

Pelatihan Psikososial Kebencanaan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Novia Fetri Aliza

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

Email: aliza@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.47.725

Abstrak

Pandemi Covid-19 merupakan salah satu bencana yang menyebabkan efek psikologis pada manusia, seperti kecemasan, stres, depresi, dan bahkan mengalami gangguan paska trauma (PTSD). Untuk mengurangi faktor resiko psikologis tersebut diperlukan pendampingan kepada masyarakat, salah satunya adalah memberikan pelatihan pendampingan kepada kelompok yang tidak rentan yaitu pemuda yang tergabung dalam karang taruna. Tujuan dilakukan pendampingan ini adalah melatih anggota karang taruna memiliki keterampilan pendampingan psikososial, sehingga memiliki keterampilan memberikan bantuan kepada masyarakat dan memberikan edukasi kepada masyarakat sebagai tindakan pencegahan resiko penyakit mental karena situasi bencana Covid-19. Metode kegiatan yang dilakukan dalam pendampingan ini adalah dengan memberikan pelatihan psikososial kebencanaan kemudian dilanjutkan dengan role play. Tujuan roleplay adalah mengajak mitra untuk mempraktikkan langsung kepada rekan peserta yang lain terkait teknik-teknik pendampingan psikososial yang telah dilatihkan harapannya mitra menjadi terampil. Sebelum dan setelah pelatihan diberikan mitra diminta untuk mengisi skala tentang teknik psikososial, kemudian skor yang diperoleh dari mitra dianalisis menggunakan SPSS for windows dengan teknik analisis Wilcoxon. Hasil yang diperoleh dari pendampingan ini adalah terdapat perbedaan skor mitra terkait keterampilan pendampingan psikososial sebelum dan setelah pelatihan, yaitu diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,04 < 0,05$. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan kepada mitra memberikan pengaruh terhadap keterampilan memberikan pendampingan psikososial. Berdasarkan analisis kualitatif diperoleh informasi bahwa mitra merasa tenang dan lebih mudah mengelola letupan emosi negatif yang dirasakannya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Psikososial Kebencanaan, Covid 19, Karang taruna

Pendahuluan

Desa Ngentakrejo terletak di Kabupaten Kulon Progo memiliki organisasi kepemudaan yang dikenal dengan Karang Taruna Tunas Harapan. Karang Taruna ini dibina dan dilantik secara langsung oleh Kepala Desa Ngentakrejo. Adapun pengurus yang terlibat dalam karang taruna ini berjumlah 40 orang dan anggotanya adalah seluruh pemuda yang berusia kurang dari 40 tahun di seluruh desa Ngentakrejo. Jumlah pemuda/pemudi yang bergabung dalam organisasi Karang Taruna Ngentakrejo ini adalah 200 orang namun yang terlibat aktif hanya sekitar 50% saja.

Karang taruna di Desa Ngentakrejo ini merupakan organisasi kepemudaan yang memiliki kegiatan yang beragam, di antaranya usaha simpan pinjam untuk modal usaha anggota, grup kesenian yang seringkali tampil di acara-acara karnaval/pernikahan, fasilitator bimbingan belajar gratis untuk anak-anak SD–SMA yang kurang mampu, bakti sosial, dan lain-lain. Akan tetapi, memasuki masa pandemi Covid-19 hampir semua kegiatan karang taruna tidak berjalan karena masyarakat mengalami ketakutan dan kekhawatiran terhadap serangan virus Covid-19. Menurut ketua karang taruna banyak dari anggota dan anggota masyarakat mengalami stres karena menghadapi situasi yang terjadi karena serangan Covid-19 ini. Warga tidak dapat beraktivitas seperti pada hari-hari sebelum masa pandemi dan beberapa di antaranya mengalami ketakutan yang berlebihan akan terinfeksi virus ketika berinteraksi satu sama lain. Situasi ini menjadi alasan divisi

pengembangan organisasi menginisiasi pelatihan kebencanaan untuk beberapa anggota karang taruna. Harapannya dengan dilaksanakannya pelatihan kebencanaan ini ini anggota karang taruna memiliki kontribusi untuk membantu memulihkan kondisi masyarakat. Akan tetapi mereka memiliki akses yang terbatas untuk menemukan fasilitator yang sesuai dengan kondisi mereka saat ini, sehingga untuk pelatihan kebencanaan bagian psikososial masih belum dapat dilaksanakan.

Peningkatan keterampilan psikososial terutama terkait pengelolaan stres pada masyarakat menghadapi masa pandemi Covid-19 ini menjadi hal yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat. (Tuwu et al., 2020) menyebutkan bahwa memberikan pendampingan psikososial pada anak yang mengalami permasalahan psikologis karena efek pandemi Covid-19 menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk mempercepat kesembuhan baik fisik maupun psikologis. Harapannya dengan meningkatnya keterampilan pengelolaan stres masyarakat melalui pendampingan psikososial ini, masyarakat lebih cepat pulih dan segera bangkit dengan sikap positif dalam menghadapi setiap bencana. Selain itu diharapkan masyarakat Ngentakrejo juga mampu memiliki peluang untuk pulih secara psikologis lebih cepat sehingga kebahagiaan masyarakat juga meningkat dan aktivitas kehidupan dapat kembali berjalan meskipun berada pada situasi bencana alam.

Metode Pelaksanaan

Bencana alam seperti gunung meletus, banjir, longsor, kebakaran, dan bahkan pandemi menyebabkan ketakutan pada masyarakat bahkan menyebabkan stres trauma dan depresi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Hanifah & Pratiwi, 2020) pandemi Covid-19 merupakan bencana yang masih dirasakan efek ketakutannya oleh masyarakat hingga di awal 2021 karena serangan virusnya belum berhasil dikendalikan. Masyarakat yang terbiasa dengan kehidupan sosial terutama masyarakat Jawa yang terkenal dengan budaya guyub dan akrab mengalami kesulitan dengan ancaman virus Covid-19.

Pandemi Covid-19 yang belum berhasil dikendalikan ini tentu tidak akan membuat masyarakat menghentikan semua aktivitas karena ketakutan. Situasi ini diperlukan tenaga-tenaga terampil yang berperan sebagai relawan yang dapat membantu memberikan pertolongan pertama untuk melakukan tindakan preventif terjadinya permasalahan mental yang serius ataupun memberikan pertolongan pertama bila ada indikasi permasalahan kesehatan mental. Tenaga terampil yang menjadi harapan di Ngentakrejo dalam mengatasi situasi kesehatan mental ini adalah anggota karang taruna yang memiliki semangat untuk membantu masyarakat. Karena kesuksesan dalam menghadapi permasalahan dalam lingkungan masyarakat salah satunya adalah mengoptimalkan kekuatan komunitas sebagaimana yang dikemukakan oleh (Aliza, 2021) menyebutkan bahwa dukungan psikologi komunitas memberikan pengaruh yang signifikan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakat. Anggota yang tergabung dalam kelompok karang taruna juga memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk membantu masyarakat umum setelah mendapatkan pembekalan pendampingan mengelola stres pada situasi pandemi dan bencana alam.

Adapun metode kegiatan dalam pelaksanaan pendampingan yang diberikan kepada anggota

karang taruna adalah memberika pelatihan terkait keterampilan psikososial dalam menghadapi situasi pandemi. Adapun fokus keterampilan psikososial yang akan diberikan mencakup tiga keterampilan dasar yaitu teknik dasar konseling, keterampilan dasar membantu mengelola kecemasan, dan stres. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Anjar, 2017) bahwa keterampilan dasar konselor perlu diberikan dalam mempersiapkan tenaga-tenaga yang terampil dalam memberikan pertolongan kepada masyarakat yang membutuhkan layanan konseling.

Hasil dan Pembahasan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pendampingan dalam program pengabdian masyarakat ini yaitu:

a. Sebelum pelaksanaan

Sebelum memulai pelaksanaan pengabdian ini, yang pertama dilakukan adalah melakukan asesmen kepada mitra yang berkaitan dengan kemampuannya dalam memahami pendampingan psikososial dalam menghadapi pandemi Covid-19. Asesmen ini dilakukan dengan cara meminta subjek mengisi skala pemahaman psikososial yang telah disediakan. Skala yang diberikan berisi mengenai pengukuran pemahaman mitra tentang psikososial yang berjumlah 6. Adapun format pemilihan jawaban dari daftar pertanyaan ini adalah menggunakan empat pilihan yaitu; Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada kesempatan ini jumlah mitra yang terlibat mengisi skala berjumlah 17 Orang. Setelah mitra selesai mengisi skala tersebut kemudian penyekoran dan diberikan pembobotan nilai. Berikut ini adalah hasil penyekoran pembobotan skala.

Tabel 1. Hasil pembobotand dengan skala sebelum pelaksanaan

1.	3	2	3	3	3	3
2.	2	1	2	2	3	3
3.	4	1	1	3	1	1
4.	3	2	3	2	2	3
5.	4	2	2	2	3	2
6.	3	2	2	2	2	2
7.	4	2	2	2	3	2
8.	3	3	3	3	2	2
9.	4	1	2	2	2	2
10.	4	2	2	3	3	3
11.	4	2	3	3	3	2
12.	3	2	2	2	2	2
13.	4	2	2	2	2	2
14.	3	1	1	2	3	4

15.	4	2	2	2	3	2
16.	3	2	2	2	2	3
17.	3	3	2	2	3	3

Langkah berikutnya dari melaksanakan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan psikososial kebencanaan

b. Pelaksanaan pengabdian

Prosedur pelaksanaan pelatihan psikososial kebencanaan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu memberikan edukasi terkait penting dukungan psikososial dimasa pandemi covid-19, pendampingan psikososial dalam menghadapi pandemi covid-19, role play.

Edukasi pentingnya dukungan psikososial dimasa pandemi covid-19

Pada tahapan ini mitra diberikan pengetahuan terkait kondisi pandemi covid-19 yang masih tidak bisa diprediksi kapan dan bagaimana proses penyelesaiannya, sehingga akan menyebabkan berbagai permasalahan psikologis warga. Semakin dalam trauma psikologis yang terjadi karena musibah ini, menjadikan semakin sulitnya warga masyarakat untuk bertahan di masa ini. sehingga perlu adanya sekelompok masyarakat yang terus berupaya membantu warganya untuk tetap sehat secara psikologis meskipun menjalani hidup dibawah kecemasan dan bayangan terinfeksi virus. Mitra yang terlibat terlihat antusias selama mendengarkan pemaparan konsep psikososial ini terlihat dari tatapan mata dan jumlah peserta yang bertanya saat sesi diskusi.



Gambar 1: Prosedur pelaksanaan program

Pendampingan psikososial dalam menghadapi pandemi covid-19

Pada tahapan ini mitra diberikan skill dasar dalam pendampingan psikososial, yaitu mulai dari memetakan tingkat kebutuhan masyarakat, membangun komunikasi terapeutik serta memberikan pertolongan pertama pada situasi krisis di tengah bencana. pada sesi ini mitra dilatihkan dengan cara roleplay sesama peserta pelatihan, roleplay ini berlangsung untuk latihan komunikasi terapeutik dan pemberian pertolongan pertama pada situasi krisis. Mitra terlihat

khidmat selama mengikuti sesi ini, hampir 80% mitra mengaku mengalami pengalaman yang emosional yang mendalam selama mengikuti sesi ini kemudian setelahnya mendapatkan rasa tenang. Mitra optimis bisa melatih warga untuk memiliki skill seperti yang sudah mereka dapatkan, karena selain bermanfaat selama menghadapi kondisi bencana, skill psikososial yang didapatkan mereka merasakan memberikan manfaat dalam menghadapi situasi tekanan dalam kehidupannya.. berikut ini ada foto pelaksanaa sesi pendampingan, peserta terlihat khidmat melaksanakan semua instruksi yang diberikan.



Gambar2. Proses pelaksanaan roleplay pendampingan kondisi crisis

Setelah rangkaian pendampingan diberikan kepada mitra, berikutnya mitra kembali diminta untuk merefleksikan perasaan yang dialami selama proses pendampingan,. 80% peserta menyampaikan mendapatkan perasaan tenang sedngkan sebaian yang lain merasakan himpitan yang terasa berat selama ini dibagian dada terasa lebih ringan. Evaluasi dari lurah Ngentakrejo yang mengikuti program pengabdian ini menyampaikan bahwa pelatihan psikososial kebencanaan adalah hal baru bagi anggota karangtaruna, sehingga ilmu yang diperoleh adalah ilmu yang sangat segar. Tidak hanya bermanfaat ketika bencana besar tapi sangat bermanfaat dalam menyelesaikan persoalan-persoalan pribadi yang dihadapi oleh masyarakat. Diakhir sesi pendampingan mitra diminta kembali mengisi lembar postest yang telah disediakan terkait perbedaan situasi baik fikiran dan perasaan yang berkaitan dengan psikososial.



Foto 3. Foto diakhir sesi pendampingan

c. Pasca pengabdian

Lembar pertanyaan/skala yang telah diisi oleh mitra setelah pelaksanaan program pengabdian ini selesai, langkah berikutnya adalah melakukan skoring dan pembobotan hasil skala pasca pendampingan. Berikut ini adalah hasil skoring dari skala pasca pendampingan:

Tabel 2. Hasil pembobotan dengan skala setelah pendampingan

1.	2	3	3	3	4	3
2.	2	2	4	4	2	3
3.	3	3	4	4	4	3
4.	2	2	3	4	4	4
5.	2	2	3	4	3	3
6.	2	1	2	2	3	4
7.	2	2	2	3	3	3
8.	1	2	3	3	4	3
9.	2	4	4	4	4	3
10.	2	4	4	4	3	4
11.	2	3	4	4	3	3
12.	2	3	4	3	3	1
13.	2	3	3	4	4	3
14.	2	3	3	4	4	3
15.	2	2	3	4	2	3
16.	2	2	3	4	2	3
17.						

Data pretest dan post test yang diperoleh dari mitra pengabdian ini kemudian diolah dengan SPSS menggunakan teknik analisis wilcoxon. Fungsi dari analisis wicoxon ini adalah untk melihat apakah ada perbedaan skor sebelum dan setelah pendampingan pengabdian masyarakat diberikan. Sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	14 ^b 2 ^c	7,50	105,00
Ties			
Total	16		

- a. post < pre
- b. post > pre
- c. post = pre

Tabel 4. Test Statistics^a

	post - pre
Z	-3,306 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai significant (2-tailed) dari hasil analisis ini adalah $0,001 < 0,05$ dengan nilai z 3,306. Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan program pendampingan pengabdian masyarakat ini.

Simpulan

Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan kepada mitra memberikan pengaruh terhadap keterampilan memberikan pendampingan psikososial. Berdasarkan analisis kualitatif diperoleh informasi bahwa mitra merasa tenang dan lebih mudah mengelola letupan emosi negatif yang dirasakannya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih Kepada UMY yang telah memberikan dukungan materil, sehingga program

pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik, dan dapat dimanfaatkan oleh mitra dengan optimal. Kemudian ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada Luran Ngentakrejo, keluarga besar karangaruna Tunas Harapan yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini semoga kebaikan semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- Aliza, N. F. (2021). Meningkatkan Orientasi Masa Depan Remaja Bidang Pendidikan Melalui Pelatihan Fasilitator Masyarakat Gunungkidul. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 737-742. <https://doi.org/10.18196/ppm.34.288>
- Anjar, T. (2017). Pengembangan instrumen keterampilan dasar konseling Pada mahasiswa calon konselor. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3, 74. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2968>
- Hanifah, U. N., & Pratiwi, A. (2020). Gambaran kecemasan anak dengan post traumatic stress disorder sebagai dampak bencana alam angin puting beliung. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 173-184.
- Tuwu, D., Bahtiar, B., Supiyah, R., & Upe, A. (2020). Pemberian Dukungan Psikososial Pada Anak Yang Mengalami Gangguan Di Era Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(3), 394. <https://doi.org/10.35817/jpu.v3i3.14489>