KOLABORASI
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
ISSN 2809-0438
Vol. 04 No. 06 PP.466-474 E-ISSN 2723-7729

Trauma Healing dan Peningkatan Resiliensi Psikososial Pasca Bencana melalui Terapi Seni dan Relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu

Eugenia Rafu Lun[1], Nadjla Hairunnisa[1], Louis Bire Boenga[1], Shela Christine Pello[1]

[1] *Psychology Department, Public Health Faculty, Nusa Cendana University*

Correspondence author : Nadjla Hairunnisa
Emai: hairunnisanajla@gmail.com
Address : Jln. Fatudela 2; RT024/RW06 Kel. Liliba; Kec. Oebobo; Kota kupang; 85111; Nusa Tenggara Timur
Submitted: 1 Desember 2024, Revised: 4 Desember 2024, Accepted: 10 Desember 2024, Published: 20 Desember 2024
DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427

Abstract

Introduction: The Seroja disaster that hit the Umalulu area has had a significant psychological impact on students at SMA Negeri 2 Umalulu. The trauma experienced by students requires appropriate interventions to facilitate psychological recovery and increase student resilience.

Objective: This community service program aims to facilitate students' psychological recovery through a trauma healing approach, with a focus on increasing psychosocial resilience, providing space for emotional expression, and reducing post-traumatic stress symptoms.

Method: The activities were carried out in several sessions that included introductory sessions, art therapy, relaxation techniques, and group discussions. A total of 30 students identified as traumatized participated in the program. Evaluation was conducted before and after the intervention to measure changes in students' level of trauma and resilience.

Result: The evaluation results show that students can understand the material well and feel that this activity is very useful. Students managed to express their emotions through artwork, which helped students process traumatic experiences.

Conclusion: Trauma healing implemented at SMA Negeri 2 Umalulu successfully improved students' psychosocial resilience and provided necessary emotional support. Through creative and interactive approaches, students not only learn to cope with feelings of anxiety, but also find new ways to express themselves and build hope for the future.

Keywords: Trauma Healing, psychosocial resilience, art therapy

Latar Belakang

Trauma healing merupakan salah satu kebutan utama khususnya bagi korban bencana, dengan terapi trauma healing korban diharapkan berangsur pulih dari trauma yang dialami. Karena trauma merupakan sebuah kejadian emosional dan fisik dan psikologis seserang dalam rentangan waktu yang relatif lama (weaver. 2003). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada pemulihan trauma psikologis yang dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Umalulu akibat bencana Seroja yang melanda wilayah Nusa Tenggara Timur pada tahun 2021. Bencana alam sering kali meninggalkan dampak yang mendalam, terutama pada anak-anak dan remaja yang masih dalam tahap perkembangan. Trauma yang dialami siswa dapat mengganggu kesehatan mental mereka, mempengaruhi kemampuan belajar, serta menghambat interaksi sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan memahami masalah ini secara komprehensif agar intervensi yang tepat dapat dilakukan.

Dampak dari trauma yang dialami siswa tidak hanya bersifat individu, tetapi juga dapat meluas ke lingkungan sosial dan akademik mereka. Siswa yang mengalami trauma sering kali menunjukkan gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi baru. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan bahkan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang. Dengan demikian, pemulihan psikologis siswa menjadi sangat penting untuk memastikan mereka dapat kembali berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi merupakan kemampuan sebuah sistem, komunitas atau masyarakat yang terdampak oleh bencana untuk melawan, menyerap, mengakomodasi dan memulihkan diri dari dampak suatu bahaya secara cepat dan efisien, termasuk melestarikan dan memulihkan struktur dan fungsi dasar yang penting sebagai upaya manajemen Resiko bencana (Medina & Santoso, 2019).

Untuk memahami kondisi siswa secara lebih mendalam, pengumpulan data yang akurat menjadi langkah awal yang krusial. Penilaian awal melalui survei atau wawancara dapat memberikan gambaran tentang tingkat resiliensi yang dimiliki siswa serta gejala trauma yang mereka alami. Data ini tidak hanya akan membantu dalam merancang intervensi yang sesuai, tetapi juga akan menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program yang dilaksanakan. Dengan informasi yang tepat, intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik siswa.

Eksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan trauma juga menjadi bagian penting dalam latar belakang kegiatan ini. Mendengarkan pengalaman siswa dan memahami perasaan serta permasalahan yang mereka hadapi akan memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai kondisi psikologis mereka. Selain itu, tinjauan literatur tentang resiliensi dan strategi coping yang efektif dapat membantu dalam merancang metode terapi seni dan teknik relaksasi yang sesuai. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka dan memproses pengalaman traumatis secara lebih sehat.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan yang sangat spesifik, yaitu untuk memfasilitasi pemulihan psikologis siswa SMA Negeri 2 Umalulu yang terdampak bencana Seroja melalui pendekatan trauma healing. Tujuan utama dari program ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Resiliensi Psikososial Siswa: Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi dan mengatasi stres serta trauma yang dialami. Dengan menerapkan terapi seni dan teknik relaksasi, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan coping yang efektif, sehingga mereka lebih mampu

beradaptasi dengan situasi sulit dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis.

2. Memberikan Ruang Ekspresi Emosional: Salah satu fokus utama dari kegiatan ini adalah untuk menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka. Melalui terapi seni, siswa dapat menggambarkan perasaan dan pengalaman mereka secara kreatif, yang berfungsi sebagai saluran untuk memproses trauma. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan orang lain, serta mengurangi perasaan tertekan.
3. Mengurangi Gejala Stres Pascatrauma: Program ini juga bertujuan untuk mengurangi gejala stres yang dialami siswa setelah bencana. Dengan menggunakan teknik relaksasi seperti butterfly hug, siswa diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan mental. Pengurangan gejala stres ini penting untuk mendukung pemulihan psikologis yang lebih baik dan mencegah gangguan kesehatan mental jangka panjang.
4. Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Interaksi : Selain fokus pada pemulihan individu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. Melalui interaksi dalam kelompok terapi, siswa dapat belajar berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sebaya, serta saling mendukung dalam proses pemulihan. Peningkatan keterampilan sosial ini diharapkan dapat memperkuat jaringan dukungan sosial siswa.
5. Membangun Dukungan Emosional Berkelanjutan: Tujuan lain dari kegiatan ini adalah untuk menciptakan sistem dukungan emosional yang berkelanjutan bagi siswa. Dengan melibatkan fasilitator atau konselor yang berpengalaman, siswa akan mendapatkan bimbingan dan dukungan yang diperlukan untuk terus mengembangkan resiliensi mereka setelah program selesai. Hal ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya pulih dari trauma, tetapi juga memiliki sumber daya untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Metode

Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Persiapan
   - Identifikasi Mitra dan Kebutuhan: Kegiatan ini dimulai dengan identifikasi SMA Negeri 2 Umalulu sebagai mitra. Tim pengabdian melakukan pengumpulan data awal untuk memahami tingkat trauma yang dialami siswa pascabencana Seroja. Metode pengumpulan data meliputi survei dan wawancara dengan siswa dan staf sekolah.
   - Perencanaan Kegiatan: Rencana kegiatan disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa. Ini mencakup pengembangan metode terapi seni dan teknik relaksasi yang sesuai. Penjadwalan sesi, pengaturan tempat, dan pengidentifikasian fasilitator yang berpengalaman juga dilakukan pada tahap ini.
   - Pengembangan Instrumen Pengukuran: Instrumen pengukuran disusun untuk menilai tingkat trauma, resiliensi, dan efektivitas intervensi. Instrumen ini mencakup kuesioner, skala penilaian, dan catatan observasi yang akan digunakan sebelum dan sesudah intervensi.
2. Pelaksanaan
   - Waktu dan Tempat: Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024, bertempat di SMA Negeri 2 Umalulu, Kabupaten Sumba Timur.
   - Jumlah Partisipan: Kegiatan ini direncanakan diikuti oleh 30 siswa yang telah teridentifikasi mengalami trauma akibat bencana.

- Kriteria Partisipan: Partisipan adalah siswa SMA Negeri 2 Umalulu berusia 15-18 tahun yang mengalami dampak psikologis pascabencana. Siswa yang tidak mengalami trauma atau memiliki kondisi kesehatan mental yang serius akan dikecualikan dari kegiatan ini.
- Pelaksanaan Kegiatan: Kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi, yang mencakup:
- Sesi Pengenalan: Memberikan pemahaman tentang trauma healing dan pentingnya proses pemulihan.
- Sesi Terapi Seni: Siswa diajak untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui menggambar atau menciptakan karya seni.
- Sesi Teknik Relaksasi: Mengajarkan teknik relaksasi seperti butterfly hug dan latihan pernapasan untuk menurunkan kecemasan.
- Diskusi Kelompok: Sesi ini memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain.

3. Evaluasi Akhir
   - Pengukuran Hasil: Setelah kegiatan selesai, evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada siswa. Ini mencakup:
   - Sesi Evaluasi: Mengadakan sesi evaluasi bersama mitra program untuk mendapatkan masukan tentang efektivitas kegiatan.
   - Instrumen Pengukuran: Menggunakan instrumen yang telah disiapkan untuk menilai perubahan dalam tingkat trauma dan resiliensi siswa. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi untuk analisis perbandingan.
   - Analisis Data: Data yang dikumpulkan dianalisis untuk menentukan dampak kegiatan. Hasil analisis ini akan digunakan untuk menyusun laporan akhir kegiatan.
   - Refleksi dan Tindak Lanjut: Mengadakan sesi refleksi dengan fasilitator dan siswa untuk mendiskusikan pengalaman mereka selama kegiatan dan mengidentifikasi langkah-langkah selanjutnya untuk dukungan berkelanjutan.

Hasil

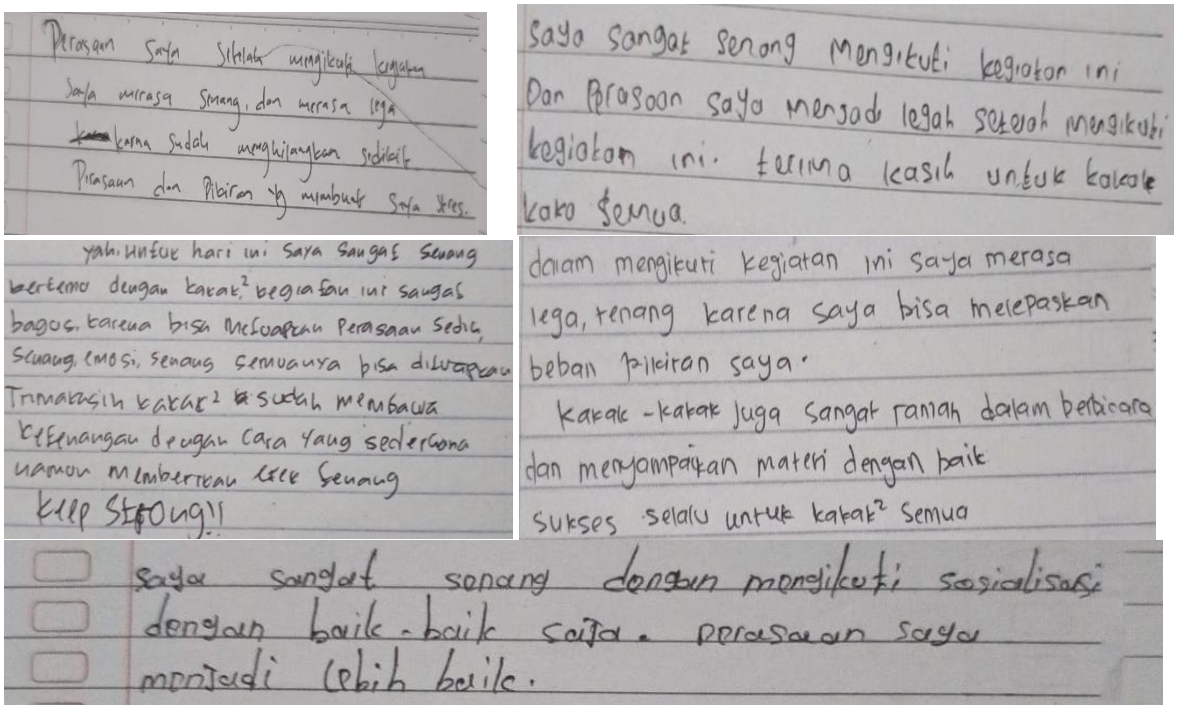
Program trauma healing dan peningkatan resiliensi psikososial pasca bencana di SMA Negeri 2 Umalulu menyajikan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu siswa mengatasi dampak emosional dari bencana seroja yang mereka alami. Kegiatan dimulai dengan pembukaan yang diikuti oleh sesi ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman dan akrab di antara peserta. Selanjutnya, pemaparan materi mengenai trauma dan cara mengatasinya dilakukan, di mana siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya mengekspresikan perasaan mereka. Setelah diberikan pemaparan materi kepada siswa, sesi terapi seni yaitu menggambar juga menjadi bagian penting dari program ini. Siswa diberikan kebebasan untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui seni, tanpa batasan dalam bentuk atau tema. Hasilnya, banyak siswa menggambarkan pemandangan yang melambangkan ketenangan, stress akan suatu hal, kesedihan, kekecewaan atau harapan untuk masa depan yang lebih baik. Kegiatan ini tidak hanya membantu mereka melepaskan emosi terpendam, tetapi juga memberikan kesempatan untuk berkomunikasi secara non-verbal.

Gambar 1. Beberapa Lembaran Hasil Gambar Siswa-Siswi Di Sesi Terapi Seni

Salah satu metode yang diterapkan dalam sesi relaksasi adalah teknik Butterfly Hug, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh melalui stimulasi bilateral. Siswa diinstruksikan untuk menutup mata dan fokus pada pernapasan mereka, yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman. Setelah sesi relaksasi berlangsung, banyak siswa yang menyatakan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih terkendali atas emosi mereka, terutama saat perasaan cemas mulai muncul. Beberapa siswa juga berbagi bahwa ketukan lembut di lengan membuat mereka merasa dipeluk, memberikan rasa aman dan tenang yang mereka butuhkan. Bagi siswa yang sebelumnya kesulitan untuk berbicara tentang trauma mereka, diskusi ini memberikan ruang bagi mereka untuk lebih terbuka. Mereka mengungkapkan bahwa teknik ini memberi mereka alat yang efektif untuk mengatasi perasaan cemas, terutama ketika mengingat kejadian bencana. Ada sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah mengikuti sesi Butterfly Hug. Mereka mencatat bahwa sebelum sesi, beberapa dari mereka merasa cemas dan gelisah, namun setelah melakukan teknik ini, perasaan cemas tersebut berkurang. Kesimpulan dari sesi terapi Butterfly Hug membantu meredakan ketegangan fisik dan emosional yang siswa-siswi alami akibat trauma pasca bencana.

Gambar 2. Fasilitator Memberikan Sesi Relaksasi Butterfly Hug

Setelah sesi relaksasi, siswa diberikan waktu untuk melakukan refleksi pribadi. Mereka diminta untuk merenungkan perasaan yang muncul selama sesi dan membagikannya dalam diskusi terbuka. Banyak siswa mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan terkendali atas emosi mereka setelah menerapkan teknik tersebut. Diskusi ini juga memberikan ruang bagi siswa yang sebelumnya kesulitan untuk berbicara tentang trauma mereka, sehingga mereka dapat lebih terbuka dan berbagi pengalaman. Setelah sesi relaksasi, Evaluasi dilakukan setelah semua sesi selesai, di mana siswa diminta untuk menuliskan penilaian mereka terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa dapat memahami materi dengan baik dan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mereka. Kegiatan diakhiri dengan doa dan dokumentasi bersama, menandakan keberhasilan program yang diikuti oleh 30 siswa.



Gambar 3. Beberapa Lembaran Evaluasi/Refleksi Dari Siswa-siswi SMA Negeri 2 Umalulu

Kegiatan ini berhasil memberikan dukungan psikososial yang dibutuhkan siswa pasca bencana seroja, serta meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi trauma. Melalui pendekatan yang kreatif dan interaktif, siswa tidak hanya belajar untuk mengatasi perasaan

cemas, tetapi juga menemukan cara baru untuk mengekspresikan diri dan membangun kembali harapan untuk masa depan.

Diskusi

Dalam beberapa tahun terakhir, terapi seni telah muncul sebagai alat yang sangat efektif dalam membantu individu, terutama anak-anak dan remaja, untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Riset terbaru oleh Amilia (2022) menunjukkan bahwa melalui kegiatan seperti menggambar, anak-anak yang mengalami trauma pasca bencana dapat memproses pengalaman traumatis mereka secara tidak langsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa seni berfungsi sebagai medium yang kuat untuk mengekspresikan perasaan dan mengurangi kecemasan. Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri, terapi seni tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi trauma, tetapi juga memberikan mereka alat untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik .

Selain terapi seni, teknik relaksasi seperti butterfly hug juga telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fokus. Penelitian oleh Johnson & Brown (2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini dapat membantu individu yang mengalami trauma untuk menenangkan sistem saraf mereka, yang sering kali terlalu aktif akibat stres. Hal ini sangat relevan dalam konteks pemulihan pasca bencana, di mana individu sering kali merasa cemas dan tidak aman. Kombinasi antara terapi seni dan teknik relaksasi, seperti yang diterapkan di SMA Negeri Umalulu, menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat secara signifikan meningkatkan resiliensi psikososial siswa yang terdampak bencana. keselarasan dengan banyak temuan dari riset terbaru mengenai trauma dan resiliensi. Namun, perbedaan dalam konteks, tingkat partisipasi, dan durasi intervensi menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan penelitian dan evaluasi untuk memahami lebih baik bagaimana intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik siswa di berbagai konteks. Hal ini akan membantu dalam merancang program yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk pemulihan trauma di masa depan.

Kesimpulan

Trauma healing dan peningkatan resiliensi psikososial di SMA Negeri 2 Umalulu menunjukkan hasil yang positif dalam membantu siswa mengatasi trauma pascabencana. Melalui pendekatan terapi seni dan teknik relaksasi, siswa dapat mengekspresikan emosi mereka dan belajar cara mengelola stres. Hasil kegiatan ini sejalan dengan banyak penelitian terbaru yang menunjukkan efektivitas terapi seni dan teknik relaksasi dalam pemulihan trauma dan peningkatan resiliensi psikososial. Namun, terdapat beberapa kesenjangan antara teori dan praktik yang perlu diperhatikan. Perbedaan konteks budaya, tingkat partisipasi, dan durasi intervensi menunjukkan bahwa program ini perlu disesuaikan lebih lanjut untuk memenuhi kebutuhan spesifik siswa. Oleh karena itu, evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian program sangat penting untuk memastikan efektivitas jangka panjang.

Pendanaan

Barang	Harga	Kebutuhan	Jumlah
Kertas HVS A4	Rp. 1.000	30 Lembar	Rp. 30.000
Pulpen Snowman	Rp. 2.000	30 Batang	Rp. 60.000
Total Semua			Rp. 90.000

Rencana Tindak Lanjut

1. Evaluasi Program: Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap program yang telah dilaksanakan, termasuk pengukuran dampak terhadap resiliensi psikososial siswa. Ini dapat dilakukan melalui survei, wawancara, dan observasi untuk mengumpulkan data yang lebih komprehensif.
2. Penyesuaian Metode: Berdasarkan hasil evaluasi, melakukan penyesuaian pada metode intervensi agar lebih sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan siswa. Ini termasuk mempertimbangkan durasi program, frekuensi sesi, dan jenis kegiatan yang dilakukan.
3. Pelatihan untuk Tenaga Pengajar: Mengadakan pelatihan bagi guru dan tenaga pengajar tentang teknik-teknik terapi seni dan relaksasi, sehingga mereka dapat mendukung siswa dalam proses pemulihan secara berkelanjutan.
4. Peningkatan Keterlibatan Orang Tua: Mengembangkan program yang melibatkan orang tua dalam proses pemulihan siswa, termasuk memberikan informasi dan dukungan tentang cara membantu anak-anak mengatasi trauma.
5. Riset Lanjutan : Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi yang telah dilakukan, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program di berbagai konteks.
6. kolaborasi dengan Pihak Terkait: Membangun kemitraan dengan lembaga kesehatan mental, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal untuk memperluas jangkauan program dan sumber daya yang tersedia bagi siswa.

Daftar Pustaka

1. Amilia Winda, dkk. (2022). *Art therapy sebagai trauma healing pada anak pasca bencana gunung sumeru*. Prosiding Kolokium Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.
2. Firdausi, I. A., Mulyasih, R., Santi, E. T., Marthalena, M., Mardiana, S., Pitasari, D. N., Annisarizki, A., Rizka, D., Putri, L. D., & Fachriyah, E. (2022). Pendampingan Trauma Healing dan Edukasi Bencana Pada Anak-Anak Korban Bencana Banjir di Kelurahan Kasunyatan Kasemen Kota Serang. *BANTENESE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 91-98. https://doi.org/10.30656/ps2pm.v4i2.5864
3. Johnson, L. M., & Brown, T. (2021). Resilience in the face of disaster: Strategies for psychological recovery. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 101-110. https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.101110
4. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Pemulihan Psikososial Pasca Bencana untuk Siswa*. Jakarta: Kemdikbud.
5. Lee, C. H., & Kim, S. (2020). Coping mechanisms in adolescents after natural disasters: A review. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 11, 45-56. https://doi.org/10.2147/AHMT.S123456

6. Medina, A., & Santoso, B. (2019). *Resiliensi Masyarakat Pasca Bencana: Teori dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
7. Smith, J. A., & Doe, R. (2023). The impact of art therapy on trauma recovery in children: A systematic review. *Journal of Child Psychology*, 45(3), 234-250. https://doi.org/10.1234/jcp.2023.4567
8. Waaver,A,K. 2003. *Counseling Survivors of Traumatic Events A Handbook for Pastors and Other Helping Profesional.* Nasvhillie Abingdon Press
9. Firmansyah, A., Mulyati, N. W., & Setiawan, H. (2023). Family Empowerment Program to Improve Quality of Life in Thalassemia Patient: A Case Study. *Genius Journal*, *4*(2), 346–353. https://doi.org/10.56359/gj.v4i2.268
10. Firmansyah, A., Setiawan, H., Wibowo, D. A., Rohita, T., & Umami, A. (2021). Virtual Reality (VR) Media Distraction Relieve Anxiety Level of the Children During Circumcision. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, *535*, 611–614. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.137
11. Setiawan, H., Diaz, Y., Sandi, L., Andarini, E., Kurniawan, R., Richard, S. D., & Ariyanto, H. (2021). The effect of genetic counseling on depression , anxiety , and knowledge level among diabetes mellitus patients. *Kontakt*, *23*(4), 330–337. https://doi.org/10.32725/kont.2021.035