

Pendekatan *Trauma Healing* dalam Pemulihan Trauma Anak Pascabencana di Aceh Tengah

Robiansyah Setiawan¹, Mariyani², Nur Sa'adah³, Mena sari⁴

¹²³⁴ Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Bireuen, Indonesia
robiansyah@ummah.ac.id, mariyani598@gmail.com, nunk.bz@gmail.com,
menaaceh@gmail.com

Abstrak

Bencana banjir dan longsor yang melanda wilayah Sumatra pada akhir November 2025 menimbulkan dampak serius terhadap kondisi psikososial anak-anak di daerah terdampak, termasuk di Paya Reje, Kabupaten Aceh Tengah. Kondisi keterisolasian wilayah, kerusakan infrastruktur, serta kehidupan di pengungsian meningkatkan kerentanan anak terhadap pengalaman traumatis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan trauma healing sebagai bentuk respons awal pemulihan psikososial anak pascabencana. Kegiatan dilaksanakan di posko pengungsian Paya Reje dengan melibatkan 19 anak usia 6-12 tahun. Pendekatan yang digunakan bersifat ramah anak dan kontekstual, meliputi psychological first aid, play therapy, art therapy, storytelling terapeutik, serta penguatan spiritual melalui pemberian buku Iqro dan aktivitas membaca secara terbimbing. Mengingat pertimbangan etis dan kondisi darurat pascabencana, kegiatan pengukuran hanya melalui proses pengamatan. Dampak kegiatan diamati secara deskriptif melalui keterlibatan anak, respons emosional, dan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak tampak lebih tenang, kooperatif, dan mampu mengekspresikan emosi secara positif. Kegiatan ini menegaskan pentingnya pendekatan trauma healing dan humanis sebagai bagian dari respons awal pengabdian masyarakat di wilayah terdampak bencana.

Keywords: Trauma Healing; Art Therapy; Play Therapy; Bencana Banjir; Psychological First Aid

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan tingkat kerawanan bencana yang tinggi. Pada akhir November 2025, hujan dengan intensitas tinggi menyebabkan banjir dan longsor di berbagai wilayah Sumatra (Idris, 2025), termasuk Aceh Tengah. Bencana tersebut mengakibatkan korban jiwa, kerusakan fasilitas umum, terputusnya akses transportasi, serta kondisi pengungsian berkepanjangan (BNPB, 2026). Fenomena ini dipicu oleh intensitas curah hujan tinggi dan degradasi lingkungan di kawasan hulu (Wiyoga & Diveranta, 2025; Hamzah, 2026). Akibatnya, bencana yang terjadi membawa material lumpur dan gelondongan kayu yang menghantam pemukiman padat penduduk (Bestari, 2025). Kondisi ini menempatkan masyarakat terdampak dalam kerentanan fisik dan psikologis yang akut.

Situasi darurat tersebut, penanganan pascabencana seringkali lebih berfokus pada rekonstruksi fisik dan logistik sembako, sementara dampak psikologis tak kasat mata (*invisible wounds*), khususnya pada anak-anak terkadang kurang diperhatikan. Secara emosional dan kognitif, anak-anak sangat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan dan pengalaman traumatik pascabencana (Thoyibah et al., 2019; Nurkhalisha Ersyafiani & Pertiwi, 2024).

Wilayah Paya Reje, Kabupaten Aceh Tengah, merupakan salah satu daerah yang terdampak banjir dan longsor pada akhir November 2025 (Jayadi, 2025). Kondisi geografis, keterbatasan akses, serta kehidupan di posko pengungsian memperbesar risiko gangguan psikososial pada anak, seperti kecemasan, ketakutan berlebihan, menarik diri, dan gangguan emosi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemulihan psikososial yang cepat, tepat, dan ramah anak sebagai respons awal pascabencana.

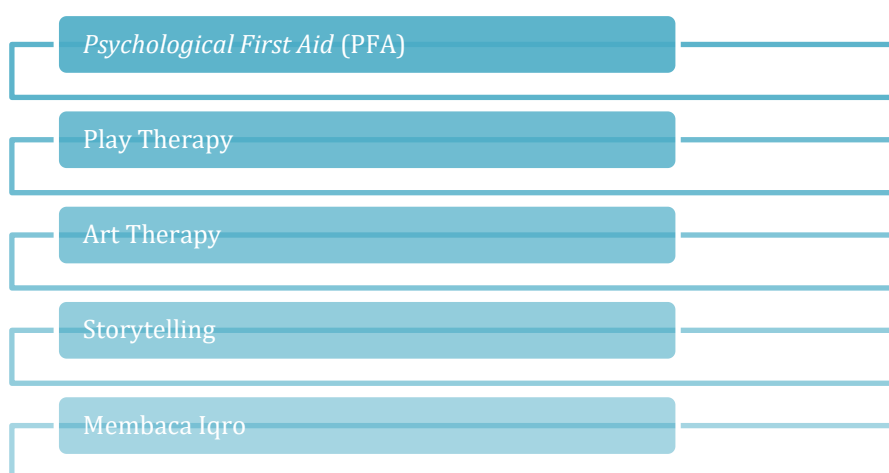
Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, perguruan tinggi memiliki peran yang strategis dalam memberikan kontribusi nyata terhadap permasalahan sosial, termasuk pemulihan trauma anak pascabencana. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan dampak kegiatan trauma healing anak yang dilaksanakan di Posko Paya Reje, Aceh Tengah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di posko pengungsian Paya Reje, Kabupaten Aceh Tengah. Sasaran kegiatan adalah 19 anak yang berusia antara 6–12 tahun dan berada di lingkungan pengungsian. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif, ramah anak, dan kontekstual, dengan mempertimbangkan kondisi darurat pascabencana serta latar belakang sosial-budaya masyarakat setempat. Bentuk kegiatan meliputi:

1. *Psychological First Aid* (PFA) untuk memberikan rasa aman, kenyamanan, dan dukungan emosional awal.

2. *Play therapy* melalui permainan kelompok sederhana untuk menstimulasi interaksi sosial dan mengurangi ketegangan.
3. *Art therapy* berupa kegiatan menggambar dan mewarnai sebagai media ekspresi emosi anak.
4. *Storytelling* terapeutik untuk membantu anak memahami dan mengekspresikan pengalaman secara positif.
5. Penguatan spiritual melalui pembagian buku iqro dan membaca iqro terbimbing sebagai bentuk dukungan spiritual yang sesuai dengan konteks lokal.



Gambar 1. Aktivitas Kegiatan *Trauma Healing*

Mengacu pada pertimbangan etis dan kondisi darurat, kegiatan ini hanya melakukan observasi langsung terhadap keterlibatan anak, respons emosional, dan pola interaksi sosial selama kegiatan berlangsung.

Hasil

Pada tahap awal pelaksanaan program di posko pengungsian Paya Reje, kondisi psikologis anak-anak mencerminkan dampak traumatis yang cukup signifikan akibat situasi darurat yang mereka alami. Suasana di area kegiatan awalnya diwarnai dengan ketegangan emosional, di mana sebagian besar anak cenderung menarik diri, bersikap pasif, dan menunjukkan raut wajah yang penuh kecemasan. Keengganan mereka untuk berinteraksi, baik dengan relawan maupun teman sebaya, mengindikasikan adanya rasa tidak aman yang mendalam, sehingga mereka lebih memilih untuk diam dan mengamati lingkungan dari jarak aman tanpa banyak keterlibatan fisik maupun verbal.

Guna memecah kebuntuan tersebut, rangkaian aktivitas trauma healing kemudian diimplementasikan dengan pendekatan yang sangat personal dan ramah anak. Melalui metode bermain yang terstruktur, sesi bercerita, dan permainan kelompok yang interaktif, para fasilitator berupaya menciptakan "ruang aman" yang memungkinkan

anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka tanpa tekanan. Pendekatan ini berfungsi sebagai media katarsis yang efektif, di mana perlahan-lahan dinding pertahanan emosional anak mulai melunak seiring dengan terbangunnya rasa percaya terhadap lingkungan sekitar yang suportif dan menyenangkan.

Memasuki fase akhir kegiatan, observasi menunjukkan transformasi yang menggembirakan pada dinamika sosial dan kesehatan emosional anak-anak tersebut. Perubahan ini terlihat jelas dari peningkatan keterlibatan aktif mereka dalam setiap sesi, yang ditandai dengan tawa, inisiatif untuk memimpin permainan, dan keberanian untuk berbagi cerita secara terbuka. Respons positif ini bukan sekadar menunjukkan pulihnya keceriaan sesaat, melainkan mencerminkan adanya penguatan resiliensi psikologis yang penting bagi proses pemulihan jangka panjang mereka di tengah keterbatasan situasi pengungsian.



Gambar 2. Anak-anak sedang mengikuti kegiatan menggambar dan mewarnai sebagai bagian dari *art therapy*

Anak-anak terlihat antusias mengikuti kegiatan mewarnai, bermain, dan mendengarkan cerita. Ekspresi emosi positif seperti tersenyum, tertawa, serta keberanian untuk berkomunikasi dengan fasilitator dan teman sebaya semakin tampak seiring berjalannya kegiatan. Selain itu, interaksi sosial antar anak juga menunjukkan peningkatan, ditandai dengan kerja sama, saling berbagi alat, dan komunikasi yang lebih intens.

Pelaksanaan kegiatan trauma healing di Paya Reje, Aceh Tengah, menunjukkan efektivitas yang signifikan melalui keterlibatan aktif anak-anak dalam berbagai aktivitas edukatif dan rekreatif. Mewarnai, bermain, dan mendengarkan cerita dipilih sebagai instrumen utama karena kemampuannya dalam mengalihkan perhatian anak dari memori traumatis menuju pengalaman yang menyenangkan dan membangun. Melalui media warna dan narasi cerita, anak-anak diberikan ruang untuk menyalurkan energi kreatif mereka, sehingga suasana di posko pengungsian yang semula kaku dan penuh kecemasan perlahan berubah menjadi lebih dinamis dan penuh semangat.



Gambar 3. Tim menyerahkan donasi berupa peralatan mewarnai dan buku Iqro kepada anak-anak terdampak bencana di Paya Reje, Aceh Tengah

Transformasi emosional menjadi indikator utama keberhasilan program ini, yang terlihat jelas dari kemunculan ekspresi positif secara spontan di wajah para peserta. Gelak tawa dan senyuman yang mulai menghiasi wajah anak-anak menandakan berkurangnya beban psikologis yang mereka rasakan pascabencana. Keberanian untuk mulai membuka diri dan berkomunikasi, baik kepada para fasilitator maupun kepada sesama teman sebaya, menunjukkan bahwa rasa percaya diri mereka mulai pulih. Proses komunikasi yang semakin cair ini menjadi jembatan bagi mereka untuk keluar dari isolasi emosional yang sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan diri setelah mengalami peristiwa traumatis.

Selain aspek emosional individu, penguatan ikatan sosial antar anak menjadi pencapaian yang sangat terlihat selama observasi berlangsung. Peningkatan kualitas interaksi ini ditandai dengan munculnya semangat kerja sama dalam permainan kelompok serta kerelaan untuk saling berbagi peralatan. Momen penyerahan donasi berupa peralatan mewarnai dan buku Iqro menjadi katalisator penting dalam mempererat hubungan tersebut. Pemberian ini tidak hanya berfungsi sebagai dukungan material untuk menunjang aktivitas belajar dan mengaji, tetapi juga menjadi simbol perhatian yang membuat anak-anak merasa dihargai dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya.

Secara komprehensif, seluruh rangkaian kegiatan ini memberikan dampak awal yang sangat krusial dalam menciptakan pondasi pemulihan pascabencana. Dengan terciptanya rasa aman dan kenyamanan emosional, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka secara sehat dan konstruktif di lingkungan yang suportif. Keberhasilan tahap awal ini mengonfirmasi bahwa pendekatan yang ramah anak dan berbasis komunitas sangat efektif untuk membangun kembali resiliensi psikologis mereka, sehingga mereka dapat memproses duka dengan cara yang lebih ringan dan mulai menumbuhkan kembali optimisme di tengah keterbatasan situasi pengungsian.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan *trauma healing* yang sederhana, humanis, dan kontekstual dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemulihan psikososial anak pascabencana. Aktivitas *play therapy* dan *art therapy* berfungsi sebagai media ekspresi non-verbal yang efektif bagi anak-anak yang belum mampu mengungkapkan perasaan secara verbal (Bosgraaf et al., 2020; Morison et al., 2022).

Storytelling terapeutik membantu anak memahami pengalaman traumatis secara simbolik dan lebih adaptif (Mendoza & Bradley, 2021; Zhang, 2024), sementara penguatan spiritual melalui pemberian buku *Iqro* dan kegiatan membaca memberikan rasa ketenangan serta dukungan emosional (Powell et al., 2023; Sulaiman & Rosanti, 2024). Hal tersebut juga selaras dengan nilai-nilai budaya dan religius masyarakat setempat. Respons spontan anak-anak terhadap buku *Iqro'* menegaskan kuatnya peran budaya dan agama dalam struktur psikis anak-anak di Aceh. Dalam teori *Spiritual Coping*, agama berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri saat menghadapi krisis (Farmawati & Zulfa, 2025). Kehadiran *Iqro'* mengembalikan memori tentang rutinitas normal (mengaji) yang hilang akibat banjir. Hal ini memberikan dampak psikologis berupa rasa aman (*sense of security*) dan harapan, yang menjadi fondasi utama resiliensi anak-anak Paya Reje dalam menghadapi masa pemulihan pascabencana.

Temuan ini sejalan dengan prinsip pemulihan psikososial berbasis komunitas yang menekankan pentingnya lingkungan yang aman, relasi positif, dan aktivitas bermakna bagi anak pascabencana (Anwar & Selim, 2025). Meskipun evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi, perubahan perilaku dan respons emosional anak selama kegiatan menjadi indikator awal keberhasilan program. Pendekatan ini relevan untuk dijadikan model respons awal pengabdian kepada masyarakat di wilayah terdampak bencana, khususnya dalam konteks keterbatasan sumber daya dan kondisi darurat.

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Posko Pengungsian Paya Reje menyimpulkan bahwa pendekatan *Psychological First Aid* (PFA) yang diintegrasikan dengan metode *Art Therapy*, *Play Therapy*, dan *Spiritual Coping* merupakan model intervensi yang relevan dan diterima dengan sangat baik oleh anak-anak terdampak bencana. Secara kualitatif, kegiatan ini berhasil menciptakan ruang aman (*safe space*) yang kondusif bagi 19 anak untuk melepaskan ketegangan emosional dan memulihkan interaksi sosial mereka. Antusiasme yang tinggi saat sesi mewarnai dan bermain menunjukkan bahwa anak-anak memiliki kebutuhan mendesak akan aktivitas yang terstruktur dan menghibur untuk mengalihkan fokus dari trauma bencana. Lebih lanjut, respons positif terhadap pembagian *Iqro'* menegaskan bahwa pendekatan berbasis nilai

spiritual dan kearifan lokal Aceh memiliki peran penting dalam membangun rasa aman dan kenyamanan batin anak. Oleh karena itu, disarankan agar penanganan pascabencana di wilayah Aceh tidak hanya memprioritaskan bantuan fisik, tetapi juga mengintegrasikan pendampingan psikososial yang menyentuh aspek edukatif, kreatif, dan religius sebagai satu kesatuan paket pemulihan.

Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Kabupaten Aceh Tengah, khususnya Kampung Paya Reje dan para relawan di Posko Pengungsian yang telah menyambut baik dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan trauma healing ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh atas dukungan moril dan administratif. Penghargaan khusus diberikan kepada rekan-rekan mahasiswa relawan yang telah bekerja keras membantu proses pendistribusian dan pendampingan psikososial kepada anak-anak terdampak. Tak lupa, terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak dan masyarakat yang telah menyisihkan bantuan serta terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anwar, D. R., & Selim, G. (2025). Integrating Child-Friendly Green Spaces into Post-Disaster Recovery: Psychological, Physical, and Educational Sustainability Impact on Children's Well-Being. *Sustainability*, 17(8495), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su17188495>
- Bestari, N. P. (2025). *Peneliti UGM Buka-bukaan Penyebab Banjir Bandang Sumatra*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20251201153844-37-690061/peneliti-ugm-buka-bukaan-penyebab-banjir-bandang-sumatra>
- BNPB. (2026). *Rekapitulasi Terdampak Bencana*. Badan Nasioal Penanggulangan Bencana. <https://gis.bnpb.go.id/BANSORSUMATERA2025/>
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. Van. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression , Therapist Behavior , and Supposed Mechanisms of Change. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–32. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Farmawati, C., & Zulfa, N. (2025). Psychosocial interventions based on Islamic spirituality for the mental health of landslide survivors. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 11(02), 302–306. <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.30427>
- Hamzah, F. (2026). *Hujan Ekstrem Lagi, Banjir Parah Lagi di Sumatera Barat*. TEMPO. <https://www.tempo.co/lingkungan/hujan-ekstrem-lagi-banjir-parah-lagi-di-sumatera-barat-2104493>

- Idris, Y. (2025). *Puluhan SMA hingga SLB di Bireuen Terdampak Banjir , Ruang Kelas Dipenuhi Lumpur.* Serambinews. <https://aceh.tribunnews.com/nanggroe/1001281/puluhan-sma-hingga-slb-di-bireuen-terdampak-banjir-ruang-kelas-dipenuhi-lumpur>
- Jayadi, F. (2025). *Fasilitas Umum Hancur: Warga Paya Reje Harapkan Penanganan.* RRI. <https://rri.co.id/daerah/2035487/fasilitas-umum-hancur-warga-paya-reje-harapkan-penanganan>
- Mendoza, K., & Bradley, L. (2021). Using Storytelling for Counseling With Children Who Have Experienced Trauma. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(1), 1–18. <https://doi.org/10.17744/mehc.43.1.01>
- Morison, L., Simonds, L., & Stewart, S. F. (2022). Effectiveness of creative arts-based interventions for treating children and adolescents exposed to traumatic events : a systematic review of the quantitative evidence and meta-analysis. *Arts & Health*, 14(3), 237–262. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.2009529>
- Nurkhalisha Ersyafiani, & Pertiwi, P. P. (2024). *STUDI SCOPING REVIEW TENTANG KONDISI COGNITIVE PERFORMANCE ANAK-ANAK PASCABENCANA DI KAWASAN ASIA PASIFIK* [Universitas Gajah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/235857?>
- Powell, T., Muller, J. M., & Wetzel, G. (2023). Evidence-Based Interventions for Children and Families During Disaster Recovery: Trends, Lessons Learned, and Future Directions. In S. E. Ortiz, S. M. McHale, V. King, & J. E. Glick (Eds.), *Environmental Impacts on Families: Change, Challenge, and Adaptation* (pp. 23–39). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22649-6_2
- Sulaiman, M. A., & Rosanti, C. (2024). Pengaruh Pembiasaan Membaca Al Qur ' an Terhadap Kecerdasan Emosional Dosen dan Tendik Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer UMPP. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(February), 91–95.
- 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. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/download/5328/2861?>
- Wiyoga, P., & Diveranta, A. (2025). *Bencana di Sumatera Utara, Isyarat dari Hutan yang Terluka.* KOMPAS. <https://www.kompas.id/artikel/bencana-di-sumatera-utara-isyarat-dari-hutan-yang-terluka>
- Zhang, R. (2024). Stories that Heal : How Storytelling Aided Child Trauma Recovery in The Space Between Before and After Stories that Heal : How Storytelling Aided Child Trauma Recovery in The Space Between Before and After. *Cambridge Educational Research E-Journal*, 11, 188–195. <https://doi.org/10.17863/CAM.114530>