

## **MELATIH PSIKOMOTORIK GENERASI SEDARI DINI SIAGA BENCANA (GEGANA) MURID TK PEMBANGUNAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG (UNP)**

Andre Dharmawan<sup>1</sup>, Audyshia Rifa Charisma Sakti<sup>2</sup>, Nurmi Putri Rahayu<sup>3</sup>,  
Muhammad Fadlan Sadli<sup>4</sup>, Audrey Shaquilla<sup>5</sup>

Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: [andredharmawan19@yahoo.com](mailto:andredharmawan19@yahoo.com)

### **Abstract**

*The earthquake that occurred in the last few years in Indonesia certainly damaged infrastructure in general, such as schools, houses of worship, health facilities, residential areas, and others in Indonesia. Children are a vulnerable group and have high sensitivity during disasters, so special attention is needed. Children can be involved as potential agents of disaster management by being given knowledge of first aid in accidents. Therefore, children must be accustomed to applying what they have learned. The psychomotor domain is a method that combines the use of the functions of the nervous, muscular and psychic systems which are considered appropriate as learning methods for children. This psychoeducation involved 18 children from the Padang State University Development Kindergarten through coloring and singing methods accompanied by movement. After psychoeducation is given, children are proficient in imitating movements that can save them from earthquakes*

**Keyword:** earthquake, psychomotor, children

### **Abstrak.**

Gempa yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia tentunya merusak infrastruktur secara umum, seperti sekolah, rumah ibadah, sarana kesehatan, hunian tempat tinggal, dan lainnya yang ada di Indonesia. Anak-anak adalah golongan rentan dan memiliki sensitif yang tinggi saat bencana, sehingga diperlukan adanya perhatian khusus. Anak-anak dapat dilibatkan sebagai agen potensial penanggulangan bencana dengan diberikan pengetahuan pada pertolongan pertama pada kecelakaan. Oleh karenanya anak harus dibiasakan mengaplikasikan apa yang sudah dipelajarinya. Ranah psikomotorik merupakan metode yang menggabungkan penggunaan fungsi sistem saraf, otot, dan psikis yang dianggap pas sebagai metode pembelajaran bagi anak. Psikoedukasi ini melibatkan 18 orang anak TK Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui metode mewarnai dan bernyanyi yang disertai gerakan. Setelah psikoedukasi diberikan, anak mahir dalam meniru gerakan yang dapat menyelamatkan mereka dari bencana gempa bumi.

**Kata kunci:** gempa bumi, psikomotorik, anak-anak

## **1. Pendahuluan**

Indonesia jika dikaji secara geografis berada di lingkaran cincin api yang terbentang di lempeng pasifik yang tercatat sebagai lempeng tektonik teraktif di dunia dengan kontribusinya sebesar 90% sebagai penyebab terjadinya gempa berkekuatan besar hampir di seluruh dunia (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2018). Indonesia sendiri menjadi tempat pertemuan dari tiga lempeng terbesar yang ada di dunia, sehingga dikatakan sebagai area tektonik yang lumayan aktif. Gempa yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir tentunya merusak infrastruktur secara umum, seperti sekolah, rumah ibadah, sarana kesehatan, hunian tempat tinggal, dan lainnya yang ada di Indonesia. Sumatera Barat sendiri terakhir diguncang gempa berkekuatan besar adalah pada tahun 2009. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Padang dengan nomor 190/H35/2010 melalui penggunaan data GPS (*Global Position System*) TK Pembangunan Universitas Negeri Padang sendiri saat terjadi bencana gempa mengalami kerusakan yang tergolong berat.

Menurut Peek et al. (2017) anak-anak dan remaja yang tergolong sebagai kaum muda memiliki sensitif yang tinggi akan trauma pasca bencana dibanding orang dewasa. Artinya bahwa anak-anak memiliki kerentanan yang cukup tinggi dan membutuhkan perhatian khusus saat bencana terjadi. Anak-anak yang bertempat tinggal di negara berkembang memiliki kerentanan yang tinggi akan cedera dan meninggal saat bencana terjadi (Fothergill, 2017). Menurut Togatorop dan Suryaningsih (2023) dampak stres disesuaikan masing-masing individu dalam merespons dan berpengaruh ke fisik dan psikologis dimana fungsi kinerja tubuh terganggu, seperti gangguan pencernaan dan imun tubuh terganggu.

Faktor orang tua yang fokus mencari bantuan logistik membuat kebutuhan akan psikologis anak menjadi terabaikan. Anak-anak akan memendam emosi yang dirasakan agar tidak menambah beban orang tua mereka (Fothergill & Peek, 2015). Risiko tertimpa reruntuhan saat berada di sekolah adalah kemungkinan paling besar terjadi yang menyerang anak-anak.

Anak-anak yang digolongkan sebagai kelompok rentan dapat pula dilibatkan sebagai agen potensial penanggulangan bencana (Fothergill, 2017). Saat pra-bencana terjadi, anak-anak harus tahu apa saja bentuk pertolongan pertama. Menurut Fothergill dan Peek (2015) anak-anak memiliki empati yang tinggi dan dapat memberikan semangat pada orang tua mereka lewat memeluk, bernyanyi, dan sikap semangat. Oleh karenanya anak harus dibiasakan mengaplikasikan apa yang sudah dipelajarinya. Ranah psikomotorik merupakan metode yang menggabungkan penggunaan fungsi sistem saraf, otot, dan psikis (Haryati, 2009). Pada psikomotorik terdapat lima tahapan, yaitu siap, meniru, terbiasa, menyesuaikan, dan menciptakan. Melalui bernyanyi lagu *drop, cover, hold* dan mewarnai dapat menstimulus psikomotorik anak. Menurut Sulistia et al. (2022) permainan dapat menstimulasi kognitif dan gerakan motorik anak-anak.

## 2. Metode

Anak-anak yang berada di jenjang pendidikan TK ataupun PAUD berada pada fase bermain. Oleh karenanya kelompok tidak menjelaskan simulasi gempa melalui materi, tetapi dengan metode bermain sambil belajar agar memancing antusias dan sifat ceria pada anak-anak. Setelah memberikan contoh, anak-anak diarahkan untuk melakukan praktik simulasi setelahnya agar membuat mereka menjadi cepat paham.

Pertama, peneliti memberikan ice breaking terlebih dahulu agar anak-anak memiliki kesan awal yang menyenangkan tentang kegiatan psikoedukasi ini. Selanjutnya dilangsungkan untuk mewarnai gambar yang berkaitan dengan teknik berlindung saat terjadi gempa untuk memancing atau menggali pengetahuan anak terkait apa yang harus dilakukannya jika terjadi bencana gempa bumi. Kemudian kegiatan terakhir yaitu menyanyikan lagu *drop, cover, hold* disertai gerakan. Edukasi bencana yang menitikberatkan pada aspek psikomotorik akan membuat anak paham sesuai dengan pengetahuan yang bisa ditangkap di usia tersebut. Kemudian melatih anak untuk merespons kondisi bahaya saat berada di sekolah.

Kegiatan ini melibatkan dua sesi kelas dari empat sesi yang ada di TK Pembangunan dikarenakan kondisi yang kurang memungkinkan untuk peneliti pada hari itu. Selain itu, peneliti melibatkan 3 orang guru TK Pembangunan untuk membantu dalam menjaga, mengawasi, dan mengontrol anak-anak untuk tetap menjaga perilaku agar tetap kondusif selama pemberian intervensi berlangsung. 18 orang anak yang terlibat dalam kegiatan psikoedukasi pada kali ini.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah *rundown* pelaksanaan dari pemberian psikoedukasi terhadap murid dari TK Pembangunan Universitas Negeri Padang (UNP).

#### Sesi 1. Persiapan Bahan Gambar dan Lagu



#### Lirik Nyanyian Drop, Cover, Hold

Kalau ada gempa lindungi kepala  
Kalau ada gempa sembunyi dibawah meja  
Kalau ada gempa jauh dari kaca  
Kalau ada gempa lari.....  
Ke tempat terbuka

#### Sesi 2. Perkenalan

*Ice breaking* dan menanyakan pengetahuan anak-anak TK Pembangunan UNP mengenai gempa bumi.



### Sesi 3. Bernyanyi lagu *drop, cover, hold* disertai gerakan



Lagu dinyanyikan secara berulang kali dan perlahan-lahan agar mudah ditiru anak-anak. Setelahnya anak-anak diminta memberikan contoh ke depan dengan bernyanyi bersama-sama.

### Sesi 4. Mewarnai



Mewarnai disertai penjelasan mengenai gambar yang diwarnai dan menanyakan kepada anak-anak tentang pemahaman mereka

### **Sesi 5. Penutup**



Penutup dilakukan dengan sesi foto bersama dan pembagian *snack* untuk anak-anak.

Berdasarkan hasil psikoedukasi yang dilakukan di TK Pembangunan Laboratorium UNP dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan siswa tentang kesiapsiagaan bencana gempa masih rendah karena di tempat tersebut belum pernah dilakukan pendidikan mitigasi bencana tentang kesiapsiagaan bencana gempa. Akan tetapi setelah psikoedukasi berjalan, anak lancar menirukan dan menjawab pertanyaan.

Anak-anak adalah individu yang masih dalam pertumbuhan dan perkembangan. Respon anak terhadap kejadian bencana berbeda-beda. Dengan pemberian kegiatan mitigasi untuk anak usia dini melalui kegiatan bermain dan bernyanyi dapat memberikan pengetahuan baru bagi anak, sehingga anak dapat menyerap apa yang disampaikan dan melakukannya dengan menyenangkan.

Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk memberikan pemahaman kepada anak tentang bencana gempa. Namun diperlukan upaya yang berkesinambungan agar informasi yang diberikan kepada anak dapat terekam dengan baik dalam memori anak.

#### 4. Kesimpulan

Pengulangan mengenai kesiapsiagaan bencana gempa bumi yang rutin dilakukan dan dibeberepa kesempatan dilakukan pelatihan akan berdampak pada kebiasaan. Kebiasaan untuk terus waspada akan menjadikan peserta didik untuk siap dalam segala keadaan saat terjadinya bencana gempa bumi. Pengetahuan kesiapsiagaan bencana gempa bumi dilakukan dengan adanya stimulus pengetahuan dengan pengulangan.

Pengetahuan akan menstimulus rangsangan perlu yang akan diperlihatkan melalui jawaban tingkah laku yang diharapkan dengan adanya penyerapan daya ingat. Pengulangan-pengulangan yang dapat dilakukan dengan menggunakan media audio dan visual kepada siswa sebagai peserta didik.

#### Daftar Pustaka

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2018). *Rencana Induk Penanggulangan Bencana Tahun*. Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana
- Fothergill, A. (2017). Children, Youth, and Disaster. *Oxford Res. Encyl. Nat. Hazard*, 1-5.
- Fothergill, A., & Peek, L. (2015). *Children of Katrina*. USA: University of Texas Press
- Haryati, M. 2009. Model Dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta: Gaung Persada Press
- Peek, L., Abramson, D., Cox., Robin, Fothergill, A., & Tobin, J. (2017). *Children and Disasters*. USA: Springer International Publishing
- Sulistia, Ermawati, G. N., Fadhila, M., Putranto, M. Z. N., & Faridah, S. (2022). Pembuatan dan Penerapan Mainan Edukasi (*Puzzle*) Untuk Stimulasi Kognitif Anak Berkebutuhan Khusus di RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Pusako*, 1(2), 46-54
- Togatorop, A., & Suryaningsih. (2023). Pelatihan Strategi Coping Stres Pada Siswa Kelas 7A SMP Negeri 15 Padang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.