

## Sosialisasi kesiapsiagaan bencana tsunami untuk meningkatkan self-efficacy dan resiliensi pada remaja

Femy Melia Rahmawati

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

### How to cite (APA)

Rahmawati, F. M. (2026). Sosialisasi kesiapsiagaan bencana tsunami untuk meningkatkan self-efficacy dan resiliensi pada remaja. *Journal Development of Resource Science*, 1(01), 26–32. Retrieved from <https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jpkb/article/view/328>

### History

Received: 22 Maret 2026

Accepted: 02 Mei 2026

Published: 30 Mei 2026

### Corresponding Author

Femy Melia Rahmawati, Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; [femymeliarahmawati@gmail.com](mailto:femymeliarahmawati@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Indonesia merupakan negara rawan bencana tsunami akibat letak geografisnya, dengan dampak kerugian yang besar. Kesiapsiagaan remaja masih tergolong rendah dalam menghadapi bencana. Peningkatan kesiapsiagaan dapat dilakukan melalui penguatan *self-efficacy* dan resiliensi. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan *self-efficacy* dan resiliensi dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana tsunami pada remaja melalui sosialisasi.

**Metode:** Bentuk pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi. Kegiatan dilaksanakan sehari di SMPN 3 Surade Kabupaten Sukabumi. Sasaran ialah 40 remaja SMPN 3 Surade Kabupaten Sukabumi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dengan *effect size Hedge's g*.

**Hasil:** Terdapat peningkatan nilai rata-rata *self-efficacy* dari 38,98 menjadi 45,05, serta nilai rata-rata resiliensi dari 45,27 menjadi 53,42. Terdapat pengaruh sosialisasi terhadap peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi dalam kesiapsiagaan dengan efek besar ( $p < 0,001$ ,  $g = > 0,80$ ).

**Kesimpulan:** Sosialisasi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi dalam kesiapsiagaan bencana. Diharapkan sekolah dapat meningkatkan *self-efficacy*, resiliensi, dan kesiapsiagaan melalui edukasi, simulasi, serta integrasi materi kebencanaan.

**Kata Kunci :** Bencana tsunami, kesiapsiagaan, remaja, resiliensi, *self-efficacy*

### ABSTRACT

**Background:** Indonesia is prone to tsunami disasters due to its geographical location, resulting in significant losses. Teenagers' preparedness for disasters remains relatively low. Preparedness can be improved by strengthening self-efficacy and resilience. The objective of this community service program is to improve self-efficacy and resilience in tsunami disaster preparedness among adolescents through outreach activities.

**Method:** One form of community service is outreach. The activity was conducted over one day at SMPN 3 Surade in Sukabumi Regency. The target group consisted of 40 students from SMPN 3 Surade in Sukabumi Regency. Data was collected using a questionnaire. Data analysis was performed using a paired-sample t-test with Hedge's *g* as the effect size.

**Result:** There was an increase in the mean self-efficacy score from 38.98 to 45.05, as well as an increase in the mean resilience score from 45.27 to 53.42. Socialization had a significant effect on the improvement of self-efficacy and resilience in preparedness ( $p < 0.001$ ,  $g > 0.80$ ).

**Conclusion:** Outreach efforts have a significant impact on improving self-efficacy and resilience in disaster preparedness. It is hoped that schools can enhance self-efficacy, resilience, and preparedness through educational, simulations and the integration of disaster-related materials.

**Keyword :** Adolescents, preparedness, resilience, self-efficacy, tsunami disaster

## Pendahuluan

Bencana alam ialah bencana akibat terganggunya keseimbangan elemen. Keberadaan Indonesia yang berada diantara pertemuan lempeng Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik mengakibatkan terjadinya bencana. Hal tersebut mengakibatkan potensi tsunami dapat terjadi (Primarini et al., 2023).

*World Risk Report* tahun 2018 mengonfirmasi Indonesia menempati peringkat ke-36 dengan indeks risiko 10,36 dari 172. Dengan itu, Indonesia dinobatkan negara paling rawan bencana alam (Hadi et al., 2019). Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) menyampaikan sepanjang tahun 2000–2020 bencana tsunami terjadi di Indonesia sebanyak 47 kejadian (BMKG, 2019).

Tsunami menimbulkan banyak kerusakan, seperti kerusakan pemukiman dan infrastruktur serta gangguan ekonomi. Tsunami juga merusak tumbuhan, mencemarkan air, bahkan memakan korban. Banyaknya kerugian tersebut menjadi fokus perhatian penting untuk meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi bencana tsunami (Samad et al., 2020; Sudirman & Alhadi, 2020).

Kesiapsiagaan ialah aksi pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu mampu menanggapi bencana secara cepat dan tepat guna. Aksi kesiapsiagaan meliputi penyusunan penanggulangan, pemeliharaan sumber daya, dan pelatihan (Indriani et al., 2022). Besarnya kerugian dan jumlah korban akibat tsunami, mencerminkan kesiapsiagaan bencana alam masih rendah. Kondisi ini menjadi cerminan pola pikir yang menjadi alasan utama masyarakat untuk melakukan upaya kesiapsiagaan (Mayzarah & Batmomolin, 2021).

Kelompok usia yang turut berkontribusi dalam kesiapsiagaan yaitu remaja. Remaja ialah generasi yang bisa dengan mudah mendapatkan informasi bencana agar memiliki kesiapsiagaan bencana melalui gawainya (Idris et al., 2021). Tumbuhnya kesadaran remaja melakukan

kesiapsiagaan terhadap bencana dapat menunjang upaya penanggulangan gawat darurat bencana secara terpadu (Inayah et al., 2020).

Banyak diantara remaja belum menyadari pentingnya mempersiapkan diri untuk siap siaga menghadapi bencana tsunami. Hal itulah yang menjadi penyebab masih rendahnya kapasitas remaja dalam menghadapi bencana (Sari, 2022). Pada akhirnya, dapat meningkatkan risiko korban jiwa dan kerugian saat bencana terjadi.

Salah satu variabel yang dapat memengaruhi kesiapsiagaan remaja ialah *self-efficacy*. *Self-efficacy* yaitu keyakinan kemampuan menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Individu dengan *self-efficacy* tinggi, lebih siap menghadapi bencana, sebab *self-efficacy* dapat memengaruhi individu mempunyai kemampuan untuk menjadi mandiri dalam mencegah terjadinya bencana (Jayanti et al., 2020).

Faktor selanjutnya yang turut berdampak dalam kesiapsiagaan remaja yaitu resiliensi. Resiliensi merupakan konfigurasi untuk menjaga fungsi dan struktur sistem menghadapi gangguan, serta kemampuan sistem mereorganisasi diri sehubungan dengan tekanan perubahan (Sukarma, 2022). Resiliensi berperan penting dalam mencegah dampak psikologis jangka panjang pascabencana. Pada remaja, kemampuan koping, adaptasi, dan ketahanan menjadi kunci, karena semakin tinggi resiliensi, semakin besar kemampuan mereka mengatasi kesulitan (Putri, 2022).

Kebaruan pengabdian masyarakat ini terletak pada pengembangan kesiapsiagaan bencana tsunami berbasis psikososial melalui penguatan *self-efficacy* dan resiliensi remaja. Pendekatan ini menjadi inovatif karena menekankan pembentukan keyakinan diri, kemampuan adaptasi, dan ketahanan remaja dalam menghadapi situasi bencana. Berdasarkan uraian tersebut, maka sosialisasi meningkatkan *self-efficacy* dan resiliensi pada remaja dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana tsunami perlu

dilakukan melalui upaya pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMPN 3 Surade Kabupaten Sukabumi.

### Metode

Desain menggunakan *pre-experimental* dengan *one group pre-test post-test design* dan dilaksanakan pada Maret–Mei 2024. Populasi seluruh siswa SMPN 3 Surade Kabupaten Sukabumi dengan sampel 40 orang menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi ialah siswa aktif yang bersedia mengikuti kegiatan. Sebelum intervensi, responden mengisi *informed consent* dan kuesioner kesiapsiagaan (*pre-test*). Intervensi berupa sosialisasi selama 60 menit melalui ceramah dan diskusi tentang tsunami, kesiapsiagaan, *self-efficacy*, dan resiliensi, kemudian

dilakukan *post-test*. Instrumen menggunakan kuesioner berdasarkan skala Likert dengan pilihan jawaban sebanyak 4, dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 item setiap variabel terkait *self-efficacy* dan resiliensi. Adapun uji validitas *pearson's* ( $p < 0,05$ ) dan realibilitas *cronbach alpha* sebesar 0,70. Analisis data karakteristik responden menggunakan distribusi frekuensi, sementara analisis univariat dengan menghitung nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata, dan standar deviasi. Data berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* ( $p > 0,05$ ). Analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test* dan *effect size Hedge's g* dengan signifikansi  $p < 0,05$ . *Software* yang digunakan yaitu IBM SPSS Statistics 27.

### Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	14	35,0
Perempuan	26	65,0
<b>Usia (Tahun)</b>		
12	3	7,5
13	9	22,5
14	17	42,5
15	11	27,5
<b>Kelas</b>		
7	12	30,0
8	20	50,0
9	8	20,0
<b>Tinggal Dengan</b>		
Orang Tua/Kerabat	40	100
<b>Sumber Informasi Bencana</b>		
Internet	11	27,5
Keluarga/Kerabat	15	37,5
Petugas Kesehatan	8	20,0
Lainnya	6	15,0
<b>Pernah Mengikuti Pelatihan Bencana</b>		
Pernah	32	80,0
Tidak Pernah	8	20,0

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (65,0%), berusia 14 tahun sebanyak 17 responden (42,5%), kelas

8 sebanyak 20 responden (50,0%), mendapat informasi bencana dari keluarga/kerabat sebanyak 15 responden (37,5%), dan pernah mengikuti pelatihan

bencana sebanyak 32 responden (80,0%).  
Seluruh responden tinggal dengan

keluarga/kerabat sebanyak 40 responden  
(100%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-efficacy</i>				
<i>Pre-test</i>	30	52	38,98	4,382
<i>Post-test</i>	34	55	45,05	5,751
Resiliensi				
<i>Pre-test</i>	31	55	45,27	5,552
<i>Post-test</i>	43	64	53,42	4,618

Tabel 2 memperlihatkan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata *self-efficacy* dari 38,98 (4,382) menjadi 45,05 (5,751). Selain itu, hasil *pre-*

*test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata resiliensi dari 45,27 (5,552) menjadi 53,42 (4,618).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Mean	Mean Difference	SD	t	p-value	Hedge's g
<i>Self-efficacy</i>						
<i>Pre-test</i>	38,98					
<i>Post-test</i>	45,05	- 6,075	6,462	- 5,945	< 0,001	- 0,931
Resiliensi						
<i>Pre-test</i>	45,27					
<i>Post-test</i>	53,42	- 8,150	5,655	- 9,115	< 0,001	- 1,427

Tabel 3 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan *self-efficacy pre-test* dan *post-test* ( $p = < 0,001$ ) dengan *Hedge's g* sebesar - 0,931, yang mengindikasikan terdapat efek besar sosialisasi terhadap peningkatan *self-efficacy* dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana tsunami. Selain itu, hasil menunjukkan adanya perbedaan resiliensi *pre-test* dan *post-test* ( $p = < 0,001$ ) dengan *Hedge's g* sebesar - 1,427, yang mengindikasikan terdapat efek besar sosialisasi terhadap peningkatan resiliensi dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana tsunami.

### Pembahasan

Hasil pengamatan terkait pelaksanaan sosialisasi pentingnya meningkatkan *self-efficacy* dan resiliensi pada seluruh responden menunjukkan bahwa para remaja sangat antusias. Para remaja merasa terbantu untuk memahami pentingnya kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana tsunami. Hal ini

dikarenakan *self-efficacy* dan resiliensi sering kali kurang dipahami remaja. *Self-efficacy* dan resiliensi sangat penting dalam menghadapi kondisi sulit untuk mereduksi dampak negatif serta mampu bangkit kembali dari tekanan atau tantangan.

Kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana sangat penting untuk meminimalkan dampak yang ditimbulkan. Kesiapsiagaan merupakan kondisi ketika masyarakat telah siap secara optimal. Kesiapan tersebut mencakup aspek fisik, mental, dan sosial dalam menghadapi potensi bencana (Trifianingsih et al., 2022).

Salah satu faktor yang bisa memengaruhi kesiapsiagaan bencana yaitu *self-efficacy*. Hartini (2023) memaknai *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya yang memengaruhi responsnya dalam menghadapi situasi tertentu. Pada remaja, keyakinan diri dapat memengaruhi kesiapsiagaan terhadap bencana, karena remaja yang memiliki keyakinan diri tinggi akan merasa yakin

terhadap kemampuannya untuk menghadapi bencana. Semakin tinggi keyakinan diri pada remaja, semakin besar kesiapsiagaannya dalam menghadapi bencana, yang tercermin dalam keyakinan kuat mereka terhadap kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam upaya kesiapsiagaan bencana (Sithoresmi et al., 2022).

Resiliensi berperan dalam memengaruhi kesiapsiagaan. Resiliensi merupakan kemampuan adaptasi agar individu tetap dapat berfungsi efektif setelah mengalami gangguan. Resiliensi yang baik meningkatkan ketenangan remaja saat bencana sehingga kesiapsiagaan individu juga meningkat (Sunarno & Sulistyowati, 2021).

Interaksi antara *self-efficacy* individu dan resiliensi dapat membentuk landasan yang kuat untuk kesiapsiagaan remaja. *Self-efficacy* remaja yang tinggi dapat berfungsi sebagai pendorong untuk partisipasi aktif dalam upaya kesiapsiagaan. Sedangkan resiliensi menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi perkembangan *self-efficacy* tersebut (Sithoresmi et al., 2022; Utami, 2020).

Peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi melalui sosialisasi kesiapsiagaan tsunami perlu terus dilakukan untuk menekan dampak bencana seperti korban jiwa, kecacatan, kesakitan, dan kerugian materi. Sosialisasi dapat meningkatkan kesiapsiagaan individu melalui pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman dalam menghadapi situasi darurat. Selain itu, sikap positif terhadap kesiapsiagaan turut memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi bencana (Langitan et al., 2022).

Implikasi menunjukkan bahwa sosialisasi berbasis penguatan *self-efficacy* dan resiliensi dapat menjadi strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi bencana. Perawat berperan penting sebagai edukator dan fasilitator dalam membangun kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, serta respons yang efektif terhadap situasi darurat, sehingga remaja menjadi lebih siap,

tangguh, dan mampu meminimalkan dampak negatif bencana. Pendekatan ini juga dapat dikembangkan sebagai model intervensi keperawatan bencana berbasis psikososial di lingkungan sekolah dan komunitas rawan bencana.

### **Kesimpulan**

Sosialisasi yang menitikberatkan pada peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi terbukti dapat memperkuat kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi potensi tsunami. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy*, resiliensi, dan kesiapsiagaan remaja.

### **Saran**

Diharapkan pihak sekolah dapat mengimplementasikan program sosialisasi kesiapsiagaan bencana tsunami secara rutin, seperti melalui kegiatan edukasi, simulasi, dan integrasi materi kebencanaan dalam pembelajaran. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat memfasilitasi penguatan *self-efficacy* dan resiliensi siswa melalui pelatihan serta penyediaan informasi dan sarana pendukung, sehingga mampu mengurangi risiko dan dampak negatif bencana tsunami di lingkungan sekolah.

### **Daftar Pustaka**

- Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika. (2019). *Tsunami*. <https://www.bmkg.go.id>
- Hadi, H., Agustina, S., & Subhani, A. (2019). Penguatan kesiapsiagaan stakeholder dalam pengurangan risiko bencana alam gempabumi. *Geodika: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pendidikan Geografi*, 3(1), 30–40. <https://doi.org/10.29408/geodika.v3i1.1476>
- Hartini, S. (2023). Proactive coping ditinjau dari self efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Sistem Informasi Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia Medan.

- Jurnal Mitra Prima*, 5(2), 1–5.  
<https://doi.org/10.34012/mitraprima.v5i2.4673>
- Idris, B. N. A., Yugiantari, G., & Hadi, I. (2021). Upaya peningkatan perilaku mitigasi bencana berbasis aplikasi pencegahan resiko insiden pandemi covid 19 pada remaja daerah pesisir. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 79–88.  
<https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.768>
- Inayah, R., Julianto, V., Qonita, A. K., & Sri, T. A. D. (2020). Pengaruh sosialisasi kesiapsiagaan bencana terhadap pengetahuan siswa dalam menghadapi bencana tsunami di Desa Kiluan Negeri. *PANANGKARAN: Jurnal Penelitian Agama Dan Masyarakat*, 3(1), 87–95.  
<https://doi.org/10.14421/panangkaran.2019.0301-06>
- Indriani, W. O. Y., Yusran, S., & Yuniar, N. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana banjir di Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 14(4), 262–275.  
<https://doi.org/10.36089/job.v14i4.955>
- Jayanti, R. D., Fitriani, D., Merselena, M., Pamungkas, B., Yusfiansyah, I. N., & Wardhani, P. I. (2020). Self efficacy dalam kesiapsiagaan bencana gempa bumi SMP M Boarding School dan SMP M 21 Gantiwarno. *JPIG (Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Geografi)*, 5(1), 46–55.  
<https://doi.org/10.21067/jpig.v5i1.4012>
- Langitan, R. E., Agusrianto, A., Oktavia, D. S., & Manggasa, D. D. (2022). Edukasi mitigasi bencana meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat menghadapi bencana gempa bumi. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 40–45.  
<https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.1096>
- Mayzarah, E. M., & Batmomolin, P. S. M. (2021). Kesiapsiagaan masyarakat terhadap bencana tsunami di Kelurahan Pasir Putih, Manokwari. *Jambura Geo Education Journal*, 2(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.34312/jgej.v2i1.9956>
- Primarini, H. E., Rahmayanti, H., & Widiasanti, I. (2023). *Konsep green building: Disaster research integrated book vocational education*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.  
[https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/178/1/Konsep Green Building Disaster Research Integrated Book Vocational Education.pdf](https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/178/1/Konsep%20Green%20Building%20Disaster%20Research%20Integrated%20Book%20Vocational%20Education.pdf)
- Putri, I. P. (2022). *Gambaran resiliensi remaja dalam menghadapi bencana gempa bumi di RW 13 Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah Kota Padang Tahun 2022* [Universitas Andalas].  
<http://scholar.unand.ac.id/118275/>
- Samad, A., Erdiansyah, E., & Wulandari, R. (2020). Evaluasi kebijakan pemerintah pasca bencana (studi kasus bencana di Sulawesi Tengah). *Publik (Jurnal Ilmu Administrasi)*, 9(1), 15–24.  
<https://doi.org/10.31314/pjia.9.1.15-24.2020>
- Sari, I. D. P. (2022). *Gambaran kesiapsiagaan remaja dalam menghadapi bencana gempa bumi dan tsunami di RW 02 Kelurahan Pasie Nan Tigo* [Universitas Andalas].  
<http://scholar.unand.ac.id/118370/>
- Sithoresmi, N., Arianto, A. B., & Parulian, T. S. (2022). Hubungan self-efficacy dan kesiapsiagaan dengan bencana longsor pada masyarakat. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(2), 161–168.  
<https://doi.org/10.32583/jgd.v4i2.742>
- Sudirman, K. D., & Alhadi, Z. (2020). Analisis kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi risiko bencana gempa bumi dan tsunami. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 2(3), 117–124.  
<https://doi.org/10.24036/jmiap.v2i3.1>

59

Sukarma, Y. (2022). *Gambaran resiliensi remaja yang tinggal di daerah rawan bencana gempa bumi dan tsunami di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang* [Universitas Andalas].

<http://scholar.unand.ac.id/102748/>

Sunarno, S., & Sulistyowati, E. (2021). *Resiliensi komunitas di tengah pandemi Covid-19*. 7(1), 37–52.

<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.5>

Trifianingsih, D., Agustina, D. M., & Tara, E. (2022). Kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana kebakaran di Kota Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(1), 7–11.

<https://doi.org/10.51143/jksi.v7i1.301>

Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21.

<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>