



## PSIKOEDUKASI SIAGA BENCANA: MEMBENTUK KOMUNITAS SADAR BENCANA DI KAWASAN WISATA

Rina Mariana<sup>1\*</sup>, Harry Theozard Fikri<sup>2</sup>, Isna Asyri Syahrina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Putra Indonesia "YTPK" Padang, Indonesia,  
[rinadeded@gmail.com](mailto:rinadeded@gmail.com)<sup>1</sup>, [harrytheozard@yahoo.com](mailto:harrytheozard@yahoo.com)<sup>2</sup>, [isnaasyrisy@upiptk.ac.id](mailto:isnaasyrisy@upiptk.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Kawasan wisata Kota Padang merupakan salah satu sektor pariwisata dan ekonomi kreatif yang mempunyai potensi untuk berkembang. Namun, Kota Padang juga memiliki resiko bencana alam cukup tinggi terutama gempa dan tsunami. Permasalahan yang muncul adalah masyarakat belum tanggap dan siaga serta belum memahami dengan baik pentingnya kesiagaan terhadap bencana. Pengetahuan yang rendah, minimnya penyediaan informasi dan pengelolaan risiko bencana dapat meningkatkan jumlah korban akibat bencana. Masyarakat di kawasan pantai Air Manis adalah kawasan wisata yang menjadi mitra dalam pengabdian ini. Dari permasalahan tersebut perlu solusi dengan memberikan psikoedukasi (*disaster mental health*) siaga bencana seputar reaksi umum (perilaku, emosi, kognisi dan fisik) dan membangun komunitas sadar bencana untuk pengurangan risiko bencana. Metode pelaksanaan program pengabdian ini meliputi pendampingan dan pelatihan kesiagaan bencana dari perspektif psikologis. Setelah dilakukan kegiatan Psikoedukasi siaga bencana, peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang bencana dan kesiagaan bencana masyarakat lebih meningkat dengan menggunakan media leaflet serta terbentuknya komunitas sadar bencana membuat masyarakat lebih siap menghadapi situasi bencana yang berkelanjutan dari sisi Psikologis.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Siaga Bencana, Komunitas, Kawasan Wisata.

**Abstract:** *The touristic area of Padang City is one of the tourism and creative economy sectors that have immense potential to develop. However, Padang City also has a high risk of natural disasters, especially earthquakes and Tsunami. The problem is that people are not yet alert and prepared, and they do not understand the importance of being prepared for disaster. Inadequate knowledge and information, as well as inadequate disaster risk management, can increase the number of victims due to disasters. The community in Air Manis beach is the partner in this activity. Based on the mentioned problems, a solution is needed by giving psychoeducation (disaster mental health) about disaster alertness and general reactions (behavior, emotion, cognition, and physical) as well as building communities that are aware of disasters to reduce the risks. The method used in this activity includes assistance and training for disaster preparedness and alertness from a psychological perspective. After the psychoeducation was carried out, the people's knowledge and understanding of disasters were increased by using leaflet media, and with the formation of disaster awareness community, people became more prepared to face sustainable disaster situations from a psychological perspective.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Disaster Preparedness, Community, Tourism Area.*



#### Article History:

Received : 24-08-2020  
Revised : 16-09-2020  
Accepted : 16-10-2020  
Online : 23-10-2020



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. PENDAHULUAN

Terletak pada posisi geografis dan geodinamik serta menjadi lintasan tiga lempeng aktif yaitu Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik sehingga menempatkan Indonesia sebagai negara yang rawan terhadap bencana. Menurut Sugandi dalam Cut, Muzar, Fithria, & Syarifah (2019) bencana di Indonesia bisa mencapai lebih dari 1.000 kali dalam setahun atau mencapai 3 kali dalam sehari. Tahun 2019, jumlah bencana di Indonesia mencapai 3.721 kejadian dengan 477 korban jiwa meninggal, 109 hilang, dan 3.415 orang luka-luka. Dampak bencana yang ditimbulkan bervariasi seperti kerusakan rumah, fasilitas kesehatan, fasilitas pribadi dan fasilitas pendidikan (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020).

Kota Padang adalah wilayah dengan potensi besar terjadinya bencana seperti gempa, tsunami, banjir, longsor dan kebakaran (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2011). Dalam Ceisy, Mengapul, Ary, & Dinar (2014) dikatakan bahwa bencana gempa bumi di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2009 menjadi bencana alam kedua terbesar di Indonesia dalam kurun waktu 10 tahun terakhir sampai tahun 2014. Dampak dari gempa bumi yaitu 1.195 korban jiwa meninggal dunia, 1.501.798 korban jiwa yang kehilangan tempat tinggal dan total biaya kerusakan mencapai 2,2 miliar US\$.

Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 menyatakan bencana yakni peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan faktor alam, faktor non alam serta faktor manusia yang menimbulkan korban jiwa, kerusakan pada lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis. Korban bencana yang selamat akan mengalami dampak psikologis dalam jangka panjang dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis saat melakukan aktivitas sehari-hari (Davidson & Mcfarlane dalam (Dwi, Mustikasari, & Ria, 2020).

Menurut Chatarina (2012) korban bencana alam akan menghadapi persoalan fisik seperti gangguan pemenuhan kebutuhan makanan dan minuman, tempat tinggal, kesehatan dan pendidikan. Sedangkan persoalan psikososial yang dihadapi seperti kehilangan mendalam atas meninggalnya anggota keluarga, kehilangan harta benda serta sumber pencaharian yang menyebabkan kesedihan berkepanjangan yang dirasakan oleh korban.

Kesiapsiagaan adalah elemen penting dalam pengelolaan sebuah bencana. Kesiapsiagaan terhadap bencana dapat mengurangi dampak negatif bencana serta dapat memberikan kemudahan dalam mengurangi risiko bencana (Hasrul, Sri, & Arnim, 2019). Kesiapsiagaan lebih ditekankan pada kemampuan dalam melakukan kegiatan persiapan tanggap darurat dengan cepat dan akurat terkait upaya penanggulangan bencana (Kusno & Uci, 2019). Kesiapsiagaan juga sangat berperan penting dalam pengurangan potensi terganggunya kondisi psikologis masyarakat.

Hal ini timbul dari keterkejutan jiwa dan kepanikan ketika secara tiba-tiba bencana melanda. Korban bencana beresiko mengalami trauma yang menghasilkan gangguan stres sebanyak 3,8% dibandingkan kejadian traumatis lainnya, Mendatu dalam (Elyusra, 2013). Namun, sikap kesiapsiagaan terhadap bencana yang belum menyeluruh menjadi permasalahan pada seluruh masyarakat (Ida, Putu, & Kadek, 2019).

Kesiapsiagaan masyarakat dan pemerintah daerah saat menghadapi bencana di Indonesia belum dapat diantisipasi dengan baik karena minimnya sosialisasi dari Lembaga Pemerintahan atau Lembaga Non Pemerintahan sehingga memperparah kondisi masyarakat yang terdampak bencana (Dewi, 2020). Kondisi ketidaksiapan masyarakat dalam menghadapi bencana disebabkan oleh belum banyaknya upaya yang dilakukan pemerintah maupun pihak lainnya karena terbatasnya sumberdaya yang dimiliki (Paramesti, 2011). Ramli, Sri, Sari, & Dirhamsyah (2014) berpendapat bahwa banyaknya korban jiwa akibat bencana dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bencana serta kesiapan saat mengantisipasi bencana yang terjadi.

Partisipasi masyarakat mutlak diperlukan mengingat masyarakatlah yang melaksanakan berbagai kegiatan dalam pembangunan (termasuk subjek yang rentan menjadi korban bencana). Masyarakat memegang peranan penting sekaligus sebagai subjek dan objek pembangunan (Syafrizal, 2013). Kegiatan yang dilakukan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mencoba membentuk sebuah komunitas sadar bencana yang melibatkan masyarakat secara langsung dan masyarakat siaga bencana serta menjadikan masyarakat tidak hanya sebagai objek melainkan menjadi subjek atau pelaku yang mampu meminimalisir risiko bencana. Komunitas adalah modal utama dalam manajemen bencana alam (Untoro, Suratman, Totok, & Armaidly, 2019). Komunitas berperan untuk meningkatkan ketangguhan masyarakat dalam melakukan persiapan sebelum, saat, dan setelah terjadi bencana (Syahrizal, 2019).

Berdasarkan uraian masalah yang dihadapi di atas, maka kegiatan pengabdian yang akan dilakukan adalah mengadakan pengabdian dalam bentuk Psikoedukasi Siaga Bencana dan Membangun Komunitas Sadar Bencana di Kawasan Wisata Kota Padang untuk menambah pengetahuan dan meminimalisir risiko bencana alam di Kawasan Pantai Air Manis.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini berupa Psikoedukasi (*disaster mental health*) siaga bencana yang dilaksanakan di Kantor Kelurahan Pantai Air Manis Kota Padang. Griffith, dalam Tiara & Handrix (2019) menyatakan psikoedukasi adalah sebuah intervensi pada individu, keluarga, dan kelompok berfokus pada mendidik partisipan terkait menghadapi tantangan atau masalah

hidup yang dialaminya, membantu pengembangan sumber dukungan dan dukungan sosial bagi partisipan serta mengembangkan keterampilan *coping* partisipan dalam menghadapi tantangan yang ada. Selain itu juga diadakan kegiatan pembentukan komunitas sadar bencana, pembuatan leaflet, pelatihan pernafasan dan relaksasi, serta intervensi dengan komunitas yang telah terbentuk.

Dalam kegiatan psikoedukasi ini mitra yang terlibat adalah 12 orang anggota masyarakat di kawasan Pantai Air Manis beserta 3 orang dosen dari fakultas Psikologi UPI YPTK Padang. Metode pelaksanaan program pengabdian ini terdiri dari lima tahap yaitu pembentukan komunitas sadar bencana, pembuatan leaflet sadar bencana, Psikoedukasi, pelatihan pernafasan dan relaksasi, serta intervensi dengan komunitas yang telah terbentuk.

Berikut pemaparan kelima tahapan dalam kegiatan ini.

- 1) Pembentukan komunitas sadar bencana, yaitu untuk membentuk masyarakat siaga bencana di berbagai kalangan masyarakat dalam meminimalisir risiko bencana.
- 2) Pembuatan leaflet sadar bencana sebagai media edukasi bagi masyarakat.
- 3) Edukasi siaga bencana yaitu penyampaian materi serta tanya jawab tentang teori bencana dan manusia, serta materi Psikologi Sadar Bencana sehingga dapat menambah pengetahuan masyarakat untuk meminimalisir resiko saat terjadinya bencana.
- 4) Pelatihan pernafasan dan relaksasi dilakukan untuk membuat kenyamanan dan mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi bencana.
- 5) Melakukan intervensi dengan komunitas sadar bencana yang telah terbentuk.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pembentukan Komunitas Sadar Bencana

Pembentukan komunitas sadar bencana dilakukan untuk membentuk masyarakat siaga bencana di berbagai kalangan masyarakat dalam meminimalisir risiko saat terjadinya bencana. Keterlibatan masyarakat dalam sebuah komunitas membuka peluang untuk melakukan hal-hal positif dan berkontribusi lebih banyak yang akhirnya dapat menciptakan lingkaran masyarakat yang berbudi luhur (Thornley, Ball, Signal, Lawson, & Rawson, 2015). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Februari 2020 dengan alokasi waktu kurang lebih 3 jam.

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas anggota komunitas berusia 18-25 tahun yaitu sebanyak 6 orang (50%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah (67%).

**Tabel 1.** Karakteristik Anggota Komunitas Sadar Bencana (n=12).

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	18-25 tahun	6	50
	26-35 tahun	2	17
	Diatas 35 tahun	4	33
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	33
	Perempuan	8	67
3	Pernah mengikuti Psikoedukasi ( <i>disaster mental health</i> ) siaga bencana		
	Belum pernah	12	100
	Pernah	0	0

Terbentuknya komunitas sadar bencana ini tidak terlepas dari kebutuhan akan rasa aman dan adanya sebuah mekanisme pertahanan bagi masyarakat ketika menghadapi situasi bencana yang membahayakan secara Psikologis. Komunitas sadar bencana mengembangkan pengetahuan yang dapat memfasilitasi proses pencegahan, kesiapsiagaan, dan respon bencana dari sisi Psikologis.

## 2. Pembuatan Leaflet Sadar Bencana

Leaflet sadar bencana merupakan media edukasi bagi masyarakat yang berisi informasi mengenai perubahan yang dialami (perilaku, emosi, kognitif dan fisik) setiap orang setelah bencana, cara mengatasinya dan tindakan yang dapat dilakukan ketika mengalami perubahan secara Psikologis. Pembuatan leaflet sadar bencana dilakukan pada hari Minggu tanggal 2 Maret 2020.

## 3. Edukasi Siaga Bencana

Kegiatan edukasi siaga bencana dimulai dengan melakukan persiapan tempat kegiatan, fasilitas yang diperlukan, waktu pelaksanaan dan menentukan materi edukasi siaga bencana yang akan disampaikan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 Maret 2020 dengan alokasi waktu kurang lebih 2 jam. Peserta kegiatan berjumlah 12 orang. Selanjutnya, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) memberikan *pre test* tentang pengetahuan kebencanaan kepada anggota komunitas dengan memberikan delapan (8) pernyataan pada kuesioner, dimana materi yang diberikan menggunakan metode ceramah yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Adapun materi yang diberikan kepada anggota komunitas sadar bencana dalam kegiatan ini sebagaimana pada tabel 2. Berikut.

**Tabel 2.** Materi Pelatihan & Pemateri.

No	Materi	Pemateri
1	Bencana dan Manusia	Harry Theozard Fikri, M. Psi, Psikolog
2	Psikologi Sadar Bencana	Harry Theozard Fikri, M. Psi, Psikolog

Setelah diberikan edukasi siaga bencana pada anggota komunitas sadar bencana terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang bencana dan kesiagaan bencana dari sudut pandang Psikologi, cara mengatasi, menyadari dan mengenali diri setelah bencana, mengetahui perubahan yang dialami (perilaku, emosi, kognitif dan fisik) setiap orang pada situasi bencana. Ini diketahui dari peningkatan rata-rata nilai pretest sebanyak 11,9 poin. Nilai rata-rata dari sebelum edukasi 27,1 sedangkan sesudah dilakukan edukasi 39.

#### **4. Pelatihan Pernafasan dan Relaksasi**

Pelatihan pernafasan dan relaksasi dilakukan untuk membuat kenyamanan dan mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi bencana. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 14 Maret 2020 dengan alokasi waktu kurang lebih 3 jam. Adapun tahapan relaksasi yang dipraktikkan oleh anggota komunitas siaga bencana yaitu:

- a. Peserta diminta untuk mencari posisi duduk atau berbaring nyaman mungkin.
- b. Menarik nafas dari hidung secara perlahan dalam 6 hitungan.
- c. Menahan nafas sekitar 4 hitungan.
- d. Mengeluarkan nafas dari mulut sekitar 6 hitungan.
- e. Lakukan berulang-ulang sampai si peserta merasa nyaman dan tenang.

Pernafasan yang digunakan adalah pernafasan perut (seperti nafas anak bayi yang sedang tidur). Setelah merasa nyaman dan tenang, maka langkah berikutnya peserta diminta untuk membayangkan dan merasakan saat menarik nafas tersebut, udara yang masuk kedalam tubuhnya mengalir kesemua bagian tubuh dan menimbulkan sensasi tenang (lakukan secukupnya dengan hitungan yang sama dengan sebelumnya 6-4-6).

Setelah mendapatkan pelatihan pernafasan dan relaksasi, anggota komunitas sadar bencana merasakan manfaat dari pelatihan tersebut dimana anggota merasakan adanya perasaan tenang, membantu dalam mengendalikan tingkat stres, dan dapat menenangkan pikiran.

#### **5. Intervensi Dengan Komunitas Yang Telah Terbentuk**

Kegiatan intervensi dengan komunitas yang telah terbentuk dilakukan melalui sosialisasi dan penyebaran leaflet ke masyarakat di daerah PKM.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Psikoedukasi Siaga Bencana: Membentuk Komunitas Sadar Bencana Di Kawasan Wisata Kota Padang, dirasakan sangat bermanfaat oleh anggota komunitas sadar bencana yang menjadi peserta pada kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan disambut baik mitra terbukti anggota berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Dengan kondisi Kota Padang yang memiliki potensi terjadinya bencana, maka kegiatan serupa perlu dilakukan di setiap kawasan wisata agar masyarakat lebih siap menghadapi situasi bencana yang berkelanjutan dari sisi Psikologis.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim PKM dengan ini menghaturkan ribuan terima kasih kepada Ketua Yayasan Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah mendanai Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Semoga Pengabdian Masyarakat ini bermanfaat bagi khalayak sasaran. Terima kasih yang tak terhingga juga kami ucapkan kepada pihak mitra, yaitu Kepala dan Sekretaris Kelurahan Pantai Air Manis Padang, Kepala Karang Taruna dan masyarakat Pantai Air Manis Padang, yang telah mau menerima dan bekerjasama dengan kami dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, sehingga terlaksana dengan baik. Serta seluruh peserta PKM dan pihak-pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2011). Rencana Kontinjensi Menghadapi Bencana Tsunami Provinsi Sumatera Barat.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2020). Data Informasi Bencana Indonesia.
- Ceisy, A.Z., Mengapul, N., Ary, R.W., & Dinar, S. (2014). *Penilaian Dampak Bencana Alam Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Wilayah Jangka Pendek (Studi Kasus: Provinsi Sumatera Barat Pasca Bencana Gempa Bumi Tahun 2009)*.
- Chatarina, R. (2012). Penanganan Dampak Sosial Psikologis Korban Bencana Merapi (Sosial Impact of Psychological Treatment Merapi Disaster Victims). *Jurnal Informasi*, 17(2).
- Cut, H., Muzar, H., Fithria., & Syarifah, R. J. (2019). Efektivitas Edukasi Mitigasi Bencana terhadap Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi dan Tsunami pada Keluarga Pasien di Rumah Sakit. *Idea Nursing Journal*, X, 2087–2879.
- Dewi, K. (2020). Komunikasi Mitigasi Bencana sebagai Kewaspadaan Masyarakat Menghadapi Bencana. *Jurnal Simbolika*, 6(1), 2442–9198.
- Dwi, E., Mustikasari, & Ria, U. P. (2020). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder Pada Korban Bencana Alam Post Erupsi Merapi Satu Dekade. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 101–112.

- Elyusra, U. (2013). Intervensi Spiritual Emotion Freedom Technique Untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 38–57.
- Hasrul, H., Sri, A., & Arnim, S. (2019). Penguatan Kesiapsiagaan Stakeholder Dalam Pengurangan Risiko Bencana Gempabumi. *Jurnal Geodika*, 3(1), 30–40.
- Ida, A.A.L., Putu, W.K.P., & Kadek, I. A. (2019). Penerapan Pelatihan Siap Siaga Bencana (Sigana) Dalam Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana Pada Pecalang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MATAPPA*, 2(1).
- Kusno, F., & Uci, N. . (2019). Efektifitas Pelatihan Penanggulangan Bencana Dengan Metode Simulasi Terhadap Perilaku Kesiapsiagaan Bencana Banjir Pada Siswa SMAN 2 Tuban. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(2), 88–94.
- Paramesti, C. A. (2011). Kesiapsiagaan Masyarakat Kawasan Teluk Pelabuhan Ratu terhadap Bencana Gempa Bumi dan Tsunami. *Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kota*, 22(2), 113–128.
- Ramli, D., Sri, A.S., Sari, M., Dirhamsyah, M. (2014). Penerapan Pelatihan Siaga Bencana Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Komunitas SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan (JIKA)*, 1(1).
- Syafrizal. (2013). Tingkat Pengetahuan, Kesiapsiagaan, dan Partisipasi Masyarakat Dalam Pembangunan Jalur Evakuasi Tsunami di Kota Padang. Pendidikan Geografi, Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 1(1).
- Syahrizal, K. (2019). Membangun Ketahanan Berbasis Komunitas dalam Mengurangi Risiko Bencana di Desa Pilomonu Kabupaten. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 211–222.
- Thornley, L., Ball, J., Signal, L., Lawson-Te Aho, K., & Rawson, E. (2015). Building Community Resilience: Learning From the Canterbury Earthquakes. *New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 10(1), 23–35.
- Tiara, P.S., & Handrix, C. H. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam (JPPI)*, 16(1).
- Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007. (n.d.). *Tentang Penganggulangan Bencana*.
- Untoro, H., Suratman., Totok, G., & Armaidly, A. (2019). Kearifan Lokal Komunitas sebagai Modal Sosial dalam Manajemen Bencana Alam. *Majalah Geografi Indonesia*, 33, 2.