



**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT**

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL SISWA DAN GURU
SEKOLAH DARURAT PASCA BENCANA DI SD NEGERI SELAHUNI DESA
NAGRAK, KECAMATAN CIANJUR, KABUPATEN CIANJUR
PROVINSI JAWA BARAT**

**Ketua Tim Pelaksana: Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog
NIDN: 0012045801**

Anggota Tim Pelaksana

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Dr. Erdina Indrawati, M.Si, Psi | F. Psikologi NIDN : 0306057001 |
| 2. Dra. Nur Idaman, M. Si | (FIKOM NIDN : 0026116305) |
| 3. Dr.Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog | (F. Psikologi NIDK: 8916420021) |
| 4. Sri Sintawati, M.Si | (F. Psikologi NIDN : 0324017101) |

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Tema : Pelatihan dan Pendampingan Psikososial Untuk Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di Sekolah Dasar
2. Nama Mitra : SD Negeri Selahuni Desa Nagrak Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur Jawa Barat
3. Ketua Tim Pelaksana
 - Nama : Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog
 - NID / NIDN : 0012045801
 - Jabatan : Dosen Tetap
 - Jurusan : Fakultas Psikologi
 - Perguruan Tinggi : Universitas Persada Indonesia
 - Bidang Keahlian : Psikologi
 - Alamat Kantor : Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat
 - Alamat Rumah : Jl. Jambore raya komplek cibubur indah Blok D III No 3/4 Rt 005 Rw 011, Cibubur, Ciracas, Jakarta Timur 13720
4. Anggota Tim Pelaksana
 - Jumlah Anggota : 4 Orang
 - Nama Anggota :
 1. Dr. Erdina Indrawati, M. Si, Psi
 2. Dra. Nur Idaman, M. Si
 3. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M. Psi, Psi
 4. Sri Sintawati, M.Si
5. Lokasi Kegiatan / Mitra (1)
 - Wilayah Mitra : Desa Nagrak Kecamatan Cianjur
 - Kota/Kabupaten : Cianjur
 - Propinsi : Jawa Barat
 - Jarak ke lokasi : 200 km

6. Luaran yang Dihasilkan : Publikasi melalui youtube, Instagram, surat kabar lokal/nasional dan publikasi di jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional .
7. Waktu pelaksanaan : 3 (Tiga) hari
8. Biaya Total : Rp 24.500.000,-

Jakarta, 14 Desember 2022

**Mengetahui,
Direktur LPPM
Universitas Persada Indonesia Y.A.I**



(Dr. Sularso Budilaksono, M.Kom)

Ketua Tim Pelaksana



(Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog)

STRUKTUR LAPORAN

1. Tema : Pelatihan dan Pendampingan Psikososial Untuk Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di Sekolah Dasar
2. Nama Mitra : SD Negeri Selahuni Desa Nagrak Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur Jawa Barat
3. Jumlah Mitra : 1
4. Pendidikan Mitra : Sarjana, Magister
5. Persoalan Mitra :
 - a. Siswa dan guru mengalami tekanan psikologis, mereka kehilangan rutinitas, kegembiraan, semangat dan optimisme. Saat ini dibutuhkan tempat dan suasana kondusif untuk memulihkan kesehatan psikologis mereka.
 - b. Siswa tidak dapat belajar seperti biasa diakibatkan bangunan sekolah yang rusak berat. Saat ini kegiatan belajar mengajar dilakukan secara darurat di tenda-tenda.
 - c. Lunturnya kebiasaan baik siswa yang sudah ditanamkan selama ini oleh guru dan orang tua akibat perubahan drastis pada lingkungannya, diperlukan pengkondisian ulang melalui kegiatan belajar-mengajar di sekolah.
6. Status Sosial Mitra : Warga Belajar
7. Lokasi Kegiatan : Desa Nagrak Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur Jawa Barat Indonesia
8. Jarak Kelokasi Kegiatan : 200 Km
9. Sarana Transportasi : Kendaraan roda empat
10. Sarana Komunikasi :
 - Telepon/Handphone
 - Whats App / Video Call
 - Link Zoom
11. Tim Abdimas
- Jumlah Dosen : 4 (Empat) Dosen

Gelar Akademik	: Doktor, Magister sains, Psikolog, Sarjana dan magister Ilmu Komunikasi
Jurusan	: F. Psikologi, F. Ilmu Komunikasi

12. Aktifitas Pengabdian Masyarakat

Metode Pelaksanaan	: Penyuluhan / Pelatihan
Waktu Pelaksanaan	: 3 (Tiga) Hari
Keberhasilan Kegiatan	: Berhasil
Indikator Keberhasilan	: <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap positif siswa atas kegiatan yang diberikan, ditunjukkan melalui antusiasme siswa dan guru dalam mengikuti semua materi yang diberikan b. Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang mitigasi bencana, terlihat dari jawaban siswa di akhir kegiatan c. Adanya perubahan perilaku bersih (cuci tangan, gosok gigi sebelum masuk kelas) dengan disediakan saluran dan keran air di dekat tenda sekolah dan alat kebersihan yang diperlukan d. Adanya ekspresi gembira dan lebih terbuka dari siswa/siswi e. Terlihat ekspresi lebih tenang pada guru dengan diberikannya pelepasan emosi khusus untuk guru.
Kelanjutan Kegiatan	: Monitoring kepada siswa dan guru

13. Biaya Program

DIPA DP2M	: -
-----------	-----

Perguruan Tinggi : Pinjaman Mobil Universitas

Sumber Dana : Program Intensif Pengabdian Kepada Masyarakat Terintegrasi dengan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Berbasis Indikator Kinerja Utama Bagi PTS Tahun 2022

14. Likuidasi Dana Program

- Tahap Pencairan Dana : Bertahap dalam 2 minggu
- Jumlah Dana : 100 %

15. Kontribusi Mitra

- Peran Mitra : Aktif
- Peranan Mitra :
 - a. Menyiapkan tempat dan sarana belajar di tenda sekolah darurat
 - b. Menyiapkan siswa kelas 4, 5, 6 berjumlah 100 orang dan semua guru (13 orang)
 - c. Bersama tim psikososial melakukan kegiatan
- Alasan Berkelanjutan : Melihat kebutuhan di sekolah tersebut

16. Usul Penyempurnaan Program Abdimas

Model Usulan Kegiatan : Melanjutkan Pelatihan dan Pendampingan Siswa di Sekolah Dasar Darurat Pasca Bencana dan memberikan intervensi psikologis khusus kepada siswa dan guru yang mengalami trauma

Anggaran Biaya : Rp. 24.500.000,-

Dokumentasi : Ada

Produk/Kegiatan bermanfaat dari berbagai perspektif :

1. Siswa memiliki pengetahuan tentang mitigasi bencana dan dapat menerima kenyataan bahwa mereka tinggal di wilayah yang rawan gempa, diharapkan siswa terampil untuk menyelamatkan diri ketika terjadi gempa bumi lagi.
2. Siswa dapat menurunkan tekanan psikologis akibat peristiwa yang dialami, siswa terlihat lebih fokus, kembali ceria, bersemangat dan memiliki motivasi belajar. Diharapkan mereka dapat melewati masa krisis ini dengan baik

dan dapat tumbuh menjadi pribadi –pribadi yang tangguh.

3. Meningkatkan minat siswa untuk belajar kembali meskipun dalam kondisi darurat, sehingga tidak ketinggalan pelajaran.
4. Guru lebih tenang dan lebih siap menghadapi murid
5. Dengan kembalinya rutinitas siswa dan guru mengikuti kegiatan belajar-mengajar di sekolah akan cepat mengembalikan aktivitas sosial yang terjadi di masyarakat. Diharapkan guru dan siswa akan lebih dapat pulih dari kondisi trauma dan ini sangat membantu pemulihan kondisi masyarakat ke situasi normal

Potret permasalahan lain yang terekam

: Akibat gempa bumi yang terjadi, sampai saat kegiatan abdimas ini dilaksanakan, sebagian masyarakat Desa Nagrak masih tinggal ditenda-tenda.

Siswa berangkat kesekolah dari tenda pengungsian, akibatnya kesiapan untuk belajar itu rendah, kebersihan, kesehatan, kebiasaan baik seperti kedisiplinan juga rendah, padahal sekolah secara normal di dalam ruang-ruang kelas belum bisa diprediksikan, menunggu sampai bangunan sekolah dibangun kembali. Sampai saatnya tiba siswa musti bersabar sambil tetap bisa mempertahankan kualitas belajarnya agar tidak ketinggalan pelajaran dari siswa daerah lain.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
STRUKTUR LAPORAN	iii
DAFTAR ISI	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Kajian Teori	3
1. Pendampingan Psikososial	3
2. Metode Pendampingan Psikosoial Pada penyintas Korban Gempa	4
BAB II.....	14
KELAYAKAN PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	14
BAB III.....	15
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT	15
A. Observasi.....	15
B. Pelaksanaan Kegiatan	16
BAB IV	17
KESIMPULAN DAN SARAN.....	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran	17
BAB V.....	18
JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA PELAKSANAAN	18
A. Jadwal Kegiatan.....	18
B. Biaya Pelaksanaan Kegiatan	21
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	24
Surat Pernyataan Ketua Pengusul	25
Surat Tugas Dari LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I.....	26
Surat Pernyataan Mitra SD Negeri Selahuni.....	28
Spanduk Kegiatan SD Negeri Selahuni	29
Ucapan Terima Kasih SD Negeri Selahuni	30
Foto Kegiatan.....	31
Vidio Kegiatan di SD Negeri Selahuni	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Kabupaten Cianjur terletak di provinsi Jawa Barat, Indonesia. Sebagian besar wilayah Cianjur adalah pegunungan, kecuali di sebagian pantai selatan berupa dataran rendah yang sempit. Lahan-lahan pertanian tanaman pangan dan hortikultura, peternakan, perikanan, perkebunan dan kehutanan merupakan sumber kehidupan bagi masyarakat di Kabupaten Cianjur. Keadaan itu ditunjang dengan banyaknya sungai besar dan kecil yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber daya pengairan tanaman pertanian.

Dari luas wilayah Kabupaten Cianjur 350.148 hektar, pemanfaatannya meliputi 83.034 Ha (23,71%) berupa hutan produktif dan konservasi, 58,101 Ha (16,59%) berupa tanah pertanian lahan basah, 97.227 Ha (27,76%) berupa lahan pertanian kering dan tegalan, 57.735 Ha (16,49%) berupa tanah perkebunan, 3.500 Ha (0,10%) berupa tanah dan penggembalaan/pekarangan, 1.239 Ha (0,035%) berupa tambak/kolam, 25.261 Ha (7,20%) berupa pemukiman/pekarangan dan 22.483 Ha (6,42%) dipakai untuk penggunaan lain-lain.

Pada tanggal 21 November 2022 pukul 13.21 WIB, telah terjadi gempa bumi di Kabupaten Cianjur Jawa Barat dengan magnitudo (M) 5,6 SR dengan pusat gempa berada di 10 KM Barat Daya. BMKG mengungkapkan bahwa penyebab gempa Cianjur diduga akibat dari pergerakan Sesar Cimandiri. Adapun dampak dari kejadian tersebut mengakibatkan kerusakan bangunan rumah, gedung dan toko serta menimbulkan korban jiwa baik luka maupun meninggal dunia, serta terjadi longsor di beberapa tempat. Data sementara yang dikeluarkan oleh BPBD pada tanggal 21 November 2022 yang meninggal dunia sebanyak 162 orang, luka-luka 326 orang, pengungsi 13.784 orang. Kerusakan rumah/bangunan: 2.345 unit. Bangunan sekolah: UNSUR, Smanda, SD Ibu Dewi, SMK Medika, Ponpes Al-Muhamadiyah, Ponpes Al Ujlah, MAN 2 Cianjur, STAI Al-azhari, SMP 1 Cianjur, Lembaga Pendidikan Desa Benjot. BNPB melaporkan di hari ke-9 total korban yang meninggal dunia karena gempa Cianjur sebagai 329 orang.

Di Desa Nagrak Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur Jawa Barat hampir semua rumah dan bangunan mengalami kerusakan, diantara bangunan sekolah yang

mengalami rusak berat adalah SD Negeri Selahuny yang berada di jalan Wirasukardi Kp. Wargaluyu RT. 02 RW. 11 yang memiliki murid sebanyak 300 orang. Akibat kerusakan parah pada bangunan sekolah siswa tidak dapat melakukan kegiatan belajar-mengajar seperti biasa di gedung sekolah, melainkan harus belajar di sekolah darurat yang diselenggarakan di tenda-tenda.

Langkah –langkah yang dapat dilakukan bagi korban terdampak antara lain dengan upaya-upaya menangani dampak sosial – psikologis korban, diantaranya dengan memberikan pendampingan psikososial kepada siswa dan guru di sekolah yang diselenggarakan secara darurat pasca terjadinya bencana. Hal ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat jumlah anak terdampak cukup besar dan diantara mereka mengalami banyak tekanan, bahkan mengalami trauma psikologis berupa kesedihan akibat kehilangan orang tua/keluarga yang disayangi, kehilangan rumah tinggal, sekolah dan pusat – pusat kegiatan lainnya. Kondisi pengungsian yang tidak memadai dan kurangnya privasi, menimbulkan kebosanan dan situasi yang tidak sehat lainnya. Hal ini juga dapat menghilangkan ekologi sosial, yaitu hilangnya rutinitas harian yang biasa dijalani, akibatnya korban menjadi jenuh, kurang gembira, mudah tersinggung, apatis dan kurang bersemangat dalam menjalani hari-hari dan masa depan.

Sekolah darurat yang diselenggarakan pasca terjadinya bencana adalah tempat terbaik untuk mengembalikan rutinitas dan kebiasaan-kebiasaan baik yang sudah tertanam lama pada diri siswa, tempat untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi dan menemukan orang-orang yang tepat untuk bercerita meluapkan perasaan dan mengurangi beban psikologis mereka. Guru memikul tugas yang tidak ringan karena harus memulihkan diri secepatnya (semua guru juga terdampak gempa), guru juga harus tetap ada dan tetap kuat untuk berada disamping murid-muridnya. Selain untuk mengedukasi siswa, sekolah juga dapat dipakai untuk mengedukasi orangtua siswa melalui kegiatan komite sekolah. Sekolah sangat strategis sebagai wadah pendampingan psikososial pada siswa dan guru terdampak.

Untuk itulah pendampingan psikososial bagi siswa dan guru pada sekolah darurat dipilih untuk diselenggarakan.

B. Kajian Teori

1. Pendampingan Psikososial

Istilah pendampingan berasal dari kata “damping” yang berarti “dekat” atau “menemani”, “menyertai” dan “bersama-sama” Menurut Milton pendampingan adalah menolong orang lain untuk mengaktualisasikan diri dalam proses pengembangan diri seseorang.

Dari pengertian tersebut pendampingan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan kepada individu atau kelompok, secara bersama sama dan bersifat sejajar dengan tujuan agar individu atau komunitas yang didampingi dapat tumbuh dan berkembang serta dapat mengaktualisasikan dirinya secara utuh tanpa tergantung kepada orang lain. Tujuan dari pendampingan adalah memberdayakan atau menguatkan kemampuan, potensi, sumber daya agar orang tersebut mampu membela dirinya sendiri dan menentang ketidak-adilan yang menimpa dirinya.

Psikososial adalah istilah yang mengacu pada bagaimana kesehatan mental, pikiran, dan perilaku seseorang (psiko) berkaitan dengan kebutuhan atau tuntutan masyarakat (sosial). Istilah ini dipopulerkan pada tahun 1950 oleh seorang psikolog bernama Erik Erikson. Ia mengembangkan teori perkembangan psikososial, yang dipengaruhi oleh teori psikoanalisis dari Sigmund Freud.

Sama seperti Freud, Erikson percaya bahwa kepribadian seseorang berkembang dalam serangkaian tahapan. Namun, berbeda dengan Freud yang menjelaskan konsep psikoseksual, Erikson lebih menjabarkan dampak pengalaman sosial terhadap kehidupan seseorang di sepanjang hidupnya. Erikson membahas bagaimana interaksi sosial dan hubungan berperan dalam perkembangan dan pertumbuhan manusia.

Psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial dengan kesehatan mental atau emosional seseorang. Istilah psikososial melibatkan aspek psikologis dan sosial. Contohnya, hubungan antara ketakutan yang dimiliki seseorang (psikologis) terhadap bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Seseorang yang sehat mentalnya akan bereaksi dengan cara yang positif dalam banyak situasi. Berbeda dengan orang yang tidak stabil mentalnya, akan bereaksi negatif terhadap segala

sesuatu yang terjadi terkait dengan lingkungannya.

Pendampingan psikososial merupakan paduan antara penanganan psikologis dan penanganan sosial. Paduan ini menyatukan penanganan psikologis yang bertumpu pada pemahaman interpersonal korban dengan persoalan sosial budaya yang melingkupi kehidupan korban.

Bantuan pendampingan psikososial adalah bantuan yang diberikan oleh psikolog kepada korban yang menderita trauma atau masalah psikologis lainnya untuk memulihkan kembali kondisi psikologis korban. Adapun pendampingan Psikososial yang dilakukan oleh tim psikososial Universitas Persada Indonesia Y.A.I di Desa Nagrak bersifat komunal yang diberikan kepada murid dan guru di SD terdampak.

2. Metode Pendampingan Psikosoial Pada penyintas Korban Gempa

a. Metode Beryanyi

Dukungan psikososial pada anak dapat dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan. Ada kegiatan yang berbentuk rekreasional dan edukatif. Kegiatan rekreasional biasanya bersifat menyenangkan bagi anak. Aktivitas bernyanyi memiliki banyak nilai-nilai edukatif yang dapat menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan bernyanyi bisa juga digunakan untuk menenangkan dan membawa hal-hal positif ke dalam pikiran, Cahyono, Dkk. (2013).

Kegiatan bernyanyi juga dapat mencegah respon stres yang bisa mengakibatkan kerusakan organ dalam tubuh, menjaga kreatifitas dan sikap optimis tetap tinggi, serta menawarkan berbagai keuntungan lainnya. Metode ini paling efektif untuk membangkitkan motivasi dan mengurangi stres. Dalam kegiatan bernyanyi anak mampu mengekspresikan rasa bahagia, rasa cinta, rasa hormat, optimisme, cita-cita, nasionalisme dan sebagainya. Aktivitas bernyanyi anak juga mampu meminimalisir trauma yang dialaminya karena bencana, seperti rasa takut, cemas, gelisah, rendah diri, tidak berdaya, apatis dan gejala psikologis lain yang berbahaya bagi perkembangan anak. Kegiatan bernyanyi mendorong anak-anak untuk membangun komunikasi dan relasi dengan teman sebaya. Fergusson, Horwood, Boden, & Mulder (2014) mengatakan sebagian besar anak-anak

menunjukkan gejala-gejala khusus dan terlihat jelas selama dan setelah bencana; namun gejala-gejala ini dapat dikurangi ketika orang tua dan guru memberikan dukungan emosional. Kegiatan bermain bermanfaat terhadap perkembangan emosi, kognitif, dan sosial pada anak-anak serta orang dewasa yang mengalami gangguan atau penyakit tertentu. Kegiatan bernyanyi membantu anak menata dirinya sehingga mereka mampu mencari jalan keluar, mengalami perubahan dan akhirnya sembuh dari gangguan yang diderita. Oleh karena itu, terapi musik bersifat humanistik (Mizener, 2008). Hal serupa Custodero (2006) mengungkapkan keluarga dapat menggunakan aktivitas menyanyi untuk kegiatan rutin bagi anak dalam menciptakan situasi yang kondusif guna mengalihkan stres dan trauma yang dialami anak.

b. Metode Bercerita (Mendongeng)

Bagi anak-anak mendengarkan cerita merupakan salah satu aktivitas yang digemari dan menyenangkan. Desain kegiatan bercerita yang menarik menumbuhkan imajinasi, mendorong anak mengambil intisari dan belajar dari isi cerita, lebih lanjut kegiatan bercerita memberikan kontribusi bagi anak dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional, intrapersonal, interpersonal serta nilai moral dan keagamaan. Dalam konteks kehidupan anak metode bercerita merupakan hal paling praktis dalam mentransfer value kepada anak. Cerita yang menarik dengan pilihan isi yang sesuai dengan konteks kehidupan anak, intonasi suara, media yang menarik merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi orang dewasa/guru. Kolaborasi cerita, penggunaan media, dan pengelolaan lingkungan fisik yang maksimal; mendorong anak untuk terlibat aktif dalam kegiatan bercerita (Garzotto, at.al. 2010). Metode berceita merupakan aktivitas yang sangat digemari. Seperti halnya cerita yang dibawakan pada kegiatan pendampingan, mengandung nilai yang mampu mengubah paradigma anak terhadap bencana bukan sebagai sebuah kesialan atau musibah namun sebuah tantangan dan anugrah. Dalam cerita yang dibawakan mengandung nilai seperti kerja sama, tolong menolong, empati, religus dan berbagai nilai edukasi lainnya, Cahyono, Dkk (2013). Anak-anak dibiasakan dan dipkenalkan pada pentingnya kerja sama dalam situasi bencana. Anak

juga diperkenalkan bahwa bencana merupakan peristiwa iman, maka harus tetap bersyukur dan berdoa. Dengan kegiatan bercerita diharapkan dapat mengurangi kejenuhan, stres/frustrasi, trauma, gelisah, takut yang dialami anak. Bercerita dapat mengurangi kecemasan secara psikis, fisiologis, dan sosial. Oleh karena itu, mendongeng direkomendasikan untuk digunakan sebagai metode non-farmakologis, karena mudah terjangkau, mudah diakses dan disukai anak-anak (Fergusson. at.al, 20140).

c. Metode Bermain

Pada hakikatnya dunia anak adalah dunia bermain; selama periode *golden age* anak menghabiskan waktunya dengan kegiatan bermain, karena pada dasarnya anak belajar banyak hal tentang lingkungan sekitarnya melalui kegiatan bermain. Aktivitas bermain bagi anak adalah kegiatan yang sangat menyenangkan. Bermain berkontribusi dalam menstimulasi aspek perkembangan anak. Bermain juga sebagai sarana bagi anak untuk mengekspresikan emosi.

Melalui kegiatan bermain anak mampu mengalihkan emosi marah menjadi senang, mengalihkan pikiran negatif menjadi positif. Seperti dalam kegiatan pendampingan sosial terhadap anak korban bencana, kegiatan bermain merupakan salah satu aktivitas yang paling efektif untuk menyembuhkan psikologis anak. Anak yang awalnya merasa murung, takut, cemas, gelisah, berubah menjadi bahagia melalui kegiatan bermain. Pilihan kegiatan bermain merupakan faktor yang sangat urgen bagi anak. Permainan yang menarik dan menantang merupakan jenis aktivitas bermain yang menarik bagi anak. Pemanfaatan alam, bahan bekas dan potensi lokal bagian dari hal yang tidak bisa dilepas dari kegiatan bermain.

Dalam kegiatan bermain anak mampu membangun relasi dengan teman, bangun komunikasi, bekerja sama, dan nilai-nilai edukatif lain. Terutama dalam keadaan situasi bencana, aktivitas menyenangkan merupakan kebutuhan yang paling dibutuhkan anak. Anak juga mampu mentransfer energi positif melalui bermain. Pada dasarnya anak-anak memiliki berbagai cara untuk mengungkapkan emosi; seperti melalui kegiatan bermain dan menggambar merupakan proses yang mudah untuk memfasilitasi anak. Bermain membantu anak untuk mengungkapkan perasaan tidak enak seperti marah, takut dan kesedihan IASC (2020).

d. Pengungkapan Perasaan Dengan Menulis Sambil Bermain

Permainan secara berkelompok dengan media gambar pohon kehidupan menggambarkan pohon sebagai cerminan dirinya, ada Akar yang berisi gambaran masa lalu mereka, Tanah yang berisi gambaran perasaan mereka saat ini, Batang yang berisi gambaran keterampilan menghadapi musibah bencana, Cabang berisi tentang gambaran harapan-harapan mereka di masa depan, Daun berisi gambaran orang – orang penting yang telah mendukung dan membantu mereka selama ini dan Buah berisi gambaran kekuatan setelah mereka dibantu banyak orang. Apakah mereka juga mau membantu orang lain selama gempa?

Kemudian anak-anak diminta menuliskan bagaimana perasaannya lalu ditempelkan di masing-masing tempat yaitu akar, tanah, batang, cabang, daun dan buah. Dalam permainan ini anak tidak terasa telah diarahkan untuk mengepresikan perasaan dan pikiran mereka dengan menuliskan dan menempelkannya di pohon kehidupan secara berkelompok dalam suasana bermain.

e. Berolahraga/ Senam

Senam tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga bisa meningkatkan kesehatan mental anak yang terdampak, seperti memperbaiki suasana hati, dengan cara menstimulasi pembentukan zat kimia pada otak, seperti serotonin dan endorphin. Senam yang dilakukan secara teratur dapat menjaga berat tubuh tetap ideal, hal ini dapat membuat anak lebih percaya diri terhadap penampilan dan menumbuhkan *self-esteem*. Salah satu manfaat senam yang baik untuk kesehatan mental adalah mengurangi stres dan mencegah terjadinya depresi, karena kadar hormon serotonin dan dopamin yang bisa memperbaiki suasana hati akan meningkat, sehingga anak merasa lebih rileks dan bahagia. Senam juga baik untuk mencegah dan meringankan gejala gangguan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu senam yang dilakukan bersama akan menjalin keakraban antara teman dalam suasana yang menyenangkan

f. Berprilaku Hidup Bersih

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui proses *modeling* atau meniru, secara individual maupun kelompok ataupun secara komunal di masyarakat luas.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari – hari. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan untuk menjalani perilaku hidup bersih dan memenuhi standar kesehatan.

Pola Hidup Bersih Dan Sehat perlu untuk diajarkan kepada siswa di sekolah dan terus digaungkan dengan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan di sekolah untuk mau melakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna menciptakan masyarakat yang bersih dan sehat.

g. Penanganan Pada Guru

Pada situasi pasca bencana guru memegang peranan penting dalam upaya memulihkan kesehatan mental dan sosial pada setiap anak didik, karena itu guru perlu mendapat prioritas penanganan kesehatan terlebih dahulu. Dalam kegiatan psikososial ini guru diberikan pelepasan emosi dengan teknik TAT (*Tapas Acupressure Technique*) dan setelah itu diberikan waktu untuk berdiskusi dan konsultasi secara kelompok. Inti dari pemberian TAT ini adalah relaksasi, dengan harapan guru lebih tenang, sabar dan kuat serta siap menghadapi murid-muridnya yang merupakan penyintas bencana

TAT (Tapas Acupressure Technique) adalah:

- 1) Proses yang mudah untuk mengakhiri stress, rasa takut (fobia), rasa menderita & untuk menciptakan rasa bahagia.
- 2) Teknik yang baru, sederhana dan efektif untuk menciptakan rasa damai, rileks, sehat dalam waktu singkat.
- 3) Salah satu bentuk terapi kelompok ilmu Energy Psychologi yang berkembang pesat.
- 4) Teknik yang dilakukan dengan menyentuh ringan beberapa titik akupunktur di kepala (Posisi TAT) sambil mengarahkan perhatian Anda pada masalah yang ingin diatasi.

7 Langkah Penyembuhan TAT dan Bagaimana TAT bisa membantu situasi bencana, Ada banyak aspek tentang TAT yang menjadikan ideal untuk membantu kondisi bencana Alam.

- 1) TAT mudah dipelajari dan selalu menggunakan titik akupunktur yang sama di kepala. Dalam kondisi dimana sumber daya serta tenaga bantuan yang terbatas, proses penyembuhan bisa segera dimulai.
- 2) TAT bisa digunakan untuk sekelompok orang, sehingga membantu pemulihan jauh lebih cepat dibanding proses penyembuhan yang dilakukan terhadap satu individu saja.
- 3) TAT tidak mengharuskan orang untuk mengalami kembali atau menjalani ulang peristiwa traumanya
- 4) TAT tidak terlalu banyak menggunakan bahasa/ percakapan dibanding dengan bentuk terapi lainnya, dan memungkinkan individu untuk mengfokuskan perhatiannya pada masalah sesuai dengan persepsi mereka sendiri, tanpa harus menceritakannya atau mengungkapkannya dengan kata-kata.
- 5) TAT seseorang bisa melakukan proses penyembuhannya sendiri, dan memiliki perangkat sendiri yang dpt digunakan kapan saja. Ini sangat membantu orang untuk menyadari bahwa mereka adalah pihak yang “selamat” dan bukan “korban” .
- 6) TAT dapat menyembuhkan dan melepaskan trauma masa lalu yang tersimpan di bawah sadar dan berkaitan dengan situasi krisis saat ini. Memori trauma punya kecenderungan untuk berkumpul dan terakumulasi, sehingga mempengaruhi individu maupun masyarakat sekitar secara keseluruhan.
- 7) TAT juga efektif untuk mencegah terjadinya trauma sekunder pada relawan/tenaga lapangan yang berinteraksi dengan korban.

Contoh manfaat TAT untuk bencana alam di negara lain seperti yang dikatakan oleh Ignacio Jarero, Pendiri dan Presiden dari Asosiasi Terapi Krisis di Meksiko dan Amerika Latin, mengatakan begitu banyak anak kecil dan orang dewasa yang mengalami pengurangan secara signifikan atas gejala stress pasca trauma di akhir proses TAT.

- 1) TAT merupakan teknik favorit tim terapi lapangan untuk mengurangi stress karena sangat mudah diajarkan pada orang lain.
- 2) TAT digunakan oleh anggota tim krisis untuk mengatasi stres dan

ketegangan yang mereka alami akibat interaksi dengan para korban.

Asosiasi Terapi Krisis Meksiko telah memakai TAT untuk sekitar 1652 anak-anak setelah banjir di Meksiko, banjir dan longsor di Nikaragua, bencana gempa di Kolombia, banjir longsor di Venezuela bencana Tsunami di Aceh dan Sri Langka.

Green Cross, organisasi kemanusiaan yang bersifat serupa dengan Red Cross (Palang Merah), namun lebih fokus pada penyembuhan psikologis akibat trauma, telah berupaya untuk meningkatkan jumlah tenaga ahlinya yang terlatih dengan metode Energy Psychology. Energy Psychology juga semakin banyak digunakan oleh ahli konseling yang dikirim oleh Green Cross ke daerah-daerah bencana.

Psikolog Charles Figley, Ph. D, pendiri Green Cross pada tahun 1995 dan juga tokoh ternama dalam bidang terapi trauma, mengatakan “Energy Psychology semakin terbukti sebagai salah satu intervensi psikologis yang terampuh bagi para tenaga ahli itu sendiri “

Cara melakukan posisi TAT

- 1) Dengan salah satu tangan, sentuhkan dengan ringan ujung ibu jari Anda pada sudut dalam salah satu mata Anda dan ujung jari manis dari tangan yang sama, sentuhkan pada sudut mata yang lain. Titik tersebut ada di ujung dalam mata dan naiki ke atas 3 mm dari ujung mata dalam tersebut. Sentuhkan dengan ringan dengan tangan yang sama, ujung jari tengah Anda di titik yang berada diantara kedua alis dan naik ke atas kurang lebih 1 cm.
- 2) Letakkan tangan yang masih bebas di belakang kepala Anda, dengan telapak tangan menyentuh belakang kepala hingga ibu jari Anda di batas rambut belakang Anda. Telapak tangan ini menopang dasar tengkorak kepala Anda. Bila anda menyentuh titik TAT untuk orang lain, lokasi tangan masih sama, namun jari kelingking Anda yang menyentuh batas rambut belakang. Kedua tangan disentuh dengan ringan, tidak ada tekanan sama sekali.
- 3) Untuk anak di bawah 11 tahun, tangan yang depan kepala diubah menjadi seluruh telapak diletakkan di kening depan dan menutup setengah mata bagian atas.
- 4) Bagi bayi, orang yang parah kondisi penyakitnya, atau tidak nyaman disentuh, posisi TATnya sama hanya tangan diadarkan sekitar 3 – 5 cm dari kepala pasien.

- 5) Setiap langkah TAT biasanya sekitar 1 menit atau hingga Anda merasa sudah selesai.
- 6) Rasa sudah selesai bisa diketahui melalui:
 - a) Menghela nafas lega secara spontan.
 - b) Rasa tidak lagi tercengkeram oleh masalah yang diatasi,
 - c) Perhatian yang beralih ke hal lain,
 - d) Sensasi energi yang lepas/bebas, atau
 - e) Sekedar suatu rasa bahwa proses Anda selesai.

Bagi Anak-anak, ini bisa selesai dalam beberapa detik saja.

Jarang sekali, perasaan hati anda yang negatif menjadi lebih kuat ketika melakukan TAT. Jika ini terjadi, tetaplah melakukan Posisi TAT dan bimbing perhatian Anda ke langkah TAT terakhir yang baru saja Anda lakukan sebelumnya. Dengan mengikuti instruksi ini, perasaan hati tersebut biasanya berubah menjadi rasa damai dalam waktu kurang lebih 1 menit. Jika Anda tidak juga tenang setelah 1 menit, mintalah bantuan terapis kesehatan mental yang profesional.

Anda boleh melepaskan & istirahatkan kedua lengan Anda kapan saja, baik di dalam Langkah TAT tertentu maupun diantara Langkah TAT. Mata boleh dipejamkan atau terbuka. Anda boleh menggunakan tangan yang manapun di depan kepala, atau bergantian antar Langkah TAT.

Lakukan TAT dengan maksimal 45 menit setiap hari. 45 menit tersebut dihitung berdasarkan waktu dimana Anda berada dalam posisi TAT.

Minumlah 6-8 gelas air putih dalam hari ketika melakukan TAT

TAT dapat digunakan sebagai proses untuk :

- 1) Menolong diri sendiri,
- 2) Menolong orang lain secara individu, dan
- 3) Menolong orang lain secara berkelompok dengan fasilitator TAT

Ketika individu tidak dapat menyentuh titik TAT, mungkin karena cedera atau alasan lain, maka orang lain dapat menyentuh titik TAT untuk individu tersebut, dan hasilnya pun tetap bisa efektif.

7 Langkah TAT untuk penyembuhan dampak bencana berikut ini yang dirancang untuk penyembuhan dampak bencana. Jika ada langkah yang tidak sesuai dengan apa yang Anda butuhkan, kami sarankan untuk tetap

melakukan Posisi TAT sambil berdoa bagi mereka yang mungkin membutuhkan. Langkah tersebut, agar mencapai hasil yang paling baik.

- LANGKAH 1** : Berdoa/berniat bahwa semua orang yang terkait dengan masalah ini dapat mencapai penyembuhan.
- Lakukan Posisi TAT, dan dalam hati anda berdoalah/berniatlah bagi semua orang yang membutuhkan penyembuhan dari situasi saat ini. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau kurang lebih 1 menit.
- LANGKAH 2** : Dalam hati Anda, berbicaralah dengan mereka yaang telah meninggal dunia akibat bencana ini, seolah-olah seandainya Anda dapat melakukan percakapan dengan mereka pada saat ini.
- Lakukan Posisi TAT, dan dalam hati anda bayangkan bahwa Anda melakukan percakapan dengan orang-orang yang anda kenal yang telah meninggal dunia akibat bencana ini. Sampaikan apapun yang perlu Anda sampaikan ke mereka, dan dengarkan apapun yang mereka sampaikan kepada Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit.
- LANGKAH 3** : Dalam hati Anda, berbicaralah dengan Tuhan/Allah, seolah-olah Anda dapat bercakap-cakap dengan Tuhan/Allah pada saat itu
- Posisi TAT, dan dalam hati Anda lakukan percakapan dengan Tuhan/Allah saat ini. Sampaikan apapun yang perlu Anda sampaikan kepada Tuhan, dan dengarkan apapun yang Tuhan sampaikan kepada Anda. Lepaskan tangan anda ketika sudah selesai, atau setelah kurang 1-2 menit.
- LANGKAH 4** : Ini sudah terjadi, sudah berlalu, saya selamat, dan sekarang saya boleh rileks.
- Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu amati pikiran, perasaan dan tubuh anda. Lepaskan tangan anda ketika sudah merasa selesai, atau 1-2 menit.
- LANGKAH 5** : Semua Tempat dalam Hidup saya, Pikiran, saya, Hati saya dan Tubuh saya, yang terkait dengan masalah ini sekarang disembuhkan.
- Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati dan tubuh Anda. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit. Anda tidak harus tahu persis dimana saja tempat yang perlu

penyembuhan, cukup dengan niat saja sudah cukup untuk penyembuhan.

LANGKAH 6 : Saya maafkan semua yang saya salahkan atas peristiwa ini, termasuk diri sendiri maupun Tuhan

Terkadang kita tidak menyadari mungkin kita telah menyalahkan orang lain, diri sendiri dan bahkan terkadang Tuhan atas peristiwa yang terjadi.

Lakukan Posisi TAT dan katakan pernyataan diatas dalam hati Anda, lalu maafkan pikiran anda, perasaan anda dan tubuh anda. Lepaskan tangan Anda ketika Anda sudah merasa selesai, atau setelah kurang lebih 1-2 menit

LANGKAH 7 : Visualisasikan diri Anda bersama –sama mereka yang masih hidup bersama Anda, menyatukan rasa & hati, bersyukur atas kehidupan.

Lakukan Posisi TAT, dan katakan pernyataan diatas dalam hati, lalu amati pikiran, perasaan hati dan tubuh Anda. Betapapun sulitnya situasi saat ini, sadari diri Anda dalam kebersamaan dengan orang-orang yang dekat dan masih bersama dihidup Anda. Luangkan sejenak untuk berdoa dan bersyukur kepada Tuhan/Allah atas penyembuhan yang telah anda alami. Lepaskan tangan Anda ketika sudah merasa selesai atau setelah lebih 1-2 menit

BAB II

KELAYAKAN PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh para dosen di luar kampus. Tim abdimas LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang terdiri dari dosen-dosen Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Komunikasi telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberi Pelatihan dan Pendampingan Psikososial bagi Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di SDN Selahuni Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur - Jawa Barat Indonesia pada tanggal 12 – 14 Desember 2022,

Adapun tim yang melakukan psikososial berasal dari berbagai Fakultas yang memiliki kelayakan untuk melakukan pengabdian masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan – kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

1. Menjadi relawan Pelayanan Tele-konseling bagi Masyarakat Indonesia dalam rangka *World Mental Health Day* 2021 bergabung dengan HIMPSI JAYA – IPK Jakarta, Oktober 2021
2. Memberikan Penyuluhan dalam Webinar dengan tema Guru Resilien di Era Pandemi dan New Normal untuk TKIT Yayasan keluarga H. Djoepri Jepara, Jawa tengah 22 Agustus 2020
3. Sebagai pembicara Webinar. Tema; " Etika Media dan Implikasi Terhadap Kehidupan Sosial. 17 Juni 2021.
4. Narasumber sharing Sesion mengenai persampahan di sebuah komunitas yg pesertanya dari beberapa kota di luar DKI.
5. Sosialisasi tentang deteksi dini anak berkebutuhan khusus untuk guru2 PAUD Se kelurahan Sunter Jaya, kecamatan Tanjung Priok.
6. Penyuluhan tentang Pengolahan Sampah yang Inovatif untuk Meningkatkan Ekonomi dan Kesejahteraan Keluarga di desa Desa Pringkasap Kecamatan Pabuaran Kabupaten Subang - Jawa Barat Indonesia Juni 2022
7. Webinar Positive Education Guru Tangguh Dan Kreatif Di Era Pandemi di Yayasan Peradaban Cordova Dan Yayasan Selaras Aulidia, Februari 2021

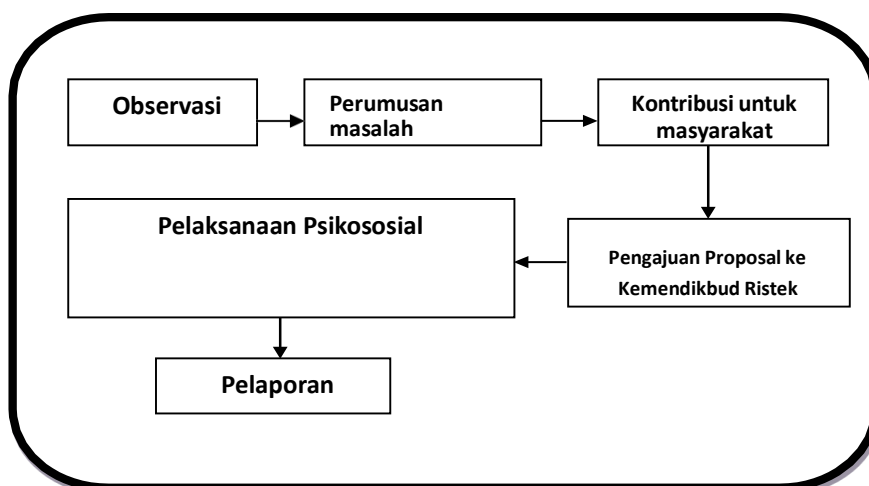
BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan penugasan dari Kemdikbud Ristek dalam program Insentif Pengabdian Masyarakat Terintegrasi dengan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Berbasis Indikator Kinerja Utama bagi Perguruan Tinggi Swasta Tahun 2022.

Kegiatan ini berbentuk Pelatihan dan Pendampingan Psikososial yang ditujukan untuk siswa dan guru SD Negeri Selahuni terdampak gempa yang sedang melaksanakan kegiatan belajar-mengajar di sekolah darurat pasca gempa di wilayah Kabupaten Cianjur, yang dilaksanakan pada tanggal 12 -14 Desember 2022.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut digambarkan dalam roadmap berikut:



Gambar. Road Map Kegiatan Pengabdian Masyarakat
tema “Pelatihan dan Pendampingan Psikososial untuk Siswa dan Guru Sekolah
Darurat Pasca Bencana di SDN Selahuni Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur
Kabupaten Cianjur Jawa Barat”

Adapun deskripsi kegiatan tersebut adalah:

A. Observasi

Sebelum pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat, Tim Dosen yang tergabung dalam tim LPPM UPI Y.A.I melakukan observasi di SDN Selahuni Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur - Jawa Barat yang menjadi salah satu sekolah yang rusak berat akibat gempa di Desa Nagrak.

Alasan pemilihan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, merupakan hasil observasi bahwa bangunan sekolah rusak berat, sehingga kegiatan belajar-mengajar diselenggarakan secara darurat di tenda – tenda, sedangkan jumlah murid terdampak cukup besar, selain itu siswa mengalami tekanan psikologis, mereka membutuhkan tempat, sarana/ prasarana yang kondusif untuk mengembalikan trauma psikologis yang dialami. Sekolah adalah tempat terbaik saat ini untuk mengembalikan kondisi psikologis anak-anak terdampak karena mereka dapat dikumpulkan di sekolah dalam jumlah yang cukup banyak.

Tim pengabdian kepada masyarakat dari LPPM UPI Y.A.I beberapa kali mengadakan koordinasi dengan pihak desa dan kepala sekolah SDN Selahuni untuk membahas masalah di atas sampai menemukan inti masalah dan apa yang mereka butuhkan. Setelah dibahas beberapa kali melalui telepon maupun WhatApps, dipandang perlu untuk diadakan kegiatan psikososial di Sekolah Darurat Pasca Bencana SD Negeri Selahuni.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Program ini adalah Pengabdian Kepada Masyarakat berupa kegiatan Psikososial, yang diberikan kepada siswa dan guru di sekolah darurat bencana gempa di SD Negeri Selahuni Desa Nagrak Kabupaten Cianjur yang dilaksanakan pada tanggal 12-14 Desember 2022 dengan pelaksanaan sebagai berikut:

1. **Pemutaran film** tentang Mitigasi Bencana untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam menghadapi bencana dan film tentang Motivasi untuk menguatkan daya juang, resiliensi dan optimisme siswa.
2. **Aktivitas bermain** yang berisi **edukasi**, dengan media pohon kehidupan dan setting kejadian bencana gempa yang mereka alami. Siswa diminta untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan emosinya melalui tulisan yang kemudian ditempel di bagian dari pohon kehidupan.
3. Bernyanyi dan bermain untuk mengekspresikan persaaan/emosi siswa.
4. Latihan – latihan antara lain: latihan kebersihan diri (mencuci tangan, menggosok gigi) dan latihan kebersihan lingkungan (membuang sampah pada tempatnya)
5. Memberikan pelepasan emosi kepada guru-guru agar guru lebih tenang dan lebih bersemangat dalam mengajar siswa khususnya selama masa pembelajaran darurat

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menilik gempa berdampak secara fisik, psikologis, sosial, ekonomi dan lainnya, maka selain membutuhkan bantuan fisik, dukungan psikologis juga sangat dibutuhkan. Dukungan psikososial secara perorangan, dari institusi maupun pemerintah diperlukan secara berkelanjutan kepada korban terdampak.

Dukungan penanganan dari para ahli psikologi, kesehatan dan pendidikan diperlukan secara terpadu seiring dengan penanganan aspek lainnya seperti pelayanan kesehatan, pemenuhan kebutuhan pangan, papan, pakaian, perlindungan hukum, keamanan dan sebagainya.

B. Saran

1. Pendampingan psikososial kepada siswa dan guru perlu dilanjutkan, terutama upaya penguatan kepada guru agar secara berkelanjutan guru dapat memberikan penguatan kepada siswanya.
2. Kerjasama antar ahli, antar kampus perlu dijalin guna memberikan penguatan kepada sekolah darurat yang masih akan berjalan sampai waktu yang tidak dapat ditentukan.
3. Bantuan fisik perlu segera dialokasikan untuk membangun kembali sekolah-sekolah yang rusak secara proporsional dibanding pembangunan fasilitas sosial lainnya, agar siswa dapat bersekolah secara normal dan segera pulih dari peristiwa traumatis yang dialaminya untuk tumbuh menjadi pribadi-pribadi sehat dan mandiri.

BAB V

JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA PELAKSANAAN

A. Jadwal Kegiatan

HARI/TANGGAL	WAKTU KEGIATAN	NAMA KEGIATAN	KETERANGAN
Senin/ 12 Desember 2022	08.00-09.00	Berkumpul di kampus UPI YAI	
	09.00-14.00	Berangkat menuju Lokasi Penginapan TW Syariah, Cianjur Perjalanan di tempuh sekitar 4-5 jam Dalam mobil disiapkan : Air Mineral botol, kue untuk di mobil/perjalanan Makan siang : di perjalanan.	Speaker (pak Jhony) , Infokus (bu Erdina)
	14.00-15.00	Sampai di hotel, Pembagian kamar dan istirahat, sholat, barang-barang bantuan ke sekolah dan alat perlengkapan tetap di mobil	Koordinasi dengan LPPM (bu Erdina)
	16.00-18.00	Cek lokasi TKP masing-masing	Spanduk. : Bu Anizar, bu Erdina, pak Jhony) Pak Jhony : kordinasi dgn pak Larso.untuk persiapan penyediaan saluran air dan kran.
	18.00-18.30	Sholat magrib	
	18.30-19.30	Makan malam	LPPM
	19.30-21.00	Breafing/koordinasi kegiatan ke aparat Desa	LPPM.
Selasa / 13 Desember 2022	07.30-08.00	Menuju lokasi dan sampai lokasi	Team menunggu PAS Kelas 1,2,3 Selesai

09.00-09.10	Praktek kebersihan (Mencuci tangan)	Team , Psi Latifah dan Dwi (Mahasiswa). Dibantu guru kelas
09.10-09.15	Ice breaking (senam gembira)	1. Guru memberikan pengarahan pd siswa. 2. Nuridaman, M.Si (MC)/Mahasiswa. Latifah dan Dwi
09.15-09.20	Pembagian susu untuk guru/murid	Dr. Erdina, M.Psi, P.Si
09.25-09.45	Pembukaan : Sambutan dari UPI YAI diwakili oleh ketua LPPM	oleh bapak Dr. Ir. Sularso M.T / Bu Dr. Anizar, M.Si, Psi
09.45-09.55	Sambutan dan kata pembukaan kepala desa Nagrak kecamatan cianjur	oleh bapak Hendi Saipul Maladi, S.H/ M. Abubakar Sidik, S.Pd
09.55-10.00	.Penyerahan bantuan secara simbolis dari UPI YAI kepada kepala sekolah .	/Ketua Team Bu Dr. Anizar, M.Si, Psi
10.00-10.05	Pembacaan doa :	Jhonny, Z.A.S.Kom. MM.SI
10.05	Acara pembukaan selesai dilanjutkan dengan acara psikososial	
10.10-10.25	Mitigasi bencana dan Pemutaran Film	dibantu Dosen Lokal : Siti Nazilah, ST. M.Kom
10.25-11.25	Refleksi diri (Pohon kehidupan) dibagi 3 kelompok	Dr. Anizar, M.Si, Psi Dr. Erdina, M.Psi, S.Psi Dr. Anastasia, M.Psi, Psi Sri Sintawati, M.Si, Psi
11.25-11.50	Makan siang	
11.50-12.00	Praktek kebersihan lingkungan dan selasai	Bu Sinta, M.Si, Psi Dan bu Nur Idaman,
12.00-12.30	Sholat dzuhur	

	12.30-13.00	Koordinasi dengan pihak sekolah untuk mempersiapkan kegiatan tgl 14	Team LPPM dan Sekolah
	13.00-16.00	Memberikan Trauma Healing kepada guru	Dr. Anastasia, M.Psi, Psikolog Dan Team
	16.00-16.30	Kembali ke hotel	
	17.00-18.30	Istirahat dan sholat	
	18.30-19.00	Makan malam	
	19.00-20.00	koordinasi dg Tim utk persiapsn acara hari ke-2	
	20.00	Istirahat	
Rabu/ 14 Desember 2022	07.30-08.00	Menuju lokasi dan sampai lokasi	Team
	09.00-09.10	Praktek kebersihan (Mencuci tangan dan menggosok gigi)	Team Mahasiswa Latifah dan Dewi dibantu guru kelas
	09.10-09.15	Ice breaking (senam gembira)	Team : Mahasiswa Latifah dan Dewi dibantu guru kelas
	09.15-09.20	Pembagian susu untuk guru/murid	Dr. Erdina, M.Psi, S.Psi
	09.20-.09.25	Masuk kelas dan berdoa	Jhonny, Z.A.S.Kom.MM.SI
	09.25-09.45	Motivasi dan Pemutaran Film	Dibantu dosen Lokal, Siti Nazilah, ST. M.Kom
	09.45-10.45	Refleksi (Mengarang) tentang cita-citaku	Dr. Anastasia, M.Psi, Psi dan Dr. Erdina, M.Si
	10.45-10.55	Acara Penutupan: Kesan dan Pesan dari sekolah	M. Abubakar Sidik. S. Pd
	10.55-11.10	Sambutan ketua tim pelaksana	Dr. Anizar rahayu, M.Si, Psi
	11.10- 11.30	Makan siang	
	11.30-12.00	Praktek kebersihan lingkungan	Sintawati, M.Si, Psi
	12.00	Selesai	

B. Biaya Pelaksanaan Kegiatan

Biaya kegiatan penyuluhan ini menggunakan dana dari Program Insentif Pengabdian Masyarakat Terintegrasi Dengan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Berbasis Kinerja Indikator Kinerja Utama Bagi Perguruan Tinggi Swasta Tahun 2022

Tanggal : 12-14 Desember 2022
Judul : Pendampingan Psikososial untuk Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di SD Negeri Selahuni Desa Nagrak Kec. Cianjur Kab. Cianjur - Jawa Barat
Ketua : Dr.Anizar Rahayu, M.Psi.Psikolog
Luaran Produk : Publikasi melalui youtube dan Instagram
Alokasi Dana Kontrak : Rp 24.500.000

Dengan Rincian sebagai berikut

No	Urian Belanja	Volume	Biaya Satuan	jumlah yang dibayarkan
2	Honor Nara Sumber	2	Rp 450.000	Rp 900.000
3	Tas Ra 143	100	Rp 100.000	Rp 10.000.000
4	Odol pepsoden	100	Rp 5.000	Rp 500.000
5	Sikat gigi	100	Rp 3.500	Rp 350.000
6	Handsoap	2	Rp 40.000	Rp 80.000
7	Buku	100	Rp 6.000	Rp 600.000
8	Pensil	9	Rp 12.000	Rp 108.000
9	Bolpen	9	Rp 34.000	Rp 306.000
10	Penghapus	100	Rp 2.250	Rp 225.000
11	HVS	1	Rp 85.000	Rp 85.000
12	Sapu ijuk	10	Rp 50.000	Rp 500.000
13	Pengki	10	Rp 45.000	Rp 450.000
14	Sapu lidi	10	Rp 12.500	Rp 125.000
15	Tempat Sampah	10	Rp 20.000	Rp 200.000
16	biskuit	200	Rp 10.000	Rp 2.000.000
17	susu	300	Rp 4.000	Rp 1.200.000
18	Tissu	5	Rp 12.500	Rp 62.500
19	Spanduk dan Backdrop	1	Rp 288.000	Rp 288.000
20	Spidol, dll	1	Rp 48.500	Rp 48.500
21	Kertas Karton	1	Rp 80.000	Rp 80.000
22	Flasdisk	1	Rp 125.000	Rp 125.000
23	Fotocopy	1	Rp 33.000	Rp 33.000
1	makan siang Tim pelaksana	10	Rp 50.000	Rp 500.000
24	Nasi Box untuk Siswa	100	Rp 25.000	Rp 2.500.000
25	Nasi Box untuk Guru dan Petugas Lapangan	25	Rp 30.000	Rp 750.000
26	Note Pax	1	Rp 34.000	Rp 34.000
28	Dokumentasi dan editing	1	Rp 1.500.000	Rp 1.500.000

29	Biaya Pembuatan Laporan	1	Rp 350.000	Rp 350.000
30	Biaya Perjalanan	1	Rp 600.000	Rp 600.000
TOTAL				Rp 24.500.000

DAFTAR PUSTAKA

Charlotte P. Mizener, 2009. *Our Singing Children: Developing Singing Accuracy*. National Association for Music Education.
<https://doi.org/10.1177/1048371308317086>.

Cahyono, W. Dkk. (2013). *Dukungan Psikososial: Membangun Desa Tangguh, Dari Kita, Oleh Kita, dan Untuk Kita*. Dalam Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI, JDC, dan USAID. *Dukungan Psikogis Awal*. Depok: Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI.

Custodero (2006) mengungkapkan keluarga dapat menggunakan aktivitas menyanyi untuk kegiatan rutin bagianak dalam menciptakan situasi yang kondusif dan untuk mengalihkan stres dan trauma yang dialami anak.

Fergusson, D., Horwood, L., Boden, J., & Mulder. (2014). Impact of a Major Disaster on the Mental Health of a Well-Studied Cohort. *JAMA Psychiatry*, 71(9), 1025–1031.

Franca Garzotto, Paolo Paolini, Amalia Sabiescu. 2010. Interactive storytelling for children. IDC '10: Proceedings of the 9th International Conference on Interaction Design and Children June 2010 Pages 356–359. <https://doi.org/10.1145/1810543.1810613>
<https://www.alodokter.com/beragam-manfaat-olahraga>

IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. 2010. *Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Health Actors Know?* Geneva: IASC.

Lori A. Custodero, 2006. *Singing Practices in 10 Families with Young Children*. <https://doi.org/10.1177/002242940605400104>

Zarei Khadijeh, Parandeh Motlagh Zohre, Seyedfatemi Naiemeh, Khoshbakht Fariba, Haghani Hamid, Zarei Masoomah. 2013. Impact of Storytelling on Physiological, Worry and Social Anxieties In Hospitalized School-Aged Children. *Journal: MEDICAL - SURGICAL NURSING JOURNAL* OCTOBER 2013, Volume 2, Number 3-4; Page(s) 115 To 121.

LAMPIRAN

Surat Pernyataan Ketua Pengusul



UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus A : Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat 10340,
Indonesia Telp. +62 21 3926000, 3914885 Fax. +62 21
3914885

Website : upi-yai.ac.id E-mail : psi@upi-yai.ac.id

SURAT PERNYATAAN KETUA PENGUSUL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psi
NIDN	: 0012045801
Pangkat / Golongan	: Pembina / IV/a
Jabatan Fungsional	: Lektor Kepala

Dengan ini menyatakan bahwa proposal saya dengan judul:

Pelatihan dan Pendampingan Siswa di Sekolah Dasar Darurat Bencana di Kabupaten Cianjur yang diusulkan dalam skema Program Kemandirian masyarakat (PKM) untuk tahun anggaran 2022 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga / sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 02 Desember 2022

Yang menyatakan,
Ketua



(Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psi)
0012045801

Surat Tugas Dari LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I

Sekretariat: Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat 10340, Indonesia

Telepon : 021-3926000, Ext. 6902 / 2581

Website: <http://p3mupi.yai.ac.id> Email: lppm@upi-yai.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor. 211/LPPM UPI YAI/XII/2022

Dalam rangka penugasan Kemdikbud Ditjen Diktiristek pada “Program Insentif Pengabdian Masyarakat Terintegrasi Dengan Merdeka Belajar Kampus Merdeka berbasis Indikator Kinerja Utama Bagi Perguruan Tinggi Swasta Tahun 2022” dan memperhatikan penugasan Kemdikbud Ditjen Diktiristek, pelaksana kegiatan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Persada Indonesia Y.A.I, dengan ini Direktur LPPM UPI Y.A.I menugaskan nama tim Dosen UPI Y.A.I dalam lampiran dibawah ini untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemulihan korban bencana alam Gempa Cianjur, yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 19- 21 Desember 2022

Jenis Kegiatan : Abdimas berfokus pada pemulihan korban bencana alam Gempa Cianjur. Jawa Barat

Waktu : 09.00 s/d selesai WIB

Tempat/ lokasi : Cianjur Jawa Barat

Demikian surat tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya serta setelah selesai melaksanakan kegiatan mohon untuk menyerahkan laporan tertulis.

Jakarta, 09 Desember 2022

Direktur LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I

(Dr. Sularso Budilaksono, MKom)

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Persada Indonesia Y.A.I (Sebagai Laporan)
2. Dekan Fakultas Psikologi UPI Y.A.I
3. Yang bersangkutan untuk dilaksanakan

LAMPIRAN :

Surat Tugas. Nomor. 210/LPPM UPI YAI/XII/2022. Tertanggal. 09 Desember 2022

**Nama Dosen Universitas Persada Indonesia Y.A.I
yang mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Cianjur Jawa Barat**

• **KELOMPOK/ TIM :**

Topik “Pelatihan Dan Pendampingan Psikososial Siswa Dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana Di SD Negeri Selahuni Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat”

Ketua : Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog

Anggota :

1. Dr. Erdina Indrawati, M.Si, Psi
2. Dra. Nur Idaman, M. Si
3. Dr.Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog
4. Sri Sintawati, M.Si

Surat Pernyataan Mitra SD Negeri Selahuni



SD NEGERI SELAHUNI

Jl. Wirasukardi Kp. Wargaluyu Rt 02 Rw 11 Desa Nagrak Kec.
Cianjur Kab. Cianjur, Jawa Barat



SURAT PERNYATAAN MITRA

Nomor : 0162/sd-37/XII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : M. Abubakar Sidik, S.Pd
Instansi : SD Negeri Selahuni
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Wirasukardi Kp. Wargaluyu Rt 02 Rw 11 Desa Nagrak
Kec. Cianjur Bab. Cianjur Jawa Barat
Nomor HP : 0859-7757-1066

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dari Universitas Persada Indonesia Y.A.I, dengan tujuan untuk mengembalikan kepercayaan diri, kegembiraan dan semangat para siswa serta mendampingi guru dalam pelaksanaan belajar-mengajar di sekolah darurat pasca bencana.

Judul Pengabdian : Pendampingan dan Pelatihan di Sekolah Dasar
Darurat Pasca Bencana
Nama Ketua : Dr. Anizar Rahayu., M.Si. Psikolog
NIDN : 0012045801
Instansi : F. Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jabatan : Dosen
Alamat : Jl. Diponegoro No 74, Jakarta Pusat
Nomor HP : 0812-8121-539
Sumber dana : Kemendikbudristek

Demikian surat pernyataan kesediaan Kerjasama ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cianjur, 2 Desember 2022


M. Abubakar Sidik, S.Pd
Kep SD Negeri Selahuni

Spanduk Kegiatan SD Negeri Selahuni



**PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN PSIKOSOSIAL
UNTUK SISWA DAN GURU SDN SELAHUNI
DESA NAGRAK KABUPATEN CIANJUR
DALAM PROGRAM SEKOLAH DARURAT PASCA BENCANA**

13 – 21 DESEMBER 2022



Ucapan Terima Kasih SD Negeri Selahuni



SD NEGERI SELAHUNI

Jl. Wirasukardi Kp. Wargaluyu Rt 02 Rw 11 Desa Nagrak Kec.
Cianjur Kab. Cianjur, Jawa Barat



SURAT UCAPAN TERIMA KASIH

Nomor : 0162/sd-37/XII/22

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : M. Abubakar Sidik, S.Pd
Instansi : SD Negeri Selahuni
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Wirasukardi Kp. Wargaluyu Rt 02 Rw 11 Desa Nagrak
Kec. Cianjur Kab. Cianjur Jawa Barat
Nomor HP : 0859-7757-1066

Dengan ini menerangkan, bahwa nama – nama berikut ini :

- | | |
|---|---|
| 1. Dr. Anizar Rahayu., M.Si. Psikolog | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 2. Dr. Erdina Indrawati, M.Si, Psi | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 3. Dra. Nur Idaman, M. Si | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 4. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psi | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 5. Sri Sintawati, M.Si | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 6. Jhonny, Z.A. S.Kom MM.SI | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 7. Dwi Sulistyowati | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 8. Latifah Nabila Djudahril | (Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta) |
| 9. Siti Nazilah ST, M. Kom | (Universitas Suryakencana Cianjur) |

Telah melakukan Pelatihan Dan Pendampingan Psikososial untuk Siswa dan Guru Di Sekolah Darurat Pasca Bencana yang diselenggarakan di SD Negeri Selahuni, Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat pada tanggal 12-14 Desember 2022

Selanjutnya kami ucapkan terima kasih atas bantuan Rektor Universitas Persada Indonesia YAI dan Rektor Universitas Suryakencana yang telah menugaskan dosen dan mahasiswanya untuk membantu kami

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cianjur, 14 Desember 2022

Kepala Sekolah
SD Negeri Selahuni


M. Abu Bakar, S.Pd

Foto Kegiatan













Vidio Kegiatan di SMPN 5 Cianjur

Luaran yang dihasilkan Berupa Vidio yang diupload ke Youtube Chanel LPPM Universitas persada Indonesia Y.A.I dengan link <https://youtu.be/58BjaBKEVQo> atau dapat dicari dengan Judul “**Pelatihan & Pendampingan,Psikososial di Sekolah Darurat Pasca Bencana (SDN SELAHUNI) Nagrak**”

