



PENYULUHAN MANAJEMEN STRES DAN TRAUMA PASCA BENCANA DI DESA MASANI KABUPATEN POSO

Fauziah H. Tambuala¹, Fany Lairin Djala², Dwi Debi Tamba^{1,3}

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso



***Corresponding author**

Fany Lairin Djala

Email : fanylairin@gmail.com

HP: 085215246634

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Kesehatan;
Manajemen Stres;
Trauma;
Bencana;

Keywords:

Counseling;
Health;
Stress Management;
Trauma;
Disasters;

ABSTRAK

Bencana alam yang terjadi di Desa Masani, Kabupaten Poso, tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat, seperti stres dan trauma pascabencana. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai manajemen stres serta penanganan trauma berpotensi memperburuk kesehatan mental dan menghambat proses pemulihan pascabencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat Desa Masani dalam mengenali, mengelola, dan mengatasi stres serta trauma pascabencana secara mandiri dan berkelanjutan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, serta latihan sederhana manajemen stres dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi dan budaya setempat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat terdampak bencana, khususnya orang dewasa dan tokoh masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep stres dan trauma, gejala yang muncul, serta strategi sederhana untuk mengelolanya. Peserta juga menunjukkan respon positif dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat Desa Masani mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan mendukung proses pemulihan kesehatan mental pascabencana.

ABSTRACT

The natural disaster that occurred in Masani Village, Poso Regency, not only caused physical impacts but also significantly impacted the community's psychological condition, such as post-disaster stress and trauma. The community's lack of understanding regarding stress management and trauma management has the potential to worsen mental health and hinder the



post-disaster recovery process. This community service activity, held in December 2025, aims to increase the knowledge and skills of the Masani Village community in recognizing, managing, and overcoming post-disaster stress and trauma independently and sustainably. The implementation method includes educational counseling, interactive discussions, and simple stress management and relaxation exercises adapted to local conditions and culture. The activity targets the disaster-affected community, particularly adults and community leaders. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the concepts of stress and trauma, the symptoms that arise, and simple strategies for managing them. Participants also demonstrated a positive response and active participation throughout the activity. Through this counseling, it is hoped that the Masani Village community will be able to increase psychological resilience and support the post-disaster mental health recovery process.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap berbagai jenis bencana alam, baik bencana hidrometeorologi maupun geologi, yang dapat menimbulkan dampak luas bagi kehidupan masyarakat. Negara Indonesia merupakan negara dengan wilayah kepulauan yang dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik utama, yaitu lempeng Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik. Bagian selatan dan timur kepulauan Indonesia, terdapat sabuk vulkanik yang membentang dari pulau Sumatera, Jawa, Nusa Tenggara, hingga Sulawesi, yang sisinya terdiri dari gunung-gunung berapi tua dan dataran rendah yang sebagian besar terdiri dari rawa. Secara geografis, kondisi tersebut menyebabkan Indonesia rawan terhadap bencana alam seperti gempa bumi (Jefrianto & Sari, 2022).

Dalam periode dua tahun terakhir, Badan Geologi Indonesia mencatat sebanyak 50 kejadian gempa bumi merusak, dengan 26 kejadian terjadi pada tahun 2021 dan 24 kejadian pada tahun 2022. (Supartoyo, 2021). Dampak bencana tidak hanya bersifat fisik, seperti kerusakan infrastruktur dan kehilangan harta benda, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis masyarakat yang terdampak. Kondisi pascabencana sering kali memunculkan masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan trauma, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat menghambat proses pemulihan individu maupun komunitas. (BNPB, 2020).

Desa Masani, Kabupaten Poso, merupakan salah satu wilayah yang terdampak bencana sehingga masyarakatnya berpotensi mengalami tekanan psikologis pascabencana. Bencana yang terjadi di Desa Masani yaitu gempa bumi yang terjadi pada bulan juli tahun 2024 yang menyebabkan kerugian material maupun adanya korban jiwa. Perubahan mendadak pada kondisi kehidupan, rasa kehilangan, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor pemicu munculnya stres dan trauma pada masyarakat. Namun demikian, kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai manajemen stres dan penanganan trauma masih tergolong terbatas. Hal

ini menyebabkan banyak individu cenderung mengabaikan atau tidak memahami kondisi psikologis yang dialaminya.

Manajemen stres dan trauma pascabencana merupakan upaya penting dalam mendukung pemulihan kesehatan mental masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan, masyarakat dapat diberikan pemahaman mengenai pengertian stres dan trauma, tanda dan gejalanya, serta teknik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola kondisi tersebut. Penyuluhan juga berperan dalam mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk saling mendukung dalam proses pemulihan. (Suryani, D & Widyastuti, Y. 2019).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan manajemen stres dan trauma pascabencana di Desa Masani, Kabupaten Poso. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental, sehingga mampu membangun ketahanan psikologis serta mempercepat proses pemulihan pascabencana secara menyeluruh.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada masyarakat di Desa Masani, Kecamatan Poso Pesisir, Kabupaten Poso. Penyuluhan menggunakan media leaflet sebagai bahan materi untuk masyarakat. Metode yang digunakan penyuluh yaitu metode ceramah yang disertai tanya jawab. Materi yang diberikan berupa Pengertian, stres, penyebab stress, tanda dan gejala, dampak stress, manajemen stress pasca bencana.

Setelah ceramah dilakukan oleh penyuluh, masyarakat diminta untuk merespon melalui tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang sudah diberikan. Setelah dilaksanakan kedua metode aplikasi Leaflet dan ceramah, penyuluh akan menjelaskan secara detail dimana penyuluh mendeskripsikan dan mengklasifikasikan hasil pemahaman warga terhadap manajemen stress dan trauma pasca bencana dalam bentuk laporan akhir.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang manajemen stress dan trauma pasca bencana di daerah rawan bencana yang dilaksanakan di Desa Masani pada tanggal 13 Desember 2025 bertempat di kantor Desa Masani diawali dengan pembukaan kegiatan oleh tim pengabdian masyarakat dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan dalam bentuk ceramah dan pembagian leaflet yang berisi tentang manajemen stress dan trauma pasca bencana. Kepala Desa Masani menyambut dengan hangat kegiatan penyuluhan ini karena berdasarkan penyampaian dari beliau bahwa Desa Masani sangat membutuhkan edukasi terkait dengan manajemen stress dan trauma pasca bencana yang terjadi pada bulan juli 2025.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang manajemen stress dan trauma pasca bencana di daerah rawan bencana di mulai pada pukul 10.00 Wita sampai

dengan selesai. Materi yang diberikan berupa Pengertian, stres, penyebab stress, tanda dan gejala, dampak stress, manajemen stress pasca bencana.

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengertian stres dan trauma pasca bencana, faktor penyebab, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila tidak ditangani dengan baik. Sebelum kegiatan penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami bahwa gejala seperti kecemasan, sulit tidur, dan perasaan takut berlebihan merupakan reaksi psikologis yang normal setelah mengalami bencana. Setelah diberikan materi, peserta mampu mengenali tanda dan gejala stres serta trauma pada diri sendiri maupun anggota keluarga.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam menerapkan teknik manajemen stres sederhana, seperti latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot. Peserta dapat mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri selama sesi praktik dan menyatakan bahwa teknik tersebut mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres dan trauma pasca bencana. Diharapkan hasil penyuluhan ini dapat mendukung ketahanan psikologis masyarakat Desa Masani serta mempercepat proses pemulihan pasca bencana.



Gambar 1. Penyuluhan dan pembagian Leaflet pada Masyarakat

Penyuluhan manajemen stres dan trauma pasca bencana yang dilaksanakan di Desa Masani, Kabupaten Poso, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental pasca bencana. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami secara utuh konsep stres dan trauma, serta menganggap gejala psikologis yang dialami sebagai kondisi yang wajar tanpa perlu penanganan lebih lanjut. Setelah diberikan materi penyuluhan, peserta mampu mengenali tanda dan gejala stres serta trauma pasca bencana, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Peningkatan pengetahuan peserta ini sejalan dengan tujuan utama penyuluhan, yaitu memberikan edukasi dasar mengenai manajemen stres dan

trauma yang mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat umum. Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi. Praktik teknik pernapasan dan relaksasi memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sehingga meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola stres secara mandiri.

Selain peningkatan aspek kognitif dan keterampilan, penyuluhan ini juga berkontribusi terhadap perubahan sikap peserta. Peserta menjadi lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dan perasaan yang dialami pasca bencana, serta menyadari pentingnya dukungan sosial dan peran keluarga dalam proses pemulihan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kelompok dalam penyuluhan dapat menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung antar peserta, yang sangat dibutuhkan dalam situasi pasca bencana.

Namun demikian, pelaksanaan penyuluhan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan waktu dan belum adanya pendampingan lanjutan secara intensif bagi peserta yang mengalami trauma berat. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa kegiatan pendampingan psikososial berkelanjutan serta kerja sama dengan tenaga kesehatan atau psikolog untuk memberikan penanganan yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penyuluhan manajemen stres dan trauma pasca bencana merupakan intervensi awal yang efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan masyarakat Desa Masani dalam menghadapi dampak psikologis pasca bencana. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi program pengabdian lanjutan yang berfokus pada pemulihan kesehatan mental masyarakat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan manajemen stres dan trauma pasca bencana di Desa Masani, Kabupaten Poso, telah dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai stres dan trauma pasca bencana, termasuk tanda, gejala, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila tidak ditangani secara tepat. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menerapkan teknik manajemen stres sederhana, seperti latihan pernapasan dan relaksasi, yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan turut meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial, peran keluarga, dan kebersamaan dalam proses pemulihan psikologis pasca bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2020). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Kondisi Bencana*. Jakarta: BNPB.
- Jefrianto dan D. Prima Sari, "Analisis K-Medoids Clustering Pada Episentrum Gempa Bumi Di Provinsi Sumatera Barat Dan Sekitarnya," *J. Math. UNP*, vol. 7, no. 2, hal. 22–27, 2022.



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman pelayanan kesehatan jiwa pada korban bencana*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku saku dukungan kesehatan jiwa dan psikososial*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi klinis dan kesehatan mental*. Jakarta: Kencana.
- Supartoyo, "Gempa Bumi Merusak Di Indonesia Tahun 2021," Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi, 2022. <https://vsi.esdm.go.id/index.php/kegiatan-pvmbg/kegiatan-diseminasi-informasi/3888-gempa-bumi-merusak-di-indonesia-tahun-2021>
- Suryani, D., & Widyastuti, Y. (2019). Dampak Psikologis Pascabencana dan Upaya Penanganannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123–130.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- World Health Organization. (2013). *Building back better: Sustainable mental health care after emergencies*. Geneva: WHO.
- World Health Organization & War Trauma Foundation. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO.