



---

## TRAUMA HEALING UNTUK WARGA TERDAMPAK MUSIBAH TANAH BERGERAK DI DESA SRIDADI KECAMATAN SIRAMPOG

Esti Nur Janah<sup>1</sup>, Titis Wening Setyoharsih<sup>2</sup>, Ridho Imanullah<sup>3</sup>, Wafa Hilmi Hamidah<sup>4</sup>, Jaka Arya Purnomo<sup>5</sup>, Ikhtimam Farkhan Abdi Saputra<sup>6</sup>  
Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes  
[estiNJ@gmail.com](mailto:estiNJ@gmail.com)

---

### Abstrak:

Dampak dari bencana alam mengakibatkan trauma sedang dan akut. Maka dari itu dibutuhkan pemulihan mental/emosional agar tidak terpuruk dalam ketakutan yang terus menghantui. Pemulihan trauma ini disebutkan dengan istilah Trauma Healing. Trauma healing dapat diartikan sebagai upaya untuk menyembuhkan dan mendamaikan seseorang yang mengalami kegoncangan jiwa yang diakibatkan oleh sebab-sebab tertentu seperti bencana alam, kecelakaan, dan masalah kehidupan lainnya yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok tertentu. Tujuan dari Pembinaan Trauma Healing adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Metode yang digunakan adalah Participatory Rapid Appraisal (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif. Hasil penelitian menyatakan bahwa seluruh peserta merasakan manfaat dari kegiatan yakni merasakan lebih kuat dan Ikhlas menerima musibah yang terjadi, peserta mengatakan bahwa musibah yang dialami tidak hanya dirasakan sendiri tetapi banyak yang bernasib sama sehingga hal ini menambah erat persaudaraan dan rasa berbagi. Warga juga merasakan dampak dari trauma healing berupa perasaan lebih senang, walaupun saat ini mereka sedang ditimpa musibah namun mereka tetap membutuhkan hiburan dan kesenangan jasmani maupun Rohani.

**Kata kunci:** Trauma Healing, Musibah, dan Longsor

### Abstract:

*The impact of natural disasters results in moderate and acute trauma. Therefore, mental/emotional recovery is needed so that you don't sink into the fear that continues to haunt you. This trauma recovery is known as Trauma Healing. Trauma healing can be interpreted as an effort to heal and reconcile someone who is experiencing mental turmoil caused by certain causes such as natural disasters, accidents, and other life problems committed by certain individuals or groups. The goal of Trauma Healing Coaching is for the victim to be able to think positive things when remembering the traumatic incident. The method used is Participatory Rapid Appraisal (PRA) or participatory village assessment. The results of the study stated that all participants felt the benefits of the activity, namely feeling stronger and willing to accept the calamities that occurred, participants said that the calamities experienced were not only felt by themselves but many had the same fate, so this added to the closeness of brotherhood and a sense of sharing. Residents also feel the impact of trauma healing in the form of feeling happier, even though they are currently being hit by a disaster but they still need entertainment and pleasure both physically and spiritually.*

**Keywords:** Trauma Healing, Disaster, and Landslide

---

Corresponding: Esti Nur Janah

E-mail: [estiNJ@gmail.com](mailto:estiNJ@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Dewasa ini banyak kejadian atau peristiwa yang kerap kita alami dalam kehidupan ini. Peristiwa itu terjadi bisa berupa hal baik atau buruk. Merujuk pada hal itu, bagaimana pun terjadinya suatu peristiwa dalam hidup seseorang, akan menjadi suatu yang berharga dan akan dijadikan pengalaman. Manusia pasti sudah akan paham apa yang dimaksud dengan bencana alam. Bencana alam yang menimpa manusia tentu akan mengakibatkan kerusakan ringan, sedang, ataupun berat, yang akan berdampak dalam proses berlangsungnya kehidupan. Bencana alam adalah suatu peristiwa yang terbagi menjadi dua berdasarkan pemicunya. Pertama, bencana alam yang terjadi secara alamiah seperti banjir, erupsi gunung berapi, gempa bumi, tsunami, tanah bergerak dan lain-lain (Pratiwi, 2020).

Setelah peristiwa bencana, sebagian besar populasi korban bencana tetap memiliki reaksi psikologis yang normal, sekitar 15-20% akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), sementara 3-4% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (Dwidiyanti et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan pada korban gempa menunjukkan bahwa sebanyak 85,2% mengalami gejala neurosis, 29,5% mengalami gejala psikotik, dan 64,7% korban mengalami gejala PTSD (Thoyibah et al., 2020). Sedangkan pada anak korban gempa ditemukan 85,11% mengalami kecemasan normal dan 14,89% mengalami kecemasan berat (Thoyibah et al., 2019).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Gangguan kecemasan merupakan bentuk dari sebuah peristiwa atau pengalaman yang menakutkan, mengerikan, dan tidak menyenangkan karena merasa terancam. Penelitian yang dilakukan oleh Louis Najarian, 2011 setelah gempa bumi anak-anak yang mengalami bencana gempa bumi tersebut lebih banyak mengalami gangguan kecemasan dibandingkan PTSD atau gangguan depresi. Kecemasan pasca bencana dapat terjadi secara cepat, atau mungkin ditimbulkan oleh stres ringan dengan kurun waktu lama. Perasaan kecemasan muncul saat kondisi stress pasca bencana, terjadi secara berkelanjutan yang mengakibatkan kondisi kecemasan berat dan akan terpusat pada diri sendiri tanpa memperhatikan kondisi lingkungan sekitar, merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan (ASIH, 2018).

Dampak dari bencana alam mengakibatkan trauma sedang dan akut. Maka dari itu dibutuhkan pemulihan mental/emosional agar tidak terpuruk dalam ketakutan yang terus menghantui. Pemulihan trauma ini disebutkan dengan istilah Trauma Healing. Trauma healing adalah suatu proses memulihkan emosi korban dari ketakutan di masa lalu. Dengan cara ini, mereka bisa bertahan hidup kembali tanpa bayang-bayang masa lalu. Trauma healing dapat diartikan sebagai upaya untuk menyembuhkan dan mendamaikan seseorang yang mengalami kegoncangan jiwa yang diakibatkan oleh sebab-sebab tertentu seperti bencana alam, kecelakaan, dan masalah kehidupan lainnya yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok tertentu. Tujuannya adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Adapun lama prosesnya bisa memakan waktu hingga sekitar tiga bulan. Trauma healing yang satu ini akan mengajarkan korban beberapa cara untuk menghilangkan stres dan menjadi lebih rileks (Siregar et al., 2022).

Peran perawat pasca bencana yaitu dimana perawat sangat berperan penting dalam kesiapsiagaan bencana, terutama dalam respons/pemulihan dan evaluasi. Serta dalam mengurangi kerentanan dan meminimalkan resiko dalam suatu bencana (Hapsoro & Buchori, 2015). Peraturan kepala BNPB No. 11 Tahun 2008 tersebut menegaskan tentang pentingnya upaya pemulihan sosial psikologis yang bertujuan agar masyarakat mampu melakukan tugas sosial seperti sebelum terjadi bencana, serta tercegah dari mengalami dampak psikologis lebih lanjut yang mengarah pada gangguan kesehatan mental. Pemulihan sosial psikologis didefinisikan sebagai pemberian bantuan kepada masyarakat yang terkena dampak bencana agar dapat berfungsi kembali secara normal. Kegiatan pemulihan ini mencakup beragam aktivitas seperti kegiatan psikososial, intervensi psikologis, bantuan konseling dan konsultasi keluarga, serta pendampingan pemulihan trauma secara terstruktur dengan berbagai metode terapi psikologis (Fadilah, 2018).

Manfaat trauma healing adalah mampu mengalihkan pikiran buruk terhadap bencana agar warga tidak berlarut-larut dalam kesedihan serta bisa mengambil hikmahnya. Dalam prosedurnya, mereka akan diajak melakukan kegiatan yang menyenangkan sehingga bisa melupakan trauma terhadap bencana (LESTA, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah Participatory Rapid Appraisal (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif yang dilakukan melalui berbagai kegiatan sebagai berikut:

- a. Pemetaan wilayah dan kegiatan yang terkait dengan topik penilaian keadaan.
- b. Analisis keadaan yang berupa :
  1. Keadaan masa lalu, sekarang dan kecenderungan di masa depan.
  2. Identifikasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi dan alasan-alasan atau penyebabnya.
  3. Identifikasi (akar) masalah dan alternatif-alternatif pemecahan masalah.
  4. Kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman atau analisis strenght, weakness, opportunity and threat (SWOT) terhadap semua alternatif pemecahan masalah.
- c. Pemilihan alternatif pemecahan masalah yang paling layak atau dapat diandalkan (dapat dilaksanakan, efisien dan diterima oleh sistem sosialnya).
- d. 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.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Definisi Trauma Healing**

Trauma healing adalah proses pemulihan emosi korban terhadap ketakutan masa lalu yang masih menyisakan luka batin (membekas), perasaan cemas dan sangat mengganggu, terbayang-bayang dengan peristiwa bencana, mimpi buruk yang menyebabkan kesulitan tidur, dan kondisi fisik seseorang menjadi siaga ketika mengingat ataupun memikirkan trauma yang dialami. Melihat dampak trauma tersebut maka perlu tindakan yang harus dilakukan untuk menghilangkan trauma. Dampak dari gangguan trauma itu sendiri tentu bervariasi, dari yang ringan sampai yang berat. Gejala psikis yang muncul dari trauma tidak bisa dibiarkan berlarut-larut. Para korban harus dibantu agar pulih kondisi psikologisnya dari pengalaman traumatis melalui pemulihan trauma (Trauma Healing).

### **2. Tujuan**

Tujuan dari Pembinaan Trauma Healing adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Adapun lama prosesnya bisa memakan waktu hingga sekitar tiga bulan. Trauma healing yang satu ini akan mengajarkan korban beberapa cara untuk menghilangkan stres dan menjadi lebih rileks. Orang dewasa yang dimana anggapan wajar dalam masyarakat bahwa orang dewasa adalah orang yang mempunyai kematangan diri termasuk dalam pengelolaan pola pikir. Ditinjau dalam aspek mental/emosional seseorang, orang dewasa sekalipun akan tetap merasakan rasa takut dan cemas pada suatu kondisi yang mengancam keselamatan (Selan, 2006).

### 3. Prosedur kegiatan

Beberapa pembinaan yang dapat dilakukan dalam kegiatan Trauma Healing atau cara mengatasi trauma pasca bencana sebagai berikut (Siregar et al., 2022):

- a. Beri waktu untuk menyesuaikan diri. Tidaklah mudah untuk menyesuaikan diri pasca bencana terjadi, efek dari bencana dianggap sebagian orang biasa saja dan ada yang menganggapnya sulit untuk dilupakan (Masrukin, 2020). Maka dari itu berilah waktu untuk korban menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, jangan memaksakan kehendak bahwa korban harus melupakan tragedi itu dan menganggapnya tidak pernah terjadi.
  - b. Beri dukungan (motivasi). Dukungan penting bagi korban, karena mereka akan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam hal traumatisnya. Dukungan positif yang dapat diberikan berupa kata-kata semangat, mendengarkan cerita mereka, dan memberi solusi mengenai traumatisnya (Irwanto & Kumala, 2020). Contoh korban mengalami insomnia akibat terlalu waspada akan kedatangan gempa susulan yang dapat dilakukan adalah memberikan obat. Farmakoterapi merupakan metode syok healing yang melibatkan penggunaan obat-obatan dalam mengelola reaksi syok atau trauma yang mengganggu seseorang (Isa & Armansyah, 2021). Obat-obatan sudah terbukti membantu menggunakan reaksi atau tanda-tanda seperti gejala intruksi, hyperarousal, reaksi emosional, sifat lekas marah, dan depresi.
  - c. Lakukan kembali rutinitas harian. Rutinitas harian adalah pola kegiatan keseharian yang biasa dilakukan (Irsandi, 2022). Tidak menutup kemungkinan bahwa korban akan malas melakukan rutinitas karena masih merasakan takut. Jadi pembinaan yang perlu dilakukan dapat berupa menyadarkan korban dengan memberikan arahan bahwa rasa takut itu harus dihadapi bukan dihindari. Rutinitas harian ini dapat berguna mengurangi kecenderungan korban melamun dengan traumatis yang dialami (WAHYUNI, 2022).
4. Pelaksanaan kegiatan Trauma Healing Untuk Warga Terdampak Musibah Tanah Bergerak Di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog.

#### a) Tujuan Kegiatan Trauma Healing Di Sridadi Sirampog

##### 1) Tujuan umum

Tujuan kegiatan adalah memberikan trauma healing kepada masyarakat terdampak tanah bergerak di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes.

##### 2) Tujuan Khusus

- a) Sebagai pihak penyalur bantuan dana sosial masyarakat Brebes dan sekitarnya untuk masyarakat terdampak tanah bergerak di Desa Sridadi Kabupaten Brebes.
- b) Memberikan dukungan moral dan material kepada masyarakat terdampak tanah bergerak di Desa Sridadi Kabupaten Brebes.
- c) Membantu masyarakat dalam penyembuhan akibat trauma terdampak tanah bergerak di Desa Sridadi Kabupaten Brebes.
- d) Memberikan bantuan Kesehatan berupa skrining Kesehatan dasar (tekanan darah, kadar gula, kadar kolesterol dan asam urat).
- e) Memberikan hiburan kepada masyarakat berupa perlombaan untuk mengalihkan dari trauma.
- f) Mendokumentasikan kegiatan pengabdian masyarakat dengan benar dan tepat.

**b. Bentuk Kegiatan**

- 1) Penggalangan dana.
- 2) Trauma healing.
- 3) Pemeriksaan Kesehatan.
- 4) Hiburan Lomba

**c. Tempat Kegiatan**

Desa Sridadi Kabupaten Brebes

**d. Waktu Kegiatan**

Tanggal 11 November 2022 kegiatan penggalangan dana di Pasar Induk Bumiayu.

Tanggal 20 November 2022 Trauma healing, pemeriksaan Kesehatan dan Hiburan Lomba.

**e. Kegiatan**

- 1) Survey awal yaitu analisis situasi dan kondisi pada mitra sebagai landasan pemilihan implementasi yang diberikan kepada masyarakat.
- 2) Penggalangan dana yang dilakukan di Pasar Induk Bumiayu dan melalui jejaring alumni.
- 3) Trauma healing berupa relaksasi, shalawat dan doa bersama untuk menurunkan stress.
- 4) Hiburan Lomba sebagai salah satu rangkaian trauma healing warga. Kegiatan perlombaan diantaranya adalah lomba karaoke, lomba joged balon dan lomba menjawab pertanyaan pendek.
- 5) Pemeriksaan Kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, kadar kolesterol dan asam urat.

Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan





## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Masyarakat Trauma Healing untuk warga terdampak musibah tanah bergerak di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog didapatkan hasil bahwa seluruh peserta merasakan manfaat dari kegiatan yakni merasakan lebih kuat dan Ikhlas menerima musibah yang terjadi, peserta mengatakan bahwa musibah yang dialami tidak hanya dirasakan sendiri tetapi banyak yang bernasib sama sehingga hal ini menambah erat persaudaraan dan rasa berbagi. Warga juga merasakan dampak dari trauma healing berupa perasaan lebih senang, walaupun saat ini mereka sedang ditimpa musibah namun mereka tetap membutuhkan hiburan dan kesenangan jasmani maupun Rohani. Warga juga mengucapkan terimakasih atas bantuan berupa jasa pemeriksaan Kesehatan dan pembagian bantuan tunai yang dilakukan oleh civitas akademika Akper Al Hikmah 2 Brebes.

## DAFTAR PUSTAKA

- ASIH, A. T. D. (2018). *PENGARUH TEKNIK MASSAGE EFFLEURAGE DENGAN AROMATERAPI JASMINE TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASCA BENCANA DI KECAMATAN GRABAG TAHUN 2018*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dwidiyanti, M., Hadi, I., Wiguna, R. I., & Ningsih, H. E. W. (2018). Gambaran risiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 82–91.
- Fadilah, K. (2018). *Pemulihan trauma psikososial pada perempuan korban kekerasan seksual di yayasan pulih*. Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah.
- Hapsoro, A. W., & Buchori, I. (2015). Kajian kerentanan sosial dan ekonomi terhadap bencana banjir (Studi kasus: Wilayah pesisir kota Pekalongan). *Teknik PWK (Perencanaan Wilayah Kota)*, 4(4), 542–553.
- Irsandi, J. (2022). *SURVEI AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI KELURAHAN PAYO SELINCAH*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Irwanto, P. D., & Kumala, H. (2020). *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Isa, M., & Armansyah, T. (2021). *Pengantar Farmakologi: Analgesik-Antipiretik-Anti Inflamasi*. Syiah Kuala University Press.
- LESTA, L. (2021). *PERAN PENYULUH AGAMA ISLAM DALAM MELAKUKAN TRAUMA HEALING SETELAH BANJIR BANDANG DI DESA RADDA KECAMATAN BAEBUNTA KABUPATEN LUWU UTARA*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Masrukin, M. (2020). *Dampak Psikologis Akibat Bencana Alam Pada Peserta Didik Di SDN Inpres Jono Oge Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi*. IAIN Palu.
- Pratiwi, S. I. (2020). The effect of scout extracurricular on the discipline character of elementary school students. *Educative: Journal of Educational Sciences*, 2(1), 62–70.
- Selan, R. F. (2006). *Pedoman Pembinaan Warga Jemaat*. Bandung: Kalam Hidup.
- Siregar, L. M., Manao, M. L., Sianipar, N. M., & Nababan, D. (2022). TRAUMA HEALING PADA ORANG DEWASA: OPTIMALISASI DAN STRATEGI. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 52–60.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa

**Esti Nur Janah, Titis Wening Setyoharsih, Ridho Imanullah, Wafa Hilmi Hamidah, Jaka Arya Purnomo, Ikhtimam Farkhan Abdi Saputra**

Trauma Healing Untuk Warga Terdampak Musibah Tanah Bergerak Di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog

---

bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38.

Thoyibah, Z., Purqoti, D. N. S., & Oktaviana, E. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Korban Gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 174–181.

WAHYUNI, S. R. I. (2022). *Upaya Pemulihan Psikososial Menggunakan Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Dinas Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (P2TP2A) Kota Palopo*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.