

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

Zulfan Heri¹, Amansyah¹, Puji Ratno², Nono Hardinoto¹, Usman Nasution³, Haris Kurniawan¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Penulis korespondensi : Zulfan Heri

E-mail : zulfan@unimed.ac.id

Diterima: 26 Mei 2026 | Direvisi: 24 Juli 2026 | Disetujui: 27 Juli 2026 | Online: 17 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu memperkuat kesehatan mental masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat. Bencana banjir tidak hanya menyebabkan kerusakan lingkungan dan kerugian ekonomi, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat, seperti stres, kecemasan, dan menurunnya semangat sosial. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang mampu menciptakan suasana menyenangkan dan meningkatkan interaksi sosial masyarakat pascabencana. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis olahraga rekreatif yang meliputi tahap persiapan, sosialisasi, pelaksanaan permainan bola voli mini, pendampingan, dan evaluasi. Permainan bola voli mini dipilih karena mudah dilakukan, bersifat rekreatif, serta mampu melibatkan masyarakat secara aktif dalam suasana kebersamaan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan dan aktif berpartisipasi dalam permainan. Aktivitas bola voli mini mampu meningkatkan komunikasi sosial, rasa kebersamaan, serta membantu mengurangi kejenuhan dan tekanan psikologis masyarakat terdampak banjir. Dengan demikian, permainan bola voli mini dapat menjadi salah satu media rekreatif dan edukatif yang efektif dalam mendukung penguatan kesehatan mental masyarakat terdampak bencana banjir di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat.

Kata kunci: kesehatan; mental; banjir; bola voli.

Abstract

This community service activity aims to help strengthen the mental health of communities affected by flooding through mini-volleyball games in the Pekan Tanjung Pura subdistrict of Langkat Regency. Flooding not only causes environmental damage and economic losses but also impacts the psychological well-being of communities, leading to stress, anxiety, and a decline in social engagement. Therefore, activities are needed that can create a pleasant atmosphere and enhance social interaction among the community in the aftermath of a disaster. The activity was implemented using a participatory approach based on recreational sports, encompassing preparation, outreach, the mini-volleyball games, mentoring, and evaluation. Mini-volleyball was chosen because it is easy to play, recreational in nature, and capable of actively engaging the community in a spirit of togetherness. The results showed that the community was very enthusiastic about the activity and actively participated in the games. The mini-volleyball activity was able to improve social communication and a sense of togetherness, as well as help reduce boredom and psychological stress among the flood-affected community. Thus, mini-

volleyball can serve as an effective recreational and educational tool to support the mental well-being of communities affected by flooding in the Pekan Tanjung Pura subdistrict of Langkat Regency.

Keywords: health; mental health; floods; volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, peningkatan taraf hidup, kesenjangan sosial serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan melibatkan gerakan pada semua bagian tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik (Aristiyanto & Fredy Eko Setiawan, 2023). Disamping peningkatan kebugaran fisik olahraga dalam pelaksanaannya didukung oleh aspek-aspek lain seperti psikologi, lingkungan, kebudayaan dan aspek-aspek lain yang terintegrasi secara seimbang dan saling mendukung kegiatan olahraga. Sebagai makhluk sosial yang memiliki akal dan pikiran, manusia pada umumnya melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi berdasarkan motifnya (Fajriah et al., 2024).

Kesehatan merupakan salah satu penting dalam kehidupan masyarakat, karena tanpa memiliki kondisi kesehatan yang baik, maka seorang individu akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas atau kegiatannya sehari-hari (Nasution et al., 2022). Kesehatan fisik, dan mental, serta sosial yang baik, lengkap dan bukan sekadar bebas dari berbagai penyakit atau kelemahan. Pemahaman tentang kesehatan telah bergeser seiring dengan waktu. Berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah memungkinkan setiap orang untuk mempelajari, mengembangkan dan menilai diri, dan dapat berpartisipasi secara aktif dalam gerakan memajukan promosi kesehatan (Ilham et al., 2018).

Langkah yang paling murah dan terjangkau untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang adalah khususnya berkaitan dengan mental yaitu melakukan aktivitas olahraga. Menurut hasil riset, aktivitas olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang atau sesuai konsep olahraga, mampu memberikan efek fisiologis seperti memperbaiki kebugaran fisik dan kesehatan mental dengan cara mengembangkan aktivitas neuro kimia di dalam otak (Desy Pharasmitta, 2009). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa secara tidak langsung tingkat kesehatan masyarakat dapat memberikan pengaruh pada tingkat kemajuan suatu daerah (Ilham et al., 2018). Suatu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir di kecamatan Tanjung Pura adalah dengan melakukan aktivitas olahraga, salah satunya yaitu permainan bola voli mini.

Permainan bola voli mini merupakan olahraga hasil dari modifikasi olahraga bola voli. Menurut Permainan bola voli mini merupakan sebuah permainan bola voli yang diperuntukan bagi anak sekolah dasar dan menengah, atau yang setara dengannya (Yuniawan et al., 2012). Peraturan permainan bola voli mini ini sudah banyak dikembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikan sesuai keinginan dan kondisi tertentu ditempat pelaksanaan (Mardiana et al., 2024). Pendampingan dalam rangka peningkatan kesehatan mental masyarakat usia sekolah dasar dan menengah dapat dikembangkan melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat.

Tanjung Pura merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Lokasi Tanjung Pura sendiri berjarak ± 60 km dari Kota Medan. Dahulu, Tanjung Pura merupakan salah satu pusat kesultanan bercorak Islam di Sumatera Utara, yakni Kesultanan Langkat (Yuandani et al., 2017). Konsep pemerintahan monarki berhasil membawa Kesultanan Langkat melahirkan Kesultanan Langkat modern dengan pusat kerajaan berada di Tanjung Pura. Pembangunan infrastruktur jalan, rumah ibadah yakni masjid dan beberapa fasilitas pendukung seperti fasilitas kesehatan balai kesehatan. Perkembangan pesat Kesultanan Langkat terjadi pada saat kedatangan Bangsa Belanda ke Indonesia, hal ini dilihat lewat kerja sama yang dilakukan Pemerintah Belanda terhadap Kesultanan Langkat (Tanjung & Supriatna, 2021).

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

Beberapa konstruksi sejarah, seperti bangunan kokoh yang merupakan bagian dari kontruksi sejarah dalam masjid termegah yaitu Masjid Azizi yang menjadi lambang kejayaan serta kekayaan yang dahulu pernah dimiliki Kesultanan Langkat di masa silam, terdapat pula LP (Lembaga Permayarakatan), Makam dari maha guru Tariqah Nasbandiah, Syeikh Rokan, di Kelurahan Besilam , Kantor Pos yang merupakan sisa-sisa masa pemerintahan kolonial Belanda dan balai kesehatan yang sekarang bertransformasi menjadi Rumah Sakit Umum Daerah Tanjung Pura yang saat ini berkontribusi terhadap bidang kesehatan(Jamora Nasution et al., 2023). Kabupaten Langkat. Rumah Sakit Umum (RSU) Tanjung Pura yang berdiri pada tahun 1933, adalah Rumah Sakit Peninggalan Kesultanan Langkat di Masa Pemerintahan Sultan Tengku Mahmud Abdul Aziz. Menurut buku “Langkat Dalam Perjalanan Sejarah” disebutkan, bahwa dahulu Rumah Sakit tersebut bernama Rumah Sakit Tengku Musa, dimana Tengku Musa sendiri merupakan nama Putra Mahkota Sultan Langkat(Kurnia, 2015). antara Kolonial Belanda, dan masyarakat pribumi yang menjabat di pemerintahan Kesultanan Langkat.

Kecamatan Tanjung Pura merupakan salah satu kecamatan di wilayah Kabupaten Langkat yang terletak antara 03°53'17" - 04°02'38" Lintang Utara dan 98°24'52" - 98°29'46" Bujur Timur. Berdasarkan posisi geografisnya, Kec. Tanjung Pura memiliki batasbatas wilayah sebagai berikut: Sebelah Utara berbatasan dengan Selat Malaka; Sebelah Timur berbatasan dengan Selat Malaka dan Kec. Secanggang; Sebelah Selatan berbatasan dengan Kec. Sei Hinai dan Kec. Padang Tualang; dan Sebelah Barat berbatasan dengan Kec. Gebang(Irma Humaira & Muhammad Saleh, 2023). Banjir melanda sejumlah wilayah di Kabupaten Langkat, Sumatera Utara, setelah hujan deras turun selama beberapa hari berturut-turut. Curah hujan yang tinggi menyebabkan Sungai Wampu dan beberapa anak sungai lainnya meluap hingga merendam permukiman warga. Peristiwa tersebut membuat aktivitas masyarakat terganggu karena jalan utama dan fasilitas umum dipenuhi genangan air(Ramlan, 2025).

Beberapa kecamatan yang terdampak banjir antara lain Kecamatan Stabat, Tanjung Pura, dan Binjai. Ketinggian air di sejumlah desa mencapai sekitar satu meter sehingga warga harus mengungsi ke tempat yang lebih aman. Banyak rumah warga terendam dan sebagian perabotan rumah tangga rusak akibat terendam air terlalu lama. Selain itu, lahan pertanian milik warga juga ikut terdampak sehingga petani mengalami kerugian cukup besar (Ramlan, 2025). Tim Badan Penanggulangan Bencana Daerah bersama TNI, Polri, dan relawan segera turun ke lokasi untuk membantu proses evakuasi warga. Mereka menggunakan perahu karet untuk mengevakuasi anak-anak, lansia, dan warga yang terjebak banjir. Pemerintah Kabupaten Langkat juga mendirikan posko pengungsian serta dapur umum untuk memenuhi kebutuhan makanan dan obat-obatan bagi para korban banjir.

Menurut warga setempat, banjir di Kabupaten Langkat sering terjadi saat musim hujan tiba. Selain disebabkan curah hujan yang tinggi, kondisi drainase yang kurang baik dan penumpukan sampah di aliran sungai turut memperparah banjir. Pemerintah mengimbau masyarakat agar menjaga kebersihan lingkungan dan tetap waspada terhadap kemungkinan banjir susulan yang dapat terjadi sewaktu-waktu.



Gambar 1. Kondisi banjir di Kelurahan Pekan Tanjung Pura

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Penguatan Kesehatan Mental bagi Masyarakat Terdampak Bencana Banjir melalui Permainan Bola Voli Mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat”, dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

aktivitas olahraga rekreatif. Metode ini dipilih karena permainan olahraga dapat menjadi sarana hiburan, interaksi sosial, sekaligus media pemulihan kondisi psikologis masyarakat pascabencana banjir. Permainan bola voli mini dipilih karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan fasilitas yang rumit, serta mampu melibatkan berbagai kelompok usia secara aktif (Lufthansa et al., 2023).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pendampingan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi lapangan untuk mengetahui kondisi masyarakat terdampak banjir serta mengidentifikasi kebutuhan kegiatan yang sesuai dengan kondisi lingkungan setempat. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, tokoh masyarakat, pemuda, dan relawan agar pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik. Tim juga menyiapkan sarana dan prasarana berupa lapangan sederhana, net bola voli mini, bola, serta perlengkapan pendukung lainnya.

Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pascabencana banjir. Dalam kegiatan ini, masyarakat diberikan pemahaman sederhana mengenai dampak psikologis akibat bencana, seperti stres, kecemasan, rasa takut, dan menurunnya semangat sosial. Setelah kegiatan sosialisasi, peserta diarahkan mengikuti aktivitas pemanasan dan permainan bola voli mini secara berkelompok. Permainan dilaksanakan dengan konsep rekreatif dan menyenangkan tanpa menekankan unsur kompetisi, sehingga peserta dapat merasa lebih rileks, nyaman, dan terhibur selama mengikuti kegiatan.

Pada tahap pendampingan, tim pengabdian mendampingi masyarakat secara langsung selama pelaksanaan permainan bola voli mini. Pendampingan dilakukan untuk membangun suasana kebersamaan, meningkatkan komunikasi sosial, dan memberikan dukungan emosional kepada masyarakat terdampak banjir. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar seluruh masyarakat dapat berpartisipasi aktif. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian juga memberikan motivasi serta menciptakan suasana interaksi yang positif melalui kerja sama tim dan permainan kelompok (Mulyanto et al., 2023).

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan terhadap kondisi psikologis dan antusiasme masyarakat. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung, wawancara sederhana, serta pengisian angket kepuasan peserta setelah kegiatan berlangsung. Aspek yang dinilai meliputi tingkat partisipasi masyarakat, suasana emosional peserta selama kegiatan, serta manfaat permainan bola voli mini dalam meningkatkan rasa nyaman dan kebersamaan masyarakat pascabencana. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan dan pengembangan program pengabdian selanjutnya.

Melalui metode pelaksanaan tersebut, kegiatan pengabdian diharapkan dapat membantu masyarakat Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat dalam memperkuat kesehatan mental, mengurangi tekanan psikologis akibat bencana banjir, serta meningkatkan hubungan sosial masyarakat melalui aktivitas permainan bola voli mini yang edukatif, rekreatif, dan menyenangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *“Pendampingan Penguatan Kesehatan Mental bagi Masyarakat Terdampak Bencana Banjir melalui Permainan Bola Voli Mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat”* telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat setempat yang terdiri atas anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang terdampak bencana banjir. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara partisipatif dengan melibatkan aparat kelurahan, pemuda setempat, dan tim pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Koordinasi Awal Kegiatan

Pada tahap awal kegiatan, masyarakat mengikuti sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pascabencana banjir. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami dampak psikologis yang dapat muncul setelah terjadinya bencana, seperti stres, kecemasan, rasa takut, dan menurunnya semangat beraktivitas. Peserta terlihat aktif dalam sesi diskusi dan berbagi pengalaman terkait kondisi yang mereka alami selama dan setelah banjir terjadi. Kegiatan sosialisasi ini memberikan pemahaman baru kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kondisi emosional dan membangun dukungan sosial antarsesama warga.



Gambar 3. Sosialisasi Kegiatan



Gambar 4. Pelatihan Permainan Bola Voli Mini

Pelaksanaan permainan bola voli mini menjadi bagian utama dalam kegiatan pengabdian ini. Permainan dilakukan secara berkelompok dengan konsep rekreatif dan menyenangkan tanpa menekankan unsur kompetisi. Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias mengikuti permainan. Peserta terlihat lebih aktif bergerak, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan peserta lainnya. Suasana kegiatan berlangsung penuh semangat, kebersamaan, dan keceriaan. Anak-anak dan remaja tampak menikmati aktivitas permainan, sedangkan orang

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

dewasa menunjukkan keterlibatan yang baik dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada peserta lain.

Kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian juga memberikan dampak positif terhadap hubungan sosial masyarakat. Melalui aktivitas kelompok, masyarakat menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi dan saling memberikan dukungan emosional. Permainan bola voli mini mampu menciptakan suasana yang lebih rileks sehingga membantu peserta mengurangi rasa jenuh dan tekanan psikologis akibat bencana banjir. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas antarwarga dalam menghadapi kondisi pascabencana.



Gambar 5. Pendampingan kegiatan kesehatan mental

Kegiatan pendampingan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat dilaksanakan sebagai upaya membantu masyarakat dalam mengurangi tekanan psikologis pascabencana. Bencana banjir yang terjadi menyebabkan dampak tidak hanya pada kerusakan lingkungan dan kerugian ekonomi, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional masyarakat seperti stres, kecemasan, rasa takut, dan menurunnya semangat sosial. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang bersifat rekreatif dan partisipatif untuk membantu pemulihan kesehatan mental masyarakat (Gati et al., 2024). Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pascabencana. Tim pengabdian memberikan edukasi sederhana terkait dampak psikologis akibat banjir serta pentingnya dukungan sosial dan aktivitas fisik dalam menjaga kondisi emosional masyarakat. Setelah kegiatan sosialisasi, peserta mengikuti aktivitas pemanasan dan permainan bola voli mini secara berkelompok.

Permainan bola voli mini dipilih karena mudah dilakukan, menyenangkan, dan mampu melibatkan berbagai kelompok usia. Pelaksanaan permainan dilakukan dengan konsep rekreatif tanpa menekankan unsur kompetisi sehingga peserta dapat bermain dengan santai dan nyaman. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat terlihat antusias dan aktif berpartisipasi dalam setiap permainan (Lufthansa et al., 2023). Interaksi sosial antarpeserta juga meningkat melalui kerja sama tim dan komunikasi selama bermain. Tim pengabdian turut melakukan pendampingan secara langsung dengan memberikan motivasi dan menciptakan suasana yang positif selama kegiatan berlangsung. Aktivitas permainan bola voli mini mampu membantu masyarakat mengurangi rasa jenuh, meningkatkan semangat kebersamaan, serta menciptakan suasana yang lebih rileks setelah mengalami bencana banjir. Melalui kegiatan ini, masyarakat Kelurahan Pekan Tanjung Pura diharapkan dapat memiliki kondisi mental yang lebih baik, meningkatkan hubungan sosial antar sesama warga, serta memiliki semangat baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari pasca bencana banjir (Kholisah et al., 2021).

Berdasarkan hasil evaluasi melalui observasi dan wawancara sederhana, sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi kondisi mental dan suasana hati mereka. Peserta merasa lebih senang, termotivasi, dan memiliki semangat baru setelah mengikuti kegiatan permainan bola voli mini. Masyarakat juga berharap agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai sarana rekreasi, olahraga, dan penguatan hubungan sosial di lingkungan Kelurahan Pekan Tanjung Pura. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan, yaitu membantu memperkuat kesehatan mental masyarakat terdampak banjir.

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

melalui aktivitas permainan bola voli mini yang edukatif, rekreatif, dan berbasis kebersamaan masyarakat.

Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut pada program pendampingan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, wawancara sederhana, serta diskusi bersama masyarakat dan aparat kelurahan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respons positif terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Peserta terlihat antusias mengikuti permainan bola voli mini dan aktif berinteraksi dengan peserta lainnya selama kegiatan berlangsung. Masyarakat menyampaikan bahwa kegiatan tersebut mampu memberikan suasana yang lebih menyenangkan, mengurangi rasa jenuh, serta membantu meningkatkan semangat dan kebersamaan pascabencana banjir. Selain itu, kegiatan permainan kelompok juga dinilai mampu memperlerat hubungan sosial antarwarga yang sebelumnya mengalami penurunan aktivitas sosial akibat dampak bencana.

Berdasarkan hasil evaluasi, tim pengabdian menyusun tindak lanjut kegiatan agar manfaat program dapat dirasakan secara berkelanjutan. Tindak lanjut yang direncanakan yaitu mendorong masyarakat dan pemuda setempat untuk melaksanakan kegiatan olahraga rekreatif secara rutin, khususnya permainan bola voli mini sebagai sarana menjaga kesehatan fisik dan mental masyarakat. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan rekomendasi kepada aparat kelurahan untuk mendukung penyediaan sarana olahraga sederhana yang dapat digunakan masyarakat secara bersama-sama. Melalui evaluasi dan tindak lanjut tersebut, diharapkan kegiatan pendampingan kesehatan mental ini dapat terus memberikan dampak positif bagi masyarakat Kelurahan Pekan Tanjung Pura dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat solidaritas sosial pascabencana banjir.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendampingan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui sosialisasi, permainan bola voli mini, pendampingan, serta evaluasi mampu meningkatkan partisipasi dan interaksi sosial masyarakat pascabencana banjir. Permainan bola voli mini yang bersifat rekreatif dan menyenangkan terbukti dapat menciptakan suasana yang lebih rileks sehingga membantu masyarakat mengurangi rasa stres, kecemasan, dan kejenuhan akibat dampak bencana.

Selain itu, kegiatan ini juga mampu memperkuat hubungan sosial antarmasyarakat melalui kerja sama tim, komunikasi, dan kebersamaan selama permainan berlangsung. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta merasakan manfaat positif terhadap kondisi emosional dan semangat sosial mereka. Dengan demikian, permainan bola voli mini dapat menjadi salah satu alternatif media rekreatif dan edukatif dalam mendukung penguatan kesehatan mental masyarakat terdampak bencana banjir.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, disarankan agar kegiatan olahraga rekreatif seperti permainan bola voli mini dapat dilakukan secara rutin oleh masyarakat sebagai sarana menjaga kesehatan fisik dan mental. Aparat kelurahan dan pemuda setempat diharapkan dapat terus mendukung kegiatan olahraga berbasis masyarakat melalui penyediaan fasilitas sederhana dan pengorganisasian kegiatan secara berkala.

Selain itu, diperlukan kerja sama antara pemerintah daerah, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam menyelenggarakan program pendampingan psikososial pascabencana yang lebih berkelanjutan. Kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dengan variasi permainan olahraga lainnya agar menjangkau lebih banyak kelompok masyarakat. Dengan adanya dukungan yang berkesinambungan, diharapkan masyarakat Kelurahan Pekan Tanjung Pura mampu memiliki kondisi mental yang lebih baik, meningkatkan solidaritas sosial, serta lebih siap menghadapi situasi pascabencana di masa mendatang.

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Rektor Univeristas Negeri Medan Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST, M.Pd. yang telah mendukung kegiatan pengabdian kami melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Medan. Sehingga kegiatan kami dapat kami laksanakan dengan baik dan lancar. Kami juga turut mengucapkan terimakasih kepada Mitra kami Bapak Drs. Jaman Khairi sebagai Kepala Lingkungan VI Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat yang telah memfasilitasi kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR RUJUKAN

- Aristiyanto, A., & Fredy Eko Setiawan. (2023). Contribution Of Academic Supervision Management To Improving Physical Education Teacher Performance. *Journal Management of Sport*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/jmos.v2i1.1961>
- Desy Pharasmata, N. (2009). Pusat Pengembangan Minat dan Bakat Anak Anak di Semarang. *Pusat Pengembangan Minat Dan Bakat Anak Anak Di Semarang*.
- Fajriah, F., Fita Ama, S., Noviyanti, S., & Chan, F. (2024). Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu dan Makhluk Sosial. *Faizal Chan INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4.
- Gati, N. W., Kusumadewi, B. N., Waluyo, & Arifin, Z. (2024). Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Stres Paska Bencana Banjir. *Jurnal Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.188>
- Ilham, I., Saputra, E., Munar, H., & ... (2018). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan *Cerdas Sifa*
- Irma Humaira, & Muhammad Saleh. (2023). Peran Kesultanan Langkat Dalam Perkembangan Pendidikan Agama Islam Di Kabupaten Langkat (Studi Tokoh Pendiri Dan Pengurus Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura). *Student Research Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.55606/sjryappi.v1i2.213>
- Jamora Nasution, A. G., Ibrahim, H., Putri, A., Pohan, R. I., & Nuraini, I. (2023). ISLAM PADA MASA KESULTANAN LANGKAT ABAD XX. *IJTIMAIYAH Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya*, 6(1). <https://doi.org/10.30821/ijtimaiyah.v6i1.14588>
- Kholisah, N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Meningkatkan sikap toleransi antar sesama masyarakat di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3).
- Kurnia, R. D. (2015). Sistem Pemerintahan Kesultanan Langkat. *Analitica Islamica*, 4(1).
- Lufthansa, L., Afandi, M. Y., Akhsan, S. A. H., & ... (2023). Keefektifan Pembelajaran Bola Voli Menggunakan Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Pada Peserta Didik Sdn 2 Pulungdowo. In *Jurnal Speed (Sport*
- Mardiana, S. G., Samsudin, & Prabowo, E. (2024). MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR BOLA VOLI MINI DI SEKOLAH DASAR KELAS ATAS. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 7(01). <https://doi.org/10.21009/jpja.v7i01.55245>
- Mulyanto, A., Saadah, E., Suparman, S., & Firmansyah, F. (2023). Transformasi Peran Pengawas Sekolah dalam Menentukan Strategi dan Metode Pendampingan pada Kurikulum Merdeka. *Journal of Education Research*, 4(4). <https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.566>
- Nasution, A. F., Alinur, A., Herlina, H., Elfina, H., Siregar, I., & Daulay, D. E. (2022). Sosialisasi Budaya Olahraga bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4). <https://doi.org/10.58939/j-las.v2i4.429>
- Ramlan. (2025). *Banjir Langkat Makin Meluas: 115.979 KK Terdampak, 11 Warga Meninggal Dunia Analisis Terkini dari Laporan Resmi TRC-PB Multi Sektor Kabupaten Langkat*. Media Patriot.Co.Id.
- Tanjung, S., & Supriatna, N. (2021). LITERASI KREATIF: MEMBANGUN KETERAMPILAN ABAD 21 MELALUI PEMBELAJARAN SEJARAH LOKAL KESULTANAN LANGKAT. *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN*, 6(2). <https://doi.org/10.15294/harmony.v6i2.47999>
- Yuandani1, Marianne, & Popi Patilaya. (2017). STIMULASI WIRAUSAHA PADA MURID SEKOLAH MENENGAH ATAS DI TANJUNG PURA LANGKAT SUMATERA UTARA MELALUI WORKSHOP PEMBUATAN LOSION ANTI NYAMUK BERBASIS HERBAL. *ABDIMAS*

Pendampingan penguatan kesehatan mental bagi masyarakat terdampak bencana banjir melalui permainan bola voli mini di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kabupaten Langkat

TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1).
<https://doi.org/10.32734/abdimastalenta.v2i1.2205>

Yuniawan, alif edo, Heny, S., & Cahyo, Y. (2012). Modifikasi Model Pembelajaran Bola Voli Melalui Permainan Bola Voli Mini Berlapis. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(4).