



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202205969, 25 Januari 2022

Pencipta

Nama : Dra. MUTINGATU SHOLICHAH, M.Si. Psikolog dan SRI KUSHARTATI, S.PSI. M.A

Alamat : JL. PENGOK KIDUL No. 25, RT/RW ; 24/007, BACIRO, GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA D.I. YOGYAKARTA, KOTA YOGYAKARTA, DI YOGYAKARTA, 55225

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Dra. MUTINGATU SHOLICHAH, M.Si. Psikolog dan SRI KUSHARTATI, S.PSI. M.A

Alamat : JL. PENGOK KIDUL No. 25, RT/RW ; 24/007, BACIRO, GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA D.I. YOGYAKARTA, KOTA YOGYAKARTA, DI YOGYAKARTA, 55225

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : MODUL PENDAMPINGAN PIKOSOSIAL BAGI PENYINTAS BENCANA BANJIR

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 25 Januari 2022, di YOGYAKARTA
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000321254

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia

Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual

u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.

NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

MODUL
**PENDAMPINGAN
PSIKOSOSIAL**

BAGI PENYINTAS BENCANA BANJIR

**MUTINGATU SHOLICHAH
SRI KUSHARTATI**



MODUL
PENDAMPINGAN PIKOSOSIAL BAGI
PENYINTAS BENCANA BANJIR



Disusun oleh :
Mutingatu Sholichah
Sri kushartati

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2022

Kata pengantar

Bencana banjir terjadi ketika sungai atau aliran sungai meluap sehingga menggenangi lahan yang biasanya kering. Curah hujan yang tinggi dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan banjir bandang atau curah hujan sedang selama beberapa hari dapat menyebabkan meluapnya sungai atau bendungan, sehingga meluap ke perumahan penduduk. Peningkatan suhu global berperan menambah kemungkinan terjadinya banjir di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia

Meluapnya air di aliran sungai opak di kabupaten Bantul, DI Yogyakarta telah menimbulkan dampak psikologis yang mengganggu bagi seluruh warga yang tinggal di salah satu perumahan yang berlokasi di pinggir sungai tersebut. Modul pendampingan psikososial bagi warga terdampak bencana banjir disusun sebagai tindak lanjut atas hasil asesmen di lingkungan perumahan, yang menunjukkan banjir telah menimbulkan gejala-gejala trauma pada warga dari semua kelompok umur. Penyusunan modul diharapkan dapat menjadi panduan bagi pelaksanaan pendampingan di berbagai peristiwa bencana dengan karakteristik serupa

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

1. Warga penyintas bencana banjir di kompleks perumahan Bumi Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kab. Bantul yang telah bersedia memberikan data yang komprehensif saat dilakukan asesmen awal dan telah berpartisipasi secara aktif dalam proses pendampingan.
2. Semua pendamping dan asisten pendamping yang terdiri dari mahasiswa program Magister Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan mahasiswa Program sarjana S1, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah bekerja sangat keras 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 penyintas bencana pada umumnya dan pada penyintas bencana banjir khususnya

Tim Penyusun

Sekilas Tentang penyusun modul

Mutingatu Sholichah

Staf Pengajar Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan



Buku yang diterbitkan

Mutingatu Sholichah, Siti Mulyani, Erny Hidayati ; Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan *Burnout* pada Guru dan Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603616, tahun 2016

Mutingatu Sholichah, Erny Hidayati; Pelatihan Komunikasi Empatik Untuk Guru & Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603221 tahun 2016

Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati ; modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan resiliensi keluarga, HKI Nomor pencatatan: : 000179726, tahun 2020.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Erny Hidayati. Modul *religious cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *subjective wellbeing* pada remaja. HKI, Nomor pencatatan: 000179725, tahun 2020.

Sri Kushartati

Staf Pengajar Fakultas Psikologi
Universitas
Ahmad Dahlan



Publikasi Jurnal 5 tahun terakhir

Ismi Zulaekhah, Sri Kushartati. Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Self Compassion pada Caregiver anak dengan Down Syndrome, Jurnal Intervensi Psikologi, 2017, Vol.9, No.2.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Choirul Anam. Intervensi Psikososial Untuk Menurunkan PTSD Dan Meningkatkan Resiliensi Warga Penyintas Bencana Tanah Longsor Di Banjarnegara. Psikoislamedia, 2018, Vol. 3, No.1, ISSN 2501-3611

Trifani Mayka Ratri, Sri Kushartati. Regulasi Diri pada Remaja Putri yang Pernah Mengalami Eksploitasi Seksual. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 2020, Vol. 2, No.1, PP. 21-30. Universitas Ahmad Dahlan.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati. Religious Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Remaja Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga. Jurnal Psikologi Integrative. 2021, Vol. 8, No. 2, UIN Sunan Kalijaga.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati. Modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan resiliensi keluarga. HKI Nomor pencatatan: : 000179726, tahun 2020.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Erny Hidayati. Modul religious cognitive behavior therapy untuk meningkatkan subjective wellbeing pada remaja. HKI, Nomor pencatatan: 000179725, tahun 2020

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Informasi Penerbitan Buku	ii
Kata Pengantar	iii
Sekilas tentang Penyusun Modul	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Lampiran	ix
I. PENDAHULUAN	1
II. Tujuan Penyusunan Modul	5
III. Karakteristik Peserta Program Pendampingan	5
IV. Pelaksana Program	6
V. Ikhtisar Program	6
A. Ikhtisar Pendampingan Kelompok Anak	7
B. Ikhtisar Pendampingan Kelompok Orang Tua	10
VI. Uraian Pelaksanaan Modul	12
A. Pendampingan Kelompok Anak	12
1. Mengenali dan Menurunkan Gejala Trauma	12
2. Kegiatan <i>Outbond</i>	16
B. Pelaksanaan Psikoedukasi di Kelompok Orang Tua	32
1. Psikoedukasi Peran Orang Tua Sebagai Pendamping Anak	32
2. Diskusi Upaya Strategis Mengatasi Kerentanan Geografis	33
Daftar Pustaka	35
Lampiran	36

DAFTAR TABEL**Halaman**

Tabel 1. Ikhtisar Modul Pendampingan Kelompok anak	8
Tabel 2. Ikhtisar Modul Pendampingan kelompok orang tua	11

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Rencana Intervensi Berdasarkan Hasil Asesmen	7
Gambar 2. Peraga untuk mengenali keterkaitan antara emosi dan bagian tubuh	14
Gambar 3. Peraga Bagian tubuh yang terpengaruh oleh emosi untuk anak SD	15

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar kerja kelompok anak SD	36
Lampiran 2. Materi Psikoedukasi Kelompok Orang Tua	37

MODUL

PENDAMPINGAN PIKOSOSIAL PENYINTAS BENCANA BANJIR

I. Pendahuluan

Ehrenreich (2001) menggambarkan ancaman kerusakan yang diakibatkan oleh cuaca, kehancuran akibat bencana geologi, malapetaka akibat kecelakaan industri dan transportasi, penderitaan akibat terorisme, kekerasan politik kronis, dan perang menjadi sumber ancaman bahaya yang luas di seluruh dunia. Selama seperempat abad terakhir, lebih dari 150 juta orang setiap tahun terkena dampak serius dari bencana. (Ehrenreich, 2001). Ancaman bahaya yang digambarkan (Ehrenreich, 2001) sifatnya berskala luas biasanya mengarah sumber bahaya yang dapat berasal dari alam (*natural hazard* maupun akibat ulah manusia (*man made hazard*))

Bahaya alam (*natural hazard*) adalah peristiwa geofisika, atmosfer atau hidrologi (misalnya, gempa bumi, tanah longsor, tsunami, angin ribut, banjir atau kekeringan) yang berpotensi menyebabkan kerusakan atau kerugian, sedangkan bencana alam (*natural disaster*) adalah terjadinya peristiwa berbahaya ekstrim yang berdampak pada masyarakat yang menyebabkan kerusakan, gangguan dan korban jiwa, serta membuat masyarakat yang terkena dampak tidak dapat berfungsi secara normal tanpa bantuan dari luar (Twig, dalam Petrucci, 2012).

Banjir merupakan jenis bencana alam yang paling sering terjadi dan terjadi ketika luapan air menenggelamkan tanah yang biasanya kering. Banjir sering disebabkan oleh curah hujan yang tinggi, pencairan salju yang cepat atau gelombang badai dari siklon tropis atau tsunami di daerah pesisir. Antara 80-90% dari semua bencana yang terdokumentasi dari bencana alam selama 10 tahun

terakhir disebabkan oleh banjir, kekeringan, siklon tropis, gelombang panas dan badai hebat. Banjir juga semakin meningkat frekuensi dan intensitasnya, serta frekuensi dan intensitas curah hujan ekstrim diperkirakan akan terus meningkat akibat perubahan iklim. (WHO, 2022). Informasi tersebut menunjukkan bahwa banjir merupakan bencana alam yang berkaitan pula dengan perilaku manusia. Kondisi yang serupa terjadi di Indonesia.

Beberapa wilayah di Indonesia, termasuk di DIY mengalami bencana banjir yang sangat mengejutkan di akhir tahun 2017 (Sartika, Kompas.com., 29 Nopember 2017) Hujan lebat mengguyur Yogyakarta dan sekitarnya sepanjang hari pada tanggal 28 Nopember 2017,. Akibatnya, beberapa daerah di Yogyakarta terpantau banjir dan mengalami longsor. Tingginya curah hujan tersebut salah satunya disebabkan oleh siklon tropis (badai) Cempaka yang awalnya berada di sebelah selatan tenggara Cilacap. Salah satu wilayah terdampak banjir yang cukup parah adalah kompleks perumahan Bumi Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kab. Bantul yang berada tepat di pinggir sungai opak yang mengalir di wilayah kabupaten Bantul.

Berdasarkan kondisi tersebut, salah satu tokoh masyarakat di di perumahan Bumi Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kab. Bantul, mengajukan permohonan untuk melakukan pendampingan anak-anak yang diduga mengalami trauma pasca bencana banjir. Sebagai respon atas permohonan tersebut dilakukan wawancara awal yang hasil wawancara menunjukkan peristiwa banjir sama sekali tidak terduga karena belum pernah terjadi sebelumnya, sehingga ketika tiba-tiba air masuk rumah semua warga menjadi panik. Beberapa rumah yang berada dekat sungai Opak terendam hingga hampir mencapai genting rumah. Setelah kejadian tersebut, anak-anak menunjukkan gejala-gejala yang mengarah pada stres pasca trauma yang ditandai dari ketakutan yang tidak biasa,

mereka takut melewati sungai yang biasanya menjadi salah satu tempat bermain anak-anak. beberapa anak menunjukkan gejala ingin menghindari bagian-bagian rumah yang mengingatkan pada peristiwa traumatis, misalnya kamar mandi, karena pada saat terjadi banjir dia sedang berada di kamar mandi. Sebagian orang tua juga menunjukkan beberapa gejala yang mengkhawatirkan seperti kehilangan nafsu makan, adanya perasaan was-was sehingga kesulitan tidur.

Banyak orang tua yang mengeluhkan anak-anak menjadi sering rewel. Warga yang belum memiliki informasi tentang trauma menjadi kebingungan, sehingga meminta bantuan untuk dilakukan pendampingan pada anak-anak. Sebetulnya bantuan secara fisik sudah diterima masyarakat dan ada bantuan yang bertujuan untuk *trauma healing* bagi anak-anak, namun kenyataannya tidak ada kesan mendalam karena hanya ditekankan pada bermain bersama tanpa ada proses untuk *trauma healing* secara khusus.

Intervensi psikologis bagi masyarakat terdampak bencana tidak selalu didasarkan pada asesmen yang seksama sehingga gagal mengenali kebutuhan spesifik kelompok-kelompok rentan dalam masyarakat seperti anak-anak, orang tua, orang dengan disabilitas, dan sebagainya. Bullock, Haddow & Coppola (2011) menyatakan seperti populasi rentan lainnya, anak-anak memiliki kebutuhan baik sebelum dan sesudah terjadinya bencana. Anak-anak, karena usia, kemampuan kognitif, dan ketergantungan mereka pada orang tua dan pengasuh dewasa lainnya, memerlukan perangkat khusus prosedur dan perlindungan tidak sama dengan kelompok umur lainnya. Demikian pula menurut *American Academy of Pediatrics* (Bullock, Haddow & Coppola, 2011) anak-anak memiliki kebutuhan yang unik (fisik, fisiologis, perkembangan dan mental) yang menempatkan mereka pada peningkatan risiko ketika keadaan darurat atau bencana terjadi, mengganggu rutinitas sehari-hari yang diandalkan anak-anak dan keduanya dapat

mengganggu anak dengan risiko fisik dan menakutinya. Permainan yang dilakukan relawan sebelumnya telah berhasil menghibur anak-anak, namun mereka merasakan adanya kebutuhan lain yang tidak terpenuhi yaitu keinginan untuk bermain bersama dalam bentuk kegiatan *outbound*.

Kondisi lain yang ditemukan adalah adanya pendangkalan pada sungai akibat banyaknya sedimen dan sumbatan sampah di sekitar jembatan sehingga menghambat laju aliran air sungai.

Dampak bencana alam biasanya bersifat luas dan masif. Petrucci (2012) mengungkapkan berbagai bentuk Dampak bencana alam dapat dirasakan dalam berbagai bentuk (1) bersifat langsung atau menimbulkan efek yang terlihat seperti efek fisik seperti kehancuran dan perubahan yang mengurangi fungsi individu atau struktur. Kerusakan pada orang (kematian/cedera), bangunan, isinya, dan kendaraan disertakan, seperti biaya pembersihan dan pembuangan (2) dampak yang tidak langsung, seperti kerugian yang mempengaruhi masyarakat dengan adanya gangguan atau rusaknya layanan utilitas dan bisnis lokal, hilangnya pendapatan; peningkatan biaya; pengeluaran yang berhubungan dengan pemberian bantuan, penginapan, dan air minum; dan biaya yang terkait dengan kebutuhan untuk menempuh jarak yang lebih jauh karena jalan yang diblokir disertakan (3) Kerugian tidak terlihat langsung (*intangible effects*) termasuk gangguan psikologis yang diderita individu secara pribadi selama bencana.

Bagi warga kompleks perumahan Bumi Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kab. Bantul, dampak banjir secara fisik sudah dirasakan meskipun belum menimbulkan kerugian fisik yang besar. Saat dilakukan asesmen awal, banyak warga yang menjemur barang-barang miliknya di depan rumahnya. Dampak tidak langsung juga dirasakan meskipun tidak terlalu mengganggu aktivitas warga, yaitu terkikisnya jalan utama menuju perumahan, karena berbatasan langsung dengan

sungai. Dampak tidak tampak (*intangible effects*) yang paling dirasakan mengganggu, yaitu dalam bentuk terganggunya aktivitas karena respon fisiologis yang mengarah pada trauma.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan pendampingan masyarakat yang bersifat komprehensif dan setidaknya mengatasi 3 masalah yang teridentifikasi dari hasil asesmen awal.

II. Tujuan penyusunan modul

Modul pendampingan psikososial masyarakat penyintas bencana ditujukan untuk memberikan panduan pelaksanaan pendampingan. Tujuan khusus penyusunan modul adalah (1) memberikan ketrampilan coping bagi anak-anak terdampak bencana banjir, agar mampu mengelola kecemasannya ketika mengingat peristiwa traumatis banjir. (2) Tujuan kedua adalah memberikan ketrampilan kepada orang tua sebagai pendamping anak yang peka terhadap kebutuhan anak yang menunjukkan gejala stres pasca trauma (3) menambah pemahaman kepada orang tua tentang kondisi kerentanan wilayah tempat tinggalnya dan mengidentifikasi cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi trauma pada anak.

III. Karakteristik Peserta Program Pendampingan

Modul ini memuat pendampingan yang bersifat psikososial sehingga semua anggota masyarakat dapat mengikuti program pendampingan, namun secara khusus karakteristik peserta pendampingan ditetapkan berdasarkan hasil asesmen awal. Berdasarkan hasil asesmen awal, banjir di perumahan Bumi Trimulyo, Kecamatan Jetis, Kab. Bantul menimbulkan dampak psikologis bagi dari warga dari semua kelompok umur, sehingga semua warga dapat mengikuti

program pendampingan sesuai dengan karakteristik masalah yang dialami. *Target group* atau peserta pendampingan terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok anak dan remaja, kelompok orang dewasa dengan kegiatan yang berbeda.

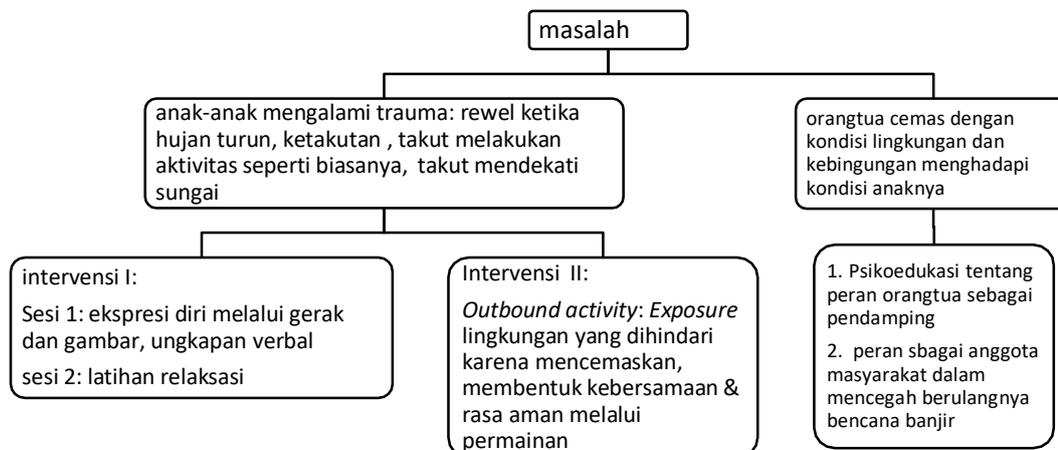
IV. Pelaksana program

Pelaksana program pendampingan disebut sebagai pendamping. Pendamping harus memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan yaitu (1) psikolog atau (2) mahasiswa program Magister Psikologi Profesi yang telah menjalani Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP), yang berpengalaman memfasilitasi proses terapi/konseling kelompok dan dalam menjalankan tugasnya disupervisi dari psikolog

Pelaksana program dibantu oleh asisten setidaknya sebanyak kelompok yang didampingi, misalnya kelompok anak balita, siswa TK , siswa SD, dan sebagainya, serta kelompok orang dewasa. Syarat menjadi asisten yaitu mahasiswa fakultas psikologi yang memiliki pengalaman mengikuti praktikum konseling kelompok dan telah mendapatkan pelatihan sebelumnya.

V. Ikhtisar program

Program pendampingan warga terdampak banjir dilaksanakan sesuai dengan hasil asesmen awal, sehingga intervensi dibagi ke dalam beberapa kelompok sebagaimana yang terangkum dalam bagan berikut



Gambar 1. Bagan rencana intervensi berdasarkan hasil asesmen

Berdasarkan bagan tersebut terlihat ada beberapa kegiatan yang terpisah sesuai kegiatan dan kelompok targetnya. Pada dasarnya intervensi ditujukan untuk menjawab masalah yang ditemukan. Kegiatan terbagi atas dua kelompok usia, yaitu anak-anak dan orang dewasa (orang tua). Kegiatan pada masing-masing kelompok dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Rangkuman prosedur pelaksanaan program dapat dilihat pada tabel ikhtisar modul.

A. Ikhtisar pendampingan pada kelompok anak

Kegiatan pada kelompok usia anak terbagi menjadi 3 kelompok kegiatan, yaitu untuk anak-anak usia PAUD, TK ; kelompok siswa SD. Pada dasarnya kegiatan di kedua kelompok adalah sama, namun untuk memfasilitasi tingkat perkembangan yang berbeda, maka dilakukan kegiatan dalam kelompok terpisah dan masing-masing kelompok difasilitasi oleh pendamping dan asisten yang berbeda. Pada pertemuan kedua kegiatan berupa *outbond* sesuai dengan keinginan anak-anak dampingan. Sebagaimana kegiatan pada pertemuan pertama, maka pada kegiatan *outbond* juga dilakukan pemisahan kelompok berdasarkan umur dengan asumsi adanya kesamaan tingkat perkembangan,

sehingga penugasan pada pertemuan 2 diberikan sesuai dengan perkembangan peserta dalam kelompok .

1. Kegiatan bermain di lingkungan untuk anak usia balita
2. Kegiatan outbond untuk siswa TK usianya berkisar 5-7 tahun
3. Kegiatan outbond untuk siswa SD berusia 7-12/13 tahun

Tabel 1.

Ikhtisar modul untuk kelompok anak

Pertemuan	Aktivitas	Waktu	Tujuan	Alat bantu	Metode
Pertemuan 1 Sesi 1 : kita kenalan yuk..	1. Perkenalan 2. self disclosure	45 menit	✓ Membangun rasa aman & percaya dari peserta. ✓ Mengungkap pengalaman menyenangkan	bola	Game
Sesi 2: ice breaking	1. Bergerak bersama	30 menit	✓ Mengakrabkan hubungan antar peserta ✓ Mengurangi ketegangan	Lap top Spreaker LCD	Praktik menari bersama
Sesi 3 : Kenali kecemasanmu	1. Mengungkap pengalaman mencemaskan 2. Mengenali gejala kecemasan dari gambar. 3. Ekspresi perasaan melalui gambar 4. :Latihan relaksasi 5. Galeriku	90 menit	✓ Mengenali gejala kecemasan yang dialami Secara verbal dan melalui gambar ✓ Mengekspresikan melalui gambar ✓ Belajar coping terhadap situasi pemicu kecemasan ✓ Mengenali emosi yang tercermin di gambar	Kertas gambar Krayon/ pensil warna Musik relaksasi Lap top Gambar peraga tubuh manusia	Curah pengalaman Menandai gambar Praktik menggambar Praktik relaksasi Pameran gambar
Sesi 4:	Penutup : Makan siang bersama Berdoa	30 menit	Anak-anak makan bersama dalam suasana aman	Makanan sehat	
Pertemuan 2					
Kelompok TK Sesi 1	✓ Berjalan bersama kelompoknya dari pos utama menuju pos1 berjarak 50 m	15 ment	✓ Bekerjasama dengan anggota kelompok	Pita berwarna Bendera untuk	game

			✓ Mengungkapkan gagasan	memberangkan kelompok	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ berjalan bersama mencari jejak letak pos2 (berjarak 50 m) ✓ Mengikuti kegiatan di pos 1: : ✓ Diskusi bersama kelompok, memberi nama kelompoknya dan menciptakan yel-yel untuk kelompoknya ✓ memasang puzzle bersama kelompoknya ✓ Bersama menemukan pos 2 	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak berani pergi melewati tempat yang dihindarinya setelah banjir ✓ Membangun kerja sama mengelompokkan gambar 	Pita berwarna Puzzle Meja pendek	Game Penugasan
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menemukan pos 2 ✓ menyelesaikan tugas mengelompokkan gambar 	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak berani melewati tempat yang dihindarinya ✓ Bekerja sama menyelesaikan tugas 	Pita berwarna, Potongan gambar dari berbagai jenis buah, hewan, tanaman, dsb	Game Penugasan1
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menemukan pos 3 ✓ Menyelesaikan tugas menggambar bersama 	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak bekerja sama menyelesaikan tugas dalam kertas yang sama ✓ Eksresi emosi & pengalaman melalui gambar 	Pita warna Kertas manila krayon	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kembali ke pos utama yang berjarak 150m 	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan reward bagi usaha anak 	Pita warna	
Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemberian penghargaan oleh pendamping ✓ Bermain bebas dan makan bersama 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kesempatan bagi anak menghayati rasa aman bersama teman-temannya 	Makanan sehat	Makan bersama
2 Kelompok SD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menuju pos 1 dari pos utama ✓ Menemukan nama kelompok dan menciptakan yel-yel kelompok 	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kesempatan anak untuk refleksi penalaman traumatis, cara mentasai yang 	Lembar kerja Pita berwarna	Curah pengalaman

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengerjakan tugas pos 1: menuliskan pengalaman mencemaskan dan cara mengatasi 		telah dipelajari sebelumnya		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menemukan pos 2 yang berjarak 200 m dari pos 1 ✓ Mengerjakan tugas di pos 2: membangun menara dari air kemasan gelas 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kerjasama antar anggota ✓ exposure tempat-tempat yang dihindari setelah banjir 	15 bah air kemasan dalam gelas 2 meja pendek Pita berwarna	Game
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menemukan pos 3 dan mengerjakan tugas di post 3: menggambar bersama pengalaman traumatis di 1 lembar kertas manila ✓ Kembali ke pos utama yang berjarak 700 m 	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengekspresikan pengalaman melalui gambar ✓ Anak belajar bekerja sama dan mengatasi konflik yang muncul dalam mengerjakan tugas 	Keras manila Krayon Pita berwarna	Menggambar
Penutup :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bermain bebas ✓ Makan bersama ✓ berdoa 	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ pemberian reward atas usaha anak ✓ Melepas ketegangan dengan bermain bersama dalam rasa aman 	Alat permainan Makanan sehat	Bermain dan makan bersama

B. Ikhtisar pendampingan orang tua

Proses pendampingan orang tua dilaksanakan dalam 2 sesi. Sesi pertama adalah psikoedukasi tentang cara mendampingi anak yang mengalami trauma. Sesi 2 adalah psiko edukasi tentang hak dan kewajiban warga masyarakat yang berkaitan dengan keamanan lingkungan dan strategi untuk mengatasi kerentanan geografis tempat tinggalnya. Rangkuman kegiatan pendampingan orang tua dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.

Ikhtisar modul pendampingan orang tua

Pertemuan	Aktivitas	Waktu	Tujuan	Alat bantu	Metode
Perteuman 1	Psikoedukasi tentang peran orang tua sebagai pendaming	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orang tua paham tentang tahapan perkembangan anak ✓ Orang tua paham tentang kondisi anak yang mengalami trauma ✓ Orang tua paham peran sebagai pendamping anak ✓ Orang tua paham cara melakukan pendampingan anak mengatasi trauma 	Presentasi Power point Lap top LCD	Ceramah interaktif Curag pengalaman an diskusi Role play
Pertemuan	Psikoedukasi dan rencana aksi mengatasi kerentanan geografis	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifikasi pengetahuan orang tua tentang penyebab banjir ✓ Identifikasi solusi yang bersifat strategis ✓ Rencana aksi melibatkan pengambil keputusan di wilayah pemerintah daerah 	Presentasi Power point LCD Lap top	Curah gagasan

VI. Uraian pelaksanaan modul

A. Pendampingan kelompok anak

1. Mengenali dan menurunkan gejala trauma

Pertemuan 1

Sesi 1 . Kita kenalan yuk..

Tujuan :

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

Waktu : 45 menit

Alat bantu : lap top untuk pemutar musik dan video

Prosedur:

- 1) Pendamping membuka pertemuan dengan salam dan berdoa bersama, dan dilanjutkan dengan perkenalan masing-masing anggota tim pendamping dan anak2 peserta. Anak-anak diminta menyebutkan nama dan film kartun kesukaannya (untuk anak PAUD dan TK) dan menyebutkan hobby untuk anak SD .
- 2) Tim pendamping yang aktif menyapa peserta yang pasif, sambil menunjukkan sikap toleran dan permisif, sehingga semua peserta terlibat dalam kegiatan.

Sesi 2 : *Ice Breaking*: Bergerak bersama

Tujuan

- a. Mengakrabkan hubungan antar peserta
- b. Mengurangi ketegangan

Waktu : 30 menit

Alat bantu : Lap top, LCD, Speaker, video tarian anak

Prosedur

1. Pendamping memutar video tarian anak dan mengajak peserta untuk mengikutinya. Asisten pendamping mengajak peserta yang pasif agar ikut terlibat
2. Refleksi pengalaman : pendamping menanyakan pada peserta bagaimana perasaan peserta ketika dapat menari bersama teman-temannya?

Sesi 3: Kenali kecemasanmu**Tujuan :**

- a. Mengenali gejala kecemasan yang dialami, mengekspresikan Secara verbal dan memberi tanda pada gambar
- b. Mengekspresikan melalui gambar
- c. Belajar koping terhadap situasi pemicu kecemasan
- d. Mengenali emosi yang tercermin di gambar

Waktu : 90 menit

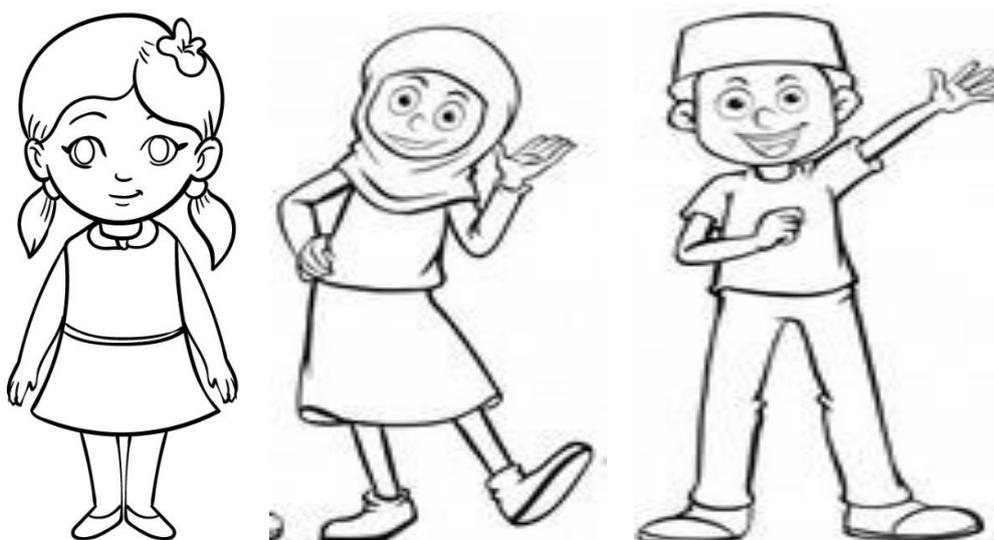
Alat bantu : Kertas gambar, Krayon/ pensil warna, Musik relaksasi, Lap top, Gambar peraga tubuh manusia, spidol/pensil warna

Prosedur :

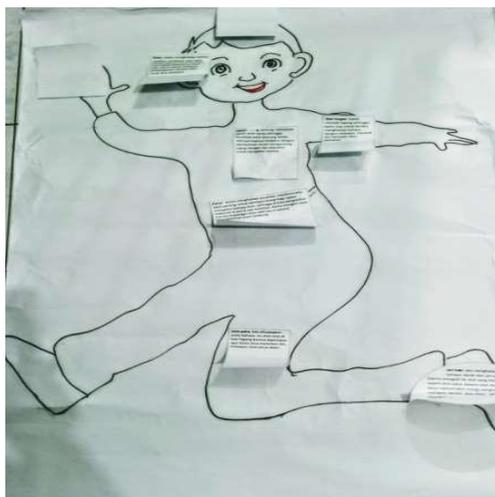
1. Pendamping mempersilakan asisten untuk menempelkan gambar perasa dalam bentuk gambar tubuh manusia lengkap yang digambar di atas kertas plano/manila.
2. Pendamping mengajak peserta untuk menceritakan pengalaman yang menyenangkan dalam kehidupan peserta dan menanyakan saat sedang gembira/senang/bahagia, apa yang kamu rasakan di tubuhmu? Pendamping merangkum pengalaman peserta Contoh : A sangat bahagia ketika bermain

bersama ayah, saat bahagia A merasakan tubuhnya terasa ringan, nafasnya terasa lega

3. Pendamping 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? Pendamping merangkul pengalaman peserta Contoh : B sangat takut ketika ada air sngai yang masuk ke rumahnya saat B sedang mandi, saat ketakutan B merasakan kepalanya sakit, dadanya sesak, ingin menangis, tangannya dingin...
4. Pendamping mengajak peserta memberikan tanda titik di gambar tubuh manusia : 'saat kalian merasakan takut atau sedih, tadi tubuhnya 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 2. Peraga untuk mengenali keterkaitan antara emosi dan bagian tubuh



Gambar 3. Peraga Bagian tubuh yang terpengaruh oleh emosi untuk anak SD

Bagi kelompok siswa SD, ditambahkan 1 alat peraga berupa gambat tubuh manusia dengan disertai keterangan berupa informasi tertulis tentang berbagai bentuk respon fisik ketika mengalami berbagai emosi.

5. Galeriku : Setelah peserta merasa puas, asisten membagikan selembar kertas ukuran folio dan krayon aneka warna, dan mengajak peserta untuk menggambar bebas, kemudian setelah selesai, gambar peserta ditempelkan di dinding, kemudian mengajak semua peserta untuk melihat gambarnya dan bertepuk tangan, sambil memberi komentar.. 'ternyata semua hebat ya? bisa menggambar dengan bagus'
6. Pendamping mengajarkan teknik relaksasi pernafasan dan menjelaskan tentang manfaat relaksasi untuk mengatasi ketegangan ketika sedang mengalami situasi yang tidak menyenangkan.

Sesi 4. Penutup .

Tujuan : Peserta makan bersama dalam suasana aman

Waktu : 30 menit.

2. Kegiatan Outbond

Pertemuan 2

Tujuan:

- a. Anak berani pergi melewati tempat yang dihindarinya setelah banjir
- b. Membangun kerja sama dalam kelompok
- c. Anak dapat mengungkap kembali pengetahuan ketrampilan yang telah diperoleh pada pertemuan 1

a. Persiapan: uraian tugas pendamping & asisten pendamping

- 1) PIC yang ditugas dari Tim pendamping melakukan observasi tentang tempat yang memungkinkan dipakai untuk melakukan kegiatan *outbound* (tentukan penanggung jawabnya/PIC)
- 2) PIC mendiskusikan dengan tim pendamping tentang hasil observasinya apabila dinyatakan layak, menentukan lokasi pos-pos yang akan dipakai sebagai kegiatan
- 3) Tim pendamping menyiapkan alat bantu yang akan digunakan dalam kegiatan antara lain : petunjuk jalan yang akan dilalui peserta, modul, dsb.
- 4) Melakukan koordinasi dengan wakil warga

b. Pelaksanaan:

1) Kegiatan pada kelompok PAUD.

Kegiatan pada kelompok siswa PAUD diselenggarakan berdasarkan pertimbangan antusiasme anak-anak usia balita yang ingin mengikuti kegiatan *outbond* maka kegiatan dilakukan di rumah warga yang memiliki jarak cukup jauh dari pos utama. Anak-anak siswa PAUD harus berjalan bersama menuju pos

pelaksanaan program agar mendapatkan kesan melakukan kegiatan *outbond*.
Pos pelaksanaan kegiatan yaitu di rumah salah satu warga yang berjarak sekitar 50 meter

a) Prosedur pelaksanaan tugas di pos PAUD:

- i. Anak-anak diminta untuk berbaris dan memegang pundak teman yang ada di depannya mereka membuat barisan seakan-akan menjadi sebuah kereta yang panjang, anak-anak juga bersenandung dan menyanyikan lagu “naik kereta api”.
- ii. Anak-anak dipandu untuk mewarnai gambar dari buku mewarnai yang telah disiapkan
- iii. Pendamping menunjukkan kembali hasil dari gambar masing-masing sambil menanyakan: *ini milik siapa?. Setelah selesai, pendamping memberikan reward berupa pujian : Semua hebat dan pintar ya?* dilanjutkan dengan tepuk tangan semua anak.
- iv. Kegiatan dilanjutkan dengan membuat baling-baling dari kertas, semua anak-anak diminta mengambil kertas dengan warna-warna pilihannya
- v. Pendamping memberikan contoh cara membuat baling-baling, semua asisten membantu anak-anak menirukannya. Setelah selesai, asisten membantu anak-anak memasang batang pegangan dari bambu tusuk sate, dan minta anak-anak untuk mencobanya sambil berjalan.
- vi. Asisten membantu anak-anak yang baling-balingnya tidak dapat berputar.
- vii. Sebagai akhir, pendamping memberikan pita sebagai penghargaan karena anak-anak telah mampu menyelesaikan tugas-tugasnya. g, sebelum pulang mereka juga diberikan bingkisan berupa alat-alat tulis

- viii. Pendamping mengajak menutup mengucapkan Hamdallah dan berfoto bersama, kemudian anak-anak dapat bergabung dengan kelompok lain untuk bermain bebas dan makan bersama.

2) Ketentuan umum Pelaksanaan kegiatan *outbond* di kelompok TK dan SD

a) Uraian tugas pendamping dan asisten oendamping

Tiap pos dipandu oleh 2 pendamping dan 1 pendamping

- i. Tugas pendamping : bertanggungjawab pada pelaksanaan tugas di setiap pos, memberikan penjelasan tentang tugas, menjawab pertanyaan peserta, memberangkatkan peserta dan menyambut peserta yang telah menyelesaikan tugas di setiap pos, memandu refleksi pengalaman
- ii. Tugas asisten pendamping: membantu pendamping melaksanakan tugas di setiap pos, menjadi time keeper yang menghitung waktu agar tiap pemberangkatan tiap kelompok memiliki jarak waktu 10 menit. Membantu pemberangkatan kelompok dan penyambutan kelompok setelah selesai melakukan tugas
- iii. Tugas Pendamping: memandu kelompok menentukan nama kelompok dan yel-yel, menjaga keselamatan peserta dan memastikan peserta mengikuti jalur yang tepat ke arah pos-pos yang telah ditetapkan dengan cara berjalan mengikuti kelompok kira-kira 10 meter

b) Prosedur umum untuk kelompok TK dan SD :

- i. Pembukaan dan penjelasan: pendamping di pos pemberangkatan membuka pertemuan dengan salam dan membangun *rapport* dengan menanyakan kabar peserta, dan menanyakan sejauh mana tugas minggu sebelumnya dipraktikkan.
- ii. Pendamping menjelaskan tentang proses yang akan dilalui peserta, namun tidak menjelaskan tentang tugas yang akan dijalankan:
 - *adik-adik hari ini kita akan menjalankan kegiatan outbond , pelaksanaannya di alam bebas di lingkungan sekitar perumahan. Sebelum kita memulai saya akan bagi kelompok menjadi 3 kelompok. Nanti adik-adik harus menemukan tanda petunjuk jalan dan berjalan mengikutinya sampai ketemu pos yang ada. hari ini ada 3 pos. di setiap pos ada tugas yang harus diselesaikan secara kelompok, kalau sudah selesai, adik-adik harus meneruskan perjalanan menemukan pos berikutnya dan mengerjakan tugas di pos tersebut...*
 - *Pemberangkatan masing2 kelompok akan diberi jeda waktu masing-masing selama 10 menit, jadi kelompok 1 berangkat, kemudian kelompok 2 bersiap, setelah 10 menit, kelompok 2 berangkat, dan seterusnya. apakah sudah jelas?*
- iii. Pendamping membagi peserta ke dalam 3 kelompok kecil dan memberikan kesempatan pada kelompok untuk menentukan nama kelompoknya.

- iv. Pendamping menyilakan pendamping untuk membimbing peserta menentukan nama kelompok dan menentukan yel-yel untuk masing-masing kelompok.
- v. Sebelum berangkat pendamping menyampaikan bahwa mereka harus menemukan pos 1, dengan mengikuti petunjuk yang berwarna merah  dari pos 1 menuju ke pos 2 : mengikuti petunjuk dengan warna biru  dan dari pos 2 menuju pos 3 mengikuti petunjuk warna hijau 
- vi. Pendamping mulai memberangkatkan peserta dari kelompok 1 dengan meminta peserta untuk berbaris berjajar ke belakang dan menyiapkan keberangkatan dan memberikan kode pada pendamping agar bersiap.
- vii. Pendamping memberikan aba-aba start untuk kelompok 1, dan kelompok 1 berangkat menuju pos 1 : diikuti pendamping yang berjalan di belakang kelompok dari jarak sekitar 10 m
- viii. Pendamping kemudian mempersiapkan pemberangkatan kelompok 2, sambil mengajak anggota kelompok 2 untuk mengingat kembali latihan relaksasi pada pertemuan minggu 1. Setelah selang waktu 10 kelompok 2 diberangkatkan dengan prosedur yang sama. dan seterusnya kelompok 3
- ix. Setelah peserta selesai, Pendamping mengajak peserta untuk istirahat selama 5 -10 menit, sambil mengajak peserta untuk merefleksikan pengalamannya: *bagaimana acara hari ini? serukan?*