



**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT**

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL SISWA DAN GURU  
SEKOLAH DARURAT PASCA BENCANA DI SMPN 5 DESA NAGRAK,  
KECAMATAN CIANJUR, KABUPATEN CIANJUR  
PROVINSI JAWA BARAT**

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

**Anggota Tim Pelaksana**

- |   |   |
|---|---|
| <b>1. Dr. Erdina Indrawati, M.Si, Psi</b>             | <b>(F. Psikologi NIDN : 0306057001)</b> |
| <b>2. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog</b> | <b>(F. Psikologi NIDK: 8916420021)</b>  |
| <b>3. Sri Sintawati, M.Si</b>                         | <b>(F. Psikologi NIDN : 0324017101)</b> |
| <b>4. Jhonny, Z.A. S.Kom. MM.SI</b>                   | <b>(FIKOM NIDN : 0305116102)</b>        |

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

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Tema : Pelatihan dan Pendampingan Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di Sekolah Menengah Pertama
2. Nama Mitra : SMPN 5 Cianjur 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 : Psikolgi
  - 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. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M. Psi, Psi
    3. Sri Sintawati, M. Si
    4. Jhonny, Z.A. S. Kom. MM.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 Dihilaskan : 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 20.500.000,-

**Jakarta, 22 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 Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di Sekolah Menengah Pertama
2. Nama Mitra : SMPN 5 Cianjur 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 : Berhasil  
Kegiatan  
Indikator Keberhasilan : a. Sikap positif siswa atas kegiatan yang diberikan, ditunjukkan melalui antusiasme siswa dan guru dalam mengikuti semua meteri yang diberikan  
b. Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang mitigasi bencana, terlihat dari jawaban siswa di akhir kegiatan  
c. Adanya ekspresi gembira dan lebih terbuka dari siswa/siswi  
d. Terlihat ekspresi lebih tenang pada guru dengan diberikannya pelepasan emosi khusus untuk guru.  
Kelanjutan Kegiatan : Monitoring kepada guru dan siswa

## 13. Biaya Program

DIPA DP2M : -  
Perguruan Tinggi : Pinjaman Mobil Universitas  
Sumber Dana Swadana : 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 7, 8, 9 berjumlah 75 orang dan semua guru (36 orang)  
c. Bersama tim Psikososiall melakukan kegiatan

Alasan Berkelanjutan : Keputusan bersama

#### 16. Usul Penyempurnaan Program Abdimas

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

Anggaran Biaya : Rp. 20.500.000

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 mempercepat kembalinya aktivitas sosial yang terjadi di masyarakat. Diharapkan guru dan siswa dapat pulih lebih cepat 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 ke sekolah 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 waktunya, menunggu sampai bangunan sekolah selesai dibangun kembali. Sampai saatnya tiba siswa musti bersabar sambil tetap 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.....	15
KELAYAKAN PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT .....	15
BAB III.....	16
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT .....	16
A.    Observasi.....	16
B.    Pelaksanaan Kegiatan.....	17
BAB IV .....	19
KESIMPULAN DAN SARAN.....	19
A.    Kesimpulan.....	19
B.    Saran.....	19
BAB V.....	20
JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA PELAKSANAAN.....	20
A.    Jadwal Kegiatan .....	20
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 SMP Negeri 5 Cianjur .....	28
Spanduk Kegiatan SMP Negeri 5 Cianjur .....	29
Ucapan Terima Kasih SMP Negeri 5 Cianjur .....	30
Foto Kegiatan SMPN 5 Cianjur .....	31
Vidio Kegiatan di SMPN 5 Cianjur .....	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 SMPN 5 Cianjur yang terletak di Jl. Gatot Mangkupradja Km 4 yang memiliki jumlah murid 765 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 Psikososiall 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 harian 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 Psikososiall pada siswa dan guru terdampak.

Untuk itulah pendampingan Psikososiall 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.

Psikososiall 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 Psikososiall, 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.

Psikososiall adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial dengan kesehatan mental atau emosional seseorang. Istilah Psikososiall 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 Psikososiall 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 Psikososiall adalah bantuan yang diberikan oleh psikolog kepada korban yang menderita trauma atau masalah psikologis lainnya untuk memulihkan kembali kondisi psikologis korban. Pendampingan Psikososiall di Desa Nagrak diberikan secara komunal kepada murid SMP terdampak.

## **2. Metode Pendampingan Psikosoial Pada penyintas Korban Gempa**

### **a. Metode Pemutaran Film/ *Cinema therapy***

Metode Pemutaran Film/ *Cinema therapy* merupakan metode penggunaan film untuk memberi efek positif pada klien. Masalah yang bisa diatasi dengan menggunakan *cinema therapy* yaitu motivasi, hubungan, depresi, kepercayaan diri, dsb. Ketika menonton film, mereka merasa mengalami sendiri apa yang dirasakan tokoh-tokoh dalam cerita. Melalui simbol-simbol yang ada dalam film, alam bawah sadar mencoba berkomunikasi dengan alam sadar. Film membantu mereka memahami masalah yang belum terpecahkan yang mungkin selama ini mempengaruhi cara pandang dalam hidup.

Film mampu menyediakan sebuah alternatif yang dapat membuat perubahan pada perilaku, tidak mengancam serta mampu memberikan keuntungan pada manusia untuk mengakses ide-ide dan tingkah laku dengan aman. Dalam hal ini guru atau konselor dapat menggunakan film yang selaras dengan permasalahan siswa, sehingga siswa dapat mengatasi masalah yang dialaminya. Film sebagai terapi tidak hanya mempengaruhi siswa melalui alur ceritanya saja, tetapi juga memberikan emosi-emosi dengan menstimulasi perasaan siswa seperti dengan melihat pemandangan dari gambar, dan suara yang muncul di dalam film.

Tema pemutaran film disesuaikan dengan siapa penontonnya dan

tujuan kegiatan yang dilaksanakan misalnya untuk mengubah perilaku tertentu. Bagi penyintas gempa film yang di putar bisa tentang mitigasi bencana, kisah sukses tokoh masyarakat, cerita kepahlawanan, dan cerita motivasi lainnya.

#### **b. Aktivitas Bermain yang Berisi Edukasi**

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).

#### **c. 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).

#### **d. Metode Mengarang (Who am I)**

Kegiatan ini diilhami Teori Johari Window yang digagas oleh dua orang psikolog Amerika bernama Joseph Luft dan Harrington Ingham pada tahun 1955. Metode ini disebut dengan teori kesadaran diri mengenai perilaku maupun pikiran yang ada dalam diri sendiri maupun di dalam diri orang lain (Osmanoğlu, 2019). Metode ini mengajari kita untuk memahami diri sendiri tidak hanya dari perspektif pribadi namun juga melibatkan pandangan orang

lain. Selain baik untuk diri sendiri, menerapkan metode ini juga dapat membantu suatu kelompok dalam memahami anggotanya satu sama lain sehingga tercipta kelompok yang harmonis (Chandge, 2018).

Caranya ialah seseorang dapat memulai dengan bertanya pada diri dengan pertanyaan “Menurutku, Aku adalah orang yang seperti apa? Disini kita bisa menuliskan secara jujur mengenai pertanyaan diatas agar bisa lebih memahami diri sendiri.

Lalu pertanyaan “Apa yang kira-kira orang lain lihat tentang diriku?”. Disini kita bisa memulainya dengan bertanya pada orang lain. Cara ini mengajari kita untuk mengenal diri secara tidak secara langsung, melainkan dari orang lain

Namun, tidak semua pendapat orang lain harus diterima karena tidak semua pendapat orang lain tentang diri kita benar adanya. Seseorang bisa menyaring pendapat mana yang kira-kira relevan dan membuang pendapat yang tidak relevan. Dengan begitu seseorang dapat hidup dengan kepercayaan yang dipegang sendiri.

Banyak manfaat yang diperoleh dari mengenal diri sendiri. Menurut Osmanoglu (2019) manfaat dari mengenal diri antara lain meningkatkan subjective well being seiring dengan meningkatnya hubungan yang positif dengan orang lain. Selain itu, dengan lebih memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri seseorang dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri, meningkatkan resiliensi, memiliki tingkat regulasi diri, menjadi lebih dewasa, dan mampu mengatasi stres atau tekanan dalam hidup.

Selain berperan banyak terhadap diri sendiri, mengenal diri melalui Johari Window juga banyak digunakan untuk membentuk tim yang solid dan harmonis (Chandge, 2018). Dengan menggunakan teknik ini, antar anggota tim dapat mengetahui dan memahami pribadi masing-masing sehingga meningkatkan efektivitas dalam komunikasi tim. Komunikasi yang lancar menjadi salah satu kunci keberhasilan suatu kelompok.

#### **e. 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 permainan.

#### **f. Metode Beryanyi**

Dukungan Psikososiall pada anak dapat dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan. Ada kegiatan yang berbentuk rekreasional dan edukasi. 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 dilaminya karena bencana seperti; rasa takut, cemas, gelisah, rendah diri, tidak berdaya, apatis dan gejala psikologi lain yang berbahaya bagi perkembangan anak. Kegiatan beryanyi mendorong anak-anak untuk membangun komunikasi dan relasi dengan teman sebaya. Kegiatan bernyanyi merupakan sebuah pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik. 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.

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) Tehnik 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) Tehnik yang dilakukan dengan menyentuh ringan beberapa titik akupuntur 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 akupuntur 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 memfokuskan 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 dapat 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 Lanka.

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 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 SMPN 5 Cianjur Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur - Jawa Barat Indonesia pada tanggal 19 – 21 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

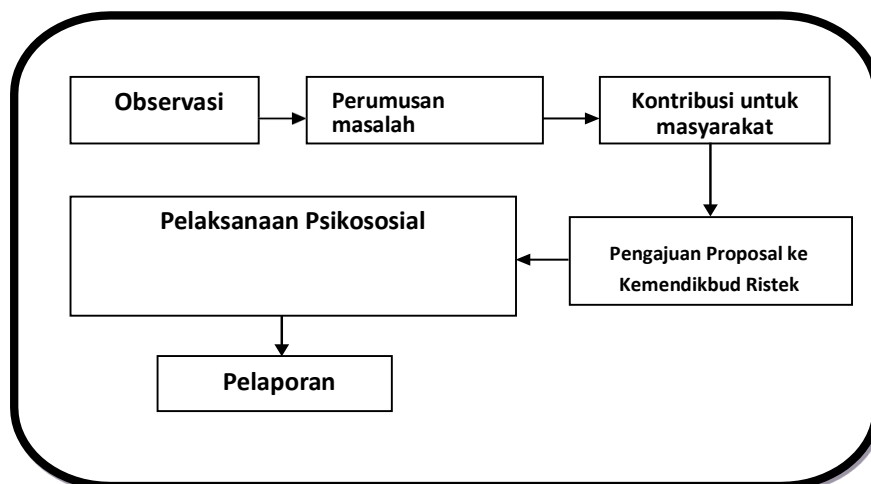
### BAB III

#### 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 SMP Negeri 5 Cianjur terdampak gempa yang sedang melaksanakan kegiatan belajar-mengajar di sekolah darurat pasca gempa di wilayah Kabupaten Cianjur, yang dilaksanakan pada tanggal 19 -21 Desember 2022.

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



Gambar. Road Map Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
“Pelatihan dan Pendampingan Psikososial untuk Siswa dan Guru Sekolah Darurat  
Pasca Bencana di SMPN 5 Cianjur Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur Kabupaten  
Cianjur Jawa Barat”

Adapun deskripsi kegiatan tersebut adalah:

#### A. Observasi

Sebelum pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Tim Dosen yang tergabung dari LPPM UPI Y.A.I melakukan observasi di SMPN 5 Cianjur 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, karena adanya hasil survey tim 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 menjadi 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 SMPN 5 Cianjur 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 mengadakan kegiatan Psikososial di Sekolah Darurat Pasca Bencana SMPN 5 Cianjur.

## **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 perjuangan yatim piatu untuk menghidupi dirinya sendiri.
2. **Aktivitas bermain** yang berisi edukasi, dengan media pohon kehidupan dan setting kejadian bencana gempa yang mereka alami. Kemudian siswa diminta untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan emosi melalui tulisan yang ditempelkan di bagian-bagian dari pohon kehidupan secara berkelompok.
3. Mengarang tentang *who am I*, karangan ini bertujuan agar siswa dapat menilai diri sendiri dan bagaimana orang lain menilai dirinya serta mereka dapat mengungkapkannya melalui tulisan.
4. Bernyanyi sambil bermain untuk mengekspresikan perasaan/emosi siswa
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 Psikososiall 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 Psikososiall 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

Waktu	Kegiatan
-------	----------

#### Senin, 19 Desember 2022

09.00	Berangkat Dari Kampus Y.A.I
14.00	Tiba di penginapan
16.00	Koordinasi ke SMPN 5 Cianjur (Tim PKM) Koordinasi ke penampungan pengungsi (Tim PPPA)
18.00	Kedua Tim tiba di penginapan
19.00	Koordinasi dengan Tim
21.00	Istirahat

#### Selasa, 20 Desember 2022

Waktu	Kegiatan	Keterangan
<b>Kelas Untuk Siswa</b>		
<b>Acara Pembukaan</b>		
07.00 - 07.05	Sambutan dari kepala sekolah SMPN 5 Cianjur	Bpk. Agus Nirwan, S.Pd., M.M.Pd
07.05 - 07.15	Sambutan dari F. Psikologi UPi Y.A.I	Ibu. Dr. Anizar Rahayu., M.Si. Psikolog
07.15 - 07.20	Pembacaan do'a	Bpk. Jhonny, Z.A. S.Kom. MM.SI
07.20	Pembukaan selesai	

07.20 - 07.35	Pemutaran film tentang kisah sukses perjuangan remaja yatim piatu	Tim dari universitas Suryakencana
07.35 - 08.05	Refleksi (Pohon Kehidupan) Dibagi 3 kelompok <ul style="list-style-type: none"><li>• Kelas 7</li></ul>	Ibu Dr. Anizar Rahayu., M.Si. Psikolog <ul style="list-style-type: none"><li>• Ibu Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas 8</li> <li>• Kelas 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ibu Dr. Erdina Indrawati, M.Psi, Psi</li> <li>• Ibu Sri Sintawati, M.Si</li> </ul>
08.05 – 08.45	Mengarang (Who am I)	Ibu Dr. Erdina Indrawati, M.Psi, Psi
08.45 – 08.55	Pembagian makan siang	Mahasiswa
08.55	Siswa pulang	

**Selasa, 20 Desember 2022**

<b>Kelas Untuk Guru</b>		
09.00 – 09.25	Refleksi untuk guru (Pohon kehidupan) Dibagi 2 kelompok: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelompok 1</li> <li>• Kelompok 2</li> </ul>	Ibu Sri Sintawati, M.Si <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ibu Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog</li> <li>• Ibu Sri Sintawati, M.Si</li> </ul>
09.25 – 09.50	Pelepasan emosi/ <i>Self Healing</i>	Ibu Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog
09.50 – 10.20	FGD	Ibu Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog/ Ibu Sri Sintawati, M.Si

<b>Acara penutupan</b>		
10.20 – 10.30	Sambutan dari F. Psikologi UPi Y.A.I	Ibu. Dr. Anizar Rahayu., M.Si. Psikolog
10.30 – 10.40	Sambutan dari kepala sekolah SMPN 5 Cianjur	Bpk. Agus Nirwan, S.Pd., M.M.Pd
10.40 – 10.45	Penyerahan tali asih	Bersama
10.45	Acara selesai dilanjut makan siang	Ibu. Dr. Erdina Indrawati, M.Psi, Psi

## **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 : 20 Desember 2022  
Judul : Pendampingan Psikososiall Siswa dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana di SMP Negeri 5 Cianjur  
Ketua : Dr. Anizar Rahayu, M.Psi. Psikolog  
Alokasi Dana Kontrak : RP. 20.500.000,-

Dengan Rincian sebagai berikut:

No	Urian Belanja	Volume	Biaya Satuan	jumlah yang dibayarkan
1	Nara sumber	2	Rp 450.000	Rp 900.000
2	Nara sumber	2	Rp 450.000	Rp 900.000
3	Petugas lapangan 2 Hari	12	Rp 200.000	Rp 2.400.000
4	Koordinator lapangan	1	Rp 450.000	Rp 450.000
5	Petugas Sound Sistem 1 Hari	1	Rp 250.000	Rp 250.000
6	Driver 3 hari	1	Rp 450.000	Rp 450.000
7	Malkis colkat	3	Rp 100.000	Rp 300.000
8	Sarden ABC	1	Rp 585.000	Rp 585.000
9	Limineral	7	Rp 40.000	Rp 280.000
10	Indome	5	Rp 107.000	Rp 535.000
11	BoX contener	4	Rp 300.000	Rp 1.200.000
12	Pengki dragon	5	Rp 30.000	Rp 150.000
13	Tempat sampah jumbo	5	Rp 50.000	Rp 250.000
14	Sapu sinar	10	Rp 25.000	Rp 250.000
15	Sapu lidi	5	Rp 85.000	Rp 425.000
16	Sewa Infokus dan Screen	1	Rp 2.000.000	Rp 2.000.000
17	Spanduk dan backdrop	1	Rp 228.000	Rp 228.000
18	Pos it dll	1	Rp 65.000	Rp 65.000
19	Copy dll	1	Rp 72.000	Rp 72.000
20	Spidol, dll	1	Rp 60.000	Rp 60.000
21	Kertas Karton	1	Rp 80.000	Rp 80.000
22	Flasdisk	1	Rp 125.000	Rp 125.000
23	Materai dll	10	Rp 12.000	Rp 120.000
24	Paket nasi box Siswa	100	Rp 30.000	Rp 3.000.000
25	Foto copy	250	Rp 300	Rp 75.000
26	Paket nasi box guru dan Petugas Lapangan	75	Rp 30.000	Rp 2.250.000
27	makan siang Tim pelaksana	10	Rp 50.000	Rp 500.000
28	Dokumentasi dan editing	1	Rp 1.500.000	Rp 1.500.000
29	Biaya Pembuatan Laporan	1	Rp 500.000	Rp 500.000
30	Biaya Perjalanan	1	Rp 600.000	Rp 600.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp 20.500.000</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Charlotte P. Mizener, 2009. Our Singing Children: Developing Singing Accuracy. National Association for Music Education. <https://doi.org/10.1177/1048371308317086>.
- Chandge, R. (2018). Johari Window: A Useful Communication Model and Psychological Tool for Improving Understanding Between Individuals. Proceedings of International Conference on Advances in Computer Technology and Management (ICACTM), 4, 1-4.
- 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.
- Demir, Elif Senem. Cinema Therapy Psychology Jurnal Of Metu <http://psinema.metu.edu.to> (makale/cinematherapy.pdf
- 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>
- Garagna, L. (2003). Seeing through the Johari Window: improving the quality of interpersonal communication. Paper presented at PMI® Global Congress 2003—EMEA, The Hague, South Holland, The Netherlands. Newtown Square, PA: Project Management Institute.
- Gregerson. 2010. The cinematic mirror for psychology and life coaching. New York; Springer Science & Business media.
- 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>
- Osmanoğlu, D. E. (2019). Expansion of the Open Area (Johari Window) and Group Work Directed to Enhancing the Level of Subjective Well-being. Journal of Education and Training Studies, 7, 76-85.
- Zarei Khadijeh, Parandeh Motlagh Zohre, Seyedfatemi Naiemeh, Khoshbakht Fariba, Haghani Hamid, Zarei Masoomeh. 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](http://upi-yai.ac.id) E-mail : [fpsi@upi-yai.ac.id](mailto:fpsi@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](mailto:lppm@upi-yai.ac.id)

#### **SURAT TUGAS**

Nomor. 210/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** : 12- 14 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 SMP Negeri 5 Cianjur



### DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA SMP NEGERI 5 CIANJUR

Jl. Gatot Mangkupradja Km. 4 Desa Nagrak Kec. Cianjur 43251  
Tlp. (0263) 2910128 Alamat E-Mail : [smpn5cianjur@yahoo.co.id](mailto:smpn5cianjur@yahoo.co.id)

#### SURAT PERNYATAAN MITRA

Nomor : 423 /253 / 20.01.05 /2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agus Nirwan, S.Pd., M.M.Pd  
Instansi : SMP Negeri 5 Cianjur  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl Gatot Mangkupradja Km 4  
Nomor HP : 085862860368

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 Psikososial untuk Siswa dan Guru di Sekolah Menengah Pertama 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, 16 Desember 2022

Agus Nirwan, S.Pd., M.M.Pd  
NIP. 196608281989031006

Spanduk Kegiatan SMP Negeri 5 Cianjur



**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 SMP Negeri 5 Cianjur



### DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA NEGERI 5 CIANJUR

Jl. Gatot Mangkupradja Km. 4 Desa Nagrak Kec. Cianjur 43251  
Tlp. (0263) 2910128 Alamat E-Mail : [smpn5cianjur@yahoo.co.id](mailto:smpn5cianjur@yahoo.co.id)

#### SURAT UCAPAN TERIMA KASIH

Nomor : 423/ 258.A /20.01.05/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agus Nirwan, S.Pd., M.M.Pd  
Instansi : SMP Negeri 5 Cianjur  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl Gatot Mangkupradja Km 4 Desa Nagrak, Kecamatan  
Cianjur, Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat  
Nomor HP : 085862860368

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, Psikolog | (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. Siti Nazilah ST, M. Kom                     | (Universitas Suryakencana Cianjur)          |
| 8. M. Ihsan Fauzi Rahman                       | (Universitas Suryakencana Cianjur)          |
| 9. Resa Auliana Risyan                         | (Universitas Suryakencana Cianjur)          |
| 10. Yusril Azhar Permana                       | (Universitas Suryakencana Cianjur)          |

Telah melakukan Pelatihan Dan Pendampingan Psikososial untuk Siswa dan Guru Di Sekolah Darurat Pasca Bencana yang diselenggarakan di SMPN 5 Cianjur, Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat pada tanggal 19-21 Desember 2022

Selanjutnya kami ucapan 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, 21 Desember 2022



### Foto Kegiatan SMPN 5 Cianjur















## 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 Siswa & Guru di Sekolah Darurat (SD & SMP) Pasca Bencana**”

