



# **PULANG DAN BERULANG**

**Panduan Belajar**

# DAFTAR ISI

---

## 02 Pulang dan Berulang

- 03 Data Film
- 04 Sinopsis
- 05 Petunjuk penggunaan
- 06 Daftar Istilah
- 07 Daftar Klip
- 08 Daftar Pembahasan

## 09 I. Hidup Berdampingan dengan Alam

- 11 Lembar Diskusi
- 12 Lembar Kegiatan
- 13 Lembar Kerja I
- 16 Lembar Kegiatan
- 17 Lembar Kerja I.II

## 18 II. Generasi Berempati

- 20 Lembar Diskusi
- 21 Lembar Kegiatan
- 22 Lembar Kegiatan
- 23 Lembar Kerja II

# Pulang dan Berulang



# PULANG DAN BERULANG

---

## Data Film

**Tahun Rilis** 2019  
**Durasi** 13 menit  
**Sutradara** Sarah Adilah  
**Produser** Dwi Revaldy  
**Produksi** Sineman Films, Dukomentar

## Penghargaan

Shortlist Short Documentary FFI 2020

---

## Tautan

### Film Utuh

Hanya untuk penayangan terbatas.

Hubungi [vitamin@in-docs.org](mailto:vitamin@in-docs.org) untuk informasi lebih lanjut.

### Media Sosial

Instagram: [instagram.com/sinemanfilms](https://www.instagram.com/sinemanfilms)

---



# PULANG DAN BERULANG

---

## Sinopsis

Dalam rangka riset pembuatan dokumenter mitigasi bencana, Sarah dan Erick pergi ke Pantai Anyer mencari informasi mengenai gempa dan tsunami Banten. Hal ini pada akhirnya membuat mereka berdua berdialog tentang pengalaman bencana yang terjadi di kampung halaman mereka yaitu tsunami, gempa, dan likuifaksi tanah di Sulawesi Tengah.

---

## Topik

- Geografi Mitigasi Bencana
  - Lingkungan
  - Kepedulian
- 

## Rekomendasi\*

### Subtema 1: Hidup Berdampingan Dengan Alam

Mata Pelajaran Geografi , Kelas SMP, SMA  
Mata Pelajaran Sosiologi, Kelas SMP, SMA

### Subtema 2: Generasi Berempati

Mata pelajaran Agama & Budi Pekerti, Kelas SMP, SMA  
Mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan, Kelas SMP, SMA

\*Pembahasan topik pada masing-masing subtema tidak terbatas hanya pada mata pelajaran yang direkomendasikan dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

# PETUNJUK PENGGUNAAN

---

Panduan belajar ini disusun dan dipersiapkan sebagai alat bantu kegiatan setelah menonton film agar mempermudah pengajar untuk mengulas kajian film dengan lebih baik dan tepat sasaran. Seluruh diskusi dan kegiatan dapat dipakai/diganti/disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

---

## Persiapan untuk Pengajar

1. Tonton film secara utuh atau tonton semua klip yang tersedia di platform Vitamin.
  2. Baca keseluruhan panduan belajar.
  3. Tentukan subtema yang paling cocok untuk situasi dan kondisi kelas Anda. Panduan belajar ini bersifat usulan; Anda bebas mengikuti rekomendasi, membuat topik diskusi sendiri atau menyesuaikan subtema dan kegiatan.
  4. Anda bisa memilih satu atau lebih subtema/poin diskusi/kegiatan.
  5. Pelajari kata kunci dan bahan pendukung terkait.
  6. Persiapkan alat dan bahan pendukung sebagaimana tertulis, termasuk klip film dan lembar kerja.
  7. Anda juga bisa memberi tugas kepada peserta didik untuk melakukan riset mengenai bahan pendukung subtema sebelum pertemuan dengan pemutaran film dimulai.
- 

## Tahapan Kegiatan

1. **Starter** adalah kegiatan tak wajib yang dapat dilakukan untuk meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti serangkaian proses kegiatan belajar. Kegiatan ini bisa dimulai pada awal pembelajaran atau sebelumnya. Contoh starter:
  - a. Menugaskan kelas untuk mencari tahu informasi seputar **Kata Kunci** dan **Bahan Pendukung** sebelum pertemuan dengan pemutaran film.
  - b. Melempar **Kata Kunci** untuk tanya jawab kelas sebelum pemutaran film.
  - c. Tanya jawab kelas mengenai daerah asal film yang akan ditonton, menggunakan peta fisik/digital sebagai alat pendukung.
2. **Pemutaran film/klip** bisa disesuaikan dengan **Subtema** yang dipilih. Sebelum pemutaran, pengajar memberikan gambaran mengenai **Data Film**, termasuk **Sinopsis** dan isi klip (ada di **Daftar Klip**).
3. **Diskusi dan Aktivitas** dilakukan setelah semua klip dalam daftar putar yang sesuai selesai diputarkan. Apabila waktu pembelajaran tidak cukup, aktivitas bisa dialihkan menjadi pekerjaan rumah untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya.

# DAFTAR ISTILAH

---

<b>Topik</b>	Isi/tema film keseluruhan.
<b>Rekomendasi</b>	Target peserta didik yang direkomendasikan Vitamin untuk masing-masing subtema.
<b>Daftar Klip</b>	Daftar dan penjelasan singkat klip film yang tersedia di platform Vitamin, beserta subtema yang relevan.
<b>Daftar Pembahasan</b>	Daftar dan penjelasan singkat subtema yang tersedia dalam modul pembelajaran. Pengajar bisa menggunakan keseluruhan isi subtema pada modul ini, memilih salah satu subtema sesuai dengan topik ajar, mengadaptasi subtema yang ada, atau membuat modul sendiri sesuai kondisi kelas.
<b>Subtema</b>	Topik pembahasan berisikan rancangan pembelajaran. Pengajar disarankan membaca keseluruhan subtema agar memahami isi, bisa menyesuaikan dan mempersiapkan alat bantu yang sesuai.
<b>Tujuan</b>	Pengajar dapat berperan aktif sebagai fasilitator dalam semua materi yang ada untuk mencapai tujuan pembelajaran.
<b>Kata Kunci</b>	Inti pembahasan subtema.
<b>Bahan pendukung</b>	Materi yang dapat digunakan untuk mengarahkan wawasan peserta didik ke dalam subtema dengan lebih baik. Pengajar dapat menugaskan riset mengenai bahan pendukung sebagai pekerjaan rumah sebelum alokasi waktu pembahasan subtema.
<b>Klip</b>	Potongan film yang perlu dipersiapkan oleh fasilitator untuk pembahasan subtema terkait.
<b>Starter</b>	Kegiatan yang dilakukan sebelum pemutaran film, diskusi, dan/atau kegiatan berlangsung. Kegiatan bertujuan mengarahkan peserta didik untuk tertarik menonton, dan memperkenalkan latar belakang film serta kata kunci.
<b>Lembar Diskusi</b>	Konteks dan usulan pertanyaan yang bisa dilakukan untuk memperdalam pembahasan subtema. Pengajar dapat menyesuaikan diskusi dengan kondisi kelas masing-masing.
<b>Lembar Kegiatan</b>	Usulan kegiatan dalam kelas dan tugas yang bisa dilakukan untuk memperdalam pembahasan subtema. Pengajar dapat menyesuaikan aktivitas dengan kondisi kelas masing-masing.
<b>Lembar Kerja</b>	Lembar kerja untuk pendukung kegiatan/tugas dalam kelas.

# DAFTAR KLIP

---

## 1. Cerita Dibalik Tsunami Palu

Sarah & Erick menelusuri pantai Anyer saling bercerita tentang tragedi Tsunami di kampung halaman mereka, Palu.

Subtema 1: Hidup Berdampingan Dengan Alam

Subtema 2: Generasi Berempati

## 2. Trauma

Perasaan trauma sebagai perantau yang dialami Sarah & Erick ketika kabar buruk terdengar dari kampung halamannya.

Subtema 1: Hidup Berdampingan Dengan Alam

Subtema 2: Generasi Berempati

# DAFTAR PEMBAHASAN

---

## Subtema 1: Hidup Berdampingan Dengan Alam

*Bencana, Mitigasi Bencana, Siaga Bencana, Pendidikan Ketahanan Bencana*

### Klip (5 menit 38 detik)

1. Cerita Dibalik Tsunami Palu (3 menit 10 detik)
2. Trauma (2 menit 28 detik)

### Kegiatan kelas (30 menit s.d. 60 menit)

- Diskusi: Hidup Berdampingan dengan Alam (30 menit)
  - Kegiatan Individu: Pentingnya Mitigasi Bencana (45 menit)
  - Kegiatan Individu: Aku Sudah Tanggap Darurat (projek 1 minggu)
- 

## Subtema 2 : Generasi Berempati

*Trauma, Perilaku Empati, Prososial, Hoax dalam Bencana*

### Klip (5 menit 38 detik)

1. Cerita Dibalik Tsunami Palu (3 menit 10 detik)
2. Trauma (2 menit 28 detik)

### Kegiatan (15 menit s.d. 45 menit)

- Diskusi: Generasi Berempati (30 menit)
- Kegiatan Kelompok: Donasi 'Peduli Itu Untuk Kita Bersama (45 menit)
- Kegiatan Kelompok: Bersinergi Bersama Melawan *Hoax* Saat Terjadi Bencana (45 menit)

# I. Hidup Berdampingan dengan Alam



# I. HIDUP BERDAMPINGAN DENGAN ALAM

---

## Tujuan

1. Memberikan pendidikan ketahanan bencana.
  2. Meningkatkan pengetahuan tentang mitigasi bencana.
  3. Memberikan pemahaman pentingnya berita yang benar dan relevan dalam memberitakan bencana.
  4. Menumbuhkan perilaku empati terhadap dampak dan korban bencana.
- 

## Kata Kunci

- **Bencana** adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa mengancam yang mengganggu kehidupan dan penghidupan yang disebabkan oleh faktor alam dan non-alam sehingga menimbulkan korban jiwa, kehilangan harta benda, kerusakan lingkungan, dan dampak psikologis.
  - **Mitigasi Bencana** adalah upaya untuk mengurangi resiko, dampak, dan akibat bencana.
  - **Siaga Bencana** adalah langkah mempersiapkan diri untuk menghadapi bencana dan mengurangi dampak dari bencana tersebut.
  - **Pendidikan Ketahanan Bencana** adalah pendidikan untuk memperoleh kapasitas atau kemampuan sebuah komunitas untuk mengantisipasi, mempersiapkan, merespons, dan pulih dengan cepat dari dampak bencana.
- 

## Acuan Literasi

### E-book pendidikan bencana alam

<http://repositori.kemdikbud.go.id/6107/1/BukuNotesBencana2017.pdf>

### Undang-undang penanggulangan bencana

[https://bnpb.go.id/ppid/file/UU\\_24\\_2007.pdf](https://bnpb.go.id/ppid/file/UU_24_2007.pdf)

### Literasi bencana

<https://bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>

<https://www.gramedia.com/literasi/mitagasi-bencana/>

<https://bnpb.go.id/berita/inisiasi-untuk-memperkuat-ketahanan-indonesia-dari-ancaman-bencana>

---

## Klip (5 Menit 38 Detik)

1. Cerita Dibalik Tsunami Palu (3 menit 10 detik)
  2. Trauma (2 menit 28 detik)
-

# LEMBAR DISKUSI

---

## Hidup Berdampingan Dengan Alam (30 menit)

Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak pada pertemuan beberapa lempeng tektonik. Lempengan tersebut adalah lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik. Selain itu, Indonesia juga dijuluki sebagai 'Ring of Fire' karena dilalui oleh pegunungan vulkanik yang masih aktif. Iklim tropis Indonesia juga cenderung membuat perubahan cuaca dan angin yang cukup ekstrem. Dengan alasan tersebut, Indonesia merupakan negara berpotensi tinggi bencana alam seperti gempa, tsunami, gunung meletus, banjir, tanah longsor, dan bencana lainnya.

Tidak ada cara selain hidup berdampingan dengan alam. Pemerintah dan masyarakat harus lebih memperhatikan persiapan untuk menghadapi bencana untuk meminimalisir dampak. Seluruh lapisan masyarakat harus memiliki mental ketahanan bencana yang baik, dari anak-anak, orang tua, dan komunitas.

---

1. Pernahkah kamu berada dalam situasi bencana? Seperti apa pengalamannya? Dan bagaimana perasaanmu saat itu?
2. Apakah menurutmu Indonesia rawan bencana? Mengapa demikian?
3. Dapatkah kamu menyebutkan bencana-bencana besar yang pernah terjadi di Indonesia?
4. Apakah menurutmu, dengan banyaknya bencana tersebut, penduduk Indonesia khususnya yang berada di daerah rawan bencana sudah memiliki sikap siaga bencana?
5. Setelah menonton film tersebut, apa yang kamu rasakan setelah melihat keadaan pantai Anyer Banten pasca-tsunami?
6. Dari pembicaraan tokoh yang ada di film, apakah menurutmu Tsunami terjadi dengan bermacam karakteristik?
7. Selain Tsunami Apa bentuk bencana lain yang mungkin dihadapi bagi masyarakat yang tinggal dekat pantai?
8. Menurut pendapatmu, seberapa penting kesadaran tanda-tanda bencana khususnya bagi masyarakat yang tinggal di pesisir pantai?

# LEMBAR KEGIATAN

---

## Pentingnya Mitigasi Bencana (60 menit)

Semakin kita tanggap dan siap dalam menghadapi bencana, maka semakin kecil kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Kita semua bertanggung jawab atas keselamatan diri sendiri dan juga keluarga. Dengan mempelajari mitigasi bencana, kamu membantu dirimu dan juga orang di sekitarmu.

---

## Tujuan kegiatan

1. Melihat dan mengukur pengetahuan dan kewaspadaan peserta didik akan bencana.
  2. Meningkatkan pengetahuan mitigasi bencana peserta didik.
  3. Menjadikan individu yang tanggap bencana.
- 

## Persiapan

Cetak **Lembar Kerja I.I**

---

## Tahapan kegiatan

4. Pengajar membagikan Lembar Kerja I.I kepada peserta didik.
5. Pengajar mengumpulkan hasil angket<sup>1</sup> peserta didik setelah semua jawaban terisi.
6. Pengajar membuka forum diskusi berdasarkan pertanyaan yang ada pada angket.
7. Pengajar dapat memberikan informasi lembaga-lembaga yang berperan dalam penanggulangan bencana dan nomor kontak darurat.

<sup>1</sup> Angket ini tidak memiliki rubrik penilaian



Ukur seberapa tanggap kamu terhadap bencana dengan mencentang kolom jawaban pada pertanyaan di bawah ini.

1. Pernahkan kamu berada pada situasi bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
2. Apakah kamu tinggal pada daerah rawan bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
3. Sudahkah kamu mengetahui kriteria daerah rawan bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
4. Sudahkah kamu tahu apa saja yang perlu diketahui oleh masyarakat yang tinggal di daerah rawan bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
5. Sudahkah kamu mengetahui instansi yang terkait dengan bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
6. Sudahkah kamu mengetahui tugas mereka?  
 Sudah  
 Belum
  
7. Sudah pernahkah kamu mendapatkan penyuluhan tentang mitigasi bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
8. Sudahkah kamu memahami pentingnya mitigasi bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
9. Apakah kamu paham mengenai siaga bencana?  
 Sudah  
 Belum
  
10. Apakah di keluargamu mempunyai peralatan evakuasi sederhana jika terjadi bencana?  
 Sudah  
 Belum



11. Apakah di keluargamu mempunyai rencana penyelamatan diri jika keadaan darurat atau bencana terjadi?  
 Sudah  
 Belum
12. Apakah tata rumahmu seperti akses menuju keluar rumah jelas dan bebas hambatan?  
 Sudah  
 Belum
13. Apakah di lingkungan tempat tinggalmu pernah mengadakan simulasi atau penyuluhan penyelamatan diri?  
 Sudah  
 Belum
14. Apakah di sekolahmu memiliki sistem peringatan bencana?  
 Sudah  
 Belum
15. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat gempa terjadi dan kita sedang berada diluar ruangan?  
 Sudah  
 Belum
16. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat gempa terjadi dan kita sedang berada didalam ruangan?  
 Sudah  
 Belum
17. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat gempa terjadi dan kita sedang berada di daerah pantai?  
 Sudah  
 Belum
18. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat gempa terjadi dan kita sedang berada di daerah perbukitan?  
 Sudah  
 Belum
19. Apakah kamu sudah tau pemicu Tsunami?  
 Sudah  
 Belum



- 
20. Apakah kamu sudah tau daerah mana saja di Indonesia yang berpotensi Tsunami?
- Sudah
  - Belum
21. Apakah kamu mengetahui cara penyelamatan diri ketika terjadi Tsunami?
- Sudah
  - Belum
22. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan saat musim hujan akan datang?
- Sudah
  - Belum
23. Apakah kamu sudah tau potensi bencana yang dapat terjadi jika intensitas hujan tinggi?
- Sudah
  - Belum
24. Apakah Kamu sudah mengetahui cara penyelamatan diri ketika terjadi angin topan?
- Sudah
  - Belum
25. Apakah kamu memperhatikan jalur evakuasi setiap berada dalam gedung?
- Sudah
  - Belum

---

Setelah mengisi angket di atas jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apakah menurutmu kamu sudah tanggap bencana?
2. Adakah pertanyaan lain yang menurutmu dapat ditambahkan pada angket diatas?
3. Apakah perilaku yang akan kamu ubah sehingga menjadi orang yang tanggap bencana?

# LEMBAR KEGIATAN

---

## Aku Sudah Tanggap Darurat (1 minggu)

Setiap bencana, baik yang ditimbulkan oleh alam ataupun manusia, mempunyai cara mitigasi dan penanggulangan yang berbeda. Tindakan mitigasi dibagi dalam tiga tahap. Tahap pertama disebut dengan pra-bencana yang biasanya berupa pencegahan. Tahap kedua adalah tindakan mitigasi saat terjadi bencana. Tahap ketiga adalah tahap pascabencana. Kita wajib mengenali dan memahami bentuk tindakan mitigasi untuk mengurangi dampak bencana.

---

## Tujuan kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang bentuk-bentuk mitigasi bencana sesuai dengan tahapannya dan jenis bencananya.
  2. Menjadikan peserta didik individu yang tanggap bencana.
- 

## Persiapan

1. Cetak **Lembar Kerja I.II**
  2. Akses internet atau buku mitigasi bencana
- 

## Tahapan kegiatan

1. Pengajar membagi peserta didik dalam enam kelompok sesuai jenis bencana (gempa, gunung meletus, kebakaran, tsunami, banjir, dan tanah longsor).
2. Setiap jenis bencana dibagi menjadi tiga kelompok yaitu mitigasi pra-bencana, mitigasi saat bencana, mitigasi pascabencana.
3. Pengajar memberikan informasi tentang mitigasi.
4. Pengajar mempersilahkan peserta didik untuk melakukan presentasi.
5. Pengajar menilai tugas dan presentasi peserta didik dan memberikan kesimpulan sebagai penutup.



## Aku Sudah Tanggap Darurat

Pilihlah jenis bencana dibawah ini sesuai dengan pilihan kelompokmu:

- Gempa
- Gunung Meletus
- Kebakaran
- Tsunami
- Banjir
- Tanah Longsor

Centrangkan tahapan mitigasi dibawah ini sesuai dengan pilihan kelompokmu :

- Pra-bencana
- Saat bencana
- Pascabencana

Bahan dan persiapan:

1. Akses sumber bahan tugas (buku / internet)
2. Kertas karton
3. Alat tulis dan pensil warna.

Ikuti langkah kerja dibawah ini untuk memandu dalam membuat poster mitigasi bencana:

1. Setelah mendapatkan tugas jenis bencana dan tahapannya, carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang tugas tersebut.
2. Persiapkan semua bahan.
3. Buatlah tahapannya pada media berupa gambar ilustrasi (dapat digambar sendiri / gambar cetak yang ditempel) dan keterangan dari gambar dengan kalimat yang jelas dan dipahami.
4. Pada bagian bawah gambar dapat dibuat poin-poin keterangan yang lebih lengkap untuk membantumu ketika presentasi