

EFEKTIVITAS SENAM BERSAMA DALAM MENDUKUNG PEMULIHAN PSIKOSOSIAL SISWA PASCABANJIR DI KOTA LANGSA

Teta Arum Darandi¹, Mia Melissa², Hendri Fadly³, Muhammad Farid Ramli⁴, Visqal Ernanda⁵

Universitas Serambi Mekkah^{1,2,3,4,5}
tetaarum.darandi@serambimekkah.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam bersama dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabanjir di Kota Langsa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* tipe *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 98 siswa sekolah dasar yang berasal dari empat sekolah terdampak banjir di Kota Langsa dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket psikososial yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam bersama, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) rata-rata skor psikososial meningkat dari 36,93 pada *pretest* menjadi 40,50 pada *posttest*; (2) uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor psikososial sebelum dan sesudah intervensi ($Z = 6,267$; $p < 0,001$); (3) *effect size* yang diperoleh sebesar 0,63 yang termasuk kategori besar. Temuan ini menunjukkan bahwa senam bersama efektif dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabanjir melalui peningkatan kondisi psikososial secara signifikan, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program pemulihan psikososial berbasis sekolah pada wilayah terdampak bencana.

Kata Kunci: Banjir, Pemulihan, Psikososial, Sekolah, Senam

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effectiveness of group exercise in supporting students' psychosocial recovery following floods in Langsa City. A quantitative approach was employed using a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 98 elementary school students from four flood-affected schools in Langsa City, selected via purposive sampling. Data were collected using a psychosocial questionnaire administered before and after the group exercise sessions and subsequently analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that: (1) the mean psychosocial score increased from 36.93 in the pretest to 40.50 in the posttest; (2) the Wilcoxon test revealed a significant difference between pre- and post-intervention psychosocial scores ($Z = 6.267$; $p < 0.001$); (3) the effect size obtained was 0.63, indicating a large effect. These findings demonstrate that group exercise is effective in supporting students' post-flood psychosocial recovery by significantly improving their psychosocial well-being, suggesting its potential as an alternative school-based psychosocial recovery program in disaster-affected areas.

Keywords: Flood, Recovery, Psychosocial, School, Exercise

PENDAHULUAN

Banjir merupakan salah satu bencana hidrometeorologi yang paling sering terjadi di Indonesia dan memberikan dampak luas terhadap kehidupan masyarakat. Peningkatan intensitas curah hujan, perubahan tata guna lahan, kapasitas drainase yang terbatas, serta kondisi geografis menjadi faktor yang memperbesar risiko terjadinya banjir di berbagai daerah. Provinsi Aceh termasuk wilayah yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap bencana banjir karena dipengaruhi oleh karakteristik topografi, keberadaan daerah aliran sungai, serta tingginya curah hujan pada musim tertentu. Pada akhir November 2025, sejumlah kabupaten dan kota di Aceh kembali mengalami banjir dengan intensitas yang cukup tinggi sehingga mengganggu berbagai aktivitas masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa banjir masih menjadi tantangan serius dalam penyelenggaraan pembangunan daerah dan memerlukan upaya penanggulangan yang tidak hanya berfokus pada respons darurat, tetapi juga pada pengurangan risiko bencana secara berkelanjutan melalui peningkatan kesiapsiagaan, mitigasi, dan kapasitas masyarakat (Deliany Putri & Muhammad, 2019).

Kota Langsa merupakan salah satu wilayah di Provinsi Aceh yang mengalami banjir dengan kategori ekstrem, ditandai oleh tingginya genangan air yang merendam kawasan permukiman, fasilitas umum, dan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menyebabkan terganggunya berbagai aktivitas masyarakat serta menghambat penyelenggaraan layanan publik di wilayah terdampak. Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh suatu bencana tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat keparahan bahaya alam, tetapi juga oleh tingkat kerentanan sosial serta kapasitas masyarakat dalam merespons, beradaptasi, dan melakukan proses pemulihan setelah bencana (Norzistya & Handayani, 2020). Bencana banjir terbukti memberikan dampak signifikan terhadap sektor pendidikan, termasuk terganggunya keberlanjutan pembelajaran dan lingkungan sekolah yang aman bagi siswa (Lassa et al., 2023). Oleh karena itu, penanganan pascabanjir perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan masyarakat pada wilayah terdampak.

Selain upaya pemulihan infrastruktur dan layanan dasar, perhatian terhadap keberlangsungan aktivitas pendidikan juga menjadi bagian penting dalam mendukung proses pemulihan masyarakat secara menyeluruh. Kondisi sekolah yang terdampak banjir sering kali menyebabkan proses belajar mengajar tidak dapat berlangsung secara optimal karena kerusakan sarana, keterbatasan akses, maupun penyesuaian jadwal pembelajaran. Situasi tersebut menunjukkan bahwa pemulihan sektor pendidikan memerlukan langkah yang terencana agar kegiatan belajar dapat kembali berlangsung secara efektif dan berkesinambungan. Bencana banjir tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga mengurangi fungsi sekolah sebagai lingkungan yang memberikan rasa aman, perlindungan, dan dukungan bagi peserta didik. Ketika fasilitas pendidikan terdampak bencana, aktivitas belajar sering kali terhenti atau berlangsung dalam kondisi yang terbatas. Perubahan tersebut dapat mengurangi kenyamanan siswa selama mengikuti pembelajaran serta memengaruhi interaksi mereka dengan guru dan teman sebaya.

Sekolah yang terdampak bencana sering kali kehilangan fungsinya sebagai ruang protektif, sehingga meningkatkan risiko tekanan psikologis dan sosial pada siswa (Pacheco et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan sekolah

memiliki peran yang lebih luas daripada sekadar tempat berlangsungnya proses belajar mengajar. Lingkungan sekolah yang aman dan kondusif menjadi faktor penting dalam mendukung proses adaptasi siswa setelah mengalami bencana. Oleh karena itu, pemulihan fungsi sekolah perlu menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari upaya penanganan pascabencana agar peserta didik dapat kembali menjalani aktivitas belajar secara optimal. Pengalaman menghadapi bencana dapat memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap anak, bergantung pada tingkat paparan, dukungan keluarga, serta lingkungan sosial yang dimiliki. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental setelah bencana. Pengalaman bencana pada anak dan remaja berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anak, dengan gejala seperti PTSD, depresi, dan kecemasan yang berpotensi berdampak jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat, sehingga pentingnya intervensi psikososial dan pendidikan kesiapsiagaan bencana (Afriyanti et al., 2024).

Mengelola kecemasan akibat banjir juga merupakan aspek penting dalam pemulihan kondisi psikologis siswa agar mereka dapat kembali merasa aman dan tenang (Darandi et al., 2025). Penanganan yang dilakukan sejak dini di lingkungan sekolah diharapkan mampu mengurangi risiko munculnya gangguan yang lebih kompleks pada masa perkembangan anak. Selain itu, keterlibatan guru, keluarga, dan masyarakat menjadi faktor pendukung yang penting dalam proses pemulihan tersebut. Apabila tidak memperoleh pendampingan yang memadai, berbagai dampak psikologis akibat bencana dapat memengaruhi kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan setelah kejadian. Gangguan psikososial pascabencana dapat menghambat perkembangan fungsi adaptif dan resiliensi anak dalam jangka panjang (Yudha et al., 2025). Oleh karena itu, proses pemulihan tidak cukup hanya difokuskan pada penyediaan bantuan fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek emosional dan sosial peserta didik. Pemulihan psikososial pascabencana perlu menekankan penguatan rasa aman, keterhubungan sosial, efikasi diri, dan harapan sebagai elemen kunci pemulihan yang berkelanjutan.

Berbagai bentuk intervensi yang melibatkan partisipasi aktif siswa dapat menjadi alternatif untuk mempercepat proses adaptasi setelah bencana. Pendekatan yang dilaksanakan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik anak diharapkan mampu mendukung terbentuknya kembali rasa percaya diri, interaksi sosial yang positif, serta kesiapan siswa untuk kembali mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Upaya pemulihan pascabencana di lingkungan pendidikan masih cenderung berfokus pada rehabilitasi sarana dan prasarana, sementara aspek pemulihan psikososial siswa belum terintegrasi secara sistematis dalam praktik sekolah pascabencana. Pemulihan psikososial selama ini banyak dilakukan melalui konseling atau terapi psikologis dan terbukti memberikan manfaat bagi siswa yang mengalami dampak emosional setelah bencana. Namun, dalam konteks wilayah terdampak bencana, pendekatan klinis masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan jangkauan layanan, keberlanjutan program, serta rendahnya keterlibatan sekolah dan peserta didik dalam proses pemulihan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan pelengkap yang lebih mudah diterapkan pada lingkungan sekolah dan dapat melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahap pelaksanaannya.

Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu alternatif yang potensial karena menempatkan sekolah, guru, teman sebaya, dan masyarakat sebagai bagian

dari proses pemulihan yang berlangsung secara kolaboratif. Selain lebih adaptif terhadap kondisi di lapangan, pendekatan ini juga berpeluang menciptakan suasana belajar yang kembali kondusif melalui aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama (Bakarbessy, 2024). Dengan demikian, diperlukan inovasi intervensi yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan individu, tetapi juga mampu memperkuat dukungan sosial di lingkungan sekolah sebagai bagian dari proses pemulihan pascabencana. Pendekatan berbasis komunitas semakin banyak diterapkan dalam upaya pemulihan pascabencana karena mampu mendorong keterlibatan aktif individu dalam lingkungan sosial terdekatnya. Dalam konteks pendidikan, komunitas sekolah merupakan lingkungan yang memiliki peran strategis dalam mendukung proses adaptasi dan pemulihan siswa setelah mengalami bencana. Pendekatan berbasis komunitas secara signifikan mendukung pemulihan psikososial pascabencana karena memperkuat dukungan sosial, keterhubungan interpersonal, dan partisipasi aktif individu dalam lingkungan sosialnya (Ekayani et al., 2025).

Interaksi yang terjalin antara siswa dan guru melalui berbagai aktivitas bersama dapat memperkuat rasa saling mendukung, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa beradaptasi dengan kondisi pascabencana. Oleh karena itu, sekolah menjadi salah satu lingkungan yang potensial untuk mengimplementasikan program pemulihan psikososial yang melibatkan partisipasi aktif seluruh warga sekolah. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat diintegrasikan ke dalam lingkungan sekolah untuk mendukung proses pemulihan siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental anak dan remaja, termasuk dalam menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Biddle et al., 2019). Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok juga mampu memperkuat interaksi sosial, membangun rasa kebersamaan, dan meningkatkan motivasi siswa untuk kembali berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Partisipasi dalam olahraga berbasis komunitas memberikan manfaat psikologis dan sosial yang lebih luas melalui interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan pembentukan identitas positif (Eather et al., 2023).

Aktivitas fisik dapat dimanfaatkan sebagai media yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat proses pemulihan psikososial di lingkungan pendidikan. Dalam penelitian ini, senam bersama dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik berbasis komunitas sekolah karena mudah dilaksanakan, dapat diikuti oleh seluruh siswa dan guru secara bersamaan, serta tidak memerlukan fasilitas maupun peralatan yang kompleks. Pelaksanaan senam bersama menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendorong interaksi positif antara siswa dengan teman sebaya maupun guru dalam satu kegiatan kolektif. Kegiatan ini juga membantu membangun kembali rutinitas sekolah yang sempat terganggu akibat bencana, sehingga siswa dapat beradaptasi secara bertahap dengan lingkungan belajarnya. Meskipun manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental telah banyak dilaporkan, penelitian yang secara khusus mengkaji implementasi senam bersama sebagai intervensi pemulihan psikososial siswa pascabanjir di lingkungan sekolah masih relatif terbatas, terutama pada konteks sekolah di Kota Langsa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan

kondisi psikososial siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam bersama sebagai salah satu bentuk intervensi berbasis komunitas sekolah.

KAJIAN TEORI

Pemulihan Psikososial Siswa Pascabencana

Dampak psikososial yang dihasilkan dari bencana tidak hanya menyebabkan kerugian material, tetapi juga mengganggu keseimbangan emosional, mental, serta spiritual bagi para korban (Novra Elvina & Fitri, 2025), sehingga dukungan psikososial akan mencakup berbagai bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat hubungan sosial melalui keterlibatan keluarga, sekolah, dan komunitas sebagai sistem pendukung utama. Pemulihan psikososial merupakan salah satu komponen penting dalam penanganan pascabencana karena berorientasi pada pemulihan kesejahteraan psikologis, fungsi sosial, serta kemampuan individu untuk kembali menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Konsep ini tidak hanya menitikberatkan pada penanganan gangguan psikologis, tetapi juga pada penguatan kapasitas individu dan lingkungan sosial agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang ditimbulkan oleh bencana.

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami dampak psikososial setelah terjadi bencana. Pada tahap perkembangan ini, kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan menyelesaikan masalah masih berkembang sehingga pengalaman kehilangan, perubahan lingkungan, maupun gangguan terhadap rutinitas dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Anak yang terdampak bencana berisiko mengalami perubahan emosi, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan perilaku, hingga penurunan motivasi belajar apabila tidak memperoleh dukungan yang memadai (World Health Organization, 2023). Respon tersebut merupakan reaksi yang wajar terhadap peristiwa yang mengancam keselamatan, namun apabila berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa.

Proses pemulihan psikososial pada anak tidak dapat dipisahkan dari lingkungan tempat mereka menjalani aktivitas sehari-hari. Perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi pada berbagai sistem lingkungan, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat (Nabilla & Desmon, 2022). Sekolah menjadi salah satu lingkungan terdekat yang berperan penting dalam membantu anak membangun kembali rutinitas, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat hubungan sosial dengan guru maupun teman sebaya. Lingkungan sekolah yang suportif memungkinkan siswa memperoleh pengalaman positif yang dapat mempercepat proses adaptasi setelah mengalami situasi yang penuh tekanan. Dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif stres dengan memberikan bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental yang meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit.

Selain dukungan sosial, keterlibatan aktif siswa dalam berbagai aktivitas yang bermakna juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan, kegiatan yang memungkinkan anak bermain, bergerak, berinteraksi, dan belajar bersama teman sebaya dapat membantu mengurangi tekanan emosional sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pascabencana. Pemulihan psikososial pada siswa pascabencana merupakan proses multidimensional yang melibatkan

aspek psikologis, sosial, dan lingkungan secara bersamaan. Keberhasilan proses tersebut dipengaruhi oleh dukungan sosial, lingkungan sekolah yang kondusif, serta keterlibatan aktif siswa dalam berbagai aktivitas yang mendorong adaptasi positif. Dengan demikian, sekolah memiliki posisi strategis dalam mengembangkan berbagai bentuk intervensi yang tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan membangun kembali kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan belajar setelah bencana.

Aktivitas Fisik sebagai Intervensi Pemulihan Psikososial

Aktivitas fisik telah diakui sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok usia. Dalam konteks pascabencana, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi memulihkan kondisi kebugaran, tetapi juga membantu individu mengurangi dampak psikologis akibat pengalaman traumatis melalui mekanisme biologis, psikologis, dan sosial. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, penurunan gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan kualitas hidup pada anak dan remaja (Rahmatika, 2023). Oleh karena itu, aktivitas fisik dipandang sebagai bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam mendukung pemulihan psikososial setelah bencana.

Secara fisiologis, aktivitas fisik memengaruhi berbagai sistem biologis yang berhubungan dengan regulasi emosi dan respons terhadap stres (Wicaksono & Handoko, 2020). Saat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, tubuh meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, meningkatkan suasana hati, serta menurunkan persepsi terhadap stres. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mengendalikan hormon kortisol yang sering meningkat ketika seseorang mengalami tekanan psikologis. Selain memberikan manfaat biologis, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengalaman positif yang diperoleh selama berpartisipasi dalam suatu kegiatan.

Aktivitas fisik yang dirancang secara menyenangkan dan sesuai dengan kemampuan peserta memberikan kesempatan kepada individu untuk merasakan keberhasilan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat hubungan dengan orang lain. Pada anak usia sekolah, aktivitas fisik memiliki manfaat yang lebih luas karena dilaksanakan dalam lingkungan sosial yang mendukung proses perkembangan. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, saling memberikan dukungan, serta membangun kembali rasa percaya terhadap lingkungan sekitar. Salah satu bentuk aktivitas fisik adalah senam bersama yang dilaksanakan secara terstruktur, melibatkan seluruh siswa, serta memungkinkan terciptanya pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan kolaboratif.

Senam Bersama Sebagai Intervensi Berbasis Sekolah

Senam bersama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah karena bersifat sederhana, terstruktur, dan dapat diikuti oleh seluruh siswa tanpa memerlukan keterampilan khusus maupun sarana yang kompleks. Karakteristik tersebut menjadikan senam bersama sebagai aktivitas yang inklusif sehingga mampu melibatkan peserta didik dengan tingkat kemampuan fisik yang beragam. Aktivitas jasmani di sekolah sebaiknya dirancang

agar memberikan kesempatan yang setara kepada seluruh peserta didik untuk berpartisipasi, memperoleh pengalaman belajar yang positif, serta mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional secara menyeluruh (McLennan & Thompson, 2025). Dalam konteks pascabencana, kegiatan yang mudah diorganisasi dan dapat dilaksanakan secara kolektif menjadi pilihan yang relevan karena mampu mengaktifkan kembali rutinitas sekolah tanpa membebani keterbatasan fasilitas yang mungkin masih dialami setelah banjir.

Pelaksanaan senam bersama tidak hanya memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga menciptakan ruang interaksi sosial yang positif antara siswa dan guru. Kegiatan yang dilakukan secara serempak mendorong terbentuknya rasa kebersamaan, saling mendukung, serta memperkuat hubungan sosial yang berpotensi terganggu setelah terjadinya bencana. Perilaku individu berkembang melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui observasi maupun partisipasi langsung. Guru dan teman sebaya berperan sebagai model yang memberikan contoh perilaku positif sehingga mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keyakinan siswa untuk kembali berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Dengan demikian, senam bersama tidak hanya menjadi media untuk bergerak, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran sosial yang mendukung proses adaptasi siswa pascabencana.

Senam bersama memiliki keunggulan karena mengombinasikan unsur gerak, irama, dan aktivitas kelompok dalam satu kegiatan yang menyenangkan. Kombinasi tersebut mampu menciptakan suasana yang lebih rileks, meningkatkan keterlibatan peserta, serta membantu mengurangi ketegangan emosional yang muncul setelah mengalami pengalaman traumatis. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam suasana positif dan melibatkan interaksi sosial berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, serta kesejahteraan psikologis melalui pengalaman keberhasilan dan dukungan kelompok (Weinberg & Gould, 2024). Selain itu, pelaksanaan senam secara rutin di lingkungan sekolah membantu membangun kembali rutinitas harian siswa yang sempat terganggu akibat bencana, sehingga memperkuat proses adaptasi terhadap kondisi yang baru.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, regulasi emosi, serta keterhubungan sosial peserta didik. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani atau kesehatan mental secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas senam bersama dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabanjir masih relatif terbatas, khususnya pada konteks sekolah di Indonesia. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji efektivitas senam bersama sebagai bentuk intervensi berbasis sekolah yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, serta mampu mengintegrasikan manfaat biologis, psikologis, dan sosial dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabencana. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas senam bersama dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabanjir di Kota Langsa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* melalui desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan

untuk mengevaluasi perubahan kondisi psikososial siswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi berupa senam bersama. Pada tahap awal, seluruh peserta penelitian diberikan angket psikososial (*pretest*) untuk memperoleh gambaran kondisi psikososial awal setelah terdampak banjir. Selanjutnya, siswa mengikuti kegiatan senam bersama sebagai bentuk intervensi yang dilaksanakan secara terstruktur di lingkungan sekolah. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, siswa kembali diminta mengisi angket psikososial (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kondisi psikososial setelah memperoleh intervensi. Desain penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ ----- } X \text{ ----- } O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (*pretest*) kondisi psikososial siswa.

X = Kegiatan senam bersama.

O_2 = Pengukuran akhir (*posttest*) kondisi psikososial siswa.

Penelitian dilaksanakan pada empat sekolah dasar yang berada di wilayah terdampak banjir di Kota Langsa, yaitu SD Negeri Perumnas, SD Negeri Geudubang Jawa, SD Negeri 5 Kota Langsa, dan SD Negeri 2 Paya Bujuk Tunong. Keempat sekolah dipilih karena termasuk wilayah yang mengalami dampak banjir dengan intensitas tinggi sehingga aktivitas pembelajaran dan kondisi psikososial siswa memerlukan perhatian khusus dalam proses pemulihan pascabencana. Subjek penelitian berjumlah 98 siswa sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang berasal dari sekolah pada wilayah terdampak banjir dengan tingkat keterpaparan tinggi serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian sejak pelaksanaan *pretest*, intervensi, hingga *posttest*. Pemilihan sampel juga dilakukan berdasarkan rekomendasi pihak sekolah dengan mempertimbangkan kondisi siswa dan kesiapan mengikuti kegiatan penelitian secara penuh.

Instrumen penelitian menggunakan angket pemulihan psikososial yang disusun berdasarkan indikator kesejahteraan psikososial anak pascabencana, meliputi aspek kondisi emosional, rasa aman, interaksi sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Angket menggunakan skala Likert lima tingkat dengan pilihan jawaban mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui proses validasi oleh para ahli untuk memastikan kesesuaian isi dan kejelasan setiap butir pernyataan. Prosedur penelitian diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, peserta mengisi angket psikososial sebagai data awal (*pretest*). Setelah pengumpulan data awal selesai, seluruh siswa mengikuti kegiatan senam bersama yang dipandu oleh instruktur sesuai dengan tahapan pelaksanaan yang telah dirancang. Kegiatan senam dilaksanakan secara berkelompok dengan melibatkan seluruh peserta dalam suasana yang aktif, menyenangkan, dan partisipatif. Setelah intervensi selesai dilaksanakan, peserta kembali mengisi angket psikososial (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama sehingga diperoleh data mengenai perubahan kondisi psikososial sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam bersama.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data serta statistik inferensial untuk menguji efektivitas intervensi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan Paired Sample t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon Signed-Rank Test. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 98 siswa sekolah dasar yang berasal dari empat sekolah terdampak banjir di Kota Langsa. Pengukuran kondisi psikososial dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan senam bersama menggunakan instrumen yang sama. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor psikososial setelah pelaksanaan senam bersama. Statistik deskriptif skor psikososial dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Psikososial

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Pre-test	98	24	48	36,93	4,42
Post-test	98	27	48	40,50	4,09

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor psikososial siswa sebelum mengikuti senam bersama sebesar $36,93 \pm 4,42$, sedangkan setelah mengikuti senam bersama meningkat menjadi $40,50 \pm 4,09$. Dengan demikian, terjadi peningkatan rerata skor sebesar 3,57 poin, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikososial siswa setelah diberikan intervensi. Nilai minimum juga mengalami peningkatan dari 24 pada saat *pretest* menjadi 27 pada saat *posttest*, sedangkan skor maksimum tetap berada pada nilai 48, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami perubahan ke arah yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan senam bersama.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Variabel	Sig.
Pre-test	0,075
Post-test	0,002
Gain-score	0,003

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,075, sedangkan skor *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002. Analisis terhadap *gain score* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi *gain score* lebih kecil dari 0,05, maka data tidak

memenuhi asumsi distribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test.

Uji Efektivitas Senam Bersama

Pengujian efektivitas senam bersama dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = 6,267$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor psikososial siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam bersama. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	98
Z	6,267
Sig.	0,000
Effect Size (r)	0,63
Kategori	Besar

Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam bersama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi psikososial siswa pascabanjir di Kota Langsa. Peningkatan skor psikososial setelah intervensi mengindikasikan bahwa kegiatan senam bersama mampu mendukung proses pemulihan psikososial siswa melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan melibatkan seluruh peserta secara aktif. Selain menguji signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung *effect size* untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi yang diberikan. Perhitungan menggunakan rumus $r = z/\sqrt{N}$ menghasilkan nilai r sebesar 0,63. Berdasarkan kriteria Cohen, nilai tersebut termasuk kategori efek besar (*large effect*), yang menunjukkan bahwa senam bersama tidak hanya menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan kondisi psikososial siswa pascabanjir.

Hal tersebut memperlihatkan bahwa pelaksanaan senam bersama mampu mendukung proses pemulihan psikososial siswa melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, menyenangkan, dan melibatkan seluruh peserta secara aktif. Peningkatan skor psikososial dari nilai rata-rata 36,93 pada saat *pretest* menjadi 40,50 pada saat *posttest*, disertai dengan nilai *effect size* yang besar, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki manfaat yang bermakna secara praktis. Dengan demikian, senam bersama berpotensi menjadi salah satu alternatif program pemulihan psikososial yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya pada wilayah yang terdampak bencana banjir.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam bersama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan psikososial siswa pascabanjir di Kota Langsa. Peningkatan skor psikososial setelah intervensi mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur mampu membantu siswa beradaptasi kembali dengan lingkungan sekolah setelah mengalami bencana. Temuan ini

sejalan dengan World Health Organization yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, pengendalian stres, serta kesejahteraan psikologis anak dan remaja (World Health Organization, 2023). Dari perspektif *self-determination theory*, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar siswa, yaitu kompetensi, kemandirian, dan keterhubungan sosial selama mengikuti kegiatan senam bersama (Deci & Ryan, 2008).

Selain itu, interaksi yang terjalin antara siswa dan guru selama pelaksanaan kegiatan menciptakan lingkungan yang lebih suportif sehingga memperkuat rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan siswa untuk kembali berpartisipasi dalam aktivitas sekolah. Nilai *effect size* yang termasuk kategori besar ($r = 0,63$) menunjukkan bahwa pengaruh senam bersama tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis dalam mendukung proses pemulihan psikososial siswa. Temuan penelitian ini juga memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis sekolah berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan hubungan sosial peserta didik (Biddle et al., 2019).

Penelitian ini secara khusus mengkaji efektivitas giat senam bersama pada siswa sekolah dasar yang terdampak banjir. Senam bersama menjadi intervensi yang relevan karena mudah diterapkan, tidak memerlukan fasilitas yang kompleks, serta memungkinkan seluruh siswa berpartisipasi secara aktif dalam suasana yang menyenangkan. Keterlibatan seluruh warga sekolah dalam satu aktivitas yang sama turut memperkuat interaksi sosial dan membangun kembali rutinitas positif yang sempat terganggu akibat bencana. Oleh karena itu, senam bersama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga berpotensi menjadi strategi pemulihan psikososial berbasis sekolah yang praktis, berbiaya relatif rendah, dan mudah direplikasi pada sekolah-sekolah lain di wilayah rawan bencana.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam bersama efektif dalam mendukung pemulihan psikososial siswa pascabanjir di Kota Langsa. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor psikososial yang signifikan setelah pelaksanaan intervensi, serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan pengaruh yang termasuk kategori besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam bersama tidak hanya memberikan manfaat terhadap aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa aman, interaksi sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan adaptasi siswa setelah mengalami bencana banjir. Oleh karena itu, senam bersama dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program pemulihan psikososial berbasis sekolah yang mudah diterapkan, melibatkan seluruh warga sekolah, serta berpotensi diintegrasikan ke dalam program penanganan pascabencana di lingkungan pendidikan, khususnya pada wilayah yang memiliki tingkat kerentanan banjir yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D., Safitri, M., Alnov, K. A., Apriansah, E., Seftiyani, E., & Kunci, K. (2024). The impact of disaster on children's mental health. *Jurnal Hawa*:

- Studi Pengarusutamaan Gender dan Anak*, 6(2).
<https://doi.org/10.29300/hawapsga>
- Bakarbesy, D. (2024). Resiliensi komunitas dalam menghadapi bencana: Literature review pendekatan kesejahteraan sosial di wilayah rawan bencana. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 14350–14356.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Darandi, T. A., Acha, B., & Ambia, F. (2025). In potential anxiety of derajat fighting athletes Banda Aceh City in preparation for the 2025 PRA PORA. *Jurnal Penjaskesrek*, 12(2), 161–174.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v12i2.3474>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deliany Putri, T., & Muhammad, F. (2019). Analisis kerentanan sosial masyarakat dan adaptasi perubahan iklim di Kampung Gemblakan Atas, Kota Yogyakarta. *Biologi Education*, 16(1), 256–264.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, Article 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Ekayani, S. P., Cahyono, M. Y. M., & Adiaty, S. (2025). Social support and psychosocial resilience: Evaluating the impact of community-based interventions on mental health. *Psychosocia: Journal of Applied Psychology and Social Psychology*, 3(1), 38–50.
<https://doi.org/10.61978/psychosocia.v3i1.788>
- Lassa, J., Petal, M., & Surjan, A. (2023). Understanding the impacts of floods on learning quality, school facilities, and educational recovery in Indonesia. *Disasters*, 47(2), 412–436. <https://doi.org/10.1111/disa.12543>
- Mclennan, N., & Thompson, J. (2025). *Quality physical education*. UNESCO. <https://doi.org/10.4324/9781003513582>
- Nabilla, S., & Desmon, D. (2022). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan anak. *Zona Psikologi*, 4(3), 66–73.
- Norzistya, A. D., & Handayani, W. (2020). Modal sosial dalam ketahanan komunitas terhadap bencana banjir di Kelurahan Kemijen dan Krobokan, Kota Semarang. *Region: Jurnal Pembangunan Wilayah dan Perencanaan Partisipatif*, 15(2), 206–224. <https://doi.org/10.20961/region.v15i2.29694>
- Novra Elvina, S., & Fitri, W. (2025). Strategi layanan bimbingan dan konseling bagi korban bencana: Pendekatan trauma healing dan dukungan psikososial. *Counseling As Syamil*, 5(1), 63–76.
- Pacheco, E.-M., Parrott, E., Oktari, R. S., & Joffe, H. (2022). How schools can aid children's resilience in disaster settings: The contribution of place attachment, sense of place and social representations theories. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1004022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1004022>
- Rahmatika, Q. T. (2023). Intervensi aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 9(1).

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- World Health Organization. (2023). *Mental health, brain health and substance use*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/overview>
- Yudha, A., Sutikno, C., & Rahmat, H. K. (2025). Pemulihan psikososial anak pasca gempa: Strategi trauma healing berbasis komunitas. *Journal of Current Research in Humanities, Social Sciences, and Business*, 2(1), 37–40.