

## **Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Banjir Bandang Melalui Kegiatan Trauma Healing di Kabupaten Tanah Datar**

**Besti Nora Dwi Putri<sup>1</sup>, Yasrial Chandra<sup>2</sup>**

Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: [bestinora2187@gmail.com](mailto:bestinora2187@gmail.com)<sup>1</sup>, [chandrayasrial@gmail.com](mailto:chandrayasrial@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Permasalahan yang muncul di nagari Rambatan khususnya jorong Panti yaitu anak-anak mengalami trauma akibat banjir bandang yang menimpa nagari tersebut, anak-anak merasa ketakutan yang mendalam ketika terjadi banjir bandang susulan. Anak-anak takut beraktivitas di luar jika tidak ada orangtua didekat mereka. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan yang terjadi di jorong panti nagari rambatan yaitu memberikan Trauma Healing untuk mengatasi rasa trauma yang di alami oleh anak-anak yang bertujuan untuk membantu anak-anak korban banjir bandang dalam melepaskan trauma yang mereka alami. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan dalam rangka mendorong perubahan aspek psikologis anak-anak melalui trauma healing. Perubahan diharapkan kearah yang lebih baik, dalam rangka mendorong perubahan pada masyarakat dibutuhkan metode atau teknologi partisipasi yang baik dimana teknologi ini disesuaikan dengan konteks masyarakat. Catatan pelaksanaan program akan menjadi modul pembelajaran untuk pengembangan bahan ajar dan teknologi partisipasi masyarakat. Luaran Wajib PKM ini adalah dipublikasikan pada media cetak elektronik dan jurnal ber ISBN hingga artikel Publis. Target perubahan mitra yang diharapkan pada kegiatan PKM ini adalah pengentasan permasalahan dengan adanya perubahan yang terjadi pada anak-anak yaitu hilangnya rasa trauma, takut cemas dan histeris yang ada pada anak-anak pasca banjir bandang. Jika trauma pada anak-anak sudah hilang maka anak-anak bisa kembali beraktivitas seperti sediakala, dan anak-anak dapat mencapai tugas perkembangannya dengan baik.

Kata Kunci: Dampak Psikologis, Trauma Healing, Anak

### **ABSTRACT**

*The problem that emerged in the Rambatan village, especially Jorong Panti, was that children experienced trauma due to the flash flood that hit the village; the children felt deep fear when another flash flood occurred. Children are afraid to do activities outside if their parents are not near them. The solution offered to the problems that occur in the jorong panti Nagari Rambatan is providing trauma healing to overcome the trauma experienced by children with the aim of helping children who are victims of flash floods in releasing the trauma they have experienced. The service is carried out in order to encourage changes in the psychological aspects of children through trauma healing. Change is expected for the better; in order to encourage change in society, good participation methods or technology are needed where this technology is adapted to the context of society. Program implementation notes will become learning modules for developing teaching materials and community participation technology. The obligatory output of this PKM is publication in electronic print media and ISBN journals as well as published articles. The target of change in partners expected in this PKM activity is the alleviation of problems with the changes that occur in children, namely the disappearance of feelings of trauma and fear. Anxiety and hysterics in children after flash floods. If the trauma in children has disappeared, children can return to their normal activities, and children can achieve their developmental tasks well.*

*Keywords: Psychological Impact, Trauma Healing, Children*

## PENDAHULUAN

Banjir bandang yang terjadi beberapa waktu lalu di Nagari Rambatan Jorong Panti yang mengakibatkan banyaknya rumah warga, bangunan dan fasilitas umum lainnya hanyut terbawa arus banjir, seperti rumah, masjid dan sekolah, dimana bangunan tersebut tidak bisa ditempati lagi. Hanyut dan rusaknya tempat tinggal masyarakat dan tidak layak huni karena kerusakan banjir membuat masyarakat harus tinggal di pengungsian, setelah pasca banjir bandang membuat masyarakat yang tinggal di pengungsian mulai merasakan tidak nyaman dan adanya trauma. Trauma karena masih terjadinya banjir bandang susulan walaupun debit air tidak terlalu besar. Trauma yang di rasakan masyarakat terutama anak-anak mengakibatkan mereka menjadi tidak bisa beraktivitas dan bermain selayaknya dunia anak-anak.

Trauma adalah respon emosional terhadap kejadian yang buruk dan tindakan tidak menyenangkan seperti kecelakaan, kejahatan maupun bencana alam. Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis seseorang. Esther Giller, Sidran Institute (2018) mendeskripsikan "A traumatic event or situation creates psychological trauma when it overwhelms the individual's ability to cope, and leave that person fearing death, annihilation, mutilation, or psychosis". Trauma psikologis merupakan pengalaman individu atau kondisi yang sedang dialami, dimana individu tersebut merasa kewalahan secara emosi, kognitif, dan fisik sehingga kemampuan untuk mengatasi kondisinya terganggu. Ditengah rasa kekhawatiran dan ketakutan yang melanda akan menjadi sangat penting bagi anak-anak untuk mendapatkan pelayanan pemulihan trauma yang disebut trauma healing.

Trauma healing dapat dilakukan oleh konselor untuk mengatasi rasa trauma yang terjadi pada anak-anak. Dukungan psikologis setelah terjadi bencana alam seperti banjir bandang sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat trauma terhadap masyarakat yang terdampak bencana. Resa Karimah, 2015 (Masjudin, dkk. 2019) Trauma healing adalah suatu metode penyembuhan pada gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang karena lemahnya ketahanan fungsi mental. Trauma healing yang dilaksanakan menawarkan kegiatan kepada anak-anak. Menurut American Art Therapy Association, Padan 2013 (Aulia:2019) adalah suatu intervensi guna mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan ketrampilan social, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam setting kelompok.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari tim Aksi Cepat Tanggap (ACT) wilayah sumbar bahwasanya pasca banjir bandang yang terjadi di Nagari Rambatan khususnya di Jorong Panti menyisakan trauma yang mendalam bagi anak-anak di Nagari tersebut, anak-anak yang berada di tenda pengungsian merasa takut, cemas dan histeris jika ada terjadi banjir bandang susulan yang kecil, mereka takut dan berlarian mencari orangtua masing-masing ketika ada debit air yang agak besar. Anak-anak takut jauh dari orangtua ketika bermain dengan teman-teman.

Solusi yang ditawarkan pada permasalahan yang terjadi di Nagari Rambatan khususnya di jorong panti yaitu memberikan Trauma Healing dengan tujuan untuk

mengatasi rasa trauma yang di alami oleh anak-anak. Dalam kegiatan ini adalah, drawing bebas di atas awan, menggambar perasaan, tehnik menulis, tehnik bercerita bebas yang bertujuan untuk membantu anak- anak korban gempa dalam melepaskan trauma yang mereka alami. Kegiatan ini dilakukan dengan cara, mengajak anak- anak merasakan apa yang ada disekeliling mereka, seperti udara dan cuaca. Anak- anak diminta untuk merentangkan kedua tangannya ke udara, lalu menggerakkan tangan mereka seperti Sedang melukis bebas (Aulia: 2019). Hal ini akan membantu mereka untuk memodifikasi dari progressive muscle yang berfungsi untuk menstimulasi batang otak agar kembali memiliki kontrol terhadap otot- otot tubuh. Bagian Penting dari langkah pengentasan permasalahan ini adalah, perubahan yang terjadi pada anak-anak yaitu hilangnya rasa trauma, takut cemas dan histeris yang ada pada anak- anak pasca gempa. Jika trauma pada anak-anak sudah hilang maka anak-anak bisa kembali beraktivitas seperti sediakala, dan anak-anak dapat mencapai tugas perkembanganya dengan baik.

### METODE PENELITIAN

Berdasarkan solusi yang yang dibuat sebelumnya, Pelaksanaan PKM di Nagari Rambatan Tanah Datar dilaksanakan dengan kegiatan trauma healing dimana kegiatan ini meminta anak- anak untuk menggambar sesuatu hal yang ada dipikiran mereka secara bebas selama beberapa menit, dengan begitu tim akan dapat mengetahui apa yang anak tersebut sedang rasakan. Setelah itu mengajak anak bercerita tentang apa yang telah mereka gambar. Berdasarkan cerita tentang apa yang dirasakan dilakukan berbagai therapy permainan agar anak dapat menghilangkan perasaan negative yang ada pada dirinya.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan sebagai berikut: menentukan tempat/lokasi kegiatan dipilih dan melakukan studi awal permasalahan atau kebutuhan di Nagari Nagari Rambatan Tanah Datar. Pelaksanaan PKM degan kegiatan Trauma Healing dengan Art Therapy (Menggambar dan Bernyayi). Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati perilaku anak setelah kegiatan dilakukan. Metode ini akan diterapkan dalam semua tahapan kegiatan untuk mencapai tujuan dari PKM.

Capaian dan metode pencapaian PKM ini merujuk pada masalah mendasar yang mendari permasalahan dari Mitra. Kesulitan dalam mengatur dan mengelola waktu membuat peserta didik menghabiskan waktu secara tidak efisien. Dalam mengatasi masalah manajemen waktu peserta didik, penting untuk memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya manajemen waktu. Peserta didik perlu diberikan keterampilan perencanaan yang baik dan didorong untuk mengatur prioritas dengan bijak. Manajemen waktu adalah keterampilan penting yang dapat membantu peserta didik meningkatkan efisiensi dan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan menjaga keseimbangan antara belajar, bermain, dan kegiatan lainnya.

Tabel 1. Capain dan Metode Capaian

| Capaian                                                                                                                      | Metode dan Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Indikator Capaian                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Terciptanya sumberdaya manusia (anak) yaitu hilangnya rasa trauma, takut, cemas dan histeris yang dialami anak pasca bencana | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menetapkan tujuan dan target yang diharapkan dengan metode bercerita dan studi kasus</li><li>2. Memberikan penjelasan kepada anak dengan menggunakan metode ceramah melalui bercerita hal ini bisa menurangi rasa trauma,takut,cemas danhisteris yang dialami anak-anak.</li></ol> | Anak menerima dan bersyukur dengan kondisi yang dialami dan bisa beraktivitas tanpa adanya rasa trauma dalam dirinya. |

## HASIL

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di Nagari Panti Kec. Rambatan Kabupaten Tanah Datar terhadap anak-anak pasca bencana banjir bandang dilakukan pendampingan Traumatic Healing. Tim PKM mengajak ana-anak untuk berkumpul di sebuah tenda dan membuat gambar, meneceritakan gambar yang telah dibuat serta mengajak anak- anak melakukan permainan dan memberikan hadiah. Permainan yang diberikan kepada anak- anak di sesuaikan dengan kondisi anak yakni umur, jenis kelamin dan kondisi emosional anak-anak pada saat itu. Adapun permainan yang dilakakukan dengan adanya kompetisi sehingga anak-anak terpacu untuk mengekspolr dari mereka dan membangkitkan kepercayaan diri kembali.alam bermain anak-anak belajar bekerja sama, murah hati, jujur,sportif dan disukai oleh anak-anak. Melalui permainan tersebut dapat menciptakan suasana yang menyenangkan untuk trauma healing dan anak-anak dapat tertertawa bersama secara bahagia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di Nagari Panti Kec. Rambatan Kabupaten Tanah Datar terhadap anak-anak pasca bencana banjir bandang dilakukan pendampingan Traumatic Healing. Tim PKM mengajak ana-anak untuk berkumpul di sebuah tenda dan membuat gambar, meneceritakan gambar yang telah dibuat serta mengajak anak- anak melakukan permainan dan memberikan hadiah. Permainan yang diberikan kepada anak- anak di sesuaikan dengan kondisi anak yakni umur, jenis kelamin dan kondisi emosional anak-anak pada saat itu. Adapun permainan yang dilakakukan dengan adanya kompetisi sehingga anak-anak terpacu untuk mengekspolr dari mereka dan membangkitkan kepercayaan diri kembali.alam bermain anak-anak belajar bekerja sama, murah hati, jujur,sportif dan disukai oleh anak-anak. Melalui permainan tersebut dapat menciptakan suasana yang menyenangkan untuk trauma healing dan anak-anak dapat tertertawa bersama secara bahagia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, H., & Ishak, S. (2020). Manajemen Pelayanan Kesehatan pada Pengungsi Pasca Bencana. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(3), 23-29.
- Amriana, A., & Munir, M. (2018, December). Layanan Konseling Realitas untuk Menangani Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Anak Korban Kekerasan Seksual. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 162-172).
- Latif, K. (2020). Penerapan Metode Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Terhadap Anak-anak Usia 6-12 Tahun (Peserta Didik Sekolah Dasar) Korban Gempa Bumi Desa Liang Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah (Doctoral dissertation, IAIN Ambon).
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31-38. 6.
- Widha, L., & Aulia, A. R. (2019). Play therapy sebagai bentuk penanganan konseling trauma healing pada anak usia dini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 100-111.