

Pelatihan Mitigasi dan Konseling Pascabencana Banjir bagi Relawan dan Masyarakat di Kabupaten Pidie Jaya

Muhammad Habibi, Suryadi[✉], M. Iqbal Adhya Putra

Program Studi Teknik Mesin, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

[✉]Corresponding Author: suryadi80@unimal.ac.id

Abstrak

Bencana banjir yang melanda Kabupaten Pidie Jaya pada akhir tahun 2025 menimbulkan dampak yang luas, tidak hanya berupa kerusakan fisik tetapi juga tekanan psikososial yang signifikan pada masyarakat terdampak. Kerusakan rumah tinggal, fasilitas publik, serta terganggunya aktivitas sosial dan ekonomi meningkatkan kerentanan psikologis masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya penanganan pascabencana perlu dilakukan secara terpadu, mencakup aspek mitigasi teknis dan dukungan psikososial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas relawan dan masyarakat dalam mitigasi bencana banjir serta keterampilan konseling pascabencana melalui pendekatan dukungan psikososial. Metode pelaksanaan meliputi pelatihan mitigasi bencana berbasis komunitas, simulasi evakuasi, serta pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan trauma healing. Kegiatan dilaksanakan di Kabupaten Pidie Jaya dengan melibatkan relawan kebencanaan, tokoh masyarakat, dan warga terdampak banjir. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap risiko bencana, kesiapsiagaan menghadapi banjir, serta kemampuan dasar dalam memberikan dukungan emosional kepada penyintas. Peserta pelatihan mampu mengidentifikasi risiko lokal, menyusun rencana evakuasi sederhana, serta menerapkan prinsip komunikasi empatik dalam pendampingan psikososial awal. Integrasi antara mitigasi teknis dan konseling pascabencana terbukti membantu mempercepat pemulihan psikologis masyarakat dan memperkuat ketahanan komunitas pascabencana. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam penguatan kapasitas masyarakat dan relawan dalam menghadapi bencana banjir. Pendekatan terpadu yang menggabungkan mitigasi bencana dan dukungan psikososial direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di wilayah rawan bencana sebagai bagian dari strategi pengurangan risiko bencana berbasis komunitas.

Kata Kunci: Mitigasi Bencana; Konseling Pascabencana; Banjir; Relawan; Pidie Jaya

Pendahuluan

Kabupaten Pidie Jaya di Provinsi Aceh mengalami dampak parah dari banjir dan longsor yang melanda wilayah Sumatra pada akhir November 2025. Bencana ini menyebabkan puluhan jiwa meninggal, ribuan warga mengungsi, serta kerusakan luas pada rumah, fasilitas publik, lahan pertanian, dan infrastruktur jalan (BNPB, 2025). Data pemerintah daerah menunjukkan puluhan ribu keluarga dan hampir 100 ribu jiwa terdampak langsung dalam fase tanggap darurat banjir dan tanah longsor di Pidie Jaya (Antara News, 2025a). Infrastruktur rumah, fasilitas kesehatan dan pendidikan, termasuk sekolah serta fasilitas ibadah, juga mengalami kerusakan berat hingga ringan. Dalam konteks pascabanjir, selain upaya fisik seperti distribusi logistik dan rehabilitasi infrastruktur, aspek psikososial dan kesiapsiagaan bencana menjadi kunci pemulihan masyarakat. Berbagai studi menunjukkan bahwa pengalaman bencana dapat memicu stres, kecemasan, dan trauma berkepanjangan apabila tidak ditangani melalui intervensi psikososial yang tepat (WHO, 2011). Oleh karena itu, pelatihan mitigasi dan konseling pascabencana menjadi prioritas dalam upaya memperkuat kapasitas relawan dan masyarakat. Banjir di Pidie Jaya bukan peristiwa tunggal, melainkan bagian dari rangkaian bencana hidrometeorologi ekstrem yang melanda beberapa provinsi di Sumatra pada akhir tahun 2025. Secara nasional, peristiwa ini menyebabkan ribuan korban jiwa dan ratusan ribu warga mengungsi (BNPB, 2025).



Gambar 1. Tim relawan

Di Pidie Jaya, data pemerintah daerah mencatat sekitar 26.825 keluarga atau sekitar 98.590 jiwa terdampak langsung pada fase tanggap darurat banjir. Ribuan rumah warga mengalami kerusakan ringan hingga berat, termasuk fasilitas pendidikan dan tempat ibadah (Antara News, 2025a) dapat dilihat pada table 1. Selain dampak fisik, banyak warga mengalami stres pascabencana, trauma kehilangan rumah, serta duka akibat kehilangan anggota keluarga, yang memerlukan pendampingan psikososial berkelanjutan (WHO, 2011).

Tabel 1. Dampak Bencana Banjir di Kabupaten Pidie Jaya Tahun 2025

No	Jenis Dampak	Jumlah
1	Keluarga terdampak	26.825 KK
2	Jumlah jiwa terdampak	98.590 jiwa
3	Rumah rusak berat	742 unit
4	Rumah rusak sedang	1.210 unit
5	Rumah rusak ringan	1.986 unit
6	Fasilitas pendidikan terdampak	37 unit
7	Fasilitas ibadah terdampak	54 unit

Sumber: BNPB (2025); Pemerintah Kabupaten Pidie Jaya; Antara News (2025)

Berdasarkan data pada Tabel 1, bencana banjir yang melanda Kabupaten Pidie Jaya pada akhir tahun 2025 menimbulkan dampak yang sangat signifikan baik secara fisik maupun psikososial. Sebanyak 26.825 kepala keluarga atau sekitar 98.590 jiwa tercatat terdampak langsung pada fase tanggap darurat, menunjukkan skala bencana yang luas dan kompleks (BNPB, 2025). Kerusakan fisik meliputi ribuan unit rumah dengan tingkat kerusakan ringan hingga berat, serta terganggunya fungsi fasilitas publik seperti sekolah dan tempat ibadah yang memiliki peran strategis dalam kehidupan sosial masyarakat.

Selain kerusakan material, dampak non-fisik berupa tekanan psikososial juga menjadi perhatian utama. Penyintas bencana, khususnya anak-anak dan lansia, mengalami stres, kecemasan, dan trauma akibat kehilangan tempat tinggal, harta benda, serta ketidakpastian kondisi pascabencana. Kondisi ini sejalan dengan temuan World Health Organization (2011) yang menyatakan bahwa pengalaman bencana alam dapat memicu gangguan psikologis jangka pendek maupun jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, data pada Tabel 1 menegaskan bahwa respons pascabencana tidak dapat hanya berfokus pada rehabilitasi fisik, tetapi harus diintegrasikan dengan intervensi psikososial. Pelatihan mitigasi bencana yang dikombinasikan dengan konseling pascabencana, termasuk penerapan Psychological First Aid (PFA), menjadi strategi penting untuk mempercepat pemulihan masyarakat dan memperkuat ketahanan komunitas di wilayah rawan bencana seperti Kabupaten Pidie Jaya (WHO, 2011; Antara News, 2025).

Tujuan Pelatihan

Pelatihan ini bertujuan untuk

1. Meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dan relawan dalam menghadapi banjir atau potensi bencana serupa (BNPB, 2025).
2. Melatih kemampuan mitigasi risiko agar masyarakat mampu mengenali tanda-tanda awal bencana, menyusun rencana evakuasi, serta melakukan tindakan pencegahan strategis.
3. Memperkuat kapasitas konseling pascabencana, termasuk dukungan psikososial dan trauma healing bagi penyintas (WHO, 2011).
4. Membangun jaringan relawan terlatih yang mampu memberikan pendampingan emosional, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia (Antara News, 2025b).

Komponen Pelatihan

1. Mitigasi Bencana

Pelatihan mitigasi bencana mencakup identifikasi risiko banjir, teknik evakuasi aman, penyusunan rencana darurat keluarga, pendidikan kesiapsiagaan berbasis komunitas, serta simulasi respons cepat dan koordinasi relawan. Pelatihan mitigasi berbasis komunitas terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengurangi risiko korban jiwa saat bencana terjadi (BNPB, 2025).

2. Konseling Pascabencana/Dukungan Psikososial

Komponen ini berfokus pada trauma healing, pelatihan Psychological First Aid (PFA), serta penguatan keterampilan komunikasi empatik relawan. Pendekatan PFA direkomendasikan secara global sebagai intervensi awal untuk mengurangi tekanan psikologis pascabencana (WHO, 2011). Program serupa juga telah dilaksanakan di Pidie Jaya oleh Kementerian Sosial dan Kementerian Agama bekerja sama dengan organisasi masyarakat sipil, dengan fokus pada pemulihan mental dan spiritual masyarakat (Antara News, 2025c).

Metode dan Pendekatan Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan melalui pendekatan komunitas dan multi-stakeholder dengan melibatkan pemerintah daerah, lembaga keagamaan, organisasi kemasyarakatan, serta relawan lokal. Metode pelatihan berbasis simulasi dan sesi konseling kelompok maupun individual digunakan untuk memberikan pengalaman praktis dan relevan dengan kondisi pascabencana (Diana et al., 2025).

Peran Relawan dan Komunitas

Relawan berperan sebagai fasilitator mitigasi risiko di tingkat desa, pendamping psikososial bagi korban, serta penghubung antara lembaga bantuan dan masyarakat terdampak. Pelatihan ini memperkuat sinergi antara pemerintah kabupaten, lembaga agama, dan organisasi sosial dalam upaya pemulihan jangka panjang pascabencana (Antara News, 2025b).

Manfaat yang Diharapkan

Pelatihan ini diharapkan meningkatkan ketahanan masyarakat, kesiapan relawan secara teknis dan psikologis, serta memastikan penyintas mendapatkan pendampingan psikososial yang tepat. Selain itu, terbentuknya jaringan tanggap darurat lokal berkelanjutan menjadi fondasi penting dalam pengurangan risiko bencana di masa depan (BNPB, 2025; WHO, 2011).

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan mitigasi dan konseling pascabencana banjir bagi relawan dan masyarakat di Kabupaten Pidie Jaya memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kapasitas kesiapsiagaan bencana dan dukungan psikososial masyarakat terdampak. Hasil kegiatan ini dianalisis berdasarkan partisipasi peserta, peningkatan pemahaman mitigasi bencana, serta kemampuan dasar konseling pascabencana yang dimiliki relawan dan masyarakat setelah pelatihan.

Pelatihan Mitigasi Bencana

Berdasarkan observasi selama kegiatan, pelatihan mitigasi bencana berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap risiko banjir di wilayah tempat tinggal mereka. Peserta pelatihan, yang terdiri dari relawan kebencanaan, tokoh masyarakat, dan warga terdampak, menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya identifikasi risiko lokal, perencanaan evakuasi, serta kesiapsiagaan keluarga. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi titik rawan banjir, jalur evakuasi aman, serta lokasi pengungsian terdekat pada sesi simulasi. Skala dampak bencana banjir di Kabupaten Pidie Jaya, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, memperlihatkan bahwa sebanyak 26.825 kepala keluarga atau sekitar 98.590 jiwa terdampak langsung oleh banjir pada akhir tahun 2025 (BNPB, 2025). Kerusakan fisik yang luas, termasuk rumah tinggal, fasilitas pendidikan, dan infrastruktur umum, memperkuat urgensi pelatihan mitigasi yang bersifat praktis dan kontekstual. Peserta pelatihan menyadari bahwa ketidaksiapan masyarakat sebelum bencana berkontribusi terhadap tingginya tingkat kerugian yang dialami. Hasil ini sejalan dengan pendekatan pengurangan risiko bencana berbasis komunitas yang menekankan peran aktif masyarakat sebagai aktor utama dalam mitigasi (BNPB, 2025). Melalui simulasi evakuasi dan diskusi kelompok, masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam perencanaan mitigasi yang sesuai dengan kondisi lokal. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan rasa kepemilikan masyarakat terhadap upaya pengurangan risiko bencana.



Gambar 2. Rapat Tim relawan

Pelatihan Konseling Pascabencana dan Dukungan Psikososial

Selain aspek mitigasi fisik, hasil penting dari kegiatan ini adalah peningkatan kapasitas relawan dan masyarakat dalam memberikan dukungan psikososial pascabencana. Pelatihan Psychological First Aid (PFA) dan trauma healing memberikan pemahaman dasar mengenai respons psikologis korban bencana, teknik komunikasi empatik, serta cara memberikan dukungan emosional awal yang aman dan tepat. Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dampak banjir di Pidie Jaya tidak hanya berupa kerusakan material, tetapi juga tekanan psikologis yang signifikan, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Kondisi kehilangan rumah, terganggunya aktivitas sehari-hari, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor pemicu stres dan trauma pascabencana. WHO (2011) menegaskan bahwa tanpa intervensi psikososial yang memadai, dampak psikologis bencana dapat berlangsung lebih lama dibandingkan dampak fisiknya. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa relawan yang sebelumnya tidak memiliki latar belakang konseling mulai mampu mengenali tanda-tanda stres akut, kecemasan, dan kesedihan berlebih pada penyintas. Relawan juga dilatih untuk memahami batas peran mereka, yakni memberikan dukungan emosional awal dan merujuk kasus yang lebih berat kepada tenaga profesional. Pendekatan ini penting untuk mencegah praktik pendampingan yang keliru dan berpotensi memperburuk kondisi psikologis korban. Temuan ini sejalan dengan berbagai praktik pendampingan psikososial pascabencana yang telah dilakukan di Pidie Jaya oleh Kementerian Sosial dan lembaga kemanusiaan lainnya. Laporan Antara News (2025) menunjukkan bahwa kegiatan trauma healing bagi anak-anak dan keluarga terdampak banjir berkontribusi positif terhadap pemulihan emosional masyarakat. Pelatihan dalam kegiatan pengabdian ini memperkuat praktik tersebut dengan memberikan kerangka konseptual dan keterampilan dasar yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh relawan lokal.

Integrasi Mitigasi Teknis dan Konseling Pascabencana

Salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah terintegrasinya aspek mitigasi teknis dan konseling pascabencana dalam satu rangkaian pelatihan. Integrasi ini memberikan pemahaman holistik bahwa bencana tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis dan sosial masyarakat. Relawan dan masyarakat dilatih untuk melihat mitigasi bencana sebagai proses berkelanjutan yang mencakup fase pra-bencana, saat bencana, dan pascabencana. Pendekatan terintegrasi ini menjadi relevan mengingat besarnya skala dampak banjir di Pidie Jaya. Kerusakan infrastruktur dan fasilitas publik yang signifikan (Tabel 1) menyebabkan terganggunya fungsi sosial masyarakat, termasuk akses pendidikan dan kegiatan keagamaan. Dalam konteks ini, dukungan psikososial berperan penting dalam membantu masyarakat beradaptasi dan bangkit dari kondisi krisis.



Gambar 3. Rapat Tim relawan Bersama Masyarakat

Hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa peserta pelatihan mulai memahami hubungan antara kesiapsiagaan bencana dan ketahanan mental. Masyarakat yang memiliki pengetahuan mitigasi yang baik cenderung merasa lebih siap dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi potensi bencana serupa di masa depan. Hal ini mendukung pandangan WHO (2011) bahwa peningkatan rasa kontrol dan kesiapan individu merupakan faktor protektif terhadap dampak psikologis bencana.

Peran Relawan dan Penguatan Ketahanan Komunitas

Pelatihan ini juga menegaskan peran strategis relawan sebagai penghubung antara masyarakat dan lembaga penanggulangan bencana. Relawan yang terlatih tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi mitigasi, tetapi juga sebagai pendamping psikososial awal di tingkat komunitas. Keberadaan relawan lokal yang memahami konteks sosial dan budaya setempat menjadi keunggulan dalam proses pemulihan pascabencana. Penguatan kapasitas relawan ini berdampak langsung pada ketahanan komunitas. Dengan

adanya jaringan relawan yang terlatih, masyarakat memiliki sumber daya lokal yang siap bergerak cepat dalam situasi darurat. Hal ini penting mengingat keterbatasan akses bantuan eksternal pada fase awal bencana. Antara News (2025) mencatat bahwa keterlibatan relawan dan lembaga lokal di Pidie Jaya berperan besar dalam percepatan pemulihan pascabencana banjir.

Implikasi terhadap Program Pengabdian Masyarakat

Hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa pelatihan mitigasi dan konseling pascabencana memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pengabdian masyarakat di wilayah rawan bencana. Program semacam ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam peningkatan kapasitas, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan ketahanan jangka panjang masyarakat. Integrasi pelatihan teknis dan psikososial perlu dijadikan model dalam program pengabdian selanjutnya, khususnya di daerah dengan risiko bencana tinggi seperti Kabupaten Pidie Jaya. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan terpadu antara mitigasi bencana dan konseling pascabencana merupakan strategi yang efektif dalam merespons dampak bencana secara komprehensif. Dukungan kebijakan, kolaborasi lintas sektor, serta keberlanjutan program menjadi faktor kunci agar manfaat pelatihan ini dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh masyarakat.

Kesimpulan

Pelatihan mitigasi dan konseling pascabencana banjir di Kabupaten Pidie Jaya merupakan respons strategis terhadap dampak fisik dan psikososial bencana. Dampak banjir tidak hanya berupa kerusakan material, tetapi juga tekanan psikologis signifikan bagi penyintas, terutama kelompok rentan. Integrasi mitigasi teknis dengan dukungan psikososial melalui Psychological First Aid dan trauma healing terbukti penting dalam mempercepat pemulihan masyarakat (WHO, 2011; Diana et al., 2025). Pelatihan ini memungkinkan relawan dan masyarakat untuk memahami risiko bencana sekaligus memberikan dukungan emosional yang efektif. Dengan melibatkan berbagai sektor dan evaluasi berkelanjutan, program ini berkontribusi pada peningkatan ketahanan komunitas dan layak dijadikan bagian integral dari manajemen risiko bencana di Indonesia.

Referensi

- Antara News. (2025a). *Bantu pemulihan trauma korban banjir di Pidie Jaya*. <https://aceh.antaranews.com>
- Antara News. (2025b). *Dinsos Aceh intensifkan dukungan psikososial anak terdampak banjir*. <https://www.antaranews.com>
- Antara News. (2025c). *Trauma healing bagi anak-anak di Pidie Jaya Aceh oleh Kemensos*. <https://www.antaranews.com>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2025). *Laporan dampak banjir dan tanah longsor Kabupaten Pidie Jaya*. BNPB. <https://gis.bnpb.go.id>
- Diana, S., Setiyawati, D., & Tim Psikologi UGM. (2025). *Mitigasi dampak kesehatan mental pascabencana banjir di Sumatra*. Universitas Gadjah Mada.
- World Health Organization. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO Press.