

Psikoedukasi Kesiapsiagaan Psikologis (*Psychological Preparedness*) Masyarakat Di Daerah Rawan Bencana Banjir Kampung Tegal Kota Parepare

Nurul Zakiah Almutmainna¹, Sitti Raodatuljannah², A. St. Latifah Humairah. A³, Nur
Zuhriya Djuhaepa⁴, Asniar Khumas⁵

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: nurul.zakiah.almutmainna@gmail.com ¹, sittiraodatuljannah07@gmail.com ²,
latifahhumairah01@gmail.com ³, nurzuhriya20@gmail.com ⁴, asniarkhumas@unm.ac.id ⁵

Article History:

Received: 02 Juli 2023

Revised: 11 Juli 2023

Accepted: 12 Juli 2023

Keywords: *Bencana,
Kesiapsiagaan Psikologis,
Psikoedukasi*

Abstract: *This psychoeducation aims to educate the residents in disaster-prone areas about psychological preparedness. Psychological preparedness is the ability to manage and cope with emotional responses during disasters. What is meant is preparedness in behavior, feelings, and thoughts. Participants in this activity are survivors of flood disasters in Kampung Tegal. It is hoped that this psychoeducation can provide information and increase residents' understanding of the importance of psychological preparedness. This psychoeducation was attended by 30 residents or survivors in Tegal Village. The methods used include the stages of problem identification, providing education and evaluating activities through pre-post tests. The results of the analysis of Pre-test and Post-test data showed that after the implementation of the psychoeducation program, there was an increase in knowledge from residents related to psychological preparedness.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang rawan dilanda bencana. Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam maupun non-alam yang dapat mengakibatkan kerugian harta benda, rusaknya lingkungan, hilangnya nyawa, dan menimbulkan dampak psikologis (BNPB, 2007). Salah satu dampak psikologis yang bisa terjadi adalah timbulnya kecemasan, depresi dan gangguan stres pascatrauma. Zulch (dalam Pratiwi dkk, 2021) menyebutkan bahwa bencana alam dapat membentuk perilaku dan mengubah cara hidup manusia, serta memengaruhi tanggapan masyarakat terhadap lingkungan.

Bencana dan kesiapsiagaan adalah sesuatu yang saling berkaitan. Kesiapsiagaan didefinisikan oleh National Fire Protection Association (NFPA) sebagai aktivitas pengembangan sistem beserta

penerapannya sebelum terjadi bencana atau keadaan darurat yang dimanfaatkan untuk mendukung dan meningkatkan upaya mitigasi, respons, dan pemulihan dari bencana atau situasi darurat. Kesiapsiagaan lebih ditujukan untuk menghadapi situasi tepat setelah bencana terjadi dan usaha untuk kembali pulih ke kondisi yang normal. Seluruh lapisan masyarakat perlu untuk bersiap siaga dan mengidentifikasi ancaman yang ada di sekitarnya serta mempunyai mekanisme dan upaya dalam menghadapi bencana. Tidak hanya bersiap secara fisik namun juga secara psikologis (Pratiwi dkk, 2021).

Dalam menghadapi situasi peringatan bencana atau menghadapi dampak bencana, individu harus bersiap secara psikologis agar dapat mengelola situasi abnormal tersebut agar bisa mengurangi munculnya dampak tekanan psikologis yang lebih besar. Kesiapsiagaan psikologis sebelum bencana memiliki peluang yang lebih besar bagi individu untuk berantisipasi dan dapat mengenali emosi mereka sehingga akan menghasilkan mekanisme penanganan yang lebih baik melalui pengelolaan respons emosional individu (Pratiwi dkk, 2021). Kesiapsiagaan psikologis merupakan suatu kemampuan untuk mengelola dan mengatasi respons emosional seseorang selama bencana, dengan tujuan memperbaiki respons kognitif dan perilaku seseorang (Malkinapykh, 2013). Kesiapsiagaan psikologis dapat membantu seseorang untuk berpikir secara jernih dan rasional, yang kemudian mampu mengurangi risiko cedera serius atau bahkan hilangnya nyawa selama kejadian bencana (Grant, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Rika Sarfika, Rima Anggraini, dan Mia Aulia Ilham (2021) menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilakukan kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang manajemen stres, yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Mariana, Harry Theozard Fikri, Isnara Asyri Syahrina pada tahun 2020, yang juga menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi siaga bencana dapat meningkatkan kesiagaan bencana dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bencana. Didukung dengan media leaflet serta adanya komunitas sadar bencana membuat masyarakat lebih siap dari sisi psikologis untuk menghadapi situasi bencana yang berkelanjutan.

Kampung Tegal yang terletak di Kelurahan Lapadde, Kecamatan Ujung, Kota Parepare menjadi wilayah yang rawan dilanda banjir. Data dari situs BNPB menunjukkan bahwa di tahun 2023 Kecamatan Ujung, termasuk wilayah Kampung Tegal pernah dilanda banjir besar pada bulan Februari. Dilansir dari Tegas Indonesia, saat banjir bandang melanda, terdapat lebih dari lima ribu jiwa yang terdampak dan sebanyak 11 rumah hanyut tersapu banjir. Psikoedukasi terkait kesiapsiagaan bencana banjir dilakukan kepada penyintas banjir di Kampung Tegal dengan tujuan untuk mengenalkan dan menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang kesiapsiagaan bencana.

METODE

Kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui 3 tahapan, yaitu identifikasi masalah, pelaksanaan psikoedukasi, dan evaluasi kegiatan. Identifikasi masalah yaitu peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada tokoh masyarakat seperti Ketua RT, Ketua RW dan Lurah. Kemudian tahap kedua pelaksanaan psikoedukasi, tahap ini dilaksanakan dengan memberikan ceramah yang berjudul “Kesiapsiagaan Psikologis (*Psychological Preparedness*) Masyarakat di Daerah Rawan Bencana Banjir di Kampung Tegal Kelurahan Lapadde Kota Parepare” yang dirangkaikan

dengan diskusi antara pemateri dan peserta psikoedukasi. Kemudian, tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan.

Adapun teknik analisis yang digunakan adalah dengan pemberian *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal masyarakat Kampung Tegal sebelum pemberian materi, sedangkan *post-test* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan masyarakat Kampung Tegal setelah pemberian materi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk menilai pelaksanaan kegiatan yang berisi pertanyaan sebanyak 6 butir untuk dijawab dengan waktu pengerjaan selama 10 menit. Selanjutnya, dilakukan evaluasi secara kuantitatif untuk melihat efektivitas pelaksanaan psikoedukasi tentang kesiapsiagaan Psikologis (*Psychological Preparedness*) pada penyintas bencana banjir dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan secara sistematis dengan teknik uji beda *paired-sample-t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Psikoedukasi Kesiapsiagaan Psikologis (*Psychological Preparedness*)

Psikoedukasi yang diselenggarakan oleh kelompok dua tim BKP RBCD (Rumah Belajar Cinta Damai) di Kampung Tegal tepatnya pada hari Sabtu, 17 Juni 2023. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan di halaman rumah ketua RW Kampung Tegal dan tetap melakukan koordinasi bersama RT 1 dan RT 2 di Kampung Tegal untuk mengumpulkan warga sebagai penyintas bencana banjir. Kegiatan Psikoedukasi yang diselenggarakan, telah ditargetkan untuk diberikan kepada para penyintas bencana banjir yang ada di Kampung Tegal.

Kegiatan psikoedukasi yang difokuskan untuk pemberian edukasi terkait kesiapsiagaan psikologis para penyintas bencana banjir. Sebelum disusun konsep dari psikoedukasi ini, telah dilakukan observasi dan wawancara. Hasil dari wawancara bersama ketua RT 2 menyimpulkan bahwa warga setempat yang menjadi penyintas, masih sering was-was saat hujan turun dengan intensitas tinggi. Selain itu, para penyintas masih sering panik dan bingung dengan tindakan yang harus dilakukan ketika bencana terjadi.

Bentuk psikoedukasi ini dilaksanakan dengan menggunakan media visual dan audio. Pemateri menyajikan *power point/ PPT* dan video yang dapat diikuti oleh para warga. Sebanyak 30 warga mengikuti kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan. Dihadiri oleh warga RT 2 yang sebagian besarnya merupakan penyintas bencana banjir di Kampung Tegal. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini bertujuan agar warga yang berada di daerah rawan bencana memiliki pengetahuan dan kesiapsiagaan secara psikologis. Kesiapsiagaan psikologis yang dimaksud yaitu kesiapsiagaan secara perilaku, perasaan, dan pikiran.



Gambar 1. Gambaran Materi yang diberikan



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi Oleh Narasumber



Gambar 3. Diskusi peserta dengan narasumber

B. Evaluasi Hasil Psikoedukasi

Pelaksanaan psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis disertai dengan pemberian pre-test dan post-test. Hal tersebut bertujuan agar pelaksana kegiatan dapat mengukur pemahaman, serta pengetahuan yang telah diperoleh para warga maupun penyintas.

1) *Pre-test*

Pre-test diberikan kepada 30 warga yang hadir berpartisipasi pada kegiatan, pre-test diberikan dan dikerjakan oleh warga setelah adanya instruksi. Waktu pengerjaan yang dibutuhkan dalam pre-test yaitu 10 menit

2) Pelaksanaan kegiatan

Pemateri pada psikoedukasi yang diselenggarakan, yaitu kak Emilia Mustary, M.Psi., Psikolog. Pemberian materi yang dilakukan, diisi dengan pemberian materi terkait kejadian traumatis, dampak psikologis bencana, reaksi umum saat terjadi bencana, aspek kesiapsiagaan psikologis, coping religius, dan teknik relaksasi. Setelah pemberian materi, diberikan kesempatan kepada warga untuk memberikan pertanyaan atau hanya sekadar berdiskusi.

3) *Post-test*

Post-test diberikan kepada partisipan sebanyak 30 warga, Post-test memiliki soal yang sama pada saat pre-test. Waktu pengerjaan yang diberikan yaitu 10 menit. Hal ini, dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan informasi yang diperoleh para warga.

4) Hasil Skoring

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post-test Psikoedukasi

kategori	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Pre	30	3.033	3.296	0.602	1.086
Post	30	24.567	5.131	0.937	0.209

Setelah diolah menggunakan bantuan JASP 0.17.2.0 dengan analisis paired samples t-test, maka diperoleh $p = (<001)$, sehingga hasil menunjukkan signifikan adanya perbedaan hasil skor pre-test dan post-test. Asumsi normalitas terpenuhi karena nilai $p (>0.05)$, sehingga uji asumsi terpenuhi, hasil paired sample t-test dapat diketahui.

Pada nilai mean dapat dilihat bahwa nilai post-test memiliki hasil yang lebih tinggi, dibandingkan dengan sebelum pelaksanaan psikoedukasi.

C. Evaluasi Kegiatan Psikoedukasi

Kelebihan dari psikoedukasi ini adalah informasi yang disampaikan masih termasuk jarang dan merupakan pengetahuan yang baru bagi warga. Berdasarkan dari kuesioner yang telah dibagikan, 23 dari 30 warga yang hadir memberikan pernyataan sangat setuju bahwa pemaparan dari pemateri jelas dan mudah untuk dipahami. Selain itu, 20 dari 30 warga yang hadir memberikan pernyataan sangat setuju bahwa dirinya merasa terbantu dengan kegiatan yang dilaksanakan. 10 warga yang lain, memberikan pernyataan setuju. Kekurangan dari

pelaksanaan psikoedukasi ini adalah kurangnya warga yang berpartisipasi. Sehingga, informasi tidak sampai langsung kepada warga maupun penyintas yang lain.

KESIMPULAN

Kesiapsiagaan psikologis merupakan salah satu informasi yang penting, untuk menghindari reaksi umum yang mungkin terjadi. Berdasarkan kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat Kampung Tegal terkait Kesiapsiagaan Psikologis pada penyintas bencana banjir. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan skor pengetahuan dari *pre-test* ke *post-test*.

Meskipun demikian, dampak langsung dari peningkatan pengetahuan setelah psikoedukasi dilakukan, belum diukur apakah berdampak pada penurunan kecemasan pada masyarakat saat hujan turun dengan intensitas tinggi. Saran untuk tim pengabdian selanjutnya adalah dapat melakukan psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis ke penyintas bencana di wilayah lain. Wilayah yang juga merupakan daerah rawan bencana.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Program kerja “Psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis (*psychological preapredness*) pada masyarakat daerah rawan bencana di Kampung Tegal Kota Parepare” merupakan kegiatan yang sesuai dengan capaian pembelajaran pada mata kuliah Psikologi Bencana. Menerapkan pemikiran yang kritis, logis, inovatif dalam implementasi psikologi menghadapi bencana. Serta merupakan program kerja dengan kolaborasi bersama warga yang sangat berkesan.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, orang tua, teman BKP RBCD 2023, dan tentunya ibu Dr. Hj. Asniar Khumas, S.Psi., M.Si. selaku DPL (Dosen Pembimbing Lapangan) atas segala arahan dan motivasi yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Ms. Ita selaku koordinator RBCD (Rumah Belajar Cinta Damai). Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada para pembaca yang telah membaca jurnal ini. Semoga bermanfaat.

DAFTAR REFERENSI

- BNPB. (2007). *Undang-undang RI no 24 tahun 2007 tentang penanggulangan bencana*. Diakses 11 Juli 2023, diambil dari <https://bnpb.go.id/definisi-bencana>
- Grant, C. (2018). *Disaster preparedness to reduce anxiety and post-disaster stress. K4D Helpdesk Report*. Brighton, UK: Institute of Development Studies
- Malkina-Pykh, I. G., & Pykh, Y. A. (2013). An integrated model of psychological preparedness for threat and impacts of climate change disasters. *WIT Transactions on the Built Environment*, 133, 121-132.
- Mariana, R., Fikri, H. T., & Syahrina, I. A. (2020). Psikoedukasi siaga bencana: Membentuk komunitas sadar bencana di kawasan wisata. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 3(3), 631-638.
- Pratiwi, Endah Andriani et., al. (2021). *SMART MILITARY UNIVERSITY; Kajian psikologi*

menghadapi bencana di Indonesia. Malang: Literasi Nusantara.

Sarfika, R., Anggraini, R., & Rahim, M. A. (2021). Pendidikan kesehatan tentang manajemen stress guna meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat menghadapi bencana. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 143-151.

Tim redaksi Tegas Indonesia (2023, Februari 01). Taufan pawe siapkan bantuan ganti rugi ke warga terdampak banjir. *Tegas Indonesia*. Diambil dari <https://www.tegasindonesia.online/2023/02/taufan-pawe-siapkan-bantuan-ganti-rugi.html>