

**PELATIHAN TANGGAP BENCANA, TERAPI MENULIS EKSPRESIF
DAN RELAKSASI UPAYA PENURUNAN KECEMASAN PADA ANAK
PASCA BENCANA TANAH LONGSOR DI PONOROGO**

Elza Kusumawati

Program Studi Psikologi Profesi (S2),
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
elza_s2@untag-sby.ac.id;

IGAA Noviekayati

Program Studi Psikologi Profesi (S2),
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;

Rr. Amanda Pasca Rini

Program Studi Magister Psikologi (S2),
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;

Anrilia Ema Mustikawati

Program Studi Psikologi Profesi (S2),
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;

ABSTRACT

Based on statistical data from BNPB for the last 10 years, the frequency of natural disasters in Indonesia has increased, such as floods, landslides and earthquakes. The purpose of this community service is to make SD Sriti 1 Ponorogo students responsive in dealing with disasters, especially landslides that have occurred in October - November 2022. In addition, students are taught relaxation techniques and how to express their feelings when facing landslide disasters. The method used is in the form of disaster response training as a strategy for dealing with disasters and relaxation techniques and writing therapy as an effort to reduce the anxiety experienced by children when facing landslides. The instrument used to measure anxiety is in the form of 4 questions that represent feelings, thoughts, physical responses and moods of children in narrative form as a way for children to express what is being experienced in writing and questions related to children's knowledge about landslides. The results show that children experience an increase in understanding of disaster response and experience a decrease in the anxiety they experience.

Keywords: *Disaster response training, expressive writing therapy, relaxation, reducing anxiety in children, after a landslide disaster*

ABSTRAK

Berdasarkan data statistik BNPB 10 tahun terakhir frekuensi bencana alam di Indonesia meningkat seperti banjir, tanah longsor dan gempa bumi. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat ini untuk menjadikan siswa SD Sriti 1 Ponorogo tanggap dalam menghadapi bencana khususnya tanah longsor yang telah terjadi di

Oktober – November 2022. Selain itu, siswa diajarkan Teknik relaksasi dan cara mengekspresikan perasaannya saat menghadapi bencana tanah longsor. Metode yang digunakan berupa pelatihan tanggap bencana sebagai upaya strategi menghadapi bencana dan teknik relaksasi serta terapi menulis sebagai upaya menurunkan kecemasan yang dialami anak saat menghadapi bencana tanah longsor. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan berupa 4 pertanyaan yang mewakili perasaan, pikiran, respon fisik dan suasana hati anak dalam bentuk narasi sebagai salah satu cara anak mengekspresikan yang sedang dialami dalam sebuah tulisan dan pertanyaan terkait pengetahuan anak mengenai bencana tanah longsor. Hasil menunjukkan anak mengalami peningkatan pemahaman tanggap bencana dan mengalami penurunan kecemasan yang dialami.

Kata kunci: *Pelatihan tanggap bencana, terapi menulis ekspresif, relaksasi, penurunan kecemasan pada anak, pasca bencana tanah longsor*

A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang terletak diantara 3 lempeng besar dunia antara lain Indo-Australia, Eurasia dan Pasifik yang menyebabkan gempa dan meletusnya gunung api menjadi tinggi sebagai dampak dari adanya aktivitas lempeng-lempeng tersebut. Di sisi lain dinamika adanya lempeng yang intensif tersebut membuat relief yang ada di permukaan bumi dari wilayah pegunungan dengan lereng yang curam akan menimbulkan potensi besar terjadinya longsor hingga dataran rendah sepanjang pantai juga terdampak potensi banjir dan tsunami. Berdasarkan data statistika Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Pada tahun 2018 lalu selama 10 tahun terakhir tingginya bencana yang terjadi di Indonesia meliputi gempa bumi, banjir dan tanah longsor. Banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia menjadikan pentingnya adanya pengembangan kesadaran bagi seluruh elemen masyarakat baik anak, remaja maupun dewasa mengenai kerawanan dan kerentanan masyarakat saat terjadi bencana (Rahman, 2015). Adanya sikap reaktif dari masyarakat dalam menanggapi bencana tidak berjalan efektif sehingga lebih disarankan kepada masyarakat untuk mengembangkan sikap baru yang lebih proaktif dalam menyikapi bencana dengan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan sikap preventif yang harus dilakukan.

Kabupaten Ponorogo merupakan sebuah Provinsi yang ada di Jawa Timur dengan daerah rawan bencana tanah longsor sangat tinggi mencapai 70% (Sukanto dkk, 2021). Di akhir tahun 2022 tepatnya bulan Oktober dan November di Desa Sriti, Sawoo Ponorogo Kembali terjadi bencana longsor dengan disertai hujan deras selama 2 hari 2 malam. Kejadian ini memberikan dampak buruk bagi psikologis warga meski tidak ada korban jiwa namun trauma yang dialami warga masih dirasakan hingga saat ini. Berdasarkan hasil kajian resiko bencana oleh BPBD Ponorogo ditemukan hasil bahwa ketangguhan masyarakat dalam menghadapi bencana sebesar 70% masih dalam kondisi kurang Tangguh selebihnya 30% masyarakat sudah bisa menyesuaikan diri dan Tangguh dalam menghadapi bencana. Di sisi lain, ancaman bencana sebesar 60% berdampak pada

kerusakan rumah warga, fasilitas ibadah dan lahan serta hutan yang dimiliki warga sekitar. Proses penanggulangan sudah berjalan selama 3 bulan, warga sudah mulai menyadari apa yang perlu dilakukan untuk penanggulangan bencana longsor namun mereka masih dalam kondisi psikologis yang belum bisa lepas dari bayangan bencana tanah longsor karena hingga saat ini tepatnya di Desa Sriti masih terjadi hujan deras setiap hari sehingga warga masih memiliki ingatan jelas akan terjadinya bencana longsor seperti yang telah terjadi sebelumnya.

Faktor utama yang menyebabkan terjadinya tanah longsor adanya peningkatan kerentanan dan tidak tertibnya pengelolaan lahan (Rahman, 2015). Peningkatan kerentanan ini terjadi akibat tidak adanya kesadaran yang dialami masyarakat terhadap adanya potensi bencana alam di daerahnya. Upaya menanggulangi bencana, BPBD Ponorogo sudah melakukan sosialisasi kepada pemerintah sekurur terkait Desa Tangguh Bencana (Destana) yang mengajarkan kader-kader tanggap bencana memahami antisipasi dan mitigasi selama terjadi bencana alam di daerahnya.

Dampak yang terjadi akibat bencana tanah longsor bukan hanya dirasakan oleh warga sekitar namun juga lingkungan sekolah terdekat mengalami dampak dari bencana tersebut. Adapun sekolah yang terkena dampak saat terjadi bencana longsor di Desa Sriti adalah SDN 1 Sriti dan SDN 2 Sriti. Gedung wilayah ini dekat dengan lokasi bencana tanah longsor dan masih berada di wilayah resiko bencana tanah longsor berdasarkan kajian data yang dilakukan peneliti, sehingga memungkinkan untuk dilakukan pendampingan pada siswa dan masyarakat sekolah terkait dengan pemahaman kebencanaan.

Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan terkena dampak bencana alam (PP No. 21 Tahun 2008), kerentanan anak ini terjadi karena adanya faktor keterbatasan pemahaman mengenai bencana, resiko yang terjadi saat bencana malanda yang membuat mereka tidak memiliki kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Hal ini menjadikan pentingnya adanya pelatihan tanggap bencana kepada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah dengan memberikan pemahaman dan pengarahan mengenai langkah-langkah apa yang harus dilakukan saat ia berada dalam situasi yang mengancam akibat akan terjadinya suatu bencana alam di sekitarnya. Selain itu, mereka juga diajarkan preventif dan penanggulangan bencana dalam dunia anak-anak sehingga mereka mampu memahami kondisi sekitar adalah daerah rawan bencana (Sukanto dkk, 2021). Siswa yang tanggap bencana menjadi salah satu cara dalam melakukan persiapan kesiapsiagaan anak-anak yang tinggal di daerah bencana.

Bencana alam juga menyebabkan ketidakseimbangan psikologis korban terutama setelah kejadian bencana terjadi (Rohmadani, 2017). Kehilangan keluarga, harta benda bahkan pekerjaan juga menimbulkan goncangan jiwa yang kurang baik bagi masyarakat. Salah satu ketidakstabilan psikologis yang terjadi pasca bencana adalah stress pasca trauma berupa seringnya timbul kecemasan dan perubahan suasana hati yang tidak menentu (*mood*). Kondisi stress pasca trauma merupakan suatu keadaan cemas yang dialami seseorang cenderung berkepanjangan yang menjadi dampak dari suatu kejadian traumatis seperti bencana, musibah, kehilangan orang yang dicintai dan barang berharga lainnya. Kondisi ini biasanya ditandai dengan ketegangan fisik, kekhawatiran akan masa

depan dan kehilangan (Durand dkk, 2006). Kecemasan yang biasanya dialami berupa gelisah, tampak khawatir, resah dan respon-respon lain yang muncul berumber dari pikiran yang dialami (Rohmadani, 2017).

Upaya menurunkan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan intervensi psikologis berupa terapi menulis ekspresif dengan menuliskan pengalaman emosional yang dialami. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dialami secara mendalam mengenai suatu peristiwa tertentu yang menimbulkan kondisi emosional pada seseorang dengan menuliskan kata-kata melalui tulisan tangan. Metode ini dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan yang dialami, dengan menulis seseorang tidak perlu merasa takut, ragu dan khawatir akan disalahkan atas apa yang diungkapkannya dan mereka memiliki kebebasan dalam mengeskplor pikiran dan perasaan yang dialami (Bolton, 1999). Melalui metode menulis ekspresif individu dapat menemukan media yang dapat digunakan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan atas kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang dialami (Salmiyati skk, 2020). Selain itu, dengan terapi menulis individu secara perlahan mampu memahami dirinya lebih baik dan membantu mengatasi stres/ kecemasan yang dialami pasca bencana (Bolton, 2011).

Teknik lain yang dapat digunakan membantu individu dalam menangani kecemasan yang dialami tanpa menggunakan bantuan farmalogi yaitu dengan melakukan relaksasi pernafasan (Wulandari & Wahyuningsih, 2022). Relaksasi ini dapat membantu memberikan efek menenangkan di seluruh badan seseorang, mampu mengedorkan otot yang tegang sehingga membuat tubuh menjadi lebih rileks. Relaksasi ini merupakan suatu metode yang digunakan relawan dalam mengajarkan seseorang melakukan pernafasan dengan menahan nafas secara maksimal dan cara menghembuskan nafas secara perlahan. Manfaat relaksasi ini selain menurunkan tingkat kecemasan yang dialami juga dapat mampu meningkatkan ventilasi paru yang dapat membantu meningkatkan oksigenasi darah serta kecemasan yang dialami penyintas bencana.

B. METODE

Lokasi kegiatan ini di SDN 1 Sriti, Kecamatan Sawoo, Kabupaten Ponorogo. Pada kegiatan pelatihan tanggap bencana tanah longsor yang menjadi sasaran dalam pelatihan adalah siswa kelas 5 di SDN 1 Sriti berdasarkan hasil pembagian yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Siswa kelas 5 terdiri dari 25 siswa namun pada pelaksanaan pelatihan siswa yang hadir sebanyak 20 siswa karena 5 siswa berhalangan hadir di hari pelaksanaan pelatihan. Siswa kelas 5 dianggap sudah mampu belajar mandiri serta mudah memahami dan menerapkan materi yang didapatkan. Tujuan dari dilakukan pelatihan tanggap bencana longsor ini karena di desa Sriti berpotensi tinggi terjadi bencana longsor sehingga pelatihan ini menjadi salah satu kegiatan yang dapat memberikan bantuan pemahaman dan sikap tanggap bencana alam sejak dini pada siswa/ anak usia dini dengan adanya pembekalan ilmu pengetahuan sebagai bentuk upaya pencegahan resiko korban terutama korban anak.

Pelaksanaan pelatihan tanggap bencana, terapi menulis ekspresif dan mengajarkan Teknik relaksasi memerlukan beberapa peralatan dan metode yang digunakan untuk menunjang keberhasilan kegiatan pelatihan, Alat utama yang digunakan adalah modul pelatihan dan materi yang penyusunannya didasarkan pada aspek-aspek yang sesuai dengan tanggap bencana, terapi menulis dan relaksasi. Penyusunan materi juga disesuaikan dengan karakter siswa SD sehingga harus mudah dijelaskan dan tidak terlalu kompleks. Selain itu, Teknik pembawaan materi dan improvisasi juga perlu dimiliki dan dilakukan oleh pemateri yang siswa antusias dalam mengikuti kegiatan sehingga materi mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa pelatihan dan pendekatan kualitatif dalam menjelaskan mitigasi bencana tanah longsor dengan metode ceramah yang fokus pada kegiatan penyuluhan. Selain itu, siswa juga diberikan *pre-test* dan *post-test* terkait kecemasan yang terdiri dari 4 pertanyaan untuk diceritakan secara mendetail mengenai perasaan yang dirasakan saat terjadi bencana, hal yang dipikirkan saat bencana, respon fisik/ apa yang dilakukan saat terjadi bencana serta bagaimana suasana hati yang dialami saat terjadi bencana sehingga dari hasil perbedaan tulisan tangan siswa dari *pre-test* dengan *post-test* menunjukkan seberapa peningkatan pemahaman materi dan penurunan kecemasan yang dialami siswa. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan pengajaran Teknik relaksasi kepada siswa dengan menggunakan teknik pernafasan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian di Desa Sriti Ponorogo khususnya SDN 1 Sriti menunjukkan adanya potensi tinggi akan terjadinya bencana longsor sehingga peran pemahaman akan kegiatan ini diperlukan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan bekal pada siswa tentang potensi bencana alam, pencegahan, cara menghadapi dan bersiap-siap saat bencana serta menghindari bencana yang terjadi. Kegiatan ini dilakukan dengan di dasari adanya UUD 1945 Alenia ke IV dan UU No 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2022 dengan dihadiri 20 peserta dari kelas V SDN 1 Sriti, Sawoo Ponorogo.

Penyampaian materi dalam pelatihan tanggap bencana longsor dilakukan dengan metode ceramah, relawan menyampaikan materi tentang kerawanan bencana yang ada di Indonesia khususnya di Desa Sriti serta pengertian bencana dan dampak yang ditimbulkan. Berdasarkan *screening* data awal dengan menggunakan *pre-test* ditemukan bahwa siswa banyak yang tidak memahami apa yang dapat dilakukan saat menghadapi bencana longsor, siswa cenderung memberikan respon panik, lari dan berteriak. Hal tersebut merupakan hal-hal yang patutnya dihindari oleh penyintas bencana, ini berhubungan dengan belum adanya sosialisasi atau penyuluhan yang dilakukan sehingga mereka tidak memahami apa yang seharusnya dilakukan. Dengan ini, relawan mengajak siswa membahas lebih dalam mengenai mitigasi bencana longsor khususnya pada proses mitigasi dan apa saja yang harus dilakukan siswa /i sebagai anak-anak dalam menghadapi peristiwa bencana longsor.

Setelah diberikan materi dan pemahaman tentang mitigasi bencana longsor, siswa diberi *post-test* terkait dengan pemahaman tentang bagaimana proses mitigasi bencana longsor dan ditemukan hasil bahwa siswa kelas V SDN1 Sriti sudah mampu memberikan jawaban yang sesuai dengan materi yang telah disampaikan oleh relawan. Siswa mulai memberikan jawaban berupa tidak panik terlebih dahulu, saat sudah mulai aman mereka tahu harus melakukan apa seperti contohnya berbaris, mencari pelindung diri, mencari tempat yang aman dan tidak tergesa-gesa saat menuju posko. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa telah memahami apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana longsor. Hasil ini sejalan dengan kegiatan yang telah dilakukan oleh Sukanto dkk (2021) bahwa dengan adanya pelatihan mitigasi tanggap bencana pada siswa SD dapat menjadi sebuah wadah untuk memfasilitasi kebutuhan masyarakat tentang kesiapan menghadapi bencana longsor khususnya pada anak-anak.

Intervensi atau penanganan yang diberikan pada kelompok subjek yang terdampak dan mengalami kecemasan yaitu dengan menulis ekspresif. Sulistiowati (2011) menyatakan bahwa dengan menulis dapat menjadikan media aktivitas yang membantu pikiran dan perasaan secara emosional dialami dapat dituangkan dan direfleksikan. Menulis memiliki sebuah kekuatan yang menjadi bentuk eksplorasi dan cara mengekspresikan pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebuah sarana berkomunikasi dengan diri sendiri tanpa bicara dan tidak akan dihakimi oleh orang lain. Dengan terapi menulis ini siswa dapat mengembangkan pemikiran dan kesadaran akan suatu peristiwa yang terjadi.

Terapi menulis ini dilakukan selama 30 menit dengan pembagian 10 menit di awal menceritakan apa yang ia rasakan sebelum diberikan pelatihan dan intervensi, 10 menit untuk membahas apa yang telah mereka tuliskan dan 10 menit terakhir digunakan siswa untuk menuliskan apa yang ia pikirkan dan rasakan dari hasil kegiatan baik pelatihan, terapi menulis dan teknik relaksasi yang diperoleh dari relawan. Selama proses menulis ekspresif siswa menunjukkan perilaku yang kooperatif dan antusias meski terdapat beberapa siswa masih tidak percaya diri dengan pengalaman buruk yang dialaminya saat terjadi bencana karena menurut siswa tersebut hal itu membuatnya mengingat pengalaman pahit dan membuat dirinya tidak nyaman. Adanya dorongan dan penguat serta motivasi dari terapis/relawan membuat siswa mulai mau menuliskan apa yang dirasakan dan dipikirkan dari pengalaman emosional yang dialaminya.

Poin penting dalam terapi menulis yaitu bagaimana proses menulis dilakukan bukan hasil menulis itu sendiri. Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang digunakan untuk mendalami pikiran dan perasaan seseorang terhadap pengalaman yang berkaitan dengan kejadian yang membuat trauma agar dapat dituangkan dan diceritakan dalam bentuk tulisan, karena tidak jarang orang merasa tidak percaya diri dan yakin jika menyampaikan secara langsung dapat diterima orang lain. Sehingga dengan aktivitas menulis dapat menjadikan seseorang merasa percaya diri dan yakin dengan apa yang sedang dialami dan tidak akan mendapatkan *feedback* buruk atas apa yang ia tuliskan mengenai pikiran dan perasaanya (Raharjo & Aktifah, 2021).

Setelah dilakukan terapi menulis, siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lega dengan apa yang menjadi ingatan dan pengalaman buruknya sehingga membuat dirinya tidak nyaman, dengan mereka menulis apa yang menjadi pikiran dan perasaan mampu menjadikan semangat bagi mereka kedepannya untuk menjalankan kehidupan lebih baik lagi. Diskusi dilakukan berdasarkan hasil tulisan siswa dalam kertas yang telah disediakan mengenai emosi yang muncul saat menulis, emosi yang dirasakan dan hal-hal yang mampu mereka tulis.

Siswa diberikan pula intervensi berupa relaksasi pernafasan sebagai cara meredam kecemasan yang dialami saat teringat akan kejadian bencana alam. Relaksasi ini terbukti dapat membantu siswa merasa lebih tenang dan rileks dengan kondisi tubuh seperti ini dapat membantu tekanan darah dan jantung menurun, pendengaran dan pikiran menjadi lebih normal dan individu dapat berpikir lebih jernih (Limono, 2013). Berdasarkan sesi *feedback* pada relaksasi siswa menyampaikan kondisinya relatif lebih rileks dan pikirannya tenang. Meski tidak semua siswa memiliki tingkat rileks yang tinggi berbeda dengan teman-temannya karena kecenderungan tidak fokus dan tidak dapat menerima sugesti yang diberikan oleh relawan dengan baik sehingga saat dilakukan relaksasi tidak dapat berkonstrasi.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan berupa pelatihan tanggap bencana dapat menjadi wadah bagi siswa yang tinggal di daerah rawan bencana memahami peran dan tanggung jawab atas dirinya. Selain itu, siswa menjadi lebih memahami cara preventif yang dapat dilakukan dan cara menyikapi saat terjadi bencana. Pihak sekolah dan instansi terkait menjalin kerjasama untuk merealisasikan kebutuhan penjagaan lingkungan alam sekitar sebagai upaya simulasi bagi siswa dalam melakukan cara preventif menjaga lingkungan sekitar. Terapi menulis ekspresif/pengalaman emosional yang dilakukan juga terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan yang dialami siswa akan terjadinya bencana longsor di daerah rawan bencana, karena dengan menulis ekspresif seseorang dapat memahami kondisi fisik dan psikologisnya dengan menuliskan hal-hal yang dirasakan dan dipikirkannya. Efek positif juga dirasakan setelah dilakukan pemberian penanganan berupa relaksasi, dengan menerapkan teknik relaksasi di kehidupan sehari-hari siswa dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami saat teringat kejadian bencana/ tidak menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Warga Desa Sriti, Kec. Sawoo Kab. Ponorogo dan para guru serta siswa SDN 1 Sriti dan SDN 2 Sriti telah mengikuti kegiatan yang kami selenggarakan dalam Program Pelatihan Tanggap Bencana, Terapi Menulis Ekspresif dan Relaksasi. Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada seluruh warga atas antusias, kontribusi, dan semangatnya.

REFERENSI

- Abrianto, H., Hidayati, F., & Agung, Y. R. (2018). Terapi menulis pengalaman emosional dalam penurunan gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(2), 93-101.
- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Bolton, Gillie. (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing, Writing My Self*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Bolton, Gillie. (2011). *Write Yourself, Creative Writing and Personal Development*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Durand, V. M; Barlow, David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hernita, R., Amir, Y., & Nopriadi, N. (2022). Perbandingan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Orientasi Lingkungan Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Sebelum Pencabutan Gigi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 1-14.
- Limono, S. (2013). Terapi Kognitif Dan Relaksasi Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Pensiunan Universitas X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol.2, No.1.
- Ndama, M., Umar, N., Ismunandar, I., & Suardana, I. K. (2019). Pelatihan Siaga Bencana Pada Anak Sekolah Dasar Di SD N 7 Labuan Baru Mambooro Palu Utara. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*, 1(4), 250-255.
- Pratama, M. M. A., Hadhinata, C., Putri, J. E. Y., Wahyuni, K. I., Mufida, U. A., Fadya, S. A., & Ichwanto, M. A. (2022). Pelatihan Tanggap Bencana Gempa Bumi Sebagai Upaya Peningkatan Literasi Mitigasi Bencana Siswa Sd Negeri 4 Kedoyo Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pengabdian, Pendidikan dan Teknologi*, 3(2), 144-152.
- Raharjo, S., & Aktifah, N. (2021, December). Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 2038-2044).
- Rahman, A. Z. (2015). Kajian mitigasi bencana tanah longsor di Kabupaten Banjarnegara. *Gema Publica: Jurnal Manajemen dan Kebijakan Publik*, 1(1), 1-14.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18-27.
- Salmiyati, S., Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(1), 49-56.
- Solikhah, M. M. A., Krisdianto, M. A., & Kusumawardani, L. H. (2020). Pengaruh Pelatihan Kader Tanggap Bencana Terhadap Kesiapsiagaan Bencana. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(04), 156-162.

- Sukamto, F. I., Nurhidayat, S., & Verawati, M. (2021). Pelatihan Siswa Tanggap Bencana sebagai Upaya Mitigasi Bencana di Ponorogo. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 2(1), 15-22.
- Wulandari, S., & Wahyuningsih, W. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Pasien Covid-19. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9 (1).
- Yulistiya, D., & Yuniawatika, Y. (2022). Sosialisasi Tanggap Bencana Gempa Bumi untuk Anak Sekolah Dasar. Abdimas Pedagogi: *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 65-71.