



Received: August 27, 2025 | Accepted: September 06, 2025 | Published: November 30, 2025

## **Pendampingan Psikososial bagi Korban Banjir Untuk Mengatasi Trauma dan Stress Pascabencana di Kota Manado**

**Marsael Michael Sengkey<sup>1\*</sup>, Tellma Monna Tiwa<sup>2</sup>, Alfrina Mewengkang<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Negeri Manado

Email: [mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id)<sup>1</sup>, [tellmatiwa@unima.ac.id](mailto:tellmatiwa@unima.ac.id)<sup>2</sup>, [mewengkangalfrina@unima.ac.id](mailto:mewengkangalfrina@unima.ac.id)<sup>3</sup>



### **Abstract**

*Manado City is a flood-prone area that experiences disasters almost every year, with impacts extending beyond physical and material losses to the psychological and social conditions of affected communities. Following the floods that occurred in March 2025, many residents, particularly vulnerable groups such as children, women, and the elderly, experienced prolonged trauma, stress, and anxiety, while psychosocial services remained limited. This community service program aimed to strengthen the capacity of partners and the community to provide community-based psychosocial assistance for flood victims. The program employed a participatory, community-based approach through basic psychosocial support training, field practice simulations, and continuous education and community outreach. The results showed an increase in the knowledge and skills of local cadres, indicated by an average 32 percent improvement in knowledge scores and enhanced empathic communication skills. Field practice simulations had a positive impact on the emotional expression of child flood survivors and increased cadres' confidence in delivering psychosocial support. Community education reached more than 120 residents and encouraged the application of simple coping techniques for post-disaster stress management. In addition, the establishment of a community-based Psychosocial Volunteer Team became an important outcome supporting program sustainability. Overall, this program proved effective in strengthening community psychosocial resilience and has the potential to be replicated in other disaster-prone areas.*

**Keywords: Psychosocial Support, Flood, Trauma, Post-Disaster Stress, Community-Based**

### **Abstrak**

Kota Manado merupakan wilayah rawan banjir yang hampir setiap tahun mengalami bencana dengan dampak tidak hanya pada aspek fisik dan material, tetapi juga pada kondisi psikologis dan sosial masyarakat terdampak. Pascabanjir yang terjadi pada Maret 2025, banyak warga, khususnya kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan lansia, mengalami trauma, stres, dan kecemasan yang berlarut-larut, sementara layanan psikososial masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas mitra dan masyarakat dalam memberikan pendampingan psikososial berbasis komunitas bagi korban banjir. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas melalui pelatihan dasar pendampingan

psikososial, simulasi praktik lapangan, serta edukasi berkelanjutan dan sosialisasi komunitas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader lokal yang ditandai dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 32% serta meningkatnya kemampuan komunikasi empatik. Simulasi praktik lapangan memberikan dampak positif terhadap ekspresi emosi anak-anak penyintas banjir dan meningkatkan kepercayaan diri kader dalam melakukan pendampingan. Edukasi komunitas menjangkau lebih dari 120 warga dan mendorong penerapan teknik koping sederhana dalam pengelolaan stres pascabencana. Selain itu, terbentuknya Tim Relawan Psikososial berbasis komunitas menjadi luaran penting yang mendukung keberlanjutan program. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam memperkuat ketahanan psikososial masyarakat dan berpotensi direplikasi di wilayah rawan bencana lainnya.

**Kata Kunci: Pendampingan Psikososial, Banjir, Trauma, Stres Pascabencana, Relawan Komunitas**

### **Pendahuluan**

Kota Manado merupakan salah satu wilayah di Provinsi Sulawesi Utara yang rawan terhadap bencana banjir, dengan intensitas kejadian yang hampir terjadi setiap tahun di sejumlah kecamatan. Banjir besar yang terjadi pada Maret 2025 berdampak signifikan di beberapa wilayah, terutama Kecamatan Tikala, Wenang, Singkil, dan Tuminting, serta menyebabkan genangan di sejumlah kelurahan di Kecamatan Sario dan Malalayang. Kondisi ini menunjukkan bahwa banjir telah menjadi persoalan struktural dan berulang yang memengaruhi kehidupan masyarakat Kota Manado (Candra et al., 2024; Kumparan, 2025).

Selain menimbulkan kerugian fisik dan material, banjir juga berdampak serius terhadap kondisi psikologis dan sosial masyarakat terdampak. Tekanan akibat kehilangan tempat tinggal, ketidakpastian pascabencana, serta kekhawatiran akan banjir susulan memicu munculnya berbagai respons psikologis seperti stres, kecemasan, dan trauma, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan lansia (Lahi & Suldani, 2025). Dalam konteks kebencanaan, kerentanan tidak

hanya terjadi pada aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga pada aspek psikososial yang mencakup kondisi psikologis individu serta relasi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Citra et al., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa dukungan psikososial pascabencana merupakan bagian penting dari proses pemulihan, karena berperan dalam membantu penyintas mengelola trauma, membangun kembali rasa aman, memperkuat dukungan sosial, serta meningkatkan ketahanan individu dan komunitas (World Health Organization, 2023). Apabila aspek psikososial tidak ditangani secara memadai, dampak psikologis bencana berpotensi berkembang menjadi masalah jangka panjang yang mengganggu fungsi sosial dan kualitas hidup penyintas.

Dari perspektif psikologi perkembangan, Erikson menyatakan bahwa individu menghadapi berbagai krisis psikososial sepanjang rentang kehidupannya. Dalam situasi bencana, krisis tersebut dapat muncul dalam bentuk hilangnya rasa percaya, rasa tidak aman, hingga gangguan identitas, terutama pada anak-



anak dan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan yang rentan (Jimatul Rizki, 2024; Lestari & Damayanti, 2024). Tanpa pendampingan yang tepat, kondisi ini dapat menghambat proses pemulihan psikologis dan sosial masyarakat.

Data lapangan menunjukkan bahwa pascabanjir, layanan yang diberikan kepada masyarakat Kota Manado masih didominasi oleh bantuan logistik dan pemenuhan kebutuhan dasar, sementara layanan psikososial belum menjadi fokus utama penanganan pascabencana. Keterbatasan pengetahuan, keterampilan, serta ketiadaan panduan praktis membuat masyarakat dan kader lokal belum mampu memberikan pendampingan psikososial secara terstruktur dan berkelanjutan. Kondisi ini sejalan dengan temuan studi pascabencana di wilayah lain yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan stres pascatrauma dan gangguan kecemasan pada penyintas banjir (LIPI, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk intervensi psikososial yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga mampu memperkuat kapasitas masyarakat secara berkelanjutan. Pendekatan pendampingan psikososial berbasis komunitas menjadi relevan karena melibatkan partisipasi aktif kader lokal dan memanfaatkan potensi sosial yang ada di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada upaya peningkatan kapasitas kader dan relawan lokal dalam memberikan pendampingan psikososial bagi korban banjir di Kota Manado. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan serta hasil pendampingan psikososial berbasis komunitas sebagai model penguatan ketahanan psikososial

masyarakat pascabencana.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, yang menekankan keterlibatan aktif mitra pada setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa intervensi psikososial yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat terdampak banjir serta memiliki potensi keberlanjutan di tingkat komunitas.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kecamatan Singkil, Kota Manado, pada tahun 2025, dengan melibatkan kader Posyandu, Karang Taruna, dan ibu-ibu PKK sebagai peserta utama. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan sebanyak 35 orang kader dan relawan lokal. Sasaran tidak langsung kegiatan ini adalah masyarakat terdampak banjir, khususnya kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan lansia.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pelatihan dasar pendampingan psikososial yang diselenggarakan dalam bentuk workshop interaktif selama 2–3 hari. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader masyarakat serta relawan lokal dalam memberikan dukungan psikososial pascabencana. Materi pelatihan meliputi konsep dasar kesehatan mental pascabencana, pemahaman mengenai trauma, stres, dan mekanisme koping, teknik komunikasi empatik dan dukungan emosional awal, serta strategi pendampingan bagi



kelompok rentan. Materi disampaikan oleh tim pengabdian yang terdiri dari akademisi dan praktisi psikologi dengan menggunakan metode ceramah partisipatif, diskusi kelompok kecil, serta studi kasus.

Setelah pelatihan, peserta mengikuti simulasi praktik lapangan, yaitu praktik pendampingan psikososial secara langsung dengan bimbingan tim pelaksana. Kegiatan ini mencakup simulasi situasi darurat psikologis, role-play intervensi awal, serta pendampingan berbasis aktivitas ekspresif seperti bermain, menggambar, dan bercerita, khususnya kepada anak-anak penyintas banjir. Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi dan pemberian umpan balik untuk memperkuat pemahaman serta keterampilan peserta dalam menerapkan teknik pendampingan psikososial.

Sebagai tindak lanjut, dilakukan edukasi berkelanjutan dan sosialisasi komunitas yang menyangkut masyarakat terdampak secara lebih luas. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap dampak psikologis pascabencana serta penguatan keterampilan pengelolaan stres dan emosi secara mandiri. Edukasi dilaksanakan melalui pendampingan berbasis aktivitas, penyampaian materi sederhana yang mudah dipahami, serta refleksi bersama untuk memastikan bahwa keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan komunitas..

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pelatihan pendampingan psikososial dilaksanakan pada bulan pertama pelaksanaan pengabdian dengan melibatkan kader Posyandu, Karang Taruna, serta ibu-ibu PKK dari beberapa kelurahan di Kecamatan Singkil.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang. Pelatihan diselenggarakan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan studi kasus, dengan materi yang mencakup konsep trauma dan stres pascabencana, mekanisme coping, teknik komunikasi empatik dan dukungan emosional awal, serta strategi pendampingan bagi kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan ibu rumah tangga.

Hasil evaluasi pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader yang signifikan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 55% sebelum pelatihan menjadi 87% setelah pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan dasar pendampingan psikososial efektif dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan kader. Peningkatan pemahaman ini menjadi modal penting bagi kader dalam memberikan dukungan psikososial awal kepada masyarakat terdampak banjir. Gambar 1 menggambarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menegaskan keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan kapasitas peserta.

Setelah mengikuti pelatihan, peserta melaksanakan simulasi praktik pendampingan psikososial yang dilaksanakan di Balai Kelurahan Singkil Dua. Kegiatan ini melibatkan 20 anak-anak penyintas banjir sebagai kelompok sasaran. Praktik pendampingan dilakukan melalui role-play intervensi awal, aktivitas ekspresif seperti bermain, menggambar, dan bercerita, serta sesi refleksi kelompok kecil yang melibatkan orang tua. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kader mampu menerapkan teknik dasar pendampingan psikososial dengan cukup baik,



meskipun masih diperlukan penguatan lebih lanjut dalam pengelolaan kelompok dengan jumlah peserta yang besar. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini terlihat lebih ekspresif dan mampu menceritakan pengalaman banjir secara lebih terbuka dan positif, yang menunjukkan adanya proses awal pemulihan emosional.

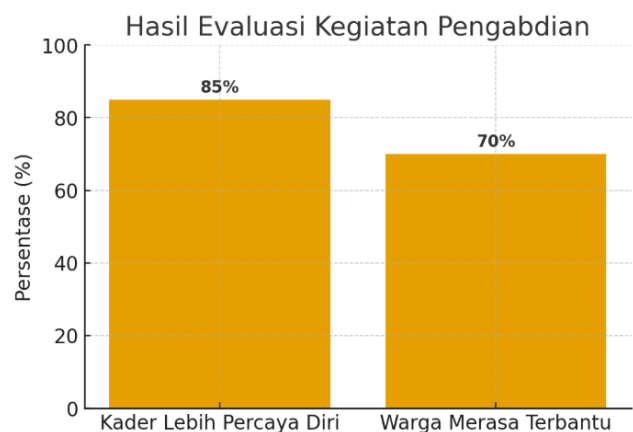
Pada bulan kedua pelaksanaan pengabdian, dilakukan kegiatan edukasi berkelanjutan yang menasar masyarakat terdampak secara lebih luas. Edukasi ini dilaksanakan melalui penyebaran modul praktis pendampingan psikososial yang disusun oleh tim pengabdian dan dibagikan sebanyak 50 eksemplar kepada kader dan tokoh masyarakat. Selain itu, tim pengabdian juga menyusun video edukasi singkat yang memuat teknik self-healing sederhana, seperti pernapasan diafragma, grounding, dan relaksasi otot. Video tersebut diputar dalam kegiatan komunitas dan disebarluaskan melalui grup WhatsApp RT dan RW untuk memperluas jangkauan edukasi.

Kegiatan sosialisasi komunitas dilaksanakan di dua kelurahan terdampak, yaitu Kelurahan Singkil dan Kelurahan Ternate Tanjung, dengan jumlah peserta sekitar 100 orang warga. Respon masyarakat terhadap kegiatan edukasi ini tergolong positif, terutama terhadap teknik relaksasi sederhana yang dinilai mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini berkontribusi pada peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan stres dan emosi pascabencana.

Sebagai tindak lanjut dari rangkaian kegiatan pengabdian, dibentuk Tim Relawan Psikososial Berbasis Komunitas yang terdiri atas 15 orang anggota dari Karang Taruna dan kader PKK.

Tim relawan ini berkomitmen untuk melakukan pendampingan psikososial secara rutin minimal satu kali dalam sebulan dengan supervisi dari tim pengabdian. Keberadaan tim relawan ini menjadi luaran penting yang mendukung keberlanjutan program pendampingan psikososial di tingkat kelurahan.

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara terbuka dan penyebaran kuesioner singkat kepada peserta pelatihan serta masyarakat penerima manfaat. Hasil monitoring menunjukkan bahwa sebagian besar kader merasa lebih percaya diri dalam melakukan pendampingan psikososial, sementara masyarakat sasaran merasakan manfaat dari keterampilan baru yang diperoleh dalam mengelola stres pascabencana. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pendampingan psikososial berbasis komunitas yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini efektif dalam memperkuat kapasitas dan ketahanan psikososial masyarakat terdampak banjir.



**Gambar 2. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian**

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian



besar peserta mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan pendampingan psikososial terhadap penyintas banjir. Sebanyak 85% peserta menyatakan merasa lebih siap dan percaya diri dalam memberikan dukungan emosional serta pendampingan awal pascabencana. Selain itu, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa 70% warga yang mengikuti kegiatan edukasi mengaku memperoleh keterampilan baru dalam mengelola stres, terutama melalui penerapan teknik koping sederhana yang diperkenalkan selama kegiatan.

Meskipun demikian, evaluasi juga mengidentifikasi adanya kebutuhan lanjutan berupa layanan konseling individu bagi beberapa warga yang masih menunjukkan gejala trauma berat. Temuan ini menunjukkan bahwa pendampingan psikososial berbasis komunitas efektif sebagai intervensi awal, namun tetap perlu didukung oleh layanan profesional untuk kasus-kasus dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, hasil evaluasi sumatif memperlihatkan bahwa target utama program, yaitu peningkatan kapasitas mitra dalam pendampingan psikososial pascabencana, telah tercapai.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendampingan psikososial bagi korban banjir di Kota Manado, dapat disimpulkan bahwa pelatihan dasar pendampingan psikososial berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader lokal. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 32% serta berkembangnya kemampuan

komunikasi empatik peserta dalam mendampingi penyintas banjir.

Simulasi praktik lapangan memberikan kesempatan kepada kader untuk menerapkan keterampilan pendampingan secara langsung, khususnya kepada anak-anak penyintas banjir. Kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada ekspresi emosi anak serta meningkatnya kepercayaan diri kader dalam memberikan dukungan psikososial.

Edukasi berkelanjutan berbasis komunitas melalui pemanfaatan modul praktis, video edukasi, dan kegiatan sosialisasi berhasil menjangkau lebih dari 120 warga terdampak. Masyarakat mulai mampu mempraktikkan teknik koping sederhana, seperti pernapasan diafragma dan relaksasi otot, sebagai upaya pengelolaan stres pascabencana.

Selain itu, terbentuknya Tim Relawan Psikososial berbasis komunitas menjadi luaran penting yang mendukung keberlanjutan program pendampingan di tingkat kelurahan. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar kader merasa lebih percaya diri dalam melakukan pendampingan, dan mayoritas warga merasakan manfaat dari keterampilan baru yang diperoleh. Meskipun demikian, masih terdapat kebutuhan layanan lanjutan berupa konseling individu bagi warga yang mengalami trauma berat. Dengan demikian, program ini telah mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memberikan pendampingan psikososial berbasis komunitas pascabencana.

## **Daftar Pustaka**

Candra, Y., Maarif, S., & Kusuma, K. (2024). Flood disaster risk management in Manado City.



*International Journal of Humanities  
Education and Social Sciences*, 3(6).

Citra, A., Hidayat, P. F., & Wijaya, S. C. M. (2024). Psikologi sosial dalam bidang lingkungan dan bencana. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(5), 502–508.

Jimatul Rizki, N. (2024). Penerapan teori perkembangan sosial dan kepribadian Erikson dalam pendidikan: Pendekatan psikososial untuk optimalisasi pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 462–481.

Kumparan. (2025, March 21). *Hujan deras sejak pagi, Manado dikepung banjir*. Manado Bacirita.

<https://kumparan.com/manadobacirita/hujan-deras-sejak-pagi-manado-dikepung-banjir-24isNuMseK6/full>

Lahi, B., & Suldani, M. R. Y. (2025). Komunikasi risiko bencana: Mendukung ketahanan bencana banjir di Kota Makassar. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 10(1), 1–18.

Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. (2021). *Laporan riset dampak psikososial pascabencana banjir Jakarta*. LIPI.

Lestari, H. S., & Damayanti, A. K. (2024). *Psikologi kepribadian* (Jilid 1). Penerbit NEM.

Manado Post. (2025, March 21). *BMKG: Waspada cuaca ekstrem di Sulawesi Utara, 21–23 Maret 2025, hujan lebat dan angin kencang mengancam, ini daerah terdampak*. Jawa Pos.

<https://manadopost.jawapos.com/berita-utama/285793415/bmkg-waspada-cuaca-ekstrem-di-sulawesi-utara-21-23-maret-2025-hujan-lebat-dan-angin-kencang-mengancam-ini-daerah-terdampak>

World Health Organization. (2023). *Ensuring a coordinated and effective mental health response in emergencies*.

<https://www.who.int/activities/ensuring-a-coordinated-and-effective-mental-health-response-in-emergencies>

