

Peran Ibu sebagai *Primary Emotional Regulator* dalam Membangun Resiliensi Keluarga: Psikoedukasi Kesiapsiagaan Bencana berbasis Kampung Siaga Bencana di Desa Siberut Selatan, Kepulauan Mentawai

¹Mardianto, ²Devi Lusiria, ³Frischa Meivilona Yendi, ⁴Aufizzahra As Syafiyah, ⁵Ira
Damayanti, ⁶Rahmi Padilla, ⁷Ulviatul Humairah

^{1,2,4,5,6,7}Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Jalan Prof. Dr. Hamka, Kampus Air Tawar, Padang, Sumatera Barat

1mardiantopsi@fip.unp.ac.id, 2devilusiria@fpk.unp.ac.id, 3frischa@fip.unp.ac.id,
4zahraaufizzahra@student.unp.ac.id, 5iradmpsi@gmail.com, 6rahmipadilla0@gmail.com,
7ulviatulhumairahh@gmail.com

Abstract

The Mentawai Islands are a region with high vulnerability to earthquakes and tsunamis due to their location in the megathrust zone. This condition requires family preparedness as the first unit in disaster response. Mothers play an important role as primary emotional regulators as well as coordinators of family preparedness, making capacity building for mothers a strategic step in fostering community resilience. This community service activity aimed to improve the knowledge, skills, and preparedness of PKK (Family Welfare Movement) members in Muara Siberut Village, South Siberut District, in facing potential disasters. The method used was a participatory psychoeducation program conducted on July 10–12, 2025, involving 26 participants. Evaluation was carried out through pretest–posttest comparisons and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that 43.5% of participants experienced an increase in knowledge scores, 39.1% remained the same, and 17.4% decreased. The conclusion of this activity is that community-based psychoeducation has the potential to strengthen family preparedness, although further development of more comprehensive instruments and adaptation of learning methods to local contexts are needed.

Keywords: *Psychoeducation, Disaster Preparedness, PKK, Family Resilience, Mentawai*

Abstrak

Kepulauan Mentawai merupakan wilayah dengan tingkat kerentanan tinggi terhadap gempa bumi dan tsunami karena posisinya berada pada zona megathrust. Kondisi ini menuntut adanya kesiapsiagaan keluarga sebagai unit pertama dalam menghadapi bencana. Ibu memiliki peran penting sebagai *primary emotional regulator* sekaligus koordinator kesiapsiagaan keluarga, sehingga penguatan kapasitas ibu menjadi langkah strategis dalam membangun resiliensi komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu-ibu PKK di Desa Muara Siberut, Kecamatan Siberut Selatan, dalam menghadapi potensi bencana. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis

partisipatif yang dilaksanakan pada 10–12 Juli 2025 dengan melibatkan 26 peserta. Evaluasi dilakukan dengan perbandingan pretest–posttest serta uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan 43,5% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan, 39,1% tetap, dan 17,4% menurun. Temuan dalam kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis komunitas berpotensi memperkuat kesiapsiagaan keluarga, meskipun perlu pengembangan instrumen lebih komprehensif serta adaptasi metode pembelajaran sesuai konteks lokal.

Kaca Kunci: Psikoedukasi, Kesiapsiagaan Bencana, PKK, Resiliensi Keluarga, Mentawai

1. Pendahuluan

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara dengan tingkat kerawanan bencana alam tertinggi di dunia karena posisinya berada pada kawasan Cincin Api Pasifik (*Ring of Fire*), yang membuatnya rentan terhadap gempa bumi, tsunami, banjir, letusan gunung berapi, dan tanah longsor (Zulfi et al., 2021). Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat bahwa sepanjang tahun 2024 telah terjadi 2.107 bencana di Indonesia, menunjukkan tingginya intensitas sekaligus frekuensi bencana di tanah air (Litha, 2025). Provinsi Sumatera Barat, khususnya Kepulauan Mentawai, merupakan salah satu wilayah paling rawan karena terletak pada zona megathrust pertemuan lempeng Indo-Australia dan Eurasia. Kondisi ini menimbulkan risiko gempa bumi besar yang berpotensi memicu tsunami (Abdurohman, 2024; Bestari, 2023; Vinolia, 2020).

Sejarah mencatat, Kepulauan Mentawai pernah dilanda tsunami besar pada 25 Oktober 2010 akibat gempa berkekuatan 7,7 SR yang menewaskan lebih dari 400 orang serta merusak ratusan rumah warga, termasuk di Desa Siberut Selatan (Manurung, 2019). Badan Geologi melaporkan bahwa wilayah pantai Kepulauan Mentawai tergolong rawan tsunami dengan ketinggian gelombang berpotensi mencapai 1,96 hingga 8,36 meter (Manurung, 2019). Bahkan, Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) menegaskan bahwa segmen megathrust Mentawai-Siberut termasuk zona “*tinggal menunggu waktu*” karena

belum melepaskan energi gempa besar selama ratusan tahun, sehingga potensi bencana tetap tinggi (Yuwanto et al., 2018).

Bencana alam memiliki dampak multidimensional, tidak hanya kerusakan fisik dan kehilangan harta benda, tetapi juga risiko psikososial yang signifikan bagi para penyintas, terutama pada lingkup keluarga (Zahir, 2021). Hilangnya tempat tinggal, anggota keluarga, maupun rasa aman dapat memicu stres, kecemasan, hingga trauma berkepanjangan (Hatta, 2016). Dalam kondisi kritis ini, keluarga menjadi unit pertama yang menopang proses pemulihan emosional, dengan ibu berperan sentral sebagai garda terdepan dalam menjaga kestabilan psikososial rumah tangga (Kuasaini et al., 2024). Ibu kerap menjadi figur utama yang diandalkan anggota keluarga ketika membutuhkan dukungan, baik secara emosional maupun praktis. Hal ini sejalan dengan konsep *primary emotional regulator*, di mana ibu berfungsi mengatur dinamika emosi keluarga, menciptakan rasa aman, dan menjaga kohesi dalam situasi penuh tekanan (Minuchin et al., 1975; Walsh et al., 2011). Bahkan, menurut Bowlby et al. (1992), kelekatan emosional anak sangat bergantung pada figur ibu sebagai pengasuh utama, sehingga kestabilan emosi ibu pascabencana akan sangat memengaruhi proses pemulihan psikologis anak.

Dalam konteks kesiapsiagaan bencana, ibu memiliki peran yang sangat penting sebagai penggerak utama dalam keluarga. Ibu tidak hanya bertanggung jawab dalam merencanakan langkah-langkah keselamatan, tetapi juga menjadi pendidik pertama bagi anak-anak mengenai cara menghadapi situasi darurat, mulai dari memahami tanda-tanda bahaya hingga melakukan prosedur evakuasi yang tepat (Syarifah, 2022). Selain itu, ibu berperan menjaga kesiapan logistik, memastikan ketersediaan tas siaga bencana, serta mengatur jalur komunikasi keluarga ketika terjadi krisis (Kusuma et al., 2024). Bukti empiris menunjukkan bahwa pelatihan berbasis keluarga mampu meningkatkan kesiapan psikologis ibu, sehingga mereka lebih tanggap dan tenang dalam menghadapi bencana (As et al., 2022; Kirmayani, 2023). Lebih jauh, resiliensi yang dimiliki ibu terbukti berkorelasi positif dengan resiliensi

anak dan keluarga secara keseluruhan, menjadikannya pondasi penting dalam menciptakan stabilitas emosional dan ketahanan keluarga pascabencana (Nurdin, 2022).

Desa Siberut Selatan di Kepulauan Mentawai merupakan salah satu wilayah dengan tingkat kerawanan tinggi terhadap gempa dan tsunami (Sitorus, 2018). Posisinya di jalur megathrust menjadikan masyarakat hidup berdampingan dengan ancaman bencana besar (Abdurohman, 2024; Bestari, 2023; Vinolia, 2020). Selain faktor geografis, akses menuju wilayah ini juga masih terbatas, sehingga upaya penanggulangan bencana tidak dapat sepenuhnya bergantung pada bantuan eksternal. Oleh karena itu, pemberdayaan berbasis komunitas menjadi strategi yang krusial untuk membangun ketahanan lokal. Dalam konteks ini, ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi PKK memiliki peran strategis sebagai agen penggerak masyarakat, karena kedekatannya dengan keluarga serta kapasitasnya dalam menyebarkan informasi dan membangun kesadaran kolektif (Abyya, 2025).

Program psikoedukasi yang berfokus pada kesehatan mental, kesiapsiagaan, dan resiliensi keluarga menjadi sangat relevan untuk dilaksanakan di komunitas ini (Lusiria et al., 2025), mengingat ibu berperan sentral dalam menjaga stabilitas psikologis dan memastikan kesiapan keluarga menghadapi bencana. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmawan et al. (2023) masih menyorot kelompok anak-anak dalam kesiapsiagaan bencana. Penelitian lain yang dilakukan oleh As. et al. (2022) telah menyorot kelompok PKK, namun pendampingan yang dilakukan masih secara umum dan belum menekankan peran ibu sebagai *Primary Emotional Regulator*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memperkuat kapasitas ibu-ibu PKK di Desa Siberut Selatan melalui serangkaian kegiatan psikoedukasi. Materi yang diberikan meliputi kesehatan mental ibu dan keluarga dalam situasi kritis, kesiapsiagaan menghadapi bencana, serta pembangunan resiliensi keluarga pascabencana.

Selain penyampaian materi, program ini juga dilengkapi dengan simulasi praktis, seperti pengenalan risiko bersama, pembukaan tas siaga bencana, latihan *Drop, Cover, Hold*, hingga simulasi evakuasi keluarga. Dengan pendekatan ini, ibu-ibu PKK tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan utama program ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesiapsiagaan, dan resiliensi keluarga melalui peran sentral ibu sebagai pengatur emosi dan penggerak utama dalam keluarga. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi model awal pengembangan kampung siaga bencana berbasis keluarga di Kepulauan Mentawai, sekaligus menginspirasi wilayah lain yang memiliki risiko bencana serupa.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10–12 Juli 2025 di Balai Pemuda Desa Muara Siberut, Kecamatan Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai, Sumatera Barat. Subjek kegiatan adalah 26 ibu-ibu PKK yang menjadi mitra utama sekaligus agen penggerak masyarakat dalam program kesiapsiagaan bencana berbasis keluarga. Tema yang diangkat adalah "*Kampung Siaga Bencana: Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiagaan Bencana Gempa dan Tsunami Berbasis Masyarakat*".

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif berupa psikoedukasi dan pelatihan praktis. Intervensi diberikan dalam bentuk edukasi dan simulasi terkait kesiapsiagaan keluarga menghadapi bencana, dengan total durasi ±270 menit. Psikoedukasi dibagi ke dalam tiga sesi, yaitu: (1) Kesehatan Mental Ibu dan Keluarga pada Situasi Krisis (45 menit), yang menekankan peran ibu sebagai *primary emotional regulator* yang menjaga stabilitas emosi keluarga (Bowlby et al., 1992; Minuchin et al., 1975; Walsh et al., 2011); (2) Kesiapsiagaan Ibu dalam Menghadapi Bencana Alam (45 menit), yang menyoroti peran ibu sebagai perencana, pendidik keselamatan anak, serta penjaga logistik dan komunikasi keluarga (Kusuma et al., 2024); dan (3)

Simulasi Praktis: Keluarga Siap Menghadapi Bencana (45 menit), yang mencakup latihan mengenali risiko bersama, membuka tas siaga bencana, praktik *Drop, Cover, Hold*, simulasi evakuasi keluarga, serta sesi tanya jawab dan evaluasi (Nurdin, 2022).

Proses kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap. Tahap persiapan meliputi survei awal dan analisis kebutuhan, koordinasi dengan pihak desa serta kepala desa Siberut Selatan sebagai narahubung, dan penyusunan materi edukasi serta modul pelatihan. Tahap pelaksanaan program terdiri dari pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta, pemaparan materi psikoedukasi, serta pelatihan simulasi evakuasi. Tahap evaluasi dan monitoring dilakukan melalui posttest, refleksi bersama peserta, dan penilaian tingkat pemahaman serta keterampilan yang diperoleh.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi menggunakan kuesioner yang dibagikan secara daring melalui Google Form dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat Magister Psikologi UNP. Data dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test melalui aplikasi SPSS 23, mengingat jumlah partisipan yang relatif kecil serta kemungkinan data tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest partisipan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana dengan tema "*Kampung Siaga Bencana: Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiagaan Bencana Gempa dan Tsunami Berbasis Masyarakat*" dilaksanakan pada 10-12 Juli 2025 di Balai Pemuda Desa Muara Siberut, Kecamatan Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai. Pelaksanaan kegiatan melibatkan dua narasumber, seorang moderator, narahubung kepala desa Siberut Selatan, serta panitia lokal yang membantu kelancaran acara. Sebanyak 26 orang ibu-ibu PKK berpartisipasi aktif sebagai peserta utama. Materi yang diberikan mencakup

tiga aspek penting, yaitu kesehatan mental ibu dan keluarga dalam situasi krisis, peran ibu dalam kesiapsiagaan bencana, serta pembangunan resiliensi keluarga pascabencana. Berikut dokumentasi dari kegiatan psikoedukasi ini.

Gambar 1. Foto Bersama Sebelum Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 1. menunjukkan momen foto bersama anggota pengabdian dengan tim pengabdian masyarakat Magister Psikologi UNP yang mengambil mata kuliah Psikologi Bencana sebelum kegiatan dimulai. Foto ini merepresentasikan semangat kolaborasi antara tim akademisi dan masyarakat lokal dalam menyukseskan program *Kampung Siaga Bencana*. **Gambar 2.** diambil setelah kegiatan berakhir, menampilkan ekspresi peserta dan tim yang penuh antusiasme sebagai refleksi keberhasilan kegiatan.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembukaan resmi oleh Kepala Desa Siberut Selatan, Bapak Andrya Budi Agung, yang menyampaikan apresiasi terhadap program serta harapannya agar kegiatan ini dapat memperkuat kesiapsiagaan masyarakat. Acara kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua Tim Pengabdi, Dr. Mardianto, M.Si., yang menekankan pentingnya peran ibu dalam menjaga ketahanan keluarga menghadapi bencana. Setelah pembukaan, kegiatan inti dimulai dengan penyampaian tiga materi utama (**Gambar 3**), yaitu: (1) Kesehatan Mental Ibu dan Keluarga pada Situasi Krisis, yang membahas peran ibu sebagai *primary emotional regulator* dalam menjaga stabilitas emosi keluarga; (2) Kesiapsiagaan Ibu dalam Menghadapi Bencana Alam, yang menekankan pentingnya peran ibu sebagai perencana, pendidik keselamatan anak, dan pengatur logistik keluarga; serta (3) Resiliensi Keluarga Pascabencana, yang mengupas peran ibu dalam menciptakan suasana aman, suportif, serta membantu anak mengolah trauma. Berikut dokumentasi dari kegiatan psikoedukasi ini.

Gambar 3. Pemberian Materi oleh Narasumber



Selain sesi psikoedukasi, peserta juga terlibat aktif dalam simulasi praktis (**Gambar 4**). Simulasi ini meliputi lima langkah, yakni mengenali risiko bersama, membuka tas siaga bencana, melakukan latihan *Drop, Cover, Hold*, melaksanakan simulasi evakuasi keluarga, serta diakhiri dengan sesi tanya jawab dan evaluasi bersama. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari para peserta. Ibu-ibu PKK tampak

antusias mengikuti setiap sesi, baik dalam menerima materi maupun dalam praktik simulasi, yang menunjukkan peningkatan kesadaran serta kesiapan mereka dalam menghadapi potensi bencana di wilayahnya.

Gambar 4. Praktik Simulasi



Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi dan simulasi selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas program. Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi reaksi dan evaluasi pembelajaran. Evaluasi reaksi bertujuan untuk mengetahui respon peserta terhadap kegiatan yang meliputi kualitas materi, kemampuan narasumber, efektivitas waktu, serta metode penyampaian. Penilaian diberikan menggunakan skala 1-5, mulai dari *sangat tidak baik* hingga *sangat baik*. Sementara itu, evaluasi pembelajaran dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan serta pemahaman peserta mengenai kesehatan mental keluarga, kesiapsiagaan bencana, dan resiliensi pascabencana. Tabel 1 berikut menyajikan hasil evaluasi reaksi peserta terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan.

Tabel 1. Evaluasi Reaksi

No	Aspek	Rata-Rata Skor	Ket
1	Materi dan Manfaat Kegiatan	3,47	Baik
2	Narasumber	3,36	Baik

3	Proses Kegiatan	3,41	Baik
4	Sarana dan Pelaksanaan	3,41	Baik

Berdasarkan **Tabel 1**, hasil evaluasi reaksi menunjukkan bahwa secara umum kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana mendapatkan penilaian kategori baik dari para peserta. Aspek materi dan manfaat kegiatan memperoleh skor rata-rata tertinggi (3,47), yang menunjukkan bahwa isi materi yang disampaikan dianggap relevan dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari peserta dalam menghadapi potensi bencana. Aspek narasumber mendapatkan skor rata-rata 3,36, menandakan bahwa peserta menilai penyampaian materi oleh narasumber cukup jelas, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan. Aspek proses kegiatan memperoleh skor rata-rata 3,41, yang menunjukkan bahwa jalannya kegiatan, termasuk alokasi waktu dan interaksi selama sesi, dinilai berjalan baik. Demikian pula, aspek sarana dan pelaksanaan mendapat skor rata-rata 3,41, mencerminkan bahwa fasilitas, media, serta dukungan teknis selama kegiatan dianggap memadai. Secara keseluruhan, hasil evaluasi ini menggambarkan bahwa kegiatan psikoedukasi dapat diterima dengan baik oleh peserta, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan kualitas, khususnya dalam hal variasi metode penyampaian agar lebih interaktif.

Evaluasi selanjutnya yang dilakukan adalah evaluasi pembelajaran. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan psikoedukasi dengan cara membandingkan hasil pretest dan posttest yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Pretest diberikan untuk mengukur pengetahuan awal ibu-ibu PKK terkait kesehatan mental keluarga dalam situasi krisis, kesiapsiagaan menghadapi bencana, serta resiliensi pascabencana. Setelah seluruh sesi psikoedukasi dan simulasi praktis selesai, peserta kembali mengisi posttest guna melihat peningkatan pemahaman dan keterampilan yang diperoleh. Hasil perbandingan nilai pretest dan posttest disajikan pada **Tabel 2**

Dari total 26 peserta kegiatan, hanya 23 orang yang mengisi kuesioner pretest dan posttest. Dari jumlah tersebut, 3 responden tidak dapat dianalisis lebih lanjut karena keterbatasan teknis, seperti kesulitan membaca maupun kendala penggunaan teknologi. Dengan demikian, analisis akhir dilakukan pada 23 peserta dengan data lengkap.

Dari 23 peserta yang mengisi instrumen lengkap, hasil menunjukkan variasi perubahan skor yang cukup beragam. Sebanyak 10 peserta (43,5%) mengalami peningkatan skor, 9 peserta (39,1%) tetap, dan 4 peserta (17,4%) mengalami penurunan. Peningkatan terbesar terjadi pada Subjek 18 (dari 4 menjadi 9, selisih +5), diikuti beberapa peserta lain dengan lonjakan signifikan seperti Subjek 7, 14, 17, 22, dan 23 (masing-masing selisih +4). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi paling berdampak pada peserta dengan tingkat pemahaman awal rendah.

Tabel 2. Perbandingan nilai pretest dan posttest

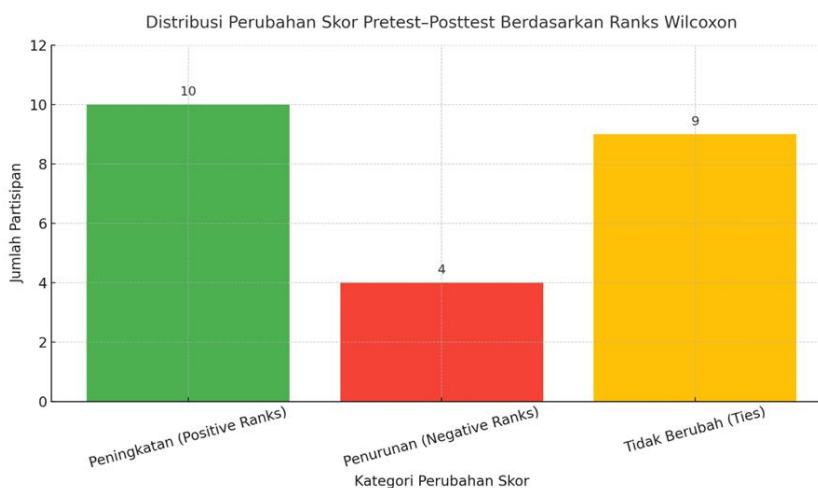
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Ket
1	Subjek 1	10	8	-2	Turun
2	Subjek 2	10	10	0	Tetap
3	Subjek 3	10	9	-1	Turun
4	Subjek 4	9	10	+1	Naik
5	Subjek 5	10	10	0	Tetap
6	Subjek 6	7	7	0	Tetap
7	Subjek 7	6	10	+4	Naik
8	Subjek 8	9	9	0	Tetap
9	Subjek 9	7	8	+1	Naik
10	Subjek 10	8	7	-1	Turun
11	Subjek 11	10	10	0	Tetap
12	Subjek 12	9	10	+1	Naik
13	Subjek 13	7	7	0	Tetap
14	Subjek 14	6	10	+4	Naik
15	Subjek 15	6	6	0	Tetap
16	Subjek 16	9	9	0	Tatap
17	Subjek 17	4	8	+4	Naik
18	Subjek 18	4	9	+5	Naik
19	Subjek 19	7	5	-2	Turun
20	Subjek 20	8	9	+1	Naik
21	Subjek 21	10	10	0	Tetap
22	Subjek 22	4	8	+4	Naik

23	Subjek 23	5	9	+4	Naik
----	-----------	---	---	----	------

Sebaliknya, terdapat empat peserta yang mengalami penurunan skor antara 1-2 poin, misalnya Subjek 1 (10 menjadi 8) dan Subjek 19 (7 menjadi 5). Penurunan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kelelahan, kurang konsentrasi, atau kondisi lingkungan saat pengisian posttest. Adapun sembilan peserta lainnya tetap pada skor semula; sebagian besar di antaranya sudah memiliki skor tinggi sejak awal (misalnya Subjek 2, 5, dan 11 dengan skor sempurna 10), sehingga peningkatan lebih lanjut sulit dicapai.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua peserta mengalami peningkatan, psikoedukasi yang diberikan mampu memberikan dampak positif terutama bagi kelompok dengan pengetahuan dasar yang rendah. Dengan demikian, program ini memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesiapsiagaan bencana berbasis keluarga, meskipun variasi individu tetap perlu diperhatikan pada pelaksanaan berikutnya.

Gambar 5. Hasil Pretest dan Posttest



Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (posttest < pretest)	4	5,50	22,00
Positive Ranks (posttest > pretest)	10	8,30	83,00
Ties (posttest = pretest)	9	-	-
Total	23		

Sumber: Data primer hasil olah SPSS (2025)

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa dari 23 peserta, terdapat 10 orang dengan peningkatan skor, 4 mengalami penurunan, dan 9 tetap. Nilai *Mean Rank* yang lebih tinggi pada kelompok peningkatan (8,30) dibandingkan penurunan (5,50) menandakan adanya kecenderungan perbaikan setelah intervensi. Meskipun nilai $Z = -1,942$ dengan $p = 0,052$ sedikit di atas ambang signifikansi, temuan ini tetap mengindikasikan tren positif. Gambaran distribusi data memperlihatkan bahwa hampir setengah peserta (43,5%) mengalami peningkatan pemahaman, sementara sebagian kecil (17,4%) mengalami penurunan yang kemungkinan dipengaruhi faktor eksternal, dan 39,1% tetap stabil, mayoritas dengan skor awal tinggi. Secara keseluruhan, baik hasil analisis statistik maupun visualisasi distribusi mendukung bahwa psikoedukasi memberi dampak positif terutama bagi peserta dengan pengetahuan dasar rendah, meskipun variasi individu masih terlihat.

Beberapa penelitian sebelumnya tentang efektivitas psikoedukasi kesiapsiagaan bencana menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan dalam studi ini. Keberhasilan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana gempa sebelumnya pernah dilakukan dengan menyasar kelompok anak-anak (Dharmawan et al., 2023). Sementara itu, penelitian lain yang menyasar organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dilakukan oleh As et al., (2022), dengan temuan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan yang diberikan kepada PKK mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitigasi bencana berbasis keluarga secara signifikan. Hasil pelatihan menunjukkan adanya perbedaan nilai pengetahuan yang cukup mencolok, dari 40,6% menjadi 84,4% setelah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa pemberdayaan PKK melalui pelatihan dan simulasi tidak hanya meningkatkan kapasitas individu, tetapi juga membentuk ketangguhan komunitas dalam menghadapi risiko bencana. Studi lain oleh Nurdin (2022) juga melaporkan bahwa resiliensi ibu berhubungan erat dengan stabilitas emosional anak pascabencana, di mana intervensi berbasis keluarga dapat memperkuat ketahanan psikologis seluruh anggota keluarga.

Penelitian ini memiliki keunikan dalam konteks lokal, yaitu fokus pada ibu-ibu PKK di Desa Siberut Selatan yang belum banyak diteliti, padahal mereka merupakan kelompok kunci dalam membangun ketangguhan komunitas di daerah rawan gempa dan tsunami. Hasil pelatihan psikoedukasi ini berpotensi memberikan manfaat besar bagi keluarga di wilayah rentan bencana. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar, ibu-ibu PKK dapat lebih siap dalam melindungi keluarga ketika krisis terjadi. Hal ini konsisten dengan penelitian Abyya (2025) yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif ibu dalam perencanaan kesiapsiagaan keluarga berkontribusi langsung terhadap peningkatan budaya siaga bencana di tingkat komunitas. Penelitian lain oleh Guridno et al. (2024) juga memperkuat temuan ini, bahwa partisipasi masyarakat dalam simulasi evakuasi secara signifikan meningkatkan kesadaran dan kesiapan menghadapi potensi gempa dan tsunami.

Selain itu, kegiatan ini juga mendukung literatur mengenai pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam mitigasi bencana. Menurut Nurhayaty & Nurhayaty et al. (2015), strategi kesiapsiagaan yang mengintegrasikan nilai kebersamaan (*sense of community*) cenderung lebih efektif dalam konteks budaya kolektivistik seperti di Indonesia. Oleh karena itu, melibatkan organisasi PKK sebagai mitra strategis dalam psikoedukasi dapat memperkuat jejaring sosial komunitas sekaligus memperluas jangkauan edukasi kebencanaan. Dengan demikian, meskipun peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini belum signifikan secara statistik, program ini tetap menunjukkan kecenderungan positif yang relevan secara praktis dan dapat menjadi model intervensi berkelanjutan di wilayah 3T.

4. Kesimpulan

Penelitian pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kesiapsiagaan bencana yang ditujukan kepada ibu-ibu PKK di Desa Muara Siberut, Kecamatan Siberut Selatan, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menghadapi

gempa bumi dan tsunami. Meskipun hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik ($p = 0,052$), terdapat kecenderungan positif dengan 43,5% peserta mengalami peningkatan pemahaman, terutama pada kelompok dengan skor awal rendah. Hal ini menegaskan bahwa ibu berperan strategis sebagai *primary emotional regulator* sekaligus koordinator kesiapsiagaan keluarga dalam konteks bencana.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan PKK sebagai agen penggerak sangat relevan dan efektif untuk wilayah rawan bencana. Psikoedukasi yang dikombinasikan dengan simulasi praktis terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta kesiapan ibu-ibu PKK, meskipun variasi individu tetap terlihat. Dengan demikian, program ini memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain yang memiliki karakteristik serupa, dengan catatan perlunya pengembangan instrumen yang lebih komprehensif (kognitif, afektif, psikomotorik) serta adaptasi metode pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar dan konteks budaya lokal.

5. Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Padang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Siberut Selatan, Bapak Andrya Budi Agung, beserta jajaran perangkat desa yang telah menjadi mitra serta memfasilitasi kegiatan. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada ibu-ibu PKK Desa Muara Siberut sebagai peserta aktif, serta tim pelaksana pengabdian dari Magister Psikologi UNP yang telah berkontribusi penuh dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program, sehingga kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Abdurohman, I. (2024, Agustus 15). *Zona Megathrust Mentawai-Siberut, Di Mana Lokasi Tepatnya?*. Tirta.id. <https://tirta.id/zona-megathrust-mentawai-siberut-di-mana-lokasi-tepatnya-g2Hp>

- Abyya, N. A. (2025). *Analisis dampak perubahan sosial program "Gelis Maca" pada taman baca di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- AS, E., Magfirah, M., Asmanidar, A., Syahputra, A., & Dewi, S. (2022). Pelatihan Mitigasi Pra Bencana pada Organisasi Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (Pkk) di Kecamatan Langsa Lama. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 4484-95.
- Bestari, N. P. (2023, April 30). *Mentawai di Sumbar Rawan Gempa dan Tsunami, Penyebabnya Ini*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20230430121924-4-433321/mentawai-di-sumbar-rawan-gempa-dan-tsunami-penyebabnya-ini>
- Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Dharmawan, A., Sakti, A.R.C., Rahayu, N.P., Sadli, M. F., Shaquilla, A. (2023). Melatih Psikomotorik Generasi Sedari Dini Siaga Bencana (Gegana) Murid Tk Pembangunan Universitas Negeri Padang (UNP). *PUSAKO : jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(2), 48-55.
- Guridno, A., Daradjat, A., & Gunawan, S. N. (2024). Sosialisasi dan mitigasi bencana di kota jombang provinsi jawa timur. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(2), 223-228.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. " *Ar-Raniry Press*".
- Kirmayani, Y. F. (2023). *PENGARUH EDUKASI DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL TERHADAP KESIAPSIAGAAN PSIKOLOGIS KELUARGA DI WILAYAH RAWAN BENCANA* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Kusaini, U. N., Rimulawati, V., Saputra, N., Sari, D. K., & Sariyati, S. (2024). Peran Ibu Dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18(1).
- Kusuma, M. S., Wilopo, S. E., MM, M. H., Adelia Rizki Widyasandra, S., Inna Arumsari Fitriany, S. T., Prima Vitra Varecha, S. S., ... & Desratri Timur Tresnanti, S. I. P. (2024). *Mitigasi dan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana*. Indonesia Emas Group.
- Litha, Y. (2025, Januari 11). *BNPB: 489 Orang Tewas dalam 2.107 Bencana Sepanjang 2024*. VOA Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/bnpb-489-orang-tewas-dalam-2-107-bencana-sepanjang-2024/7933140.html>

- Lusiria, D., Pratama, M., Erlin, N. A. (2025). Pelatihan Psychological First Aid (PFA) untuk Meningkatkan Mitigasi Bencana Anggota Pramuka Peduli Kwarcab Kota Payakumbuh. *Jurnal SOLMA*, 14(1), 942-949.
- Manurung, M. Y. (2019, Februari 3). *Sejarah Gempa Mentawai: Besaran Magnitudo dan Tsunami 2010*. TEMPO. <https://www.tempo.co/sains/sejarah-gempa-mentawai-besaran-magnitudo-dan-tsunami-2010-774228>
- Minuchin, S., Baker, L., Rosman, B. L., Liebman, R., Milman, L., & Todd, T. C. (1975). A conceptual model of psychosomatic illness in children: Family organization and family therapy. *Archives of general psychiatry*, 32(8), 1031-1038.
- Nurdin, N. (2022). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Peran Ibu Pada Anak Penyintas Bencana Di Huntara Lere. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Nurhayaty, A., Wimbari, S., Triatmadja, R., & Hastjarjo, T. D. (2015). Model of Tsunami preparedness for Indonesian Tsunami prone areas communities. *Journal of Disaster Research*, 10(5), 957-965.
- Sitorus, P. B. R. (2018). Budaya kerentanan dan kapasitas masyarakat Kepulauan Mentawai menghadapi bencana gempa bumi dan tsunami. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 6(2), 4.
- Syarifah, M. (2022, Januari 11). *Peran Ibu dalam Kesiapsiagaan Bencana*. Kompasiana. https://www.kompasiana.com/maharani09911/61dd64af06310e3b635ddb12/peran-ibu-dalam-kesiapsiagaan-bencana?page=all&page_images=1#goog_rewarded
- Vinolia. (2020, Juni 12). *Banjir di Siberut, Daerah Potensial Bencana Masih Sebatas Pemetaan [Bagian 2]*. MONGABAY. <https://mongabay.co.id/2020/06/12/banjir-di-siberut-daerah-potensial-bencana-masih-sebatas-pemetaan-bagian-2/>
- Walsh, K., DiLillo, D., & Scalora, M. J. (2011). The cumulative impact of sexual revictimization on emotion regulation difficulties: An examination of female inmates. *Violence against women*, 17(8), 1103-1118.
- Yuwanto, L., Hartanti, H., Tjong, Y. W., Eunike, P., Widyakristi, K. V., & Halim, V. (2018). Intervensi psikologi bagi penyintas bencana.
- Zahir, Z. (2021). *Dampak mental spritual anak korban pasca gempa bumi tahun 2018 di Desa Lompio Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala* (Doctoral dissertation, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Datokarama Palu).
- Zulfsfi, A., Simanjuntak, N. B. P., Sari, V. A., & Rahmi, F. (2021). Penerapan analisis geospasial berbasis Sistem Informasi Geografis untuk pemetaan

tingkat ancaman bencana di Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. *Jurnal Geosains dan Remote Sensing*, 2(2), 82-91.