

Penerapan *Trauma Healing* untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir

Application of Trauma Healing to Overcome Post-Flood Anxiety

Akhmad Sugianto*

Sri Alvie Maulidiyawati

Syarifah

Syarwani Hadi

Yuda

Department of Guidance and Counseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, South Kalimantan, Indonesia

email: sugianto.bk@ulm.ac.id

Kata Kunci

Bencana banjir
Kecemasan
Trauma healing

Keywords:

Disaster floods
Anxiety
Trauma healing

Received: January 2022

Accepted: March 2022

Published: September 2022

Abstrak

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Hantakan kecamatan Hantakan kabupaten Hulu Sungai Tengah adalah berupa pendampingan mahasiswa bersama dengan masyarakat dalam menyusun formulasi dan kebijakan perencanaan penerapan *trauma healing* yang inovatif dan partisipatif untuk mengatasi kecemasan pasca banjir bandang, yang mana sasaran utama dari kegiatan *trauma healing* ini adalah anak-anak di desa setempat. Tujuan dari kegiatan *trauma healing* yang dilakukan mahasiswa pada anak-anak adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana, agar dapat membantu semangat kembali seperti sebelum adanya bencana yang terjadi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan baik individu maupun kelompok serta pemberian materi yang bertujuan untuk meningkatkan karakteristik pada diri anak. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan *trauma healing* yang dilakukan mahasiswa tersebut meliputi: a). Tahap Awal, b). Tahap Inti, c). Tahap Monitoring dan Evaluasi. Dalam melakukan pelaksanaan *trauma healing* menggunakan metode *Participatory Rapid Appraisal* (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif yang dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti observasi, survei dan wawancara.

Abstract

Community service carried out in Hantakan village, Hantakan sub-district, Hulu Sungai Tengah district, is in the form of assisting students together with the community in formulating innovative and participatory planning formulations and policies for trauma healing applications to overcome post-flood anxiety, in which the main target of this trauma healing activity is children in the local village. The purpose of trauma healing activities carried out by students for children is to reduce the level of anxiety and restore the emotional condition of children after the disaster to help the spirit return to the way it was before the disaster occurred with various kinds of games that were carried out both individually and in groups as well as gifts. Material that aims to improve the characteristics of the child. The stages of trauma healing implementation carried out by these students include: a). Initial Stage, b). Core Stage, c). Monitoring and Evaluation Phase. Implementing trauma healing using the Participatory Rapid Appraisal (PRA) method or participatory village assessments carried out through various activities such as observations, surveys, and interviews.



© 2022 Akhmad Sugianto, Sri Alvie Maulidiyawati, Syarifah, Syarwani Hadi, Yuda. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i5.3168>

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kondisi geografis yang rawan akan bencana. Seperti gempa bumi, tsunami, tanah longsor, banjir dan masih banyak lagi bencana yang mungkin dapat terjadi di Indonesia. Bencana yang terjadi memiliki berbagai dampak pada kehidupan warga yang bertempat di wilayah terdampak (Widayatun & Fatoni, 2013).

Dampak dapat dirasakan dari berbagai aspek kehidupan. Seperti pada keadaan terjadinya kritis psikososial warga terdampak bencana. Menurut data dari BNPB, sejak awal tahun 2017 saja hingga pertengahan 2019, Indonesia telah mengalami 5.594 kejadian bencana. Bencana alam yang terjadi menimbulkan berbagai dampak, mulai dari kerusakan fisik hingga korban jiwa. Total korban meninggal dan hilang sebanyak 4249 jiwa, 27 ribu lebih korban yang mengalami luka-

luka, lebih dari 21 juta jiwa yang menderita dan mengungsi. Selain itu, lebih dari 166 ribu rumah rusak berat, 105 ribu rumah yang mengalami kerusakan sedang, dan 302 ribu rumah mengalami kerusakan ringan (Fauzi & Mussadun, 2021).

Pusat Data Informasi dan Komunikasi Kebencanaan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melaporkan sebanyak 7 Kabupaten/Kota terdampak banjir itu terdiri dari Kabupaten Tapin, Kabupaten Banjar, Kota Banjar Baru, Kota Tanah Laut, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kabupaten Balangan dan Kabupaten Tabalong. Berdasarkan data BNPB, sedikitnya 27.111 rumah terendam banjir Kalimantan Selatan. Berdasarkan data di atas, kabupaten Hulu Sungai Tengah merupakan salah satu wilayah yang terdampak banjir. Di mana desa Hantakan menjadi salah satu wilayah yang terdampak parah. Kondisi warga di desa Hantakan bukan hanya mengalami kerugian pada segi materi namun juga berdampak buruk terhadap psikis warga setempat. Pada saat survei yang telah dilakukan oleh kelompok di Hantakan warga masih memiliki perasaan trauma pasca bencana terjadi (Sunny & Setyowati, 2020).

Setelah kelompok melakukan observasi, wawancara dan survey yang telah dilakukan terdapat berbagai permasalahan yang disepakati, diantaranya yaitu: 1). Permasalahan pada aspek psikologis anak. Di mana anak-anak mengalami krisis psikologi pascabencana, 2). Permasalahan dalam aspek pendidikan. Di mana anak-anak mengalami penurunan semangat belajar akibat trauma yang dialami. 3). Permasalahan dalam aspek perekonomian. Di mana masyarakat mengalami kerugian besar pada segi materi diakibatkan dari kerusakan fasilitas-fasilitas pascabencana banjir bandang, baik fasilitas pribadi maupun fasilitas umum (Thoyibah *et al.*, 2019).

Rangkaian permasalahan yang terjadi akibat bencana banjir bandang tersebut menimbulkan trauma pada masyarakat di desa Hantakan. Trauma yang dialami oleh masyarakat akan memberikan bekas yang sangat mendalam pada masyarakat terutama pada anak-anak yang masih dalam masa tumbuh kembang. Oleh karena itu bencana banjir bandang tidak hanya memiliki dampak buruk terhadap materi saja seperti yang sebelumnya telah disebutkan, akan tetapi juga sangat berdampak buruk terhadap psikologis masyarakat (Fitriyah *et al.*, 2021).

Terminologi "trauma" mengacu pada pengalaman yang menyebabkan reaksi stres fisik dan psikologis yang intens. "Trauma dihasilkan dari suatu peristiwa, serangkaian peristiwa, atau serangkaian keadaan yang dialami oleh seseorang sebagai berbahaya atau mengancam secara fisik atau emosional dan yang memiliki efek buruk yang bertahan lama pada fungsi individu dan kesejahteraan fisik, sosial, emosional, atau spiritual (Mulyasih & Putri, 2019).

Peristiwa traumatis dapat dirasakan kembali dalam berbagai bentuk. Sebagian besar, itu ada dibentuk ingatan yang berulang dan mengganggu, atau mimpi menakutkan yang berulang tentang peristiwa selama beberapa detik, jam, atau bahkan berhari-hari, dan identitas korban dapat berubah. Selama periode tersebut, peristiwa traumatis tersebut dirasakan seolah-olah dialami kembali. Korban akan berperilaku seperti saat kejadian pernah terjadi. Korban akan menderita penderitaan yang sangat besar di mana reaksi berlebihan fungsi fisiologis hadir, jika korban adalah terpapar dengan peristiwa yang dipicu trauma atau kondisi serupa, atau bahkan sesuatu yang mewakili peristiwa yang dialami seseorang (Suryana *et al.*, 2020).

Salah satu dampak traumatis dapat dilihat dengan adanya gejala kecemasan yang dialami oleh anak-anak. Kecemasan merupakan salah satu bentuk respon yang dihadirkan oleh individu Ketika ada stimulus dari lingkungan. Kecemasan yang dirasakan oleh anak-anak korban banjir adalah kecemasan realitas. Kecemasan realitas merupakan perasaan takut pada bahaya yang nyata (Arifiati & Wahyuni, 2019). Berdasarkan pemaparan tersebut senada dengan permasalahan kecemasan yang dialami oleh anak-anak yang ditandai dengan gejala ketakutan akan terjadinya suatu banjir susulan.

Trauma healing sangat diperlukan bagi anak-anak karena pada dasarnya anak-anak belum mampu untuk mengartikulasikan perasaan yang dirasakan akibat adanya musibah tsunami, anak-anak juga cenderung masih kesulitan untuk bercerita mengenai kecemasan dan ketakutan yang dirasakan (Mulyasih & Putri, 2019). Oleh karena itu kelompok mencanakan proyek pemberian *trauma healing* pasca bencana yang mana dalam kegiatan tersebut akan diisi dengan berbagai materi dan kegiatan yang dapat membantu pemulihan mental atau pemulihan keadaan krisis psikologis yang dialami korban bencana. Yang mana sasaran utama dari proyek ini adalah anak-anak usia sekolah dasar.

Bencana memiliki pengaruh terbesar pada kelompok yang paling rentan terutama adalah kelompok usia anak-anak. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan

akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis (Thoyibah *et al.*, 2019). Anak-anak yang mengalami bencana akan mengalami kesedihan dan ketakutan yang mendalam. Kesedihan dan ketakutan tidak akan segera menghilang. Butuh waktu lama dan penanganan khusus untuk mengembalikan semuanya (Nawaningsih, 2014). Seperti yang kita ketahui anak-anak berada dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Ketika anak-anak mengalami hal-hal yang tidak diinginkan, kemudian pertumbuhan tertentu dan perkembangannya terganggu dan anak biasanya akan mengalami trauma yang berdampak pada gangguan stres pasca trauma atau lebih dikenal dengan istilah gangguan stres pasca trauma (PTSD) (Kuswadi, 2019).

Trauma healing adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk membantu orang lain untuk mengurangi bahkan menghilangkan gangguan psikologis yang sedang dialami yang diakibatkan syok atau trauma. Mahasiswa bimbingan dan konseling harus peka dengan lingkungan sekitar. Ketika ada bencana alam pun, kita sebaiknya menolong sesama. *Trauma healing* inilah yang menjadi alternatif bagi kita sebagai alat membantu sesama (Widyastuti *et al.*, 2019).

Tujuan dari kegiatan *trauma healing* yang dilakukan pada anak-anak di desa Hantakan adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana, sehingga dapat membantu menumbuhkan semangat dalam kehidupan anak-anak kemabali seperti sebelum bencana terjadi. Kegiatan *trauma healing* ini dilaksanakan dengan berbagai macam permainan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok.

Pada kegiatan *trauma healing* ini fokus utamanya tidak hanya pada pemberian layanan untuk mengilangkan kecemasan pada anak-anak desa setempat. Namun, juga pemberian pembelajara atau materi dalam bentuk permainan sederhana atau diskusi sederhana terkait kisah-kisah teladan dari tokoh-tokoh agama maupun tokoh-tokoh pahlawan untuk menumbuhkan karakter pada diri nak-anak di desa Hantakan. Pendidikan karakter sangat lah penting untuk membentuk kepribadian yang kuat dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul di kehidupan.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Sugianto (2020), pembentukan karakter melalui faktor lingkungan dapat dilakukan melalui beberapa strategi, antara lain yaitu keteladanan, intervensi, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dan penguatan. Dengan kata lain, perkembangan dalam pembentukan karakter memerlukan keteladanan yang ditularkan, intervensi melalui proses pembelajaran, pelatihan, pembiasaan terus-menerus dalam jangka panjang yang dilakukan secara kontinyu dan penguatan, serta harus diimbangi dengan nilai-nilai luhur.

METODE

Sedangkan Metode yang digunakan adalah *Participatory Rapid Appraisal* (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif. Populasi dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah seluruh anak-anak yang menjadi korban banjir di kecamatan hantakan yang berjumlah 356 orang. Untuk menentukan sampel kegiatan dilakukan secara random dengan jumlah 34 orang. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui berbagai kegiatan sebagai berikut:

1. Pemetaan wilayah dan kegiatan yang terkait dengan topik penilaian keadaan;
2. Analisis keadaan yang berupa:
 - a. Keadaan masa lalu, sekarang dan kecenderungan di masa depan;
 - b. Identifikasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi dan alasan-alasan atau penyebabnya;
 - c. Identifikasi (akar) masalah dan alternatif/alternatif pemecahan masalah;
 - d. Kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman atau analisis *strength, weakness, opportunity* dan *threat* (SWOT) terhadap semua alternatif pemecahan masalah.
3. Pemilihan alternatif pemecahan masalah yang paling layak atau dapat diandalkan (dapat dilaksanakan, efisien dan diterima oleh sistem sosialnya)
4. Rincian tentang stakeholders dan peran yang diharapkan dari para pihak, serta jumlah dan sumber-sumber pembiayaan yang dapat diharapkan untuk melaksanakan program kegiatan yang akan diusulkan/ direkomendasikan.

Berdasarkan metode yang digunakan tersebut, pelaksanaan kegiatan *trauma healing* ini akan dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu:

1. Observasi wilayah yang terdampak bencana banjir di desa hantakan, serta melakukan wawancara terhadap korban bencana banjir. Kemudian setelah kegiatan observasi dan wawancara selanjutnya yang dilakukan adalah merancang kegiatan dan sasaran *trauma healing* yang akan dilaksanakan
2. Pelaksanaan *trauma healing* pada anak-anak di desa hantakan:
 - a. Melakukan sosialisasi terkait pelaksanaan kegiatan *trauma healing* untuk anak-anak pada masyarakat sekitar
 - 1) Menentukan dan meminta perizinan tempat melakukan kegiatan *trauma healing* pada aparat desa.
 - 2) Melakukan sosialisasi kepada masyarakat di desa hantakan dengan melakukan kunjungan rumah serta bekerjasama dengan aparat desa setempat terkait pensosialisasian tujuan pelaksanaan kegiatan.
 - 3) Menyampaikan waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan kepada anak-anak di desa Hantakan.
 - b. Melakukan pendekatan pada anak-anak di desa Hantakan
 - 1) Memperkenalkan diri dengan berbaur saat anak-anak berkumpul untuk bermain.
 - 2) Mengikuti kegiatan di TPA setempat untuk mengenal dan menjalin keakraban dengan anak-anak di desa Hantakan.
 - 3) Merumuskan materi yang sesuai diberikan saat *trauma healing* setelah melakukan pendekatan dan mengenal anak-anak secara lebih jauh.
 - c. Melakukan kegiatan *trauma healing* bersama anak-anak di desa hantakan.
 - 1) Mengurus izin ulun terkait penggunaan tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
 - 2) Mempersiapkan bahan untuk kegiatan *trauma healing* (permainan yang mendidik, alat peraga, dll.).
 - 3) Mengingatkan kembali kepada anak-anak terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
 - 4) Mengumpulkan anak-anak di lokasi pelaksanaan *trauma healing*
 - 5) Memulai kegiatan *trauma healing* dengan memperkenalkan masing-masing nama dan asal kepada anak-anak yang telah berhadir. Kemudian memberi sedikit yel-yel untuk meningkatkan semangat anak-anak.
 - 6) Melakukan permainan sederhana seperti tebak nama hewan, permainan yang menggunakan keseimbangan motorik kasar anak seperti melompat berlari dsb.
 - 7) Menyelingi permainan dengan pemberian materi terkait penumbuhan karakter diri pada anak.
 - 8) Melakukan perlombaan siapa berani maju (hafalan surah pendek, pendidikan kewarganegaraan dan pengetahuan umum lainnya).
 - 9) Mengatur anak-anak berbaris rapi untuk keluar dari tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
3. Tahapan terakhir melakukan evaluasi kegiatan *trauma healing* yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *trauma healing* ini dilakukan di desa Hantakan yang mana sasaran utama dalam kegiatan ini adalah anak-anak yang terdampak bencana banjir bandang. Perlindungan korban bencana alam tidak hanya terkait dengan penyembuhan fisik, tetapi yang tidak kalah penting adalah penanganan luka trauma akibat bencana. Karena pada umumnya anak-anak lebih rentan mendapat trauma yang berkepanjangan dibandingkan orang dewasa, sehingga terjadi penurunan kualitas mental yang berimbas pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu penanganan trauma (*traumatic healing*) patut menjadi fokus (Nugroho *et al.*, 2012).

Kegiatan ini dilangsungkan dengan melakukan permainan-permainan yang dapat membantu anak-anak pulih dari keadaan trauma akibat bencana. Permainan dapat berupa permainan yang menggunakan ketangkasan motorik kasar ataupun permainan yang berkaitan dengan intelegensi dan kemampuan berkonsentrasi. Permainan juga diselingi dengan pemberian pengetahuan-pengetahuan terkait pengembangan karakter pada anak.

Kecemasan pascabencana banjir bandang yang mengakibatkan krisis psikologis yaitu trauma berkepanjangan yang dapat memicu penurunan kualitas hidup, sehingga untuk meningkatkan kualitas hidup perlu adanya pengembangan karakter pada diri anak. Pengembangan karakter ini dapat dilakukan dengan pemberian materi berupa permainan dan diskusi sederhana yang memiliki nilai moral sehingga terbentuk lingkungan yang dapat membantu perkembangan karakter anak. Sejalan dengan pendapat Sugianto (2020), hadirnya penguatan pendidikan karakter memiliki peran yang sangat penting, karena perubahan perilaku peserta didik (sebagai hasil dari proses pendidikan karakter) sangat ditentukan oleh faktor lingkungan.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan bekerjasama bersama berbagai pihak di antaranya masyarakat setempat, aparat desa setempat dan mahasiswa universitas Lambung Mangkurat. Jaringan kerjasama antar semua pihak tersebutlah yang menjadi poin terpenting dalam pelaksanaan kegiatan trauma healing yang dilakukan di desa Hantakan kecamatan Hantakan Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Tahap Awal Observasi Keadaan Masyarakat

Desa Hantakan berada di daerah dataran tinggi. Sehingga mata pencaharian kebanyakan masyarakat di wilayah Hantakan dan sekitarnya adalah sebagai petani karet. Pasca bencana banjir yang melanda di desa Hantakan masyarakat di wilayah sekitar masih tidak bisa melakukan aktivitas normal seperti dulu. Di karenakan masih banyak puing-puing bangunan dan kerusakan lainnya yang menghambat aktivitas masyarakat. Bahkan ada beberapa warga yang masih merasakan kekhawatiran setiap kali hujan melanda. Masyarakat masih dilingkupi trauma akibat bencana banjir tersebut. Kerusakan terparah di desa Hantakan terdapat pada RT 01.

Pada desa Hantakan RT 01 terdapat sekitar 34 orang anak usia sekolah dasar yang juga terdampak banjir. Pasca bencana banjir kegiatan yang mereka lakukan kebanyakan berhubungan dengan kegiatan *trauma healing* yang diberikan oleh relawan-relawan yang terus berdatangan. Anak-anak menjadi sasaran utama dalam kegiatan *trauma healing* yang dilakukan relawan sebab mereka sangat memerlukan bantuan untuk memulikan psikis mereka. Observasi pertama kelompok dilakukan pada kamis, 04 Februari 2021 di Desa Hantakan. Pada observasi pertama kelompok melakukan pendekatan terhadap perangkat desa setempat yaitu kepala desa dan pihak kecamatan. Setelah kelompok berkoordinasi dengan pihak perangkat desa serta kecamatan setempat, kelompok mendapat persetujuan untuk melaksanakan kegiatan *trauma healing* di desa tersebut.

Sebelum melaksanakan kegiatan *trauma healing*. Kelompok melakukan pendekatan terhadap masyarakat sekitar agar kelompok dapat diterima dengan baik. Dengan penerimaan yang baik dari masyarakat desa Hantakan kegiatan dapat dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan memerlukan hubungan yang baik antar semua pihak terkait yang berada di desa Hantakan.



Gambar 1. Pasar Hantakan dan Rumah warga

Tahap Inti

Pada tahapan ini kelompok merancang kegiatan yang mana perancangan kegiatan tersebut merujuk pada permasalahan yang ditemukan oleh anak-anak di desa Hantakan saat observasi dilakukan atau menyesuaikan kebutuhan anak-anak desa Hantakan. Permasalahan yang ditemukan saat observasi dikelompokkan menjadi tiga pokok permasalahan yaitu:

1. Krisis psikologis; pascabencana banjir bandang, masyarakat mengalami kekhawatiran dan gelisah yang sangat parah atau bisa disebut sebagai trauma. Saat malam hari masyarakat sulit tidur bahkan tidak bisa tidur apalagi jika hujan turun. Rasa khawatir dan gelisah ditunjukkan dengan berbagai macam ekspresi. Ada anak yang menjadi lebih pendiam, ada anak yang tidak mau memiliki barang-barang yang umumnya disukai anak seperti mainan dikarenakan takut hilang terbawa arus banjir (Anwar, 2015).
2. Masalah pendidikan; kerusakan pada fasilitas umum yang diakibatkan banjir menghambat aktivitas-aktivitas warga setempat. Salah satunya sekolah, kerusakan pada sekolah membuat kegiatan pembelajaran semakin sulit apalagi dikala pandemi covid-19.
3. Masalah prekenomian; akibat banjir bandang kerusakan terjadi diberbagai aspek, salah satunya perekenomian. Hancurnya fasilitas pribadi maupun umum membuat berbagai masalah perekonomian muncul.

Setelah melakukan pengelompokan permasalahan yang terjadi di desa Hantakan hal yang selanjutnya dilakukan adalah melakukan konsultasi dengan berbagai pihak terkait, diantaranya adalah perangkat desa, pihak kecamatan, dan dosen pendamping lapangan. Konsultasi dilakukan untuk menentukan masalah apa yang menjadi urgensi di desa Hantakan. Agar pemberian layanan menjadi efektif dan efisien (Widhayanti *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil konsultasi, krisis psikologi ditetapkan menjadi urgensi permasalahan di desa Hantakan, sebab perasaan trauma yang dialami oleh masyarakat terutama anak-anak akan berdampak buruk pada kehidupan mendatang.

Trauma adalah respon emosional terhadap kejadian yang buruk dan tindakan tidak menyenangkan seperti kecelakaan, kejahatan maupun bencana alam. Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis seseorang. 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 (Salamor *et al.*, 2020).

Berikut adalah kategori trauma secara umum (Harsiti *et al.*, 2021):

1. Trauma Biasanya tiba-tiba dan tidak disangka sehingga mengganggu kejiwaan manusia.
2. Tidak biasa dialami manusia (*Abnormal Circumstances*).
3. Menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya, tidak dapat tertolong dan hilang control.
4. Mengalami kejadian mendadak yang dapat mengancam nyawa.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. Sosialisasi kegiatan *trauma healing* pada masyarakat sekitar, agar anak-anak dapat mengikuti kegiatan dengan baik.
 - a. Menentukan dan meminta perizinan tempat melakukan kegiatan *trauma healing* pada aparat desa.
 - b. Melakukan sosialisasi kepada masyarakat di desa hantakan dengan melakukan kunjungan rumah serta bekerjasama dengan aparat desa setempat terkait pensosialisasian tujuan pelaksanaan kegiatan.
 - c. Menyampaikan waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan kepada anak-anak di desa Hantakan.
2. Pendekatan pada anak-anak selama beberapa hari agar kegiatan *trauma healing* dapat berjalan baik dengan terjalinnya hubungan yang hangat antar peneliti dengan anak-anak di desa Hantakan.
 - a. Memperkenalkan diri dengan berbaur saat anak-anak berkumpul untuk bermain.
 - b. Mengikuti kegiatan di TPA dan Posyandu setempat untuk mengenal dan menjalin keakraban dengan anak-anak di desa Hantakan.
 - c. Merumuskan materi yang sesuai diberikan saat *trauma healing* setelah melakukan pendekatan dan mengenal anak-anak secara lebih jauh.



Gambar 2. Foto bersama di Posyandu desa hantakan

3. Pelaksanaan kegiatan *trauma healing* yang diisi dengan permainan dan beberapa materi tentang pengembangan karakter diri. Agar menumbuhkan karakter pada diri anak-anak di desa Hantakan dan mengembalikan keceriaan hingga kecemasan anak-anak menjadi hilang.
 - a. Mengurus izin ulun terkait penggunaan tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
 - b. Mempersiapkan bahan untuk kegiatan *trauma healing* (permainan yang mendidik, alat peraga, dll.).
 - c. Mengingatkan kembali kepada anak-anak terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
 - d. Mengumpulkan anak-anak di lokasi pelaksanaan *trauma healing*
 - e. Memulai kegiatan *trauma healing* dengan memperkenalkan masing-masing nama dan asal kepada anak-anak yang telah berhadir. Kemudian memberi sedikit yel-yel untuk meningkatkan semangat anak-anak.
 - f. Melakukan permainan sederhana seperti tebak nama hewan, permainan yang menggunakan keseimbangan motorik kasar anak seperti melompat berlari dsb.
 - g. Menyelingi permainan dengan pemberian materi terkait penumbuhan karakter diri pada anak.
 - h. Melakukan perlombaan siapa berani maju (hafalan surah pendek, pendidikan kewarganegaraan dan pengetahuan umum lainnya).
 - i. Menutup kegiatan dengan melakukan yel-yel lagi dan mengucapkan salah.
 - j. Mengatur anak-anak berbaris rapi untuk keluar dari tempat pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.
4. Evaluasi proses kegiatan *trauma healing*.



Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan *trauma healing*

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi (Monev) adalah kegiatan monitoring dan evaluasi yang ditujukan pada suatu program yang sedang atau sudah berlangsung. Monitoring sendiri merupakan aktivitas yang dilakukan pimpinan untuk melihat, memantau jalannya organisasi selama kegiatan berlangsung, dan menilai ketercapaian tujuan, melihat faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program (Trisianto, 2018). Bentuk monitoring dan evaluasi yang dilakukan di desa Hantakan RT 01 ini berupa:

1. Dokumen

Dokumen adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh data langsung yaitu laporan kegiatan, dan dokumen lainnya. Jadi dokumen yang dijadikan dasar sebagai untuk monitoring dan evaluasi yaitu laporan kegiatan *trauma healing* dan foto kegiatan *trauma healing* yang dikumpulkan setiap pelaksanaan kegiatan *trauma healing*.

2. Wawancara

Wawancara yang dijadikan dasar sebagai monitoring dan evaluasi yaitu perangkat desa, warga sekitar, dan anak-anak. Hasil wawancara dengan perangkat desa menyebutkan bahwa banyak anak-anak yang menyukai kegiatan *trauma healing* dan pembelajaran yang dilakukan oleh kelompok dimana anak-anak yang kami ajarkan pun menjadi lebih termotivasi untuk belajar serta menambah keakraban, terlihat dari perubahan perilaku yang awalnya malas untuk mengikuti pembelajaran menjadi semangat mengikutinya terutama untuk anak-anak sekolah dasar. Para orang tua pun menyebutkan bahwa dengan adanya kehadiran kelompok untuk mengadakan pembelajaran terbantu karena banyak orang tua yang ada di desa Hantakan memiliki kesibukan masing-masing, dengan adanya kehadiran kami setidaknya anak mereka bisa membaca, menulis berhitung dan mengurangi tekanan akibat kecemasan pascabencana.

3. Observasi

Observasi adalah kunjungan ke tempat kegiatan secara langsung. Observasi yang dilakukan adalah dengan cara melihat langsung bagaimana perkembangan anak setiap harinya apakah ada perubahan baik dalam kognitifnya, perilaku, emosinya dan lain-lainnya atau kah tidak ada perubahan sama sekali. Hasil observasi tersebut digunakan menjadi dasar dalam monitoring dan evaluasi sehingga kelompok bisa menggunakan kegiatan dalam *trauma healing* yang bervariasi. Hasil observasi di desa Hantakan sendiri menunjukkan hasil perubahan yang cukup signifikan dimana pada pertama kami datang kesana anak-anaknya cenderung malu dan menutup diri, dan saat kami ajak berbicara cenderung pasif setelah sering bertemu dan bermain mereka sangat antusias dan sangat aktif serta senang dalam melakukan kegiatan yang telah kami berikan.

KESIMPULAN

Trauma healing yang dilaksanakan untuk masyarakat hantakan pasca banjir dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh korban pasca banjir. Kami mengharapkan program-program pengabdian masyarakat selanjutnya lebih baik dari sebelumnya, yang dimana jika programnya sama yaitu penanganan pasca bencana, para pengabdian masyarakat tidak hanya melakukan kegiatan *trauma healing* saja, tetapi mengkolaborasi program-program apa saja yang bisa dikombinasikan dengan program *trauma healing* yang dimana diharapkan hasilnya akan lebih bagus dari yang sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang ikut serta dalam melaksanakan pengabdian ini khususnya kepada masyarakat yang berada di kecamatan hantakan.

REFERENSI

- Anwar, S. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah di Daerah Rawan Banjir di Kelurahan Bandar Durian Kab. Labuhan Batu Utara Tahun 2015. *Jurnal Diversita*. **2**(1):76-87. <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i1.506>
- Ariefiati, R.F., Wahyuni, E.S. 2019. Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesia Journal of Islamic Psychology*. **1**(2):139-169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Fauzi, M., Mussadun, M. 2021. Dampak Bencana Gempabumi dan Tsunami Pesisir Lere Kota Palu. *Jurnal Pembangunan Wilayah dan Kota*. **17**(1):16-24. <https://doi.org/10.14710/pwk.v17i1.29967>
- Fitriyah, S., Rahmawati, A., Syaputra, E.M. 2021. Trauma Healing Pasca Banjir Di Desa Cemara Kulon Kecamatan Losarang Indramayu. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. **3**(2):160-172. <https://doi.org/10.31943/abdi.v3i2.42>
- Harsiti, Munandar, T.A., Oktaviyanthi, R., Perwitasari, E., Rosalina, V., Setyawan, A. 2021. Trauma Healing Korban Terdampak Tsunami Selat Sunda Melalui Kegiatan FTI Peduli Tsunami dan Peduli Nelayan Banten. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*. **3**(2):77-82. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i2.1430>
- Kuswadi, E. 2019. Peran Lingkungan Sekolah dalam Pengembangan Mental Siswa. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*. **9**(1):62-78. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.1.62-78>
- Mulyasih, R., Putri, L.D. 2019. Trauma Healing Dengan Menggunakan Metode Play Terapy Pada Anak-Anak Terkena Dampak Tsunami Di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. **1**(1):32-39. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v1i1.1042>
- Nawaningsih, E. 2014. Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. **1**(2):164-178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Nugroho, D.U., Unggul, N.P.R., Rengganis, N.S., Wigati, P.A. 2012. Sekolah Petra (Penanganan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. **2**(2):97-101.
- Salamor, A.M., Salamor, Y.B., Ubwarin, E. 2020. Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. **1**(3):317-321. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Sugianto, A. 2020. Workshop Penguatan Pendidikan Karakter bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMP. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. **6**(1):90-96. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i1.1647>
- Sunny, S., Setyowati, S. 2020. Anxiety Levels Related to Flood Exposure in Disaster Victims. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. **8**(4):577-586. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.577-586>
- Suryana, E., Nizamuddin, N., Sabti, A., Imran, I., Syahrul, S., Mawarpury, M. 2020. An Analysis of Psychological Trauma and Depression of Survivors in Recurring Disaster. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*. **8**(3):531-552. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v8i3.511>
- 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. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>
- Trisianto, C. 2018. Penggunaan Metode Waterfall Untuk Pengembangan Sistem Monitoring dan Evaluasi Pembangunan Pedesaan. *Esit: Jurnal Teknologi Informasi*. **12**(1):7-21.
- Widayatun, W., Faton, Z. 2013. Permasalahan Kesehatan Dalam Kondisi Bencana: Peran Petugas Kesehatan Dan Partisipasi Masyarakat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. **8**(1):37-52. <https://doi.org/10.14203/jki.v8i1.21>

- Widhayanti, D.A.M.D., Warsini, S., Sutono. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Korban Banjir Bandang di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*. **2(2)**:72-83. <https://doi.org/10.22146/jkkk.44240>
- Widyastuti, C., 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. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-08>