



PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL BAGI REMAJA TERDAMPAK PASCABENCANA MELALUI PROGRAM TRAUMA HEALING DI KABUPATEN BIREUEN, ACEH

PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR ADOLESCENTS AFFECTED BY POST- DISASTER CONDITIONS THROUGH A TRAUMA HEALING PROGRAM IN BIREUEN REGENCY, ACEH

Jumi Adela Wardiansyah¹, Mawardiana², Karnilawati²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur

²Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Jabal Ghafur

*Email Koresponden : jumiadelawardiansyah@gmail.com

Abstract

The disaster that occurred in Bireuen Regency, Aceh, not only caused physical damage but also had a significant psychological impact, especially on adolescents as a vulnerable group. This condition requires psychosocial support efforts to assist the recovery process and improve adolescents' abilities to cope with traumatic experiences after the disaster. This community service activity aims to provide psychosocial support through a trauma healing program for adolescents affected by the post-disaster in Salah Sirong Village, Jeumpa District, Bireuen Regency. The activity was carried out on June 20–21, 2026, using a participatory approach involving the village government, community leaders, parents, and adolescents. The program included psychoeducation, icebreakers, therapeutic games, group counselling, relaxation techniques, and expressive activities to help participants manage their emotions and develop adaptive coping mechanisms. The results of the activity showed that adolescents participated in all series of activities enthusiastically, were better able to express their feelings, increased self-confidence, strengthened social interactions, and had a better understanding of managing disaster-related stress. This program also contributed to increasing the resilience and mental health of adolescents during the post-disaster recovery period. Thus, psychosocial support through a trauma healing program is an effective form of intervention in supporting the psychological recovery of adolescents affected by post-disaster and needs to be implemented sustainably through collaboration between universities, government, schools, families, and the community.

Keywords: *psychosocial support, adolescents, resilience, trauma healing, post-disaster*

Abstrak

Bencana yang terjadi di Kabupaten Bireuen, Aceh tidak hanya mengakibatkan kerusakan fisik, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, terutama pada remaja sebagai kelompok rentan. Kondisi tersebut memerlukan upaya pendampingan psikososial untuk membantu proses pemulihan dan meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi pengalaman traumatis pascabencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan psikososial melalui program trauma healing bagi remaja terdampak pascabencana di Gampong Salah Sirong, Kecamatan Jeumpa, Kabupaten Bireuen. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20–21 Juni 2026 dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan pemerintah gampong, tokoh masyarakat, orang tua, dan remaja. Program meliputi psikoedukasi, ice breaking, permainan terapeutik (*therapeutic games*), konseling kelompok, teknik relaksasi, serta kegiatan ekspresif untuk membantu peserta mengelola emosi dan mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa remaja mengikuti



seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, lebih mampu mengekspresikan perasaan, meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat interaksi sosial, serta memiliki pemahaman yang lebih baik dalam mengelola stres akibat bencana. Program ini juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi dan kesehatan mental remaja selama masa pemulihan pascabencana. Dengan demikian, pendampingan psikososial melalui program trauma healing merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung pemulihan psikologis remaja terdampak pascabencana dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah, sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Kata Kunci : pendampingan psikososial, remaja, resiliensi, trauma healing, pascabencana

PENDAHULUAN

Bencana banjir bandang dan tanah longsor yang menimpa Kabupaten Bireuen akhir November 2025 lalu yang menyebabkan kerusakan yang mengakibatkan meningkatnya debit sungai dan ketidakmampuan DAS Pesangan untuk menampung debit air sehingga mengakibatkan kerusakan rumah, jembatan dan infrastruktur lainnya ada 17 kecamatan/609 gampong yang ada di Kabupaten Bireuen. Dampak bencana tidak hanya berupa kerugian fisik dan mental, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis korban. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis setelah bencana karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif. Penanganan menghadapi bencana dapat memunculkan berbagai reaksi psikologis seperti rasa takut, cemas, sedih, kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga gejala stress pascatrauma apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat. Kondisi tersebut dapat menghambat proses belajar, hubungan sosial, serta perkembangan kepribadian remaja (Heanoy & Brown, 2024).

Masa pemulihan pascabencana menjadi fase yang sangat penting untuk mengembalikan fungsi psikologis, sosial, dan emosional masyarakat. Selain pemulihan sarana dan prasarana, pemulihan Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses rehabilitasi pascabencana. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan psikososial yang sistematis, berkelanjutan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja agar mereka mampu beradaptasi kembali dengan lingkungan serta membangun resiliensi dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Pemulihan pascabencana tidak hanya terfokus pada pembangunan kembali sarana dan prasarana fisik, tetapi juga harus memperhatikan aspek Kesehatan Mental dan kesejahteraan psikososial masyarakat. Dukungan psikososial menjadi bagian penting dalam proses rehabilitasi karena bertujuan membantu individu memulihkan fungsi emosional, sosial, dan perilaku agar mampu kembali menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal (Lekekasa *et al.*, 2025). Pendampingan yang diberikan sejak fase pemulihan dapat mengurangi risiko berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat sekaligus meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi situasi yang sulit.

Salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mendukung pemulihan psikologis remaja adalah melalui program trauma healing. Program ini merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu individu mengurangi dampak psikologis akibat pengalaman traumatis melalui pendekatan yang efektif, suportif, dan terapeutik (Mulyati & Sakinah, 2024). Kegiatan

seperti psikoedukasi, konseling kelompok, permainan terapeutik (*therapeutic games*), relaksasi, seni ekspresif (*art therapy*), serta penguatan keterampilan coping dapat membantu remaja mengekspresikan emosi, membangun kembali rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap perubahan setelah bencana (Bosgraaf *et al.*, 2020).

Pelaksanaan program trauma healing di Kabupaten Bireuen diharapkan menjadi salah satu kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung upaya pemulihan psikososial masyarakat, khususnya remaja terdampak pascabencana. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan tercipta peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan ketahanan psikologis remaja sehingga mereka mampu menjalani proses pemulihan secara lebih optimal. Selain itu memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan ini juga menjadi implementasi nyata pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui penerapan masyarakat pada situasi pascabencana.

Berdasarkan kondisi tersebut pelaksanaan program Pendampingan Psikososial bagi Remaja Terdampak Pascabencana melalui Program Trauma Healing di Kabupaten Bireuen, Aceh menjadi sangat penting sebagai bentuk impementasi pengabdian kepada masyarakat. Program ini diharapkan mampu meningkatkan Kesehatan mental dan resiliensi remaja melalui pendampingan yang terstruktur sekaligus memperkuat peran perguruan tinggi dalam mendukung upaya rehabilitasi psikososial masyarakat pascabencana melalui penerapan keilmuan Bimbingan dan Konseling.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20-21 Juni 2026 dengan tahapan koordinasi dengan pihak pihak gampong salah sirong Kecamatan Jumpa Kabupaten Bireuen. Selanjutnya memberikan penyuluhan kepada remaja dan tanya jawab mengenai dampak bencana. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif (Koesuma *et al.*, 2024), yaitu melibatkan pemerintah gampong, tokoh masyarakat, orang tua, dan remaja. Dalam setiap tahapan kegiatan sehingga program dapat berjalan sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Gambar 1).



Gambar 1. Remaja yang Mengikuti Sesi Tanya Jawab dan Konseling Kelompok

kegiatan selanjutnya adalah melakukan pendampingan pascabencana kepada remaja, kegiatan *ice breaking*, permainan terpetik (*therapeutic games*), psikoedukasi mengenai pengelolaan stress dan emosi, konseling kelompok, Teknik relaksasi sederhana serta kegiatan ekspresif seperti menggambar atau menulis pengalaman. Seruruh kegiatan dirancang untuk mengurangi dampak psikologis akibat bencana, meningkatkan rasa aman memperkuat kemampuan mengelola emosi serta membangun resiliensi.



Gambar 2. Remaja yang Mengikuti Permainan Terpetik Dalam Proses Pemulihan Psikososial Pasca Bencana

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendampingan psikososial kepada remaja terdampak bencana agar mampu mengelola emosi, memperkuat mekanisme koping yang adaptif serta meningkatkan kesehatan mental melalui layanan pendampingan psikososial dan trauma healing yang terstruktur sehingga memperoleh dukungan emosional, meningkatkan rasa aman, membangun kepercayaan diri, memperkuat hubungan sosial dalam menghadapi dampak bencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 20 – 21 Juni 2026 di Gampong Salah Sirong Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen, Aceh. Dengan sasaran remaja yang terdampak pascabencana. Koordinasi tersebut memperoleh respons positif dari pemerintah gampong karena program dinilai sesuai dengan kebutuhan masyarakat dalam mendukung pemulihan psikososial remaja.

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi dan diskusi bersama peserta untuk mengidentifikasi kondisi psikologis serta kebutuhan mereka setelah mengalami bencana. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kecemasan ketika mengingat peristiwa bencana, merasa khawatir apabila terjadi bencana susulan, serta mengalami penurunan motivasi dalam mengikuti aktivitas belajar dan kegiatan sosial. Selain itu, beberapa peserta



menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan, sulit mengungkapkan perasaan, dan mengalami perubahan suasana hati. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja memerlukan dukungan psikososial yang terstruktur sebagai bagian dari proses pemulihan (Al Atsari & Ichsan, 2025).

Pelaksanaan program trauma healing terdiri atas beberapa kegiatan, yaitu *ice breaking*, permainan terapeutik (*therapeutic games*), psikoedukasi mengenai stres dan trauma pascabencana, konseling kelompok, latihan relaksasi, kegiatan ekspresif melalui menggambar dan berbagi pengalaman. Kegiatan diawali dengan permainan kelompok untuk membangun rasa aman, meningkatkan keakraban, dan menciptakan suasana yang nyaman (Widyastuti *et al.*, 2019). Selanjutnya peserta diberikan pemahaman mengenai reaksi psikologis yang umum muncul setelah bencana serta cara-cara mengelola emosi secara sehat. Pada sesi konseling kelompok, peserta diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan harapan mereka selama proses pemulihan. Pendekatan ini membantu peserta menyadari bahwa pengalaman yang mereka alami juga dirasakan oleh remaja lain sehingga menumbuhkan rasa saling mendukung. Kegiatan relaksasi dan latihan pernapasan juga memberikan pengalaman baru bagi peserta dalam mengendalikan ketegangan dan kecemasan yang muncul ketika mengingat kejadian bencana (Hafni *et al.*, 2026).

Hasil menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan aktif. Remaja tampak lebih terbuka dalam berinteraksi, berani menyampaikan pendapat, serta mampu mengekspresikan emosi secara lebih positif dibandingkan pada awal kegiatan. Mereka juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, semangat untuk kembali mengikuti aktivitas sekolah dan kegiatan sosial, serta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara menghadapi stres akibat bencana. Aparatur gampong dan orang tua memberikan tanggapan positif terhadap program ini karena dinilai memberikan manfaat nyata bagi proses pemulihan psikologis remaja (Ulya & El-Yunusi, 2025). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program trauma healing merupakan salah satu bentuk intervensi psikososial yang efektif dalam mendukung pemulihan remaja terdampak pascabencana. Melalui kombinasi psikoedukasi, konseling kelompok, permainan terapeutik, dan latihan relaksasi, peserta memperoleh ruang yang aman untuk mengekspresikan pengalaman emosional sekaligus mengembangkan keterampilan koping yang lebih adaptif. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan sosial antar remaja sehingga tercipta dukungan sebaya (*peer support*) yang berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi (Dinis *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, pelaksanaan pendampingan psikososial melalui program trauma healing memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis remaja di Gampong Salah Sirong, Kecamatan Jeumpa, Kabupaten Bireuen. Program ini tidak hanya membantu mengurangi respons emosional negatif akibat pengalaman bencana, tetapi juga meningkatkan kemampuan remaja dalam beradaptasi, membangun optimisme, dan melanjutkan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, keluarga, pemerintah gampong, dan tenaga profesional agar dukungan psikososial bagi remaja pascabencana dapat berlangsung secara optimal.



KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pendampingan Psikososial bagi Remaja Terdampak Pascabencana melalui Program Trauma Healing di Kabupaten Bireuen, Aceh memberikan kontribusi positif terhadap proses pemulihan psikologis remaja terdampak bencana. Program yang dilaksanakan melalui psikoedukasi, permainan terapeutik (*therapeutic games*), konseling kelompok, teknik relaksasi, serta aktivitas ekspresif mampu menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, mengelola emosi, serta mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Kegiatan ini juga meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat interaksi sosial, dan mendorong tumbuhnya resiliensi sebagai modal penting dalam menghadapi dampak psikologis pascabencana. Program trauma healing tidak hanya berperan sebagai upaya pemulihan kondisi emosional remaja, tetapi juga menjadi bentuk penguatan kapasitas masyarakat dalam mendukung kesehatan mental pada fase rehabilitasi pascabencana. Oleh karena itu, pendampingan psikososial perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan perguruan tinggi, pemerintah daerah, pemerintah gampong, sekolah, keluarga, serta berbagai pemangku kepentingan lainnya agar layanan kesehatan mental bagi remaja terdampak bencana dapat berjalan secara terpadu, berkesinambungan, dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohman Al Atsari, & Ichsan. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 228.
- 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). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Citra Widyastuti, Lailatul Widha, & Arina Rijki Aulia. (2019). Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 100–111.
- Dinis, Wayan, N., Mutiara, A., Dewi, I., & Ibrahim, K. (2025). Penguatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Melalui Kegiatan Outbound Berbasis Experiential Learning di Tanwirul Qulub, Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 4(4), 514–524. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v4i4.6544>
- Heanoy, E. Z., & Brown, N. R. (2024). Impact of Natural Disasters on Mental Health: Evidence and Implications. *Healthcare (Switzerland)*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/healthcare12181812>
- Mulyati, Y., & Sakinah, R. M. N. (2024). Metode resiliensi pada pelayanan trauma healing: Penanggulangan korban bencana pada anak di Desa Mangunkerta Kecamatan Cugenang



- Kabupaten Cianjur. Sawala: *Jurnal pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa dan Masyarakat*, 5(2), 221-234.
- Koesuma, S., Sakhina, F. A., Listyowati, S. Y., Mustaqim, R. A., Sujatmiko, A. B., Guritno, S. S., Nur, I., Yuliana, F., Ferdy, M., Tsaqiffarros, G. M., Pambayun, R., Ananta, R., & Kristama, D. (2024). *Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-4 Fakultas Pertanian Universitas Sebelas Maret, Surakarta Tahun 2024 Pemberdayaan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Banjir untuk Meningkatkan Kemampuan Masyarakat di Kabupaten Sragen*. 4(1), 54–62.
- Lekekasa, M. F. F., Damayanti, Y., & Wijaya, R. P. C. (2025). Mitigasi Dampak Psikologis Akibat Bencana Tanah Longsor di Kelurahan Oebufu. *Jurnal Global Ilmiah*, 3(2), 1296–1313. <https://doi.org/10.55324/jgi.v3i2.312>
- Meri Hafni, Rina Mirza, Gustami Harahap, Y. (2026). Program Layanan Psikososial Dalam Membangun Longsor Di Kecamatan Sekerak Kabupaten Aceh Tamiang. *JURPAMMAS*. Edisi September. Volume 5 No 1. DOI: <https://doi.org/10.30743/jurpammas.v6i2.13767>
- Ulya, S., & El-yunusi, M. Y. M. (2025). Implementasi Program One Day One Perform untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SDN Cangkring 1 Krembung Sidoarjo. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 3191–3203.