

REDUKSI STRES TENAGA PENDIDIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOSOSIAL DALAM SISTEM TANGGAP BENCANA

Ardhian Indra Darmawan*, Niken Setyaningrum, Aris Setyawan, Suyatno

Prodi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono,
Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55194, Indonesia

**ardhianid.jiwa13@gmail.com*

ABSTRAK

Dampak yang muncul dari bencana adanya perubahan pada fisik dan psikologis yang dialami oleh korban. Upaya dalam mengurangi dampak buruk yang terjadi perlu dilakukan adanya system tanggap bencana. Sekolah merupakan komunitas masyarakat pada tempat tertentu yaitu sekolah. Tenaga pendidik sebagai tokoh sentral dalam system tanggap bencana perlu mendapatkan pengetahuan tentang kesiapan diri sebelum melakukan pertolongan awal pada Masyarakat di Tingkat sekolah. Kesiapan mental perlu dimiliki oleh tenaga pendidik dalam menghadapi situasi krisis ketika bencana terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran intervensi psikososial terhadap stress yang dialami oleh tenaga pendidik dalam berperan di system tanggap bencana sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimental dengan jumlah sampel sejumlah 13 orang. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur stress dengan DASS – 21. Hasil menunjukkan bahwa intervensi psikososial memberikan pengaruh secara signifikan terhadap stress yang dialami oleh tenaga pendidik dalam system tanggap bencana di sekolah dengan nilai signifikan sebesar 0,002 ($0 < 0,05$).

Kata kunci: intervensi psikososial; stress; sistem tanggap bencana; sekolah

REDUCING EDUCATOR STRESS WITH A PSYCHOSOCIAL APPROACH IN THE DISASTER RESPONSE SYSTEM

ABSTRACT

The impacts that arise from disasters are physical and psychological changes experienced by victims. Efforts to reduce the negative impacts that occur need to be carried out by having a disaster response system. Schools are community communities in certain places, namely schools. Educators as central figures in the disaster response system need to gain knowledge about self-preparation before providing initial assistance to the community at the school level. Mental readiness needs to be possessed by educators in facing crisis situations when disasters occur. This study was conducted to determine the role of psychosocial interventions on stress experienced by educators in playing a role in the school disaster response system. This study used a quantitative method with a pre-experimental approach with a sample size of 13 people. The questionnaire used to measure stress with DASS - 21. The results showed that psychosocial interventions had a significant effect on stress experienced by educators in the disaster response system at school with a significant value of 0.002 ($0 < 0.05$).

Keywords: disaster response system; psychosocial intervention; stress; school

PENDAHULUAN

Indonesia terletak di ring of fire dan sering dilanda gempa tektonik. Indonesia merupakan negara yang terletak pada pertemuan tiga lempeng utama bumi yaitu lempeng Eurasia, lempeng Indo-Australia dan lempeng Pasifik (Rofidah, 2017a). Indonesia negeri yang memiliki potensi bencana dan gunung berapi terbanyak di dunia. Namun disisi lain, Indonesia amatlah subur, penuh dengan keanekaragaman hayati dan kaya akan sumber mineral. Semua itu tidak terlepas dari posisi Indonesia yang berada di jantung pertemuan tiga lempeng dunia (Setyaningrum & Muna, 2020). Oleh karena itu, masyarakat di negeri ini harus memiliki pengetahuan, motivasi dan sikap tentang kesadaran bencana, untuk menurunkan risiko material dan immaterial. Secara geografis Yogyakarta merupakan salah satu dari enam

wilayah di Indonesia yang memiliki potensi bencana gempa. Pendidikan melalui pembelajaran kesiapsiagaan bencana merupakan salah satu upaya strategis dan efektif untuk mengurangi risiko gempa. Pengurangan risiko bencana dapat diintegrasikan ke dalam konten kompetensi dasar mata pelajaran tertentu (BNPB, 2016). Oleh karena itu, masyarakat termasuk siswa sekolah dasar di Yogyakarta sering mengalami bencana alam gempa tektonik. Dengan kondisi ini, masyarakat Yogyakarta harus memiliki sikap, keterampilan dan pengetahuan kesiapsiagaan bencana sehingga risiko material dan immaterial yang ditanggung masyarakat lebih rendah. Pengembangan pengetahuan, motivasi dan sikap dapat dicapai melalui pendidikan. Oleh karena itu, perlu adanya pembekalan pengetahuan tentang penangan psikososial oleh guru sekolah dasar.

Penanggulangan bencana adalah bagian integral dari pembangunan nasional dalam rangka melaksanakan amanat UUD 1945, sebagaimana dimaksud dalam alinea IV pembukaan UUD 1945. Dalam implementasinya, penanggulangan bencana tersebut menjadi tugas dan tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah bersama-sama masyarakat luas. Bentuk tanggung jawab antara lain memenuhi kebutuhan masyarakat yang diakibatkan oleh bencana yang merupakan salah satu wujud perlindungan negara kepada warga negara (Setyaningrum & Setyorini, 2020). Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat yang menjadi perhatian khusus ketika terjadi bencana. Lingkungan sekolah yang didalam terdapat Kumpulan individu yang jumlahnya banyak dan berpotensi menghadirkan dampak yang buruk jika elemen yang ada didalam sekolah tidak memahami system penanggulan bencana. Elemen utama yang perlu mendapatkan perhatian adalah tenaga pendidik yang merupakan panutan bagi siswa – siswa yang ada di dalam lingkungan tersebut. Potensi bencana yang ada di Indonesia tidak melihat kluster penduduk tertentu namun meranah semua kluster komunitas. Khususnya di daerah Bantul Yogyakarta yang potensi gempa bumi sangat tinggi dan garis patahan yang dilihat secara demografi melintasi atau bersebarang dengan beberapa komunitas dalam Tingkat sekolah.

Faktor penyebab timbulnya banyak korban yang diakibatkan oleh bencana gempa adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bencana dan kurangnya kesiapan masyarakat dalam mengantisipasi bencana tersebut. Khusus untuk gempa bumi korban yang meninggal banyak terjadi karena tertimpa reruntuhan akibat bangunan yang roboh. Korban bencana mengalami perubahan dratis kondisi psikologis (Rita Rahayu, Eka Budiarto, 2021).

METODE

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimental one group pretest-posttest research design. Populasi dalam penelitian ini adalah guru sekolah dasar. Sampel penelitian berjumlah 15 responden dengan tehnik pengambilan sampel total sampling. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan SPSS dengan Teknik analisa data menggunakan Wilcoxon.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan terkait sebaran jenis kelamin pada responden hampir sama antara laki – laki dengan Perempuan. Jumlah reponden laki – laki sebesar 33 siswa (47,5 %) dan Perempuan berjumlah 36 siswa (52,2 %). Usia responden sebagian besar berjumlah 41 responden (59,7) dan sisanya berusia 13 tahun berjumlah 23 siswa (33,3) serta usia 15 tahun berjumlah 5 orang (7,2). Data jumlah responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada table dibawah ini :

Tabel 1.
 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki – laki	4	30,77
Perempuan	9	69,23
Jumlah	13	100
Usia		
30 - 40 Tahun	5	38,46
41 - 50 Tahun	5	38,46
51 - 60 Tahun	3	23,08

Dampak dari dilakukannya intervensi psikososial pada tenaga pendidik adanya penurunan yang signifikan terkait Tingkat stress yang dialami oleh tenaga pendidik. Hasil dari intervensi psikososial menunjukkan sebelum dilakukan intervensi psikososial ditemukan tenaga pendidik yang mengalami Tingkat stress ringan dan sedang. Setelah dilakukan intervensi psikososial terjadi penurunan Tingkat stress yang dialami menjadi 76,92 % dalam Tingkat normal dan 23,08 % mengalami Tingkat stress ringan. Hasil intervensi psikososial pada tenaga Pendidikan dapat dibaca pada tabel di bawah ini :

Tabel 2.
 Hasil Pengukuran Stress Pendidik dalam Sistem Tanggap Bencana di Sekolah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Psikososial

Intervensi	Tingkat Stress				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Sebelum	3	6	4	-	-
Sesudah	10	3	-	-	-

Terkait hasil uji yang dilakukan pada tenaga pendidik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi psikososial menunjukkan adanya nilai significant sebesar 0,002. Hasil ini menjelaskan bahwa ada dampak yang signifikan pada Tingkat stress yang dialami oleh responden. Fakta menarik juga ditunjukkan ada nya responden yang mengalami kenaikan stress sebanyak responden. Fakta ini ditunjukkan dari hasil uji Analisa data yaitu *positif rank* sejumlah satu responden sebagai berikut :

Tabel 3.
 Hasil Analisa Data Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi PSikososial

Keterangan	Tingkat Stress Post Test - Tingkat Stress Pre Test
z	-3,037
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukan bahwa situasi stress tidak hanya terjadi pada saat bencana namun juga dalam proses system tanggap bencana. Situasi stress yang muncul saat persiapan atau fase pra bencana dalam system tanggap bencana dikarenakan individu yang terlibat dalam kejadian bencana yang dialami sebelumnya. Trauma yang dialami responden akibat trauma yang dialami tahun 2006 yaitu gempa bumi. Seluruh responden merupakan warga asli yang merasakan kejadian gempa bumi tahun 2006, sehingga memori Kembali muncul ketika simulasi system tanggap bencana sekolah. Intervensi psikososial yang dilakukan pada responden memberikan dampak positif bagi Tingkat stress responden. Nilai *significant* yaitu 0,002 menunjukkan bahwa intervensi psikososial mampu menurunkan tingkat stress yang dialami oleh responden. Prosentase sebesar 76,92 % dalam batas normal memberikan gambaran baru kepada para responden tentang cara mereduksi kecemasan, stress dan resiko depresi yang dialami oleh tenaga penolong atau korban dalam situasi bencana (Rofidah,

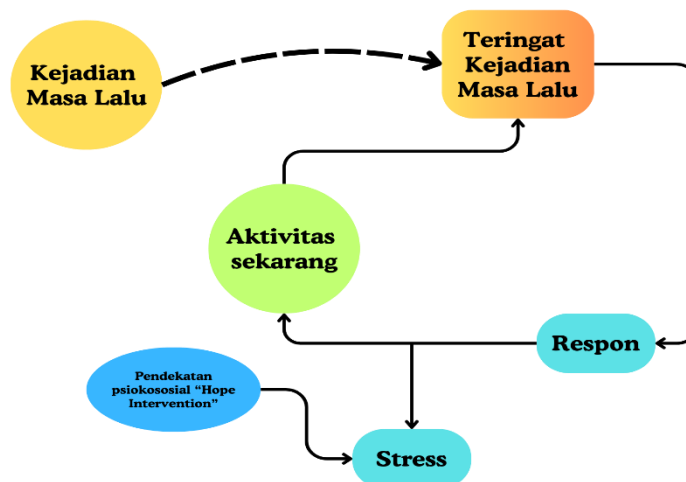
2017b; Setyaningrum et al., n.d.). stress yang dialami oleh tim penolong yang bersifat actual, factual dan potensional dalam rangkaian system pertolongan tanggap bencana meliputi pengalaman awal tentang system pertolongan yang tergolong actual, pengalaman trauma yang dialami oleh tim penolong yang merupakan penyintas gempa bumi yang pernah terjadi dan potensionalnya adalah gambaran yang dipikirkannya oleh tim penolong tentang kesiapan diri ketika bencana

Tenaga pendidik merupakan bagian dari system tanggap bencana yang ada di sekolah. Tenaga pendidik yang merupakan sebagai wakil orang tua bagi siswa memiliki peran penting dalam system tanggap bencana. Pemahaman tentang system tanggap bencana di sekolah diharapkan menjadi Solusi mencegah dampak buruk yang terjadi ketika terjadi bencana. Peran yang ditunjukkan oleh tenaga pendidik memerlukan kesiapan secara fisik dan psikologis. Kesiapan fisik dan psikologis perlu diperhatikan mengingat tenaga pendidik yang terlibat merupakan penyintas dari kejadian gempa yang terjadi beberapa tahun lalu. Pengalaman kehidupan yang dialami oleh penyintas bisa menghadirkan respon yang adaptif atau maladaptive, ketika terjadi kejadian yang berulang. Respon adaptif tercapai ketika para penyintas bisa memahami rangkaian kejadian yang pernah dialami. Pentingnya kesiapan mental bagi para penolong yang berada dalam system penanggulangan bencana diperlukan sebagai Upaya memperlancar proses pertolongan atau evakuasi pada korban bencana. Kesiapan mental sangat diperlukan ketika tim penolong pernah mengalami kejadian yang pernah dialaminya. Trauma yang dialami oleh tim penolong ketika proses simulasi penanggulangan tanggap bencana SD yang muncul yang diungkapkan secara verbal atau pengisian kuesioner. Ungkapan verbal yang utarakan rasa khawatir tentang situasi dahulu ketika bencana gempa terjadi, karena ketidaktahuan tentang sikap dan perilaku apa yang harus dilakukan. Mengatasi trauma yang dialami oleh tim penolong menjadi hal yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Pemahaman tentang bencana yang dimiliki oleh seseorang yang telah mengalami trauma bisa menjadi mediator untuk mengontrol atau mereduksi pikiran – pikiran negative yang muncul ketika ada faktor penyebab yang memiliki kemiripan dengan kejadian masa lalu, untuk itu dengan pengetahuan yang cukup tentang kejadian yang pernah dialami dan cara melakukan reduksi akan mampu meningkatkan *resilience* mental (Oksantika & Haksama, n.d.; Sri Wahyuni Misaala et al., 2024).

Kondisi mental yang dialami oleh responden ditunjukkan dengan pengukuran menggunakan DASS-21 yang menunjukkan bahwa hasilnya menunjukkan adanya stress yang dialami oleh responden. Hasil menunjukkan rentang stress yang dialami oleh responden dalam rentang ringan sampai sedang. Kajian menarik dari kondisi stress yang dialami responden tidak berada dalam kondisi sedang sampai sangat berat dikarenakan oleh faktor kejadian atau predisposisinya sudah dalam waktu yang lama yaitu 18 tahun. Kondisi bisa terjadi karena faktor internal dan eksternal responden. Faktor internal yang muncul adalah faktor penerimaan dan spiritual yang bagus, kendati ketika teringat moment tersebut rasa cemas dan khawatir muncul. Faktor eksternal yang memberikan pengaruh adalah social support ditempat kerja. Lingkungan kerja yang menghadirkan rasa empati dan budaya yang mengedapankan gotong royong, keakraban serta sopan dan santun dalam berperilaku (Anam & Sholichah, 2018; Salsabila Zafila et al., 2024; Uyun et al., 2020) Upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan, kekawatiran dan ketakutan atau tingkat stress yang dialami oleh tim penolong dalam rangkaian system tanggap bencana maka diperlukan Langkah atau intervensi yang dapat digunakan untuk mereduksi respon yang tidak tepat. Sisi psikologis tim penolong dipersiapkan melalui intervensi psikososial yang artinya melibatkan cara berfikir yang positif untuk mencapai tujuan dengan motivasi psikologis yang dapat dijadikan kemampuan untuk mengatur diri sendiri (Self-Regulated). Terapi psikososial mampu menciptakan pengaturan

diri yang membuat individu lebih tenang dan perilaku yang produktif dan adaptif (Herndon, 2024).

Intervensi psikososial yang diberikan kepada responden yaitu dengan *Hope Intervention*. Pemikiran Subjek yang didalamnya terdapat unsur harapan, Harga diri dan Kebermaknaan Hidup. Pemberian intervensi dengan menggunakan *Focus Group Discussion (FGD)* dengan tema – tema bencana. Pemikiran yang diharapkan dari tema tersebut adalah harapan yang dapat ditemukan pasca terjadi bencana atau nilai – nilai positif yang dapat dimunculkan sehingga menghadirkan motivasi tentang keberlangsungan kehidupan. Pemaknaan positif dalam kejadian bencana membantu penolong memiliki kesiapan secara mental (Mariana et al., 2020).



Bagan 1. Konsep Pemikiran

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya satu responden yang mengalami kenaikan nilai ukur menjadi stress sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa situasi psikologis manusia bersifat fluktuatif atau beradaptasi dengan perubahan yang ada di lingkungannya. Hasil tindak lanjut dari temuan ini bahwa ada situasi yang membuat responden tidak nyaman. Kondisi menunjukkan bahwa lingkungan atau interaksi dengan lingkungan membuat situasi emosional berubah. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan perilaku bullying. Hasil yang didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variable tersebut. Hasil ditunjukkan dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,429 yang mengandung arti bahwa semakin tinggi nilai kecerdasan spiritual maka perilaku bullying rendah. Kecerdasan spiritual yang menunjukkan adanya pemahaman tentang nilai penting hubungan sosial yang diatur oleh nilai agama berperan penting dalam aktivitas remaja setiap hari. Remaja yang pada prinsipnya secara psikologis merupakan fase perkembangan yang lebih cenderung kearah mempertahankan egoisnya, mampu bertahan dengan nilai spiritual yang diyakininya.

SIMPULAN

Pendekatan psikososial “ Hope Intervention” dengan cara mengajak berfikir dan menentukan Tindakan yang bertujuan membangun motivasi dan optimis dengan kejadian yang dialami dan harapan yang diikhtiarkan mampu mereduksi tekanan psikologis yang diinterpretasikan dalam bentuk tingkat stress. Terapi psikososial dengan Hope Intervention membantu individu untuk melakukan pengaturan diri sehingga perilaku, pikiran dan emosi dalam rentang yang adaptif.

Tim penolong perlu mendapatkan pemahaman ini sebagai bekal untuk menguatkan mental dan memberikan pelayanan yang optimla kepada korban atau penyintas

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, C., & Sholichah, M. (2018). Intervensi Psikososial Untuk Menurunkan Ptsd Dan Meningkatkan Resiliensi Warga Penyintas Bencana Tanah Longsor Di Banjarnegara. 3. BNPB. (2016). Risiko Bencana Indonesia (Indonesia disaster risk). 9–218.
- Herndon, J. R. (2024, January 20). What Is Self-Regulation? <https://www.verywellhealth.com/self-regulation-5225245>.
- Mariana, R., Fikri, H. T., & Syahrina, I. A. (2020). Psikoedukasi Siaga Bencana: Membentuk Komunitas Sadar Bencana Di Kawasan Wisata. *Jces (Journal of Character Education Society)*, 3(3). <https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.2796>
- Oksantika, R., & Haksama, S. (n.d.). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesiapsiagaan Tenaga Kesehatan dalam Menghadapi Bencana Letusan Gunung Merapi di Puskesmas Pakem Analysis of Factors that Influence Health Workers Preparedness against Mount Merapi Eruption at Pakem Public Health Center.
- Rita Rahayu, Eka Budiarto, B. A. K. (2021). Penerapan Perilaku Sehat Adaptasi Kebiasaan Baru Dan Perubahan Masalah Psikososial Akibat Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1518>
- Rofidah, S. (2017a). Kesiapsiagaan Warga Sekolah Dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana Tanah Longsor. 1–96.
- Rofidah, S. (2017b). Kesiapsiagaan Warga Sekolah Dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana Tanah Longsor. 1–96.
- Salsabila Zafila, S., Eka Purnairawan, R., Sunan Kalijaga Yogyakarta, U., & Salsabila Zafila UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, S. (2024). Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Journal of Social Studies E-ISSN*, 1(2), 3032–2510. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.18>
- Setyaningrum, N., & Muna, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Bencana Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi Dan Tsunami Di SDN Jigudan Pandak Bantul Yogyakarta. 22–29.
- Setyaningrum, N., & Setyorini, A. (2020). Pengaruh pendidikan bencana gempa bumi dan tsunami terhadap tingkat kesiapsiagaan pada siswa. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 777–788.
- Setyaningrum, N., Setyorini, A., Suharyanta, D., Studi Keperawatan, P., Surya Global Yogyakarta, S., Ringroad Selatan, J., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (n.d.). Implementasi Program Mitigasi Bencana Melalui Sekolah Siaga Bencana Di Zona Merah Rawan Bencana Gempa Bumi. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Sri Wahyuni Misaala, Sunarti Basso, & Faradilla M. Suranata. (2024). Hubungan Pengetahuan Kesiapsiagaan Bencana Banjir Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Kelurahan Wonasa Tanjung. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i1.72>
- Uyun, Q., Jaufalaily, N., Witruk, E., & Kurniawan, I. N. (2020). Effect of Islamic-based repentance therapy on the prevention of Post-traumatic Stress Disorder (PTSD). 5(2), 125–138.