



Layanan *Trauma Healing* Pasca Bencana Hidrometeorologi melalui Konseling Kelompok di SD Negeri 9 Kebayakan

Birrul Walidaini¹, Shaumi Salsabila^{2*}, Riska Mahbengi³, Tiara Mahbengi⁴, Fatimahheni⁵

^{1,2*,3,4,5}Institut Agama Islam Negeri Takengon, Aceh, Indonesia
E-mail: shaumisalsabila.123@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 17-06-2026
Diterima: 29-09-2026
Diterbitkan: 30-09-2026

Keywords:
Trauma Healing; Group Counseling; Participant Observation.

Kata Kunci:
Trauma Healing;
Konseling Kelompok;
Observasi
Partisipan.

Abstract

The flash flood and landslide disaster in Central Aceh Regency left psychological trauma for students at SD Negeri 9 Kebayakan. This Community Service (PkM) aims to reduce the negative impact of students' emotional crises through trauma healing services framed within group counseling. The participants were 27 students (13 third-graders, 9 fourth-graders, and 5 fifth-graders). The method utilized was Participant Observation, implemented across four structured sessions (May 18–23, 2026), incorporating play therapy, art therapy, bibliotherapy, and self-relaxation techniques (butterfly hug, deep breathing, and grounding). Evaluation was conducted using the Understanding, Comfortable, and Action (U-C-A) indicators based on an emotion scale assessment instrument (0–100). The measurement results indicated an increase in the mean adaptive emotion score from 43.41 in the pre-test to 96.41 in the post-test (an increase of 122.09%). These findings demonstrate that trauma healing services framed within group counseling have a significantly positive impact in fostering a tendency toward emotional health recovery and reducing post-disaster residual anxiety in children.

Abstrak

Bencana banjir bandang dan tanah longsor di Kabupaten Aceh Tengah menyisakan trauma psikologis mendalam bagi siswa di SD Negeri 9 Kebayakan. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan mengentaskan dampak negatif krisis emosional siswa melalui layanan *trauma healing* berbingkai konseling kelompok. Subjek kegiatan berjumlah 27 siswa yang terdiri dari 13 siswa kelas III, 9 siswa kelas IV, dan 5 siswa kelas V. Metode yang digunakan adalah Partisipan Observation yang dilaksanakan dalam 4 sesi terstruktur (18-23 Mei 2026) meliputi play therapy, art therapy, bibliotherapy, dan teknik relaksasi mandiri. Evaluasi dilakukan menggunakan indikator *Understanding, Comfortable, Action* (U-C-A) berbasis asesmen instrument skala emosi (0-100). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata emosi adaptif dari 43,41 pada skor pre-test menjadi 96,41 pada skor pos-test (meningkat sebesar 122,09%). Hasil ini menunjukkan bahwa layanan yang dilakukan memberikan dampak positif secara signifikan dalam memicu kecenderungan pemulihan kesehatan emosional serta menurunkan residu kecemasan anak pascabencana.



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

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 Sumatera (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 yang 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.

Dalam 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 traumatic pascabencana (Thoyibah et al., 2019; Nurkhalisha Ersyafiani & Pertiwi, 2024).

SD Negeri 9 Kebayakan merupakan salah satu dari sekian banyaknya lembaga pendidikan di Kabupaten Aceh Tengah yang terdampak langsung oleh bencana alam banjir bandang dan tanah longsor yang menimpa sebagian besar wilayah dataran tinggi Gayo pada akhir bulan November 2025. Kerusakan materiil pada infrastruktur sekolah dapat diperbaiki dalam hitungan minggu, namun luka psikologis (residu trauma) yang membekas pada ingatan kolektif siswa-siswi memerlukan penanganan intervensi yang jauh lebih intensif dan peka krisis. Di lapangan, manifestasi klinis trauma pasca bencana terlihat jelas melalui gejala-gejala kecemasan akut, penurunan konsentrasi belajar di kelas, kecenderungan menarik diri, hingga reaksi kaget yang ekstrem ketika mendengar suara keras yang mengejutkan, seperti pintu yang tertutup kencang atau suara petir mendadak. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemulihan psikososial yang cepat, tepat dan ramah anak sebagai respon awal pascabencana.

Pemulihan psikososial pada anak pascabencana perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Intervensi tidak hanya diarahkan untuk mengurangi respons emosional akibat pengalaman bencana, tetapi juga menciptakan kembali rasa aman, kenyamanan, dan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan perasaan melalui aktivitas yang menyenangkan. Kegiatan seperti permainan kelompok, aktivitas kreatif, interaksi sosial, dan pemberian ruang untuk bercerita dapat menjadi media yang membantu anak membangun kembali rasa aman dan keterhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Pendekatan yang ramah anak menjadi penting agar proses pemulihan tidak menambah beban psikologis, tetapi justru memberikan pengalaman positif setelah anak menghadapi situasi bencana yang mengganggu rutinitas kehidupan mereka.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, perguruan tinggi memiliki

peran yang sangat strategis dalam memberikan kontribusi nyata terhadap permasalahan sosial, termasuk pemulihan trauma anak pascabencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikososial melalui kegiatan *trauma healing* bagi siswa SD Negeri 9 Kebayakan, Aceh Tengah, sebagai upaya mendukung pemulihan emosional dan terciptanya kembali lingkungan belajar yang aman dan nyaman pascabencana.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 9 Kebayakan, Kabupaten Aceh Tengah pada tanggal 18 Mei 2026 sampai dengan 23 Mei 2026. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas III, IV, dan V yang berjumlah sekitar 27 siswa yang terdiri dari 13 siswa kelas III, 9 siswa kelas IV, dan 5 siswa kelas V. Kegiatan difasilitasi oleh 4 mahasiswa praktikan semester IV Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Takengon dengan supervisi 1 dosen pengampu kesehatan mental. Rasio fasilitator dibanding peserta dijaga pada proporsi 1:7 untuk memastikan pendampingan emosional yang intensif. Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan prinsip etik intervensi yaitu *Trauma-Informed Care*, yang meliputi prinsip *informed consent & assent* (persetujuan lisan diperoleh dari kepala sekolah, guru, serta persetujuan sukarela dari peserta), *non-retraumatization* (anak-anak tidak dipaksa menceritakan kembali detail peristiwa bencana secara destruktif), dan prinsip *kerahasiaan Data* (identitas peserta disamarkan dalam pelaporan data asesmen).

Tahap perencanaan kegiatan diawali dengan koordinasi antara tim mahasiswa dan pihak sekolah untuk meminta persetujuan melakukan kegiatan *trauma healing* kepada siswa di SDN 9 Kebayakan pada tanggal 13 Mei 2026, kemudian oleh pihak sekolah dilakukan identifikasi kondisi siswa pascabencana serta menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pihak sekolah juga berperan dalam memberikan informasi mengenai kondisi siswa, memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, serta membantu mengkoordinasikan kehadiran peserta. Keterlibatan sekolah dalam proses perencanaan dilakukan untuk memastikan bahwa program yang dilaksanakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa sebagai penerima manfaat.

Pendekatan yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bersifat partisipatif, ramah anak, dan kontekstual, dengan mempertimbangkan kondisi lingkungan pasca bencana serta latar belakang sosial budaya masyarakat setempat. Dalam implementasinya, tim mahasiswa tidak bertindak sebagai pengamat jarak jauh yang pasif, melainkan melebur sepenuhnya ke dalam ekosistem kelompok anak-anak sebagai konselor, fasilitator, sekaligus teman bermain (*playmate*). Adapun tahap pelaksanaan sesi kegiatan *trauma healing* dilakukan dalam 4 sesi tatap muka, di mana tiap sesi berlangsung selama 150 menit mulai dari jam 09.30 sampai dengan pukul 12.00 WIB.

Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026, kegiatan ini dibuka diawali dengan pembentukan *trust* dan pemberian asesmen awal (*pre-test*) untuk melihat tingkat kecemasan siswa sebelum kegiatan dimulai. Kemudian dilanjutkan dengan sesi pengenalan dan *ice breaking* untuk membantu menstimulasi interaksi dan mengurangi ketegangan siswa selama sesi berlangsung. Sesi kedua dilakukan pada hari tanggal 19 Mei 2026, pada sesi ini siswa diajak untuk mengisi lembar kerja kreatif untuk memfasilitasi siswa agar dapat menumpahkan segala emosi terpendam mereka dalam bentuk gambar atau tulisan. Setelah itu, siswa juga diajak untuk memberikan narasi lisan tentang gambar atau tulisan yang mereka buat. Sesi ini juga diselipkan beberapa *ice breaking*, permainan ringan dan juga bernyanyi bersama agar meredakan ketegangan siswa setelah meredakan ketegangan fisik yang dirasakan oleh siswa.

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2026. Pada sesi ini difokuskan pada pelaksanaan internalisasi strategi koping mandiri yaitu siswa diajak untuk berlatih melakukan 4 teknik koping yang dikemas dengan bahasa yang ringan dan mudah dipahami oleh siswa, Jurus Napas Balon (teknik *deep breathing*), Jurus Robot dan Boneka Kain (teknik *relaksasi otot progresif*), Jurus Detektif 5-4-3-2-1 (teknik *grounding*), dan Jurus Pelukan Kupu-Kupu (teknik *butterfly hug*). Kegiatan ini diperkuat lagi dengan menyajikan teknik *bibliotherapy* dengan membacakan dongeng “Rahasia Pelukan Jati”. Yang diakhiri dengan *game*, *ice breaking* singkat, dan pemberian *reward* untuk siswa. Terakhir, sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2024, sesi ini berfokus pada pelaksanaan refleksi, pemberian instrument untuk evaluasi akhir (*pos-test*) dan ditutup dengan proyek “Pohon Harapan”. Sesi penutup ini dirancang untuk menanamkan optimisme masa depan melalui pembuatan proyek kolektif dimana setiap siswa akan menempelkan daun kertas berisi cita-cita mereka pada dahan pohon buatan.

Data pengamatan perilaku dikonfirmasi silang menggunakan teknik triangulasi melalui hasil pengisian instrumen Angket Skala Emosi, Lembar Kerja Kreatif (LKK), serta kriteria evaluasi hasil, dengan pengukuran dilakukan menggunakan skala emosi visual (*emoticon scale*) berpoin 0-100 dengan rentang skor:

- 0 – 40 : Kategori Kesejahteraan Emosional Rendah / Kecemasan Tinggi.
- 41 – 70 : Kategori Kesejahteraan Emosional Sedang.
- 71 – 100 : Kategori Kesejahteraan Emosional Sangat Baik.

Dengan kerangka evaluasi merujuk pada teori U-C-A (*Understanding, Comfortable, Action*) oleh Prayitno (2017), yang memberikan data perbandingan residu kecemasan siswa sebelum layanan diberikan dan sesudah layanan diberikan. Data skor pre-test dan post-test dianalisis menggunakan persentase perubahan rata-rata (ΔM) dan statistik deskriptif. 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 dan Pembahasan

a. Kondisi Awal Pascabencana

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri 9 Kebayakan, ditemukan bahwa bencana hidrometeorologi memberikan dampak terhadap kondisi emosional dan proses belajar siswa. Sebagian siswa terlihat lebih pendiam, kurang aktif berinteraksi dengan teman sebaya, serta menunjukkan kekhawatiran ketika hujan turun. Selain itu, beberapa siswa mengaku sedih akibat kerusakan perlengkapan sekolah dan barang pribadi yang terdampak bencana. Kondisi belajar di tengah proses renovasi sekolah juga menyebabkan siswa harus beradaptasi dengan lingkungan belajar yang berbeda dari biasanya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa mengalami tekanan psikologis akut pascabencana yang berpotensi menurunkan kesejahteraan mental dan motivasi belajar mereka. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Sokang et al. (2024), yang menyatakan bahwa anak-anak yang terdampak bencana alam umumnya memperlihatkan berbagai reaksi emosional negatif seperti ketakutan berlebih, kecemasan mendalam, kesedihan, dan perasaan tidak aman yang mengganggu aktivitas harian mereka. Selain itu, Nurkhalisha Ersyafiani & Pertiwi (2024) menguraikan bahwa krisis psikologis pascabencana yang tidak ditangani secara dini dapat menghambat cognitive performance dan kestabilan emosi anak di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penyediaan bantuan psikososial dan *trauma healing* menjadi intervensi krusial untuk memulihkan fungsi adaptif anak.

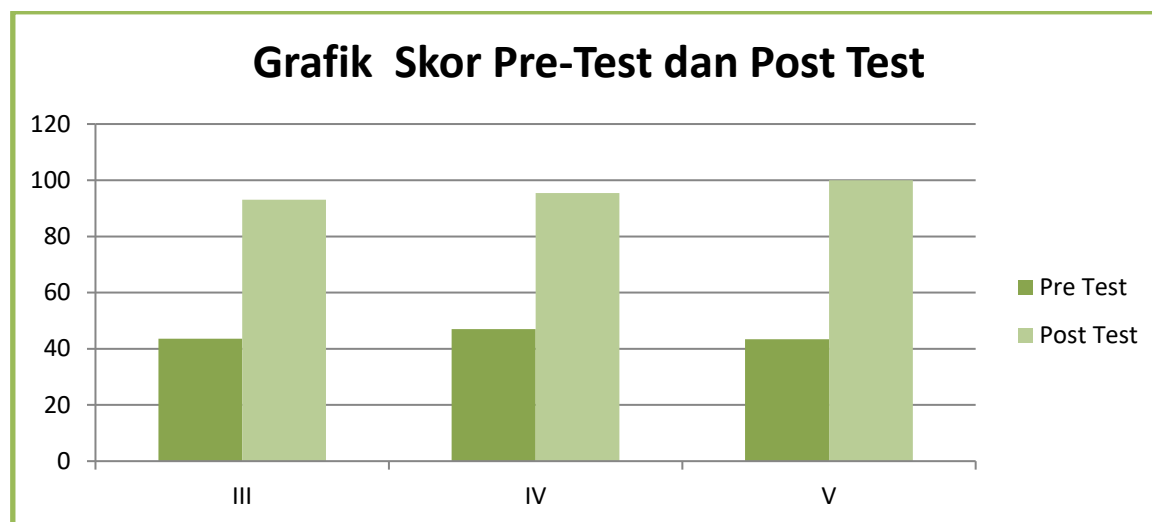
b. Analisis Kuantitatif Pre-Test dan Post Test

Berdasarkan pengukuran instrumen Skala Emosi pada 27 siswa, diperoleh pergeseran skor emosi yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kelas	Jumlah Siswa (n)	Rata-rata Skor <i>Pre-test</i>	Rata-rata skor <i>Post-test</i>	Peningkatan Rata-rata (%)	Kategori Akhir
III	13	43,62	93,08	+113,39%	Sangat Baik
IV	9	47,00	95,44	+103,06%	Sangat Baik
V	5	43,40	100,00	+130,41%	Sangat Baik
Total	27	43,41	96,41	+122,09%	Sangat Baik

Guna memberikan gambaran visual yang jelas mengenai efektivitas dan dampak perubahan psikologis siswa, Gambar 1 menyajikan perbandingan rata-rata skor emosi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan layanan *trauma healing* berbingkai konseling kelompok pada setiap tingkatan kelas.



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Skor Pre-Test dan Post-Test Siswa Kelas III, IV, dan V di SD Negeri 9 Kebayakan

Data grafik yang dipaparkan menunjukkan peningkatan drastis di seluruh jenjang kelas:

1. Siswa Kelas III ($n = 13$), memiliki rata-rata skor emosi awal pada pre-test tercatat sebesar 43,62 (kategori sedang/rentan kecemasan). Setelah mengikuti 4 sesi intervensi *trauma healing*, rata-rata skor meningkat pesat menjadi 93,08 pada post-test (kategori Sangat Baik), atau mengalami peningkatan sebesar +113,39%.
2. Siswa Kelas IV ($n = 9$): Pada pengukuran pre-test, siswa kelas IV memperoleh rata-rata skor sebesar 47,00. Pasca-layanan, skor emosi siswa mengalami lonjakan menjadi 95,44 pada post-test, yang setara dengan persentase peningkatan sebesar +103,06%.
3. Siswa Kelas V ($n = 5$): Kenaikan paling signifikan terlihat pada kelompok siswa kelas V. Skor rata-rata awal sebesar 43,40 meningkat secara optimal mencapai skor sempurna 100,00 pada post-test akhir sesi IV, menunjukkan peningkatan rata-rata hingga +130,41%.

Secara keseluruhan ($N = 27$), akumulasi rata-rata skor emosi siswa meningkat dari 43,41 (pre-test) menjadi 96,41 (post-test). Pergeseran grafik yang melonjak secara konsisten di seluruh tingkatan kelas ini membuktikan bahwa intervensi *trauma healing* melalui pendekatan play therapy, art therapy, serta relaksasi mandiri (*butterfly hug*, *deep breathing*, dan *grounding*) secara visual dan empiris berhasil mereduksi residu kecemasan serta mengembalikan kesejahteraan emosional siswa pascabencana.

c. Pelaksanaan Layanan *Trauma Healing* berbasis Konseling kelompok

Pelaksanaan layanan *trauma healing* melalui struktur konseling kelompok ini diwujudkan ke dalam 4 sesi intervensi tatap muka yang saling berkesinambungan. Dinamika proses dan hasil observasi yang dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Sesi I: "Mengenal Diriku dan Temanku" (Asesmen Awal & Pembentukan Trust)

Melalui keterlibatan langsung dalam lingkaran permainan perkenalan (*ice*

breaking), mahasiswa mengamati bahwa pada awal sesi pertama, sebagian besar siswa menampilkan kecenderungan menarik diri, tatapan mata yang cemas, dan gestur tubuh yang kaku. Mahasiswa kemudian aktif menempatkan diri sejajar dengan anak-anak, menginisiasi kontrak layanan yang inklusif, dan membangun *trust* (rasa percaya). Di akhir sesi, instrumen skala emosi *pre-test* diaplikasikan untuk memetakan profil psikologis awal. Observasi mencatat siswa merasa belum dipahami lingkungan sekitarnya terkait ketakutan mendalam yang mereka rasakan. Hal ini sejalan dengan prinsip *Psychological First Aid* (PFA) yang dikembangkan oleh Brymer et al. (2012) serta Pfefferbaum et al. (2014), yang menegaskan bahwa pemberian rasa aman (*feeling of safety*) dan keterhubungan emosional (*connectedness*) pada fase awal pascakrisis merupakan kunci utama untuk menenangkan aktivasi sistem saraf otonom anak yang tercekam kecemasan.

2. Sesi II: "Warnai Perasaanku" (Katarsis Emosi Lewat Media Ekspresif)

Pada sesi ini, praktikan mendampingi secara intim pengerjaan Lembar Kerja Kreatif (LKK) "Dua Sisi Hatiku". Siswa difasilitasi untuk menumpahkan emosi terpendam mereka (sedih, marah, takut) ke dalam bentuk gambar atau tulisan. Sebagai partisipan aktif, praktikan mendengarkan narasi lisan siswa saat menjelaskan coretan gambarnya. Terjadi fenomena katarsis emosional yang masif; beberapa anak secara emosional memvalidasi bahwa mereka sangat ketakutan terhadap gemuruh keras. Melalui metode observasi partisipan, dicatat bahwa pascamenggambar, ketegangan fisik siswa mulai mereda yang ditandai dengan munculnya senyum alamiah dan kesediaan berbagi cerita dengan teman sebaya tanpa paksaan. Hal ini mendukung temuan Malchiodi (2008) dan Schottelkorb et al. (2012) yang menyatakan bahwa *art therapy* dan *expressive arts* memfasilitasi proses katarsis emosional tanpa memicu trauma ulang (*non-retraumatizing expressiveness*).

3. Sesi III: "Aku Adalah Pahlawan" (Internalisasi Strategi Koping Mandiri)

Sesi ketiga difokuskan pada pembekalan resiliensi siswa melalui edukasi dan pemodelan langsung 4 teknik koping darurat kecemasan, yaitu: Jurus Napas Balon (*deep breathing*), Jurus Robot dan Boneka Kain (*relaksasi otot progresif*), Jurus Detektif 5-4-3-2-1 (*grounding*), dan Jurus Pelukan Kupu-Kupu (*butterfly hug*). Praktikan ikut serta mempraktikkan gerakan-gerakas relaksasi tersebut bersama siswa dalam suasana menyenangkan. Kegiatan diperkuat dengan teknik bibliotherapy membaca dongeng "Rahasia Pelukan Jati". Observasi ini membuktikan bahwa anak-anak dengan cepat mengadopsi gerakan *butterfly hug* sebagai respon motorik menenangkan diri saat pemicu ingatan buruk muncul. Temuan ini konsisten dengan studi Artigas et al. (2014) dan Salloum et al. (2016) mengenai intervensi somatic berbasis *Trauma-Informed Care*, di mana stimulasi bilateral mandiri terbukti menurunkan aktivasi amigdala dan kecemasan instingtual anak.

4. Sesi IV: "Langkah Baru, Harapan Baru" (Evaluasi Akhir & Terminasi)

Sesi penutup dirancang untuk menanamkan optimisme masa depan melalui

pembuatan proyek kolektif "Pohon Harapan". Setiap anak menempelkan daun kertas berisi cita-cita mereka pada dahan pohon buatan. Hal ini sejalan dengan temuan Sokang et al. (2024) dan Berkowitz et al. (2011) bahwa penutupan intervensi psikososial yang berorientasi pada harapan (*hope-building*) memperkuat resiliensi dan fungsi adaptif siswa di sekolah. Praktikan mengamati peningkatan drastis pada afeksi positif siswa. Pada sesi ini pula instrumen *post-test* dibagikan untuk mengukur perubahan perilaku secara kuantitatif-kualitatif.



Gambar 2. Pelaksanaan *Trauma Healing*

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Pada hari pertama beberapa siswa masih tampak malu dan pasif dalam mengikuti kegiatan. Namun, setelah melakukan berbagai kegiatan konseling kelompok, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi, bekerja sama, dan menyampaikan pendapat. Perubahan ini dapat dilihat dari meningkatnya partisipasi siswa dalam permainan, diskuis kelompok, maupun kegiatan kreatif yang diblakukan oleh mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan *trauma-informed counseling* dan *play therapy* dapat menjadi media yang efektif dalam membangun kedekatan, rasa aman dan kenyamanan pada anak pascabencana.

d. Analisis Evaluasi (U-C-A) untuk melihat Efektivitas Layanan

Evaluasi keberhasilan dan efektivitas layanan *trauma healing* berbingkai konseling kelompok ini disandarkan pada kerangka evaluasi hasil *Understanding, Comfortable, Action* (U-C-A) yang dikembangkan oleh Prayitno (2017). Model evaluasi U-C-A menilai dampak langsung layanan konseling pada tiga ranah perkembangan psikologis konseli, yang didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. *Understanding* (Pemahaman Kognitif). Komponen ini mengukur sejauh mana siswa mampu memahami, mengenali, dan mengidentifikasi pemicu emosi negatif, reaksi somatik trauma (seperti jantung berdebar atau tubuh kaku), serta penguasaan konsep dasar strategi koping mandiri. Adapun cara penilaiannya dilakukan melalui wawancara reflektif, lembar kerja kualitatif (LKK Dua Sisi Hatiku), serta kemampuan siswa menjelaskan kembali fungsi teknik relaksasi yang dipelajari pada akhir sesi.
2. *Comfortable* (Kenyamanan/Afektif). Komponen ini menilai perubahan kondisi emosional anak dari perasaan tertekan, cemas, dan takut menuju kondisi perasaan aman, tenang, gembira, dan nyaman berada di lingkungan sekolah. Adapun cara

penilaiannya dilakukan secara kuantitatif melalui skor pergeseran *Emoticon Scale* (0–100) serta observasi ekspresi non-verbal (senyum, keluwesan gestur, dan kontak mata).

3. *Action* (Tindakan/Psikomotorik). Komponen ini mengukur kemampuan siswa untuk secara aktif mempraktikkan tindakan koping adaptif (teknik relaksasi mandiri) ketika pemicu trauma muncul, serta keberanian berinteraksi sosial dan mendeklarasikan harapan masa depan. Cara penilaiannya dilakukan melalui Lembar Observasi Daftar Cek Perilaku (*Behavioral Checklist*) selama proses dinamika kelompok dan unjuk kerja mandiri penerapan teknik *Butterfly Hug*, *Deep Breathing*, dan *Grounding*.

Untuk mengukur tingkat kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) dan penurunan residu kecemasan siswa pascabencana, digunakan instrumen Skala Emosi Visual (*Emoticon Scale*) yang dirancang adaptif untuk anak usia sekolah dasar. Adapun spesifikasi lengkap instrumen dapat dilihat pada penjelasan berikut:

1. Indikator Penilaian:
 - a. Tingkat kejadian sensitivitas trauma yaitu respons panik/kaget terhadap pemicu suara keras mendadak.
 - b. Valensi perasaan harian yaitu tingkat perasaan cemas/takut vs tenang/senang saat berada di sekolah.
 - c. Keterbukaan interaksi sosial yaitu tingkat keberanian berinteraksi dengan teman sebaya dan guru.
 - d. Efikasi diri koping yaitu keyakinan dan kemampuan menenangkan diri secara mandiri.
2. Rentang skor dan bobot yaitu instrumen menggunakan rentang skor kontinu 0 hingga 100. Pada tahap *pre-test* (sebelum Sesi I) dan *Post-test* (setelah Sesi IV), siswa memilih gambaran papan ekspresi wajah (*emoticon*) yang paling mewakili kondisi perasaannya, yang kemudian dikonversikan ke dalam bobot angka kuantitatif.
3. Kategori Kesejahteraan Emosional / Residu Kecemasan:
 - a. Skor 0 - 40 (kategori rendah / residu kecemasan tinggi), siswa mengalami hambatan psikologis berat, terbayang memori bencana, menarik diri, dan koping maladaptif.
 - b. Skor 41 - 70 (kategori sedang / kesejahteraan cukup), siswa menunjukkan kecemasan moderat, kadang merasa takut, namun mulai mampu beradaptasi secara parsial.
 - c. Skor 71 - 100 (kategori sangat baik / kesejahteraan optimal), siswa merasa sangat aman, tenang, ceria, memiliki koping mandiri yang aktif, serta resiliensi emosional yang tinggi.
4. Cara analisis data yaitu data dianalisis menggunakan analisis komparatif deskriptif kuantitatif-kualitatif:

- a. Analisis skor individual & kelompok dengan menghitung rata-rata skor (M) *pre-test* dan *post-test* per tingkatan kelas (Kelas III, IV, dan V) serta secara keseluruhan ($N=27$).

- b. Persentase perubahan skor ($\% \Delta$):

$$\% \Delta = \left(\frac{\{M_{Post} - M_{Pre}\}}{\{M_{Pre}\}} \right) \times 100\%$$

- c. *Triangulasi* data UCA dengan mengonfirmasi perubahan skor kuantitatif dengan hasil temuan kualitatif pada lembar observasi perilaku dan catatan lapangan.

5. Analisis Hasil Evaluasi Komparatif (*Pre-Test* vs *Post-Test* dan Indikator U-C-A)

Berikut adalah penyajian data lengkap perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah intervensi layanan *trauma healing*.

Tabel 2. Perbandingan Kuantitatif Hasil Asesmen Skala Emosi

Kelas	Jumlah siswa (n)	Total Skor Pre-Test	Total skor Post-Test	Rata-rata Pre-Test (M_1)	Rata-rata Pos-Test (M_2)	Peningkatan Rata-rata (%)	Kategori Akhir
III	13	567	1.210	43,62	93,08	+113,39%	Sangat Baik
IV	9	423	859	47,00	95,44	+103,06%	Sangat Baik
V	5	217	500	43,40	100,00	+130,41%	Sangat Baik
Total	27	1.207	2.569	43,41	96,41	+122,09%	Sangat Baik

Catatan: Rata-rata skor perbandingan kualitatif secara keseluruhan mencapai 67,41, menunjukkan pergeseran dari kategori rentan kecemasan menuju kategori pemulihan adaptif

Tabel 3. Analisis Kualitatif Evaluasi Efektivitas Layanan Berdasarkan Indikator U-C-A

Komponen Evaluasi (Prayitno, 2017)	Indikator Observasi	Kondisi Awal (<i>Pre-Test</i>) [$M = 43,41$]	Kondisi Akhir (<i>Post-Test</i>) [$M = 96,41$]	Evaluasi Perubahan Status Psikologis
<i>Understanding</i> (Pemahaman Kognitif)	Pemahaman tentang pemicu trauma dan konsep koping mandiri	Siswa belum memahami gejala fisiologis trauma (jantung berdebar, kaku). Siswa menganggap rasa takut pascabanjir sebagai	Siswa 100% mampu mengidentifikasi pemicu emosi negatifnya dan menguasai pemahaman konseptual serta cara kerja 4 teknik relaksasi (Napas	Terjadi peningkatan pemahaman kognitif secara menyeluruh. Siswa tidak lagi menyalahkan diri atas reaksi takut yang dialami.

Komponen Evaluasi (Prayitno, 2017)	Indikator Observasi	Kondisi Awal (Pre-Test) [M = 43,41]	Kondisi Akhir (Post-Test) [M = 96,41]	Evaluasi Perubahan Status Psikologis
		kelemahan diri yang memalukan.	Balon, Butterfly Hug, Grounding, Relaksasi Otot).	
<i>Comfortable</i> (Kenyamanan / Afektif)	Stabilitas perasaan, penurunan kecemasan, & rasa aman	Mayoritas siswa menempati kategori emosi rendah (0-40). Dilingkupi gelisah, sedih, serta reaksi kaget/trauma ekstrem ketika mendengar suara keras (seperti petir atau pintu dibanting).	Skor emosi bergeser masif ke kategori Sangat Baik (71-100). Siswa merasa sangat aman, tenang, ceria, dan nyaman beraktivitas di dalam kelas tanpa bayang-bayang ketakutan masa lalu.	Penurunan residu kecemasan mencapai persentase signifikan, memulihkan rasa aman dan kesejahteraan afektif anak di sekolah.
<i>Action</i> (Tindakan / Psikomotorik)	Penerapan teknik koping & interaksi sosial adaptif	Siswa menampilkan koping maladaptif: melamun di kelas, menangis, menutup telinga rapat-rapat saat panik, serta menarik diri dari sosiometri kelompok bermain	Siswa secara spontan dan mandiri mengaplikasikan gerakan <i>Butterfly Hug</i> dan <i>Deep Breathing</i> ketika merasa cemas, serta aktif berpartisipasi dan berani mendeklarasikan cita-cita pada Pohon Harapan.	Perubahan perilaku dari koping maladaptif pasif menjadi tindakan koping adaptif aktif serta resiliensi sosial yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis integratif antara akumulasi data kuantitatif Skala Emosi (+122,09%) dan data kualitatif indikator U-C-A, dapat disimpulkan bahwa layanan *trauma healing* berbingkai konseling kelompok berhasil memindahkan status adaptasi anak dari kategori "Hambatan Residu Kecemasan" menuju kategori "Kesejahteraan Emosional Sangat Baik". Intervensi 4 sesi ini terbukti memicu pemulihan komprehensif pada domain kognitif (*understanding*), afektif (*comfortable*), maupun psikomotorik (*action*) siswa pascabencana.

e. Dampak *Trauma Healing* terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, kegiatan *trauma healing* melalui konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan sosial siswa. Perubahan yang terlihat meliputi meningkatnya kepercayaan diri, keberanian berinteraksi, kemampuan bekerja sama, serta munculnya kembali semangat belajar. Siswa juga menunjukkan ekspresi yang lebih ceria dibandingkan saat observasi awal

dilakukan.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan *trauma healing* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu pemulihan kesehatan mental anak pascabencana. Aktivitas bermain, bernyanyi, berbagi cerita, dan interaksi kelompok memberikan pengalaman positif yang membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan serta membangun kembali rasa aman.

Kegiatan yang dilakukan telah menunjukkan hasil yang memperkuat argumentasi James & Gilliland (2017) dalam teori intervensi krisis, yang menegaskan bahwa intervensi krisis kelompok yang terstruktur dan ramah anak mampu mengembalikan keseimbangan homeostatis psikologis individu pasca-peristiwa *traumatic*. Penggunaan kelompok sebagai media pemulihan menciptakan *universalizing effect*, dimana anak menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi ketakutan tersebut, sehingga mempercepat proses pemulihan emosional kolektif.



Gambar 3. Dampak Kegiatan *Trauma Healing* pada Siswa

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu membantu pemulihan kesehatan mental siswa melalui *trauma healing* berbasis layanan konseling kelompok. Perubahan positif yang ditunjukkan siswa mengungkap bahwa kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental anak pada situasi pascabencana.

Kesimpulan

Pelaksanaan layanan *trauma healing* berbingkai konseling kelompok melalui metode observasi partisipan memberi dampak positif secara signifikan dalam memicu kecenderungan pemulihan kesehatan emosional siswa di SD Negeri 9 Kebayakan. Kesejahteraan emosional siswa mengalami peningkatan dari skor rata-rata *pre-test* 43,41 menjadi 96,41 pada *post-test*. Pendekatan terintegrasi ini terbukti memicu penurunan residu kecemasan, meningkatkan pemahaman coping adaptif, serta memulihkan resiliensi psikososial anak pascabencana.

Melalui kedekatan hubungan terapeutik yang dibangun langsung oleh mahasiswa praktikan sebagai partisipan aktif, siswa kelas III, IV, dan V berhasil mencapai pemulihan emosional yang komprehensif, menguasai strategi coping mandiri, serta membangun kembali resiliensi akademik dan sosial mereka secara optimal.

Direkomendasikan bagi guru kelas dan pihak otoritas sekolah untuk melanjutkan program ini melalui pemantauan periodik berbasis sekolah ramah anak peka trauma (*Trauma-Informed School*) agar kesejahteraan emosional (*psychological well-being*) siswa tetap terjaga secara berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- Artigas, L., Jarero, I., Alcalá, N., & Lubet, M. (2014). The Butterfly Hug Protocol for EMDR therapy with children. *Journal of EMDR Practice and Research*, 8(2), 54-65.
- Berkowitz, S. J., Stover, C. S., & Marans, S. R. (2011). The Child and Family Traumatic Stress Intervention: Secondary prevention for pediatric traumatic stress. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(6), 676-685.
- BNPB. (2026). *Rekapitulasi Terdampak Nencana*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. <https://gis.bnpb.go.id/Bansorsumatera2025/>
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., ... & Watson, P. (2012). *Psychological first aid: Field operations guide*. National Child Traumatic Stress Network.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis Intervention Strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- 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>
- Malchiodi, C. A. (2008). *Creative interventions with traumatized children*. The Guilford Press.
- 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?>
- Pfefferbaum, B., Flynn, B. W., Schonfeld, D. J., Brown, L. M., Jacobs, G. A., Pfefferbaum, R. L., & Gurwitch, R. H. (2014). The role of psychological first aid in disaster response. *Current Psychiatry Reports*, 16(7), 458.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Efektif*. Padang: Kupas Prima.
- Salloum, A., Wang, W., Robst, J., Murphy, T. K., Scheeringa, M. S., Cohen, J. A., & Storch, E. A. (2016). Stepped care versus standard trauma-focused cognitive behavioral therapy for young children. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*,

26(3), 249-256.

- Schottelkorb, A. A., Doumas, D. M., & Garcia, R. (2012). Treatment for childhood refugee trauma: A randomized controlled trial of child-centered play therapy and trauma-informed cognitive behavioral therapy. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 44-55.
- Sokang, Y. A., Omega, P., Novianty, A., Garey, E., Hutapea, R., & Siantoro, A. (2024). Lesson learned from post-disaster psychosocial support for children in Palu, Central Sulawesi---Indonesia. *Journal of Disaster Research*, 19(4). 678-690. <https://doi.org/10.20965/jdr.2024.p0678>