

MODUL

# PENDAMPINGAN BAGI SISWA PENYINTAS BENCANA DI SEKOLAH

MUTINGATU SHOLICHAH



**MODUL**

**PENDAMPINGAN BAGI SISWA**

**PENYINTAS BENCANA DI SEKOLAH**



**Disusun oleh :**

**Mutingatu Sholichah**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**2023**

## Kata pengantar

Bencana dapat terjadi di waktu dan tempat yang tidak selalu terduga. Bencana yang terjadi di sekolah dapat disebabkan oleh bencana alam ataupun bencana akibat perbuatan manusia dan teknologi, serta berbagai faktor yang mempengaruhi keterpaparan dan kerentanan suatu komunitas. Semua bentuk bencana dapat mengakibatkan kerugian dalam berbagai tingkatan, dan dampaknya dapat mengenai semua orang dari semua kelompok umur.

Dampak bencana pada anak-anak dapat mengancam keselamatan jiwa dan pendidikan anak-anak, sehingga berpotensi menimbulkan kerugian yang bersifat sementara maupun permanen, kerugian secara ekonomi dan sosial, kepada anak, keluarga, dan masyarakat. Dampak lain yang tidak kalah pentingnya adalah kerusakan pada berbagai fasilitas layanan fisik termasuk diantaranya Gedung sekolah, dan sarana lainnya.

Modul ini disusun untuk memberikan pedoman pelaksanaan pendampingan bagi siswa sekolah yang mengalami bencana di lingkup sekolah.

Banyak pihak telah membantu proses penyusunan modul ini, sehingga penulis ingin mengungkapkan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada

1. Komunitas sekolah Muhammadiyah, Bogor, Kab, Gunung Kidul DIY.
2. Semua asisten pendamping yang terdiri dari mahasiswa program Magister Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan banyak masukan selama proses penyusunan modul, uji coba modul, persiapan pelaksanaan pendampingan, selama proses pendampingan dan pemantauan hasil pendampingan.

Besar harapan kami modul ini dapat membawa manfaat bagi pendampingan anak-anak penyintas bencana khususnya bencana di sekolah.

Penyusun

## Daftar Isi

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Identitas Buku .....	ii
Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Sekilas Tentang Penyusun Modul .....	v
I. Pendahuluan .....	1
II. Tujuan Penyusunan Modul.....	4
III. Sistematika Modul .....	4
IV. Alat Bantu yang digunakan dalam Pendampingan .....	5
V. Persyaratan Menjadi Fasilitator/Pendamping .....	6
VI. Karakteristik Peserta Pendampingan .....	7
VII. Cara Penggunaan Modul .....	7
VIII. Prosedur Pelaksanaan Pendampingan .....	8
DAFTAR PUSTAKA .....	16
LAMPIRAN .....	17



## Sekilas tentang penyusun modul

<p><b>Mutingatu Sholichah</b></p>  <p><b>Staf Pengajar fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</b></p>	<p><b>Buku yang diterbitkan</b></p> <p><b>Mutingatu Sholichah, Siti Mulyani, Erny Hidayati ; Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan <i>Burnout</i> pada Guru dan Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603616, tahun 2016</b></p> <p><b>Mutingatu Sholichah, Erny Hidayati; Pelatihan Komunikasi Empatik Untuk Guru &amp; Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603221 tahun 2016</b></p> <p><b>Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati ; modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan resiliensi keluarga, HKI Nomor pencatatan: : 000179726, tahun 2020.</b></p> <p><b>Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Erny Hidayati. Modul <i>religious cognitive behavior therapy</i> untuk meningkatkan <i>subjective wellbeing</i> pada remaja. HKI, Nomor pencatatan: 000179725, tahun 2020.</b></p> <p><b>Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati; Modul Pendampingan Psikososial bagi Penyintas Bencana Banjir, Nomor Permohonan : EC00202205969, 25 Januari 2022</b></p> <p><b>Ernita zakiah, Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati; Modul Terapi Behavior Activation untuk Menurunkan Stres Pasca Trauma pada Penyintas Bencana, HKI., Nomor Pencatatan : EC 00202245229, 22 Juli 2022.</b></p> <p><b>Mutingatu Sholichah, Erny Hidayati; Action research to identify Problems in Inclusive Schools and Addressing Strategies, a book chapter in Future Psychology Interaction of Human Behavior, culture and Technology to create Society 5.0, Edited by Hamzah, I.F., et al</b></p>
---	--

## I. Pendahuluan

Menurut UU No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, Bab I, Pasal 1 ayat 1 (BNPB, 2007), disebutkan yang dimaksud Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non-alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana adalah gangguan serius terhadap fungsi masyarakat yang melebihi kapasitasnya untuk mengatasi dengan menggunakan sumber dayanya sendiri.

Bencana dapat disebabkan oleh bahaya alam, buatan manusia dan teknologi, serta berbagai faktor yang mempengaruhi keterpaparan dan kerentanan suatu komunitas. Bahaya teknologi (*Technological hazards*) berasal dari kondisi teknologi atau industri, prosedur berbahaya, kegagalan infrastruktur atau aktivitas manusia (IFRC, <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/what-disaster>, diakses 22 desember 2022). Bencana alam dan bahaya terkait teknologi dapat mengakibatkan kerugian dalam berbagai tingkatan, dan dampaknya dapat mengenai semua orang dari semua kelompok umur.

Dampak bencana pada anak-anak dapat mengancam keselamatan dan pendidikan anak-anak, sehingga berpotensi menimbulkan kerugian yang bersifat sementara maupun permanen, kerugian secara ekonomi dan sosial, kepada anak, keluarga, dan masyarakat (Suharwoto, dkk., 2015). Dampak lain dari bencana adalah terjadinya kerusakan pada berbagai fasilitas layanan fisik termasuk diantaranya sekolah, rumah sakit, dan sarana lainnya.

Asesmen untuk menilai keamanan sekolah sangat penting untuk dilakukan, namun kenyataannya langkah ini belum menjadi prioritas dalam membangun sekolah. Keamanan risiko structural menjadi salah satu faktor penting yang dipertimbangkan dalam membangun sekolah. Lokasi, desain, dan konstruksi bangunan dapat menambah atau mengurangi kerentanan sekolah terhadap berbagai bahaya seperti kebakaran, gempa bumi, banjir, tanah longsor, salju atau angin topan, suhu ekstrem, bahaya gunung berapi, atau ancaman bom (IFC, n.d).

Identifikasi bahaya yang menimbulkan kerentanan, idealnya menjadi prioritas sebagai dasar mengambil langkah-langkah keamanan struktural selama pemilihan lokasi sekolah dan konstruksi sekolah, retrofit atau renovasi. (IFC, n.d) Fasilitas, bangunan, tanaman dan struktur harus menyatakan penerapan dan kesesuaian kriteria desain yang digunakan (Pedoman IFC dalam IFC, n.d).

Daftar Periksa Keamanan Gedung Sekolah akan membantu mengidentifikasi masalah apa pun, termasuk diantaranya lokasi dan tanah, sistem penahan beban, tinggi bangunan, desain, detail konstruksi, dsb. Analisis masalah bersifat struktural memerlukan dukungan dari ahli teknik bangunan (insinyur dan arsitek) profesional yang dapat mengembangkan strategi untuk mengurangi kekurangan struktural melalui perkuatan atau selama renovasi yang sedang berlangsung (IFC, n.d )

Prinsip keselamatan sekolah harus diterapkan dalam program pembangunan sekolah baru atau rehabilitasi gedung sekolah secara berkelanjutan dan mengikuti perkembangan kemajuan teknologi konstruksi gedung sesuai dengan perkembangan local (Suharwoto, dkk., 2015). Kondisi Sekolah yang tidak dibangun dengan kuat, menimbulkan kerentanan berkaitan dengan keamanan. Risiko ketidakamanan bangunan sekolah, tidak hanya mengancam keselamatan jiwa anak, tetapi juga menyebabkan

kerusakan atau kehancuran infrastruktur fisik, yang berujung pada hilangnya aset ekonomi (Siharwoto, dkk, 2015).

Peristiwa runtuhnya atap salah satu runag kelas di Sekolah Dasar Muhammadiyah, Bogor, Playen, Gunung Kidul, DIY pada tanggal 8 November 2022 telah mengakibatkan 1 korban siswa SD yang meninggal dunia, dan ratusan siswa SD, TK dan PAUD di kompleks sekolah mengalami dampak psikologis yang cukup menonjol. Perguruan Muhammadiyah tersebut belum mengembangkan sistem manajemen bencana berbasis sekolah, sehingga beelum ada analisis kelayakan bangunan yang dilakukan oleh ahli teknik bangunan professional dan belum memiliki sistem penanggulangan dampak psikososial bencana.

Setelah bencana, anak-anak mungkin mengalami kecemasan, ketakutan, kesedihan, gangguan tidur, mimpi yang menakutkan, lekas marah, sulit berkonsentrasi, dan ledakan amarah sehingga mengalami bencana dapat menimbulkan stres bagi keluarga. Anak kecil, di bawah usia 8 tahun, memiliki risiko khusus untuk masalah kesehatan mental (CDC, 2020), Anak-anak mungkin mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma setelah bencana. Stres dan masalah emosional mempengaruhi kesehatan fisik anak-anak, kualitas hidup dan perilaku di rumah, di sekolah, dan di komunitas mereka (CDC, 2020). Penting untuk menjaga anak-anak agar aman secara mental dan fisik selama dan setelah bencana. Orang tua dan guru dan pengelola sekolah yang mampu mengenali tanda-tanda tekanan mental anak dapat membantu anak mereka mengatasi dan tetap sehat.

Anak-anak berisiko mengalami masalah kesehatan mental lebih berat karena mereka kurang mengerti tentang situasinya, merasa kurang bisa mengontrol kejadian, dan kurang pengalaman menghadapi situasi sulit (CDC, 2020). Efek bencana dapat dirasakan sangat berat bagi anak-anak yang pernah mengalami trauma di masa lalu atau



sudah memiliki gangguan mental, emosional, perkembangan, atau perilaku sebelum peristiwa itu terjadi (CDC, 2020).

Orang dewasa di sekeliling anak-anak perlu memberi perhatian dan perlakuan yang tepat agar gejala-gejala yang dialami anak dapat segera teratasi dan tidak berkembang menjadi gangguan stres berkepanjangan yang dikenal sebagai PTSD atau gangguan stress pasca trauma. Berdasarkan permasalahan tersebut maka disusun modul pendampingan Penyintas bencana di sekolah yang terdiri dari 2 modul terpisah yang ditujukan untusaing melengkap. Modul pertama yaitu modul psikoedukasi untuk guru, karyawan dan orang tua siswa. Modul kedua adalah modul pendampingan psikososial siswa Penyintas bencana di sekolah.

## **II. Tujuan Penyusunan Modul**

Modul ini ditujukan untuk memberikan pedoman pelaksanaan pendampingan siswa penyintas bencana di sekolah.

## **III. Sistematika Modul**

Modul pendampingan siswa yang terparapar peristiwa traumatik. Modul terdiri 2 bagian yang berbeda yaitu (1) bagian untuk kelompok siswa kelas 4-6 SD dan (2) bagian untuk kelompok siswa PAUD, TK dan siswa SD kelas 1-3. Secara umum kedua bagian tidak berbeda ditinjau dari prosesnya. Perbedaan didasarkan pada perbedaan tingkat perkembangan pada kedua kelompok, sehingga ada satu bagian yang tidak dilakukan pada kelompok siswa yang lebih muda.

Modul pendampingan siswa terdiri dari 4 sesi.

- a. Sesi 1 : Ice breaking , yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan di otot akibat stres yang dialami siswa peserta dan mengakrabkan hubungan antar peserta.

- b. Sesi 2 : Kenalan yuk... . Sesi ini terdiri dari 2 bagian (1) perkenalan antar peserta dalam kelompok kecil (2) *self disclosure* yaitu mengungkapkan pengalaman emosional yang menyenangkan dan tidak menyedihkan
- c. Sesi 3: Kenali kecemasanmu. Sesi ini terdiri dari 5 bagian yaitu (1) Mengungkapkan pengalaman mencemaskan (2) Mengenali gejala kecemasan dari gambar. (3) Ekspresi perasaan melalui gambar (4) Galeriku (5) Coping skill : Latihan relaksasi
- d. Sesi 4 : Penutup. Sesi penutup terdiri dari 2 bagian yaitu (1) pesan berantai dan (2) doa penutup. Pada kelompok siswa yang lebih muda bagian pesan berantai tidak dilakukan.

#### **IV. Alat bantu yang digunakan dalam pendampingan**

Pendampingan tidak memerlukan peralatan khusus, namun ada beberapa alat bantu yang digunakan sesuai tujuan setiap bagian dari proses pendampingan. Beberapa alat bantu yang perlu dipersiapkan antara lain:

1. Komputer/lap top yang difungsikan sebagai pemutar music dan video
2. Video berisikan panduan menari yang cukup mudah untuk diikuti anak-anak
3. Layar LCD
4. Speaker/pengeras suara
5. Lembar kerja
6. Pena bagi setiap siswa SD untuk mengisi lembar kerja
7. Kertas kosong yang cukup tebal (HVS 80 mgr) atau buku gambar
8. Crayon beraneka warna
9. Lakban atau perekatlain untuk menampelkan gambar ke papan/dinding

10. Alat peraga dalam bentuk gambar manusia lengkap dalam kertas besar  
(kertas plano atau kertas manila utuh)
11. Kertas kosong ukuran separuh kertas HVS kuarto (untuk menulis pesan)
12. Botol plastik kecil, tansparan untuk memasukkan pesan
13. Pita 20 cm/peserta untuk mengikat pesan
14. Alas duduk

#### **V. Persyaratan menjadi fasilitator/pendamping**

Pendampingan dilakukan dalam kelompok besar dan kelompok kecil. Proses pendampingan memerlukan (1) fasilitator kelompok besar (2) fasilitator kelompok kecil (3) setidaknya 1 asisten dalam setiap kelompok kecil. Asisten fasilitator dalam kelompok kecil selanjutnya disebut sebagai co-fasilitator. Pada saat dilakukan pendampingan diharapkan guru atau karyawan sekolah dapat berperan ssebagai asisten fasilitator yang bekerja di bawah kordinasi fasilitator kelompok kecil. Ketiga peran tersebut memerlukan syarat yang berbeda yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1.  
Persyaratan menjadi fasilitator/pendamping

Persyaratan fasilitator kelompok besar	Persuaratan fasilitator kelompok kecil	Persyaratan asisten fasilitator (co fasilitator)
1. Psikolog yang paham tentang traumatology, diutamakan psikologi klinis	1. Psikolog, diutamakan psikologi klinis	1. Sarjana psikologi atau mahasiswa magister psikologi profesi
2. Berpengalaman memfasilitasi konseling/ terapi kelompok	2. Memiliki pengalaman memfasilitasi konseling kelompok/pelatihan	2. Memiliki ketrampilan sosisl yang baik, sehingga mampu bekerja sama dengan orang lain dan memiliki ketertarikan bekerja dengan anak-anak.

## **VI. Karakteristik peserta pendampingan**

Pendampingan ditujukan untuk semua siswa sekolah baik yang terpapar bencana secara langsung maupun siswa yang menyaksikan situasi kacau atau kepanikan akibat bencana.

## **VII. Cara penggunaan modul**

Modul ini terdiri dari beberapa sesi yang diselesaikan dalam 1 (satu) kali pertemuan. Setiap sesi telah dirancang agar peserta pendampingan atau siswa sekolah memiliki waktu yang cukup untuk mengikuti proses pada setiap bagian, namun tetap menjaga agar tidak mengalami kejenuhan. Oleh karena itu pendamping yang berperan sebagai fasilitator dan co-fasilitator hendaknya mencermati cara penggunaan modul dengan seksama.

1. Periksa kelengkapan modul. Modul ini terdiri dari bagian (1) naskah informasi modul yang terdiri dari pengantar, uraian tentang tujuan penyusunan modul, sistematika modul, alat bantu, persyaratan sebagai pendamping/fasilitator, karakteristik peserta (2) lembar kerja peserta (3) gambar manusia utuh sebagai alat peraga (4) soft file music untuk pemandu relaksasi dan video sebagai panduan menari bagi anak-anak (tidak termuat dalam modul) . (5) panduan prosedur pelaksanaan pendampingan.
2. Periksa tabel ikhtisar modul yang memuat gambaran lengkap namun singkat tentang proses pendampingan secara keseluruhan yang meliputi nama setiap sesi, alokasi waktu, alat bantu yang digunakan, metode yang digunakan
3. Sebelum dilaksanakan pendampingan, bacalah prosedur pelatihan secara seksama, periksa pula semua kelengkapan yang harus disediakan saat itu misalnya : lembar kerja, alat tulis, kertas kosong, crayon, gambar peraga, alat pemutar music, musik pengantar relaksasi dan video.

## VIII. Prosedur pelaksanaan pendampingan

### A. Ikhtisar Modul pendampingan anak

Rangkuman modul secara keseluruhan dapat dilihat pada table 2 berikut.

Tabel 2.  
Ikhtisar modul pendampingan anak

Pertemuan	Aktivitas	Waktu	Tujuan	Alat bantu	Metode
Sesi 1: ice breaking	Bergerak Bersama (penguin dance)	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengakrabkan hubungan antar peserta</li> <li>✓ Mengurangi ketegangan</li> </ul>	Lap top Spreaker LCD	bermain
Sesi 2 : kita kenalan yuk..	1. Perkenalan (dalam kelompok kecil)  2. self disclosure	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membangun rasa aman &amp; percaya dari peserta.</li> <li>✓ Mengungkap pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan</li> </ul>	Name card? Label	Curah pengalaman
Sesi 3 : Kenali kecemasan mu	1. Mengungkap pengalaman mencemaskan  2. Mengenal gejala kecemasan dari gambar. 3. Ekspresi perasaan melalui gambar 4. Galeriku 5. Coping skill : Latihan relaksasi	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengenal gejala kecemasan yang dialami Secara verbal dan melalui gambar</li> <li>✓ Mengekspresikan diri melalui gambar</li> <li>✓ Mengenal emosi yang terekam di tubuh melalui gambar</li> <li>✓ Belajar coping terhadap situasi mencemaskan</li> </ul>	Kertas gambar  Krayon/ pensil warna  Lembar kerja 1  Musik relaksasi  Lap top  Gambar peraga tubuh manusia	Curah pengalaman  Menandai gambar  Praktik menggambar  Praktik relaksasi  Pameran gambar
Sesi 4: Penutup	Pesan berantai  Doa penutup	30 menit	Mengisi pesan berantai	Kertas binder /berwarna ukuran kecil Botol bening Pita gunting	Praktik menulis pesan penyemangat

## **B. Prosedur pelaksanaan pendampingan**

### **Sesi 1 : *Ice Breaking*: Bergerak bersama**

#### **Tujuan**

- a. Mengakrabkan hubungan antar peserta
- b. Mengurangi ketegangan otot akibat situasi stres

**Waktu** : 30 menit

**Alat bantu** : Lap top, LCD, Speaker, video tarian anak (penguin dance, baby shark, freeze dance, dsb.)

#### **Prosedur**

- 1) Fasilitator kelompok kelompok besar memutar video tarian anak dan mengajak peserta untuk mengikutinya. Co-fasilitator Fasilitator kelompok mengajak peserta yang pasif agar ikut terlibat
- 2) Refleksi pengalaman : Fasilitator kelompok menanyakan pada peserta bagaimana perasaan peserta ketika dapat menari bersama teman-temannya?

### **Sesi 2. Kita kenalan yuk..**

#### **Tujuan :**

- a. Membangun kepercayaan & rasa aman dari peserta.
- b. Mengungkap pengalaman menyenangkan

**Waktu** : 45 menit

**Alat bantu** : lap top untuk pemutar musik dan video

#### **Prosedur:**

- 1) Fasilitator kelompok & co fasilitator menempatkan diri dan mengundang peserta kelompoknya untuk bergabung serta membagikan name tag & spidol kepada peserta untuk menuliskan nama masing-masing peserta
- 2) Fasilitator membuka pertemuanbar



- 3) dengan salam dan mengajak berdoa bersama, dan dilanjutkan dengan pengenalan masing-masing anggota tim fasilitator mengajak anak
- 4) Fasilitator menyampaikan tujuan pertemuan dan mempersilakan fasilitator kelompok & tim untuk berkenalan dengan anggota kelompoknya.
- 5) Fasilitator kelompok kecil kemudian mengajak semua anggota kelompoknya (anak2 peserta) untuk memperkenalkan dirinya, dimulai dari anggota tim fasilitator kelompok. Anak-anak diminta menyebutkan nama, kelas dan hobynya (untuk anak SD) nama dan film kartun kesukaannya (untuk siswa PAUD dan TK).
- 6) Tim Fasilitator kelompok yang aktif menyapa peserta yang pasif, sambil menunjukkan sikap toleran dan permisif, sehingga semua peserta terlibat dalam sesi ini .

### **Sesi 3: Kenali kecemasanmu**

#### **Tujuan :**

- a. Mengenali gejala kecemasan yang dialami sebagai dampak dari peristiwa traumatik, mengekspresikan secara verbal dan memberi tanda pada gambar peraga
- b. Mengekspresikan melalui gambar
- c. Belajar coping terhadap situasi pemicu kecemasan
- d. Mengenali emosi yang tercermin di gambar

#### **Waktu : 90 menit**

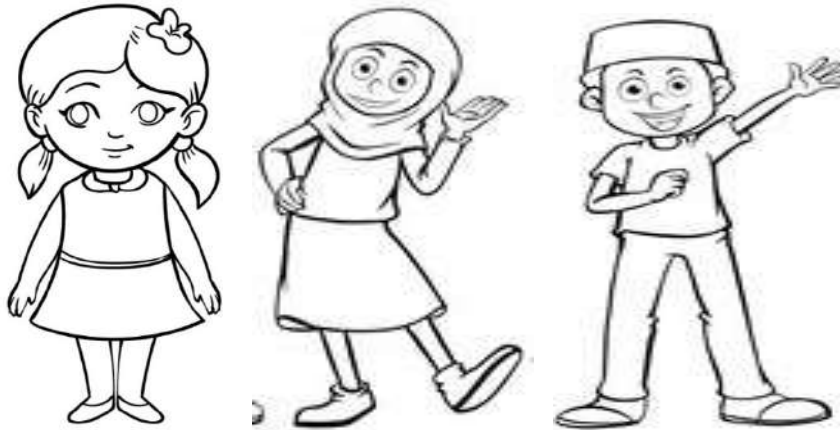
**Alat bantu :** Kertas gambar, Krayon/ pensil warna, Musik relaksasi, Lap top,  
Gambar peraga tubuh manusia, spidol/pensil warna

#### **Prosedur :**

- 1) Fasilitator kelompok mempersilakan co-fasilitator untuk menempelkan gambar peraga dalam bentuk gambar tubuh manusia lengkap yang digambar di atas kertas plano/manila.
- 2) Fasilitator kelompok mengajak peserta untuk menceritakan pengalaman yang menyenangkan dalam kehidupan peserta dan menanyakan saat sedang gembira/senang/bahagia,  
*apa yang kamu rasakan di tubuhmu?* Fasilitator kelompok merangkum pengalaman peserta Contoh : ***A sangat bahagia ketika bermain bersama ayah, saat bahagia A merasakan tubuhnya terasa ringan, nafasnya terasa lega***
- 3) Fasilitator kelompok mengajak peserta mengungkap pengalaman mencemaskan. ***Tadi kita sudah cerita tentang pengalaman yang menyenangkan ya? sekarang ceritalah tentang pengalaman yang kurang menyenangkan atau mungkin membuatmu sedih atau takut ya?*** Fasilitator kelompok merangkum pengalaman peserta Contoh : ***B sangat takut ketika ada air sungai yang masuk ke rumahnya saat B sedang mandi, saat ketakutan B merasakan kepalanya sakit, dadanya sesak, ingin menangis, tangannya dingin...***
- 4) Co Fasilitator memberikan lembar kerja 1 (kenali dan nilailah perasaanmu). Fasilitator kelompok mengajak peserta untuk menuliskan perasaan apa saja yang dialami peserta saat ini? Setelah selesai, fasilitator kelompok minta peserta untuk menilai intensitas perasaannya saat ini (hanya di kolom *before*). Untuk anak TK dan PAUD tidak perlu menuliskannya hanya mengungkapkan perasaannya saja, fasilitator mengulang perasaan yang diungkapkan peserta

dan co fasilitator mencatatnya, sehingga setelah selesai fasilitator dapat menyebutkan Kembali perasaan-perasaan apa saja yang dialami peserta

- 5) Fasilitator kelompok mengajak peserta memberikan tanda titik di gambar tubuh manusia yang telah ditempel di dinding: *'Tadi adik-adik sudah cerita, saat merasakan takut atau sedih, tadi tubuh adik-adik terasa tidak enak ya? ada yang sakit kepala, ada yang dadanya sesak, dan sebagainya. Ayo sekarang dengan memakai spidol ini , berilah tanda pada gambar yang ditempel ini ya? berikan tanda silang atau tanda titik pada bagian tubuh yang terasa tidak enak tadi.*



Gambar 1. Contoh peraga untuk mengenali emosi pada bagian tubuh

- 6) **Galeriku** : Setelah peserta merasa puas, co-fasilitator membagikan selembar kertas ukuran folio dan krayon aneka warna, dan mengajak peserta untuk menggambar bebas, kemudian setelah selesai, mengajak beberapa peserta untuk mendiskusikan pengalaman mereka menggambar secara bergiliran.

*Semua sudah membuat gambar yang bagus ya? Sekarang coba ceritakan gambar adik-adik ya? Saat peserta berceritera, fasilitator bisa melakukan probing dengan menanyakan : Ini gambar apa saja ? Perasaan apa yang*

*adik alami saat menggambar tadi? Bagaimana perasaanmu saat menggambar tadi? Setelah menggambar bagaimana perasaanmu? Saat kamu mengalami perasaan tidak nyaman, apa yang kau inginkan dari orang lain? Bagaimana orang dewasa di sekitarmu dapat menolongmu?*

*Fasilitator mencatat di flip chart/kertas plano atau mengulang Kembali yang disampaikan peserta (co fasilitator mencatatnya), **contoh, jadi saat sedang mrrerasa takut, kalian ingin cerita pada ayah/ibu dan ingin dipeluk ya? Apakah kalian mengatakannya pada orang tua kalian? Apa yang dilakukan ayah/ibu untuk membantumu? Apa yang kalian rasakan saat mereka melakukan itu?***

7) *Fasilitator menyimpulkan hasil sesi dan **menyampaikan pesan pada peserta, orang dewasa di sekitar kalian (ayah, ibu, guru, dsb) belum tentu paham perasaan kalian dan belum tentu tahu yang dapat dilakukan untuk meringankan perasaanmu, jadi kalian perlu mengatakan pada mereka, apa yang kalian inginkan***

8) *Fasilitator kelompok Bersama co-fasilitator mengajak peserta untuk menempelkan gambarnya di dinding, kemudian mengajak semua peserta untuk melihat gambarnya dan bertepuk tangan, sambil memberi komentar.. **'ternyata semua hebat ya? bisa menggambar dengan bagus'***

9) *Fasilitator mengajarkan teknik relaksasi pernafasan dan menjelaskan tentang manfaat relaksasi untuk mengatasi ketegangan ketika sedang mengalami situasi yang tidak menyenangkan.*

*Adik-adik tadi sudah cerita tentang berbagai pengalamannya dan membuat gambar yang bagus. Saat cerita tentang pengalaman tidak menyenangkan ternyata adik-adik mengalami ketidaknyamanan ya? Ada yang kepalanya sakit, berdebar2, dsb. Nah sekarang, kita akan belajar salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan dengan relaksasi. Relaksasi yang kita pelajari*

*adalah relaksasi pernafasan. Nanti saya akan membacakan instruksi relaksasinya, tugas adik-adik mengikuti instruksi saya ya? Kalau kesulitan mengikuti instruksi atau merasa tidak nyaman, berhentilah sebentar, kemudian cobalah mengikutinya lagi. Kalau tubuhmu terasa sakit, angkatlah tangan adik2 supaya dapat dibantu oleh kakak-kakak pendamping. Saya akan jelaskan cara pelaksanannya dulu ya?*

Fasilitator menjelaskan cara pernafasan yang akan dilakukan kemudian membacakan instruksi relaksasi

- 10) Setelah selesai, fasilitator mengajarkan teknik relaksasi *butterfly hug* :
- 11) Setelah selesai, fasilitator minta kepada fasilitator kelompok dan co-fasilitator dan peserta untuk minum sambil melakukan refleksi pengalaman melakukan Latihan relaksasi. Co Fasilitator mencatat pengalaman peserta.
- 12) Fasilitator menjelaskan secara singkat tentang arti penting relaksasi dengan presentasi PPT dan memberi kesempatan peserta untuk menanggapi.

#### **Sesi 4. Penutup .**

**Tujuan** : Peserta dapat memberikan dukungan satu sama lain

**Waktu** : 30 menit.

**Alat bantu** : alat tulis, kertas yang ukurannya agak kecil, pita, gunting, botol bening

**Proses** :

- 1) Fasilitator menyampaikan kepada peserta bahwa sebelum acara ditutup semua peserta diminta untuk menuliskan pesan penyemangat bagi teman-temannya

*Adik-adik sekarang acara terakhir kita sebelum ditutup ya? Ayo kita bermain pesan berantai ya ? pada kertas yang telah dibagikan silakan dituliskan nama adik-adik yang cukup besar ya? Nanti kalau saya*

*memberikan aba-aba putar, maka berikan kertas afik-adik ke samping kanan adik-adik. Kemudian tuliskan pesan penyemangat untuk teman adik di kertas yang anda terima dari teman di sampingmu... nanti akan kita lakukan terus sampai kertas bertuliskan namamu kembali ke tangan adik-adik.*



## Daftar Pustaka

- CDC (center for Disease Control and Prevention). (2020), *Caring for children in a disaster: your Child Is At Risk for Mental Health Issues After a Disaster*,  
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/features/disasters-mental-health.html#print>.
- IFC (International Financial Corporation), (n.d), *Disaster and Emergency Preparedness: Guidance for Schools*,  
[file:///D:/e\\_book/disaster/IFC\\_Disaster%20and%20Emergency\\_guideline%20for%20School.pdf](file:///D:/e_book/disaster/IFC_Disaster%20and%20Emergency_guideline%20for%20School.pdf)
- IFRC , Disasters, climate and crises, IFRC, <https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crisis/what-disaster>, diakses 22 desember 2022.
- Suharwoto, G., dkk. ( 2015) , *Module 1-Pillar 1: Safe learning facilities*, Planning and foreign cooperation bureau secretariat-general of the ministry of education and culture -Unicef

## LAMPIRAN

### KENALI DAN NILAILAH PERASAANMU

Tuliskan perasaan apa saja yang kamu alami saat ini, kemudian Berilah nilai :

- ✓ satu (1) kalau perasaan tersebut tidak mengganggu
- ✓ dua (2) kalau perasaan tersebut cukup mengganggu
- ✓ tiga (3) kalau perasaan tersebut sangat mengganggu

PERASAAN	BEFORE	AFTER





# MODUL PENDAMPINGAN BAGI SISWA PENYINTAS BENCANA DI SEKOLAH

**PENYUSUN:  
MUTINGATU SHOLICHAH**

Modul Pendampingan bagi penyintas bencana di Sekolah pertama kali diterapkan di kabupaten Gunung Kidul. Struktur modul disusun berdasarkan hasil asesmen yang menunjukkan bencana di Sekolah menimbulkan yang luas bagi semua warga komunitas sekolah, baik siswa, guru, dan karyawan sekolah serta mengganggu proses belajar mengajar baik karena dampak kerusakan infra struktur maupun dikarenakan dampak psikologis yang menyebabkan siswa mengalami trauma untuk kembali ke sekolah.

Modul memuat intervensi yang ditujukan bagi anak-anak siswa Sekolah Dasar yang dilakukan secara terpisah sesuai kelompok umurnya. Pembentukan kelompok didasarkan pada usia perkembangan yang diperkirakan dari kelas di sekolah.

Pelaksanaan program pendampingan secara tatap muka dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan, selama setidaknya 4 jam pertemuan efektif Modul disusun sedemikian rupa sehingga mudah diikuti oleh semua peserta dari rentang usia yang cukup luas, yaitu dari siswa PAUD dan TK yang berusia 3-5 tahun, hingga siswa kelas 6 SD yang diperkirakan berudia 11-12 tahun.

Selain pendampingan siswa, juga dilakukan pendampingan guru dan karyawan sekolah serta oraang tua yang pedoman palaksanaannya disusun dalam modul terpisah.

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA

