mentawai sangat besar dirasakan di wilayah Padang Pariaman.

Sasaran pembangunan daerah Kabupaten Padang Pariaman 2016-2021 yang tertuang dalam visi misi menyebutkan bahwa Pemerintah Kabupaten Padang Pariaman berupaya mewujudkan ketahanan bencana melalui peningkatan kesadaran masyarakat dan kesiapan sarana prasarana yang ramah bencana (Dinas Kominfo Padang Pariaman, 2016). Perwujudan pembangunan tersebut salah satunya dilakukan melalui pembangunan pendidikan. Peningkatan ketahanan bencana dapat dimulai dari sekolah. Pembangunan Pendidikan dibidang ketahanan bencana dilakukan dengan menyiapkan sekolah siaga bencana. Pendidikan bencana harus dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan. Berdasarkan latar belakang tersebut, tim dari Poltekkes Kemenkes Padang melakukan pengabdian masyarakat tentang “Upaya Peningkatan Kemampuan Anak Usia Sekolah dalam Prevensi Masalah Psikososial Pasca Bencana Melalui *Group Supportive Therapy* di Kabupaten Padang Pariaman”.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode pendidikan kesehatan dan metode simulasi. Sasaran/target dalam pengabdian masyarakat ini adalah seluruh anak usia sekolah di Kabupaten Padang Pariaman. Penentuan khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa dan guru sekolah dasar negeri yang menjadi pengelola program UKS di wilayah pesisir pantai Kabupaten Padang Pariaman yang bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara utuh. Program pengabdian ini diikuti oleh 37 orang peserta 30 orang siswa SD dan 7 orang guru. Kegiatan ini juga melibatkan tim pengabdian berjumlah 6 orang, dibantu 4 orang mahasiswa dan staf dari Bagian Pembinaan SD Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan dilaksanakan dalam ruangan aula Dinas Pendidikan untuk kegiatan pendidikan kesehatan dan juga di luar ruangan (lapangan) untuk kegiatan simulasi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 6 bulan (Mei-November 2021) yang terbagi dalam tiga tahap yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Data dianalisis dengan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan

nilai mean, minimal dan maksimal. Variabel ansietas diukur dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka antara 0-4, yang artinya adalah nilai 0 tidak ada gejala (keluhan), nilai 1 gejala ringan, nilai 2 gejala sedang, nilai 3 gejala berat, dan nilai 4 gejala berat sekali. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah skor dan item 1-14 dengan hasil 1) tidak cemas, jika skor <6, 2) kecemasan ringan, jika skor 7-14, 3) kecemasan sedang, jika skor 15-27 dan 4) kecemasan berat, jika skor > 27.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabmas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Anak Usia Sekolah dan Guru

| Karakteristik | Anak Usia Sekolah | | Guru | |
|---------------|-------------------|------------|-----------|------------|
| | Mean | Min-maks | Mean | Min-Maks |
| Usia | 10,26 | 9-11 | 38,57 | 24-56 |
| Karakteristik | Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki-laki | 9 | 30 | 3 | 42,9 |
| Perempuan | 21 | 70 | 4 | 57,1 |
| Jumlah | 30 | 100 | 7 | 100 |

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebahagian besar anak usia sekolah peserta Pengabmas, 21 orang (70%) adalah perempuan, untuk kelompok guru 4 orang (57,1%) juga perempuan. Rata-rata umur anak usia sekolah adalah 10,26 tahun, sedangkan guru rata-rata berumur 38,57 tahun. Kemampuan anak usia sekolah dan guru dalam mengidentifikasi masalah psikososial ansietas (kecemasan) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah (AUS) dan Guru Terhadap Bencana

| Karakteristik | AUS | | Guru | |
|-----------------|-----|------|------|------|
| | f | % | f | % |
| Kecemasan | | | | |
| 1) Tidak cemas | 7 | 23,3 | 2 | 28,6 |
| 2) Cemas ringan | 8 | 26,7 | 1 | 14,3 |
| 3) Cemas sedang | 8 | 26,7 | 2 | 28,6 |
| 4) Cemas Berat | 7 | 23,3 | 2 | 28,6 |
| Jumlah | 30 | 100 | 7 | 100 |

Tabel 2. menggambarkan bahwa anak usia sekolah yang mengalami cemas berat berjumlah 7 orang (23,3%), 8 orang (26,7%) mengalami cemas sedang. Data pada kelompok guru menunjukkan bahwa yang mengalami cemas berat 2 orang (28,6%) dan cemas sedang juga 28,6%.

Pemahaman anak usia sekolah dan guru tentang pengetahuan bencana, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengetahuan Anak Usia Sekolah dan Guru Tentang Bencana

| Tingkat Pengetahuan | AUS | | Guru | |
|---------------------|-----|------|------|-----|
| | f | % | f | % |
| Kurang | 4 | 13,3 | 0 | 0 |
| Baik | 26 | 86,7 | 7 | 100 |
| Jumlah | 30 | 100 | 7 | 100 |

Hasil Pengabmas ini menunjukkan bahwa pengetahuan anak usia sekolah tentang bencana sebahagian besar, 26 orang (86,7%) sudah berada pada rentang baik, sedangkan pada kelompok guru semuanya (100%) sudah berpengetahuan baik tentang bencana. Kegiatan pelatihan mitigasi bencana diadakan terakhir tahun 2019 di Kabupaten Padang Pariaman. Dalam kurikulum Pendidikan dasar pengetahuan tentang bencana diajarkan pada anak. Kemampuan psikomotor anak usia sekolah dan guru dalam mitigasi bencana, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Psikomotor Anak Usia Sekolah dan Guru Tentang Mitigasi Bencana

| Kemampuan Psikomotor | AUS | | Guru | |
|----------------------|-----|-----|------|------|
| | f | % | f | % |
| Kurang | 18 | 60 | 4 | 57,1 |
| Baik | 12 | 40 | 3 | 42,9 |
| Jumlah | 30 | 100 | 7 | 100 |

Hasil pengabmas ini memperlihatkan bahwa sebahagian besar psikomotor anak usia sekolah tentang mitigasi bencana berada pada kategori kurang 18 orang (60%), dengan nilai Median 16 dari 19 pertanyaan. Demikian juga dengan kelompok guru 4 Orang (57,1%) berada pada kategori kurang, dengan mean 17.29 (Min-Max 16-19).

Intervensi *Group Supportive Therapy*

Group Supportif group merupakan sekumpulan orang-orang yang berencana, mengatur dan berespon secara langsung terhadap issue-isue dan tekanan yang khusus maupun keadaan yang merugikan (Gail Wiscarz Stuart, 2013). Hasil penelitian mengindikasikan *peer support* (dukungan kelompok) berhubungan dengan peningkatan fungsi secara psikologis dan beban keluarga, sedangkan *mutual support* (dukungan yang bermanfaat) adalah suatu proses partisipasi dimana terjadi aktifitas berbagi berbagai pengalaman (*sharing experiences*) (Federation, 2010).

Group Supportive therapy yang dilakukan pada anak-anak merupakan suatu terapi dengan teknik dan proses kelompok yang dasar pelaksanaannya dapat menciptakan hubungan terapeutik antara terapis dan anak-anak sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, keterampilan coping dan kemampuan klien menggunakan sumber coping, meningkatkan otonomi dalam pengambilan keputusan, meningkatkan kemampuan anak-anak mencapai kemandirian seoptimal mungkin, dan kemampuan mengatasi cemas yang dialami (Nurcahyani & Dewi, 2016).

Kegiatan *Group Supportif group* dilakukan dalam 5 (lima) sesi dengan tiap sesi dilakukan selama 180 menit. Sesi I: mengidentifikasi masalah anak dan sumber pendukung yang ada



Gambar 1. Identifikasi masalah dan sumber pendukung

Sesi II: latihan mengatasi masalah kedua dengan menggunakan sistem pendukung didalam dan diluar keluarga dan sekolah.



Gambar 2. Siswa duduk berkelompok berdiskusi tentang sistem pendukung di dalam dan luar sekolah

Sesi III : Melatih anak tentang potensi diri



Gambar 3. Melatih potensi diri anak

Sesi IV: Melatih anak berbagai pengetahuan tentang edukasi bencana



Gambar 4. Penjelasan tentang mitigasi bencana secara umum



Gambar 5. Melatih anak tentang mitigasi bencana ketika berada di dalam ruangan



Gambar 6. Melatih anak tentang mitigasi bencana setelah berada diluar ruangan

Sesi V : Melatih mengevaluasi hasil dan hambatan penggunaan sumber



Gambar 7. Melatih anak mengevaluasi hasil dan hambatan

Intervensi *Play Therapy*

Play therapy merupakan suatu bentuk permainan anak-anak, di mana mereka dapat berhubungan dengan orang lain, saling mengenal, sehingga dapat mengungkapkan perasaannya sesuai dengan kebutuhan. *Play Therapy* merupakan terapi yang diberikan dan digunakan anak untuk menghadapi ketakutan, kecemasan dan mengenal lingkungan (Suputro & Heri, 2017).

Kegiatan *play therapy* merupakan salah satu intervensi yang dilakukan untuk meminimalkan dampak psikososial yang dapat terjadi pasca bencana. Kegiatan *play therapy* disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Kegiatan ini melibatkan anak usia sekolah, permainan yang dipilih adalah ular tangga bencana, kegiatan bermain sekaligus memiliki pesan edukasi yang diberikan melalui pertanyaan seputar bencana yang harus dijawab dengan benar oleh peserta setelah melempar dadu, untuk dapat melanjutkan ke langkah berikutnya.



Gambar 8. *Play Therapy* menggunakan permainan ular tangga bencana

Hasil penelitian Renidayati dan Sunardi (2019) menunjukkan ada perbedaan bermakna penurunan kecemasan anak usia sekolah yang diberikan model *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* dengan anak yang hanya diberikan *Group Supportive therapy*. Perbedaan skor kecemasan anak usia sekolah sebelum dan sesudah mengikuti program *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* terlihat dari hasil bivariat juga bermakna.

Misch (2006), menyebutkan perlu sekali adanya kesiapsiagaan dalam penanggulangan gangguan stres pasca trauma/bencana dan ansietas khususnya pada anak-anak. Banyak bentuk terapi atau konseling yang dapat dilakukan dalam upaya prevensi ansietas pasca bencana pada anak usia sekolah. Stuart dan Laraia (2005) mengatakan *Group Supportive Therapy* salah satu psikoterapi yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam penanggulangan gangguan stres atau ansietas yang muncul pada anak.

Group Supportive Therapy merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang memiliki masalah yang sama, mengekspresikan pengalaman bersama tentang masalah yang dialami yang bertujuan untuk mendukung dan memperkuat potensi yang dimiliki anggota kelompok, meningkatkan kepercayaan diri, dan berbagi pengalaman terhadap masalah yang dihadapi sehingga dapat membantu anggota kelompok mengatasi masalah yang berhubungan stres dalam hidup yang berfokus pada disfungsi pikiran, perasaan dan perilaku (Tripathi & Tiwari 2009).

Pengetahuan anak usia sekolah dan guru tentang bencana

Hasil penelitian Renidayati dan Sunardi (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pengetahuan tentang mitigasi bencana dengan kecemasan pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah perlu meningkatkan kapasitas pengetahuannya tentang bagaimana menghadapi situasi bencana bagi dirinya sendiri, keluarga, tetangga, dan kelompok yang ada dalam lingkungannya. Pengetahuan kebencanaan perlu diberikan kepada anak usia sekolah sedini dan serutin mungkin, baik melalui media sekolah, informal, maupun media sosial. Namun, perlu dipahami bahwa sekalipun masyarakat telah memiliki pengetahuan untuk menghadapi bencana, tidak semuanya siap menghadapi bencana dan menyesuaikan diri dalam keadaan situasi bencana (Teja, 2018).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa banyaknya jumlah korban bencana alam disebabkan para korban tidak mempunyai pengetahuan tentang ancaman gempa dan tsunami (Febriana et. al, 2015). Menurut (Teja, 2018) bahwa pendekatan yang sesuai dalam penanganan bencana adalah pendekatan yang berbasis budaya setempat atau mengangkat kearifan lokal di wilayah tersebut, mengingat masyarakat hidup dan berkembang dengan pola pikir budaya setempat. Penanganan trauma pasca-bencana di Indonesia yang cenderung memiliki budaya kolektif adalah mendekati anak pada keluarga dan komunitasnya (Thoyibah, 2019). Edukasi kebencanaan dinilai amat penting untuk menyiapkan mental dan kesadaran anak-anak dalam melakukan tindakan-tindakan cepat pada saat dan sesudah bencana terjadi (Federation, 2010).

Hasil analisis jawaban peserta pengabmas pada kuesioner terlihat bahwa banyak yang tidak tahu apa yang harus dilakukan saat atau setelah terjadi gempa. Sebagian besar anak usia sekolah belum pernah mengikuti pelatihan/ simulasi gempa dan tsunami.

Kemampuan anak usia sekolah dan guru dalam mengatasi masalah psikososial ansietas (kecemasan) dengan menggunakan sistem pendukung didalam dan diluar keluarga dan sekolah

Kemampuan anak dalam mengatasi masalah psikososial dipraktekkan dalam bentuk *Group Supportive Therapy*. Peserta dibagi menjadi 6 kelompok. Dalam kelompok dilakukan *focus group discussion* (FGD). Tim pengabmas mengarahkan kelompok untuk sharing perasaan, pengalaman tentang kesiapsiagaan bencana. Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan pendapatnya dan ditulis dibuku diary bencana yang sudah dibagikan. Kemudian masing-masing akan membaca diary, teman dalam kelompok akan memberikan penguatan dan support (dukungan) terhadap apa yang disampaikan temannya.

Pelaksanaan *Group Supportive therapy* dimodifikasi dengan *play therapy*. Anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri seoptimal mungkin dan bebas di ruang bermain. Menurut [Stuart \(2013\)](#) *play therapy* membantu anak mengembangkan konsep diri yang positif, meningkatkan rasa tanggung jawab dan kerjasama, menjadi lebih terarah (*self directing*), menjadi lebih menerima diri (*self acceptance*), menjadi lebih tangguh (*self reliant*), mampu mengambil keputusan yang sesuai tujuannya. Menjadi lebih sensitive terhadap proses mengatasi masalah dan menjadi lebih mempercayai diri sendiri.

Menurut [Tedjasaputra \(2010\)](#) dilihat dari tahapan perkembangan bermain, permainan berkelompok termasuk ke dalam *Cooperative Play* (Bermain bersama) yang ditandai dengan adanya kerja sama antara anak-anak yang terlibat dalam permainan untuk mencapai satu tujuan tertentu. Melalui *play therapy* anak akan mengalami proses menemukan kekuatan dalam diri (*internal strength*). Memfasilitasi anak untuk menjadi lebih adekuat sebagai individu untuk mengatasi masalah sekarang dan yang akan datang ([Nawangsih, 2014](#)).

Penurunan skor kecemasan pada anak usia sekolah yang diberikan *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* karena informasi yang diberikan dengan komunikasi yang baik kemudian anak usia sekolah dilatih untuk mempraktekkan cara baru yang diajarkan lalu dilatih melakukan setiap hari. Menurunnya skor ansietas anak usia sekolah pada kelompok *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* terlihat dari ungkapan anak usia bahwa mereka merasa lebih percaya diri, merasa tidak sendiri dan mampu mengungkapkan aspek positif yang ada pada diri. *Group Supportive therapy* dan *Play Therapy* dapat menurunkan ansietas pada anak.

Ansietas merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Keadaan emosi ini biasanya merupakan pengalaman individu yang subyektif, tidak diketahui secara khusus penyebabnya ([Sareen, 2014](#)). Ansietas yang alami anak-anak merupakan suatu respon terhadap stres bencana yang mengancam jiwa. Kondisi ansietas yang dialami membuat mereka mudah tersinggung, tidak bisa tidur, tegang, dan berbagai reaksi lainnya ([Kaduson, 1995](#)). Anak-anak lebih memilih menyendiri, ketimbang bermain dengan teman-teman di lingkungannya. Perasaan takut dan cemas yang berlebihan berdampak kepada imajinasi negative dan pikiran negative merugikan yang muncul pada anak ([Nurcahyani & Dewi, 2016](#)).

Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan terdampak bencana. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis ([Thoyibah 2,019](#)).

Dalam kegiatan pengabmas ini, tim bekerjasama dengan BPBD melakukan latihan simulasi mitigasi gempa dan tsunami. Anak diajarkan mengenali berbagai jenis gempa dan mana gempa yang berpotensi tsunami. Sebelum kegiatan simulasi, peserta menonton video edukasi bencana. Edukasi juga dilakukan dengan cara bernyanyi Bersama dan dongeng yang menarik dan mudah dipahami anak.

Selanjutnya tim pengabmas melakukan praktek simulasi. Peserta diajarkan mempersiapkan diri sebelum terjadi gempa dan tsunami. Persiapan perlengkapan tas siaga bencana. Isi tas terdiri dari pakaian secukupnya, makanan dan minuman, kotak obat-obatan, senter peluit.

Peserta juga diajarkan tindakan yang akan dilakukan saat terjadi gempa, dengan melindungi kepala, masuk kolong meja, jauhi kaca dan lari ke lapangan terbuka. Kemudian dilapangan terbuka peserta diajarkan membentuk kelompok 4-5 orang dan saling berpegangan. Jika ada pengumuman gempa berpotensi tsunami, anak-anak diarahkan oleh guru mengikuti jalur evakuasi ke tempat yang lebih tinggi.

Setelah kegiatan praktek simulasi ini anak usia sekolah dan guru dapat memahami dan melakukan Tindakan. Kegiatan simulasi mitigasi bencana yang dilakukan (pra bencana, saat bencana dan pasca bencana), dapat meningkatkan kesiapsiagaan anak usia sekolah dan guru dalam menghadapi bencana.

Kesimpulan

Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat, khususnya anak usia sekolah dalam upaya prevensi masalah psikososial pasca bencana. Setiap sekolah perlu

mengidentifikasi dan mengoptimalkan sistem pendukung yang ada di dalam dan di luar keluarga dan sekolah dalam mitigasi bencana. Diperlukan koordinasi berbagai pihak (sekolah, pemerintah dan BPBD) untuk kegiatan mitigasi bencana secara berkala dan berkelanjutan untuk menyiapkan sekolah siaga bencana di Kabupaten Padang Pariaman.

Poltekkes Kemenkes Padang dan Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman telah menyepakati beberapa hal yang dituangkan dalam perjanjian Kerjasama atau Memorandum of Agreement (MoA). Kerjasama ini terkait keberlanjutan kegiatan di sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman, diantaranya dengan melakukan sosialisasi pada rapat yang melibatkan Kepala Sekolah Dasar Negeri dan menghimbau SD untuk memberikan edukasi bencana serta latihan mitigasi bencana secara berkala. Tim Pengabmas dosen Poltekkes Kemenkes Padang akan membantu menjadi fasilitator atas permintaan pihak sekolah.

Daftar Pustaka

- Arman, H. (2015). Review Gempa bumi Sumatera Barat 30 September 2009 Sebagai Upaya Mitigasi Bencana (sumbarprov.go.id).
- BNPB (2018). Laporan Kinerja BNPB Tahun 2018. <https://bnpb.go.id/documents/laporan-kinerja-bnpb-2018.pdf>
- Copeland, L., & Lenore, T. (2017). Trauma – Two Definitions Play Therapy with Children Who Have Experienced Trauma Childhood Trauma Definition (Terr 1991) Four Characteristics of Traumatized Children Types of Trauma from NCTSN Physical Effects of Trauma on Children.
- Dinas Kominfo Kabupaten Padang Pariaman. (2016). Rencana Kerja Strategis 2016-2021. Pariaman: Dinas Kominfo Kabupaten Padang Pariaman
- Febriana., F. Sugiyanto, D., & Abubakar, Y. (2015). Kesiapsiagaan Masyarakat Desa Siaga Bencana Dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi di Kecamatan Meuraxx, Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*, 2(3), 41-49
- Herdwiyanti, F. A. & Sudaryono, S. (2013). Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau Dari Tingkat Self-Efficacy Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 1(3), 36-41.
- Imas, I. (2017). Keefektifan Play Thrapy Untuk Penanganan Stress Pasca Trauma Bencana Alam. *1 st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*.
- Kaduson, H. G. (1995). Release Play Therapy for Children with Posttraumatic Stress Disorder. *Short-Term Play Therapy for Children*, 1(1),3-21.
- Keliat, B. A. (2010). *Model Praktek Keperawatan Profesional*. Jakarta: Penerbit Kedokteran .EGC.
- Misch, D. A. (2006). Basic Strategies of Dynamic Supportive Therapy. *Focus* 4(2), 253-68.
- Nawangsih, E. (2014). Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder / PTSD). *Psymphatic*, 1(2), 164-78.
- Nurchayani, F., & Erti, I.D. (2016). Pengaruh Terapi Suportif Kelompok Terhadap Kecemasan Pada Klien Pasca Bencana Banjir Bandang di Perumahan Relokasi Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 4(2), 293-99.
- Purnama, S. G. (2017). *Modul Manajemen Bencana*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sumber Daya Air Dan Konstruksi.
- Renidayati, R. & Sunardi, S. (2019) Efektifitas Model *Group Supportive Therapy* dan *Play Therapy* berbasis budaya lokal Dalam Prevensi Ansietas Pasca Bencana Pada Anak Usia Sekolah di Daerah Pesisir Pantai Padang Pariaman.
- Sareen, J. (2014). Posttraumatic Stress Disorder in Adults: Impact, Comorbidity, Risk Factors, and Treatment. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie* 59(9), 460-67.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed). Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Suputro, Heri, I. F. (2017). Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit. <https://doi.org/10.1093/jnci/djt165> [doi]; djt165 [pii]
- Tedjasaputra, M.S. (2010). *Bermain, Mainan, Dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Teja, M. (2018). Kesiapsiagaan Masyarakat Terhadap Kelompok Rentan Dalam Menghadapi Bencana Alam di Lombok. *Puslit Badan Keahlian DPR RI* X(17): 13-14.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31-38.
- Tripathi, R.K. & Sarvada, C.T. (2009). Psychotherapeutic Approaches in the Management of Elderlies with Dementia : An Overview. 12(1), 31-41.

Zurriyatun, T., Meidiana, D. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.