JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Trauma Healing sebagai Upaya Pemulihan Kondisi Psikologis Masyarakat Pascabencana Banjir Bandang dan Tanah Longsor di Nagari Guguak Malalo, Sumatera Barat

Trauma Healing as an Effort to Restore the Psychological Condition of the Community Post-Flash Flood and Landslide Disasters in Nagari Guguak Malalo, West Sumatra

Apri Kasman*[1], Erna Risnawati[2], Dola Suciana[3], Siti Utami Dewi Ningrum[4], Mutia Kamalia Mukhtar[5]
[1,2,3,4,5]Universitas Terbuka, South Tangerang City, Banten Province , Indonesia
*e-mail: apri.kasman@ecampus.ut.ac.id

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
19.10.2026	22.10.2026	05.11.2026	12.11.2026

Abstract: *The abstract should end with a comment about the importance of the result or a brief conclusion. Flash floods and landslides cause not only physical damage and material loss but also psychological impacts on affected communities. The experience of facing a disaster can trigger fear, anxiety, sadness, distress, and worry about the possibility of future disasters. Therefore, post-disaster recovery must be comprehensive, addressing both the psychological and social aspects of the community. This Community Service initiative aimed to provide psychological support and facilitate the psychological recovery of the community following the disaster through trauma healing activities in Nagari Guguak Malalo, Tanah Datar Regency, West Sumatra. The program employed a participatory approach involving various activities, such as psychological strengthening, interpersonal communication, group games, expressive activities, collaborative tasks, motivational sessions, and collective reflection. Evaluation was conducted through observation, focusing on community engagement, responses, interactions, and participation throughout the event. The results indicate that the community actively participated in the series of activities and responded positively to the trauma healing program. Group activities fostered social interaction, cultivating a sense of togetherness, comfort, and optimism among community members as they navigated the post-disaster situation. Trauma healing activities serve as a form of psychosocial support that aids in community recovery. However, psychological recovery is a process requiring time and continuity; thus, sustained support and collaboration among the government, universities, healthcare professionals, and the community are essential.*
Keywords*: trauma healing; psychological recovery; post-disaster; flash flood; landslide.*

Abstrak: Bencana banjir bandang dan tanah longsor tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga dapat memberikan dampak psikologis bagi masyarakat yang terdampak. Pengalaman menghadapi bencana dapat memunculkan rasa takut, kecemasan, kesedihan, ketidaknyamanan, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya bencana kembali. Oleh karena itu, pemulihan pascabencana perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek psikologis dan sosial masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikologis dan membantu proses pemulihan kondisi psikologis masyarakat pascabencana melalui kegiatan trauma healing di Nagari Guguak Malalo, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui beberapa aktivitas, meliputi penguatan psikologis, komunikasi interpersonal, permainan kelompok, aktivitas ekspresif, kerja sama, motivasi, dan refleksi bersama. Evaluasi kegiatan dilakukan secara observasional dengan memperhatikan keterlibatan, respons, interaksi, dan partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat dapat mengikuti rangkaian aktivitas secara aktif dan menunjukkan respons positif terhadap kegiatan trauma healing. Aktivitas kelompok juga menciptakan ruang interaksi sosial yang mendukung munculnya rasa kebersamaan, kenyamanan, dan optimisme masyarakat dalam menghadapi kondisi pascabencana. Kegiatan trauma healing dapat menjadi salah satu bentuk dukungan psikososial dalam membantu proses pemulihan masyarakat pascabencana. Namun, pemulihan psikologis merupakan proses yang membutuhkan waktu dan keberlanjutan sehingga diperlukan pendampingan lanjutan serta kolaborasi antara pemerintah, perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat.
Kata kunci: trauma healing; pemulihan psikologis; pascabencana; banjir bandang; tanah longsor.

1. PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa yang dapat memberikan dampak luas terhadap kehidupan masyarakat, tidak hanya dalam bentuk kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

terhadap kondisi psikologis dan sosial. Masyarakat yang mengalami keadaan darurat dapat menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan, kesedihan, rasa takut, kehilangan harapan, gangguan tidur, kelelahan, dan ketidaknyamanan. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa hampir seluruh orang yang terdampak keadaan darurat mengalami tekanan psikologis pada tingkat tertentu. Pada sebagian besar individu, kondisi tersebut dapat membaik seiring berjalannya waktu, tetapi sebagian lainnya dapat mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius apabila tidak memperoleh dukungan yang memadai (World Health Organization (WHO), 2025).

Dampak psikologis tersebut menjadi perhatian penting dalam penanganan bencana karena kondisi masyarakat setelah bencana tidak hanya berkaitan dengan pemulihan rumah, infrastruktur, dan mata pencaharian. Gangguan terhadap hubungan sosial, kehilangan sumber penghidupan, perpindahan tempat tinggal, serta terganggunya akses terhadap layanan dasar juga dapat meningkatkan tekanan psikososial. World Health Organization (WHO) menempatkan dukungan kesehatan mental dan psikososial (*mental health and psychosocial support*/MHPSS) dan psikososial sebagai bagian penting dalam respons terhadap keadaan darurat, mulai dari penguatan dukungan sosial dan komunitas hingga pemberian layanan psikologis dan kesehatan mental yang lebih khusus bagi individu yang membutuhkan (WHO, 2025).

Kondisi tersebut relevan dengan bencana banjir bandang dan longsor yang terjadi di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. Pada Mei 2024, banjir bandang yang terjadi di wilayah Tanah Datar menimbulkan dampak yang besar terhadap masyarakat. Laporan World Health Emergency Report World Health Organization (WHO) yang bersumber dari Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa hingga 31 Mei 2024 terdapat 4.709 orang terdampak, 13 orang meninggal dunia, dan 3.030 orang mengungsi akibat banjir bandang di Kabupaten Tanah Datar. Laporan tersebut juga mencatat adanya korban dengan berbagai tingkat cedera serta gangguan terhadap fasilitas kesehatan (WHO Indonesia, 2024).

Data tersebut memperlihatkan bahwa bencana di Tanah Datar bukan hanya persoalan kerusakan lingkungan, tetapi juga persoalan kemanusiaan yang memerlukan proses pemulihan secara menyeluruh. Pemulihan masyarakat setelah bencana membutuhkan perhatian terhadap kebutuhan fisik, sosial, ekonomi, dan psikologis secara bersamaan. Bahkan, kegiatan pemulihan mental masyarakat telah menjadi bagian dari kegiatan pascabencana di Tanah Datar. Sebagai contoh, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada Juli 2024 secara khusus mengangkat tema pemulihan kondisi mental masyarakat setelah bencana banjir lahar di Tanah Datar. Kegiatan tersebut didasarkan pada kondisi masyarakat yang terdampak bencana dan kebutuhan untuk melanjutkan proses pemulihan setelah masa tanggap darurat berakhir (UIN Suska Riau, 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memberikan dukungan psikososial setelah peristiwa bencana adalah trauma healing. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, trauma healing tidak dimaksudkan sebagai tindakan diagnosis atau terapi klinis terhadap gangguan mental, melainkan sebagai bentuk dukungan psikososial yang dapat membantu masyarakat menghadapi tekanan setelah mengalami peristiwa yang berat. World Health Organization (WHO) melalui panduan Psychological First Aid menjelaskan bahwa bantuan psikologis awal merupakan bentuk bantuan yang manusiawi, suportif, dan praktis kepada individu yang mengalami peristiwa krisis, dengan tetap menghormati martabat, budaya, dan kemampuan individu (WHO, 2011).

Prinsip tersebut menekankan bahwa dukungan kepada penyintas bencana tidak harus dilakukan dengan memaksa mereka menceritakan pengalaman traumatisnya. Dukungan dapat diberikan melalui mendengarkan secara empatik, membantu memenuhi kebutuhan dasar, memberikan informasi yang tepat, membantu individu memperoleh rasa aman, serta menghubungkan mereka dengan keluarga, komunitas, dan layanan yang diperlukan. World Health Organization (WHO) juga menekankan pentingnya memperkuat dukungan sosial dan komunitas sebagai bagian dari respons kesehatan mental dalam keadaan darurat (WHO, 2025).

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Dari perspektif ilmiah, kebutuhan terhadap intervensi psikososial setelah bencana juga didukung oleh hasil penelitian. Lotzin et al. (2023) melakukan systematic review terhadap intervensi psikologis singkat bagi individu yang mengalami bencana, pandemi, maupun peristiwa traumatis. Review tersebut mencakup 27 studi atau protokol penelitian yang mengevaluasi 22 bentuk intervensi. Hasil kajian menunjukkan adanya bukti penurunan psychological distress atau gejala subklinis pada sejumlah penelitian, meskipun peneliti juga menekankan adanya variasi bentuk intervensi dan kualitas bukti antarpenelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan psikologis singkat memiliki potensi dalam membantu proses pemulihan individu setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan (Lotzin et al., 2023).

Kajian lain yang dilakukan oleh Semerci dan Uzun (2023) melalui systematic review dan meta-analysis juga menemukan bahwa intervensi psikoterapeutik setelah bencana memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis penyintas. Namun, efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh jenis bencana, bentuk intervensi, karakteristik masyarakat, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pemulihan psikologis pascabencana perlu dilakukan secara kontekstual dan tidak dapat menggunakan satu bentuk intervensi yang sama untuk seluruh kelompok masyarakat (Semerci & Uzun, 2023).

Selain itu, Rowe dan Nadkarni (2024) melalui systematic review mengenai implementasi MHPSS setelah bencana alam di negara berkembang menunjukkan bahwa pelaksanaan dukungan kesehatan mental dan psikososial menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan sumber daya, akses terhadap tenaga profesional, koordinasi, dan kebutuhan untuk menyesuaikan program dengan konteks lokal. Temuan tersebut memperkuat pentingnya pendekatan yang berbasis komunitas serta melibatkan berbagai pihak dalam proses pemulihan pascabencana (Rowe & Nadkarni, 2024)

Selain intervensi psikologis individual, pendekatan dukungan kesehatan mental dan psikososial (Mental Health and Psychosocial Support/MHPSS) juga menjadi bagian penting dalam pemulihan masyarakat yang terdampak bencana. Hasil systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa berbagai program pendekatan dukungan kesehatan mental dan psikososial (Mental Health and Psychosocial Support/MHPSS) dapat memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis dan fungsi individu dalam situasi krisis, khususnya pada masyarakat di negara berpendapatan rendah dan menengah (Bangpan et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan psikologis pascabencana perlu dirancang tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah psikologis secara individual, tetapi juga memperhatikan kebutuhan sosial dan lingkungan masyarakat terdampak.

Pelaksanaan dukungan psikologis juga perlu mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan karakteristik masyarakat setempat. Sim dan Wang (2021) menunjukkan bahwa Psychological First Aid (PFA) telah diadaptasi dalam berbagai konteks bencana dan kelompok masyarakat, sehingga pendekatan psikologis tidak dapat diterapkan secara seragam tanpa mempertimbangkan kondisi lokal. Dengan demikian, kegiatan trauma healing di lingkungan masyarakat perlu menggunakan pendekatan yang fleksibel, komunikatif, partisipatif, dan sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat yang terdampak.

Aspek hubungan sosial juga memiliki peranan penting dalam proses pemulihan pascabencana. Tinjauan sistematis Noel et al. (2018) menunjukkan adanya hubungan antara modal sosial, jaringan komunitas, dan kondisi kesehatan mental dalam konteks pascabencana. Jaringan sosial dan hubungan antaranggota masyarakat dapat menjadi sumber dukungan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan setelah mengalami peristiwa traumatis. Oleh karena itu, kegiatan yang mendorong interaksi, komunikasi, kerja sama, dan kebersamaan masyarakat dapat menjadi bagian dari upaya memperkuat dukungan psikososial.

Sejalan dengan hal tersebut, Hall et al. (2023) menunjukkan bahwa ketahanan komunitas dan modal sosial berkaitan dengan kesehatan mental dalam situasi kedaruratan dan bencana. Aktivitas sosial kelompok dapat berkontribusi terhadap penguatan hubungan sosial dan ketahanan masyarakat. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa kegiatan trauma healing yang dilaksanakan

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

secara berkelompok tidak hanya menjadi sarana untuk memberikan penguatan psikologis, tetapi juga dapat menciptakan ruang interaksi sosial yang mendukung proses pemulihan komunitas.

Pemulihan psikologis pascabencana juga merupakan proses yang berlangsung dalam jangka waktu yang berbeda-beda pada setiap individu. Newnham et al. (2022) menunjukkan bahwa trajektori kesehatan mental setelah bencana dapat berbeda berdasarkan jenis masalah psikologis, usia, dan karakteristik bencana. Oleh sebab itu, kegiatan trauma healing tidak seharusnya dipahami sebagai intervensi yang secara langsung menyelesaikan seluruh permasalahan psikologis masyarakat, melainkan sebagai salah satu bentuk dukungan awal yang dapat dilanjutkan dengan pendampingan dan layanan psikologis sesuai kebutuhan.

Kebutuhan terhadap dukungan psikologis juga terlihat secara nyata di Nagari Guguak Malalo, Kecamatan Batipuah Selatan, Kabupaten Tanah Datar. Universitas Terbuka melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di wilayah tersebut pada 26 Maret 2026 dengan fokus pada pemulihan kesehatan dan psikologis masyarakat terdampak bencana. Berdasarkan dokumentasi resmi Universitas Terbuka Padang, kegiatan tersebut melibatkan tim dosen UT pusat dan UT Padang dan dipimpin oleh Apri Kasman, M.Pd. Kegiatan trauma healing dilakukan melalui aktivitas interaktif seperti permainan edukatif, sesi motivasi, dan pendampingan kelompok yang diarahkan untuk membantu masyarakat, khususnya anak-anak, dalam menghadapi rasa takut dan kecemasan setelah bencana (Universitas Terbuka Padang, 2026).

Dokumentasi Universitas Terbuka tersebut juga menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana di Guguak Malalo tidak hanya diarahkan pada aspek psikologis. Kegiatan mencakup pemeriksaan kesehatan ringan, edukasi pola hidup bersih dan sehat, bantuan kebutuhan dasar, pemberian buku dan sarana belajar, serta dukungan fasilitas bagi masyarakat. Hal tersebut memperlihatkan bahwa pemulihan masyarakat pascabencana membutuhkan pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek kesehatan, psikologis, sosial, pendidikan, dan kebutuhan dasar masyarakat (Universitas Terbuka Padang, 2026).

Meskipun dukungan psikososial telah dilakukan, dokumentasi ilmiah mengenai pelaksanaan kegiatan trauma healing berbasis Pengabdian kepada Masyarakat di tingkat nagari masih perlu dikembangkan. Dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tidak hanya penting sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik, tetapi juga dapat menjadi sumber pembelajaran mengenai bentuk kegiatan yang dapat diterapkan oleh perguruan tinggi dalam mendukung pemulihan masyarakat terdampak bencana. Dengan demikian, pengalaman pelaksanaan kegiatan dapat didokumentasikan secara sistematis dan menjadi bahan pengembangan program serupa pada wilayah lain yang memiliki kondisi kebencanaan.

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam proses tersebut melalui pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya Pengabdian kepada Masyarakat. Keterlibatan perguruan tinggi memungkinkan pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya akademik diterapkan untuk membantu masyarakat menghadapi persoalan nyata. Dalam konteks bencana, kontribusi perguruan tinggi tidak hanya dapat berupa bantuan material, tetapi juga dapat berupa edukasi, pendampingan, penguatan kapasitas masyarakat, serta dukungan psikososial.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui trauma healing di Nagari Guguak Malalo dilaksanakan sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap proses pemulihan masyarakat pascabencana banjir bandang dan tanah longsor. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat dalam berbagai aktivitas interaktif, permainan, motivasi, komunikasi, dan pendampingan kelompok. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menciptakan ruang yang aman dan positif bagi masyarakat untuk berinteraksi, memperoleh dukungan sosial, membangun kembali kebersamaan, dan meningkatkan optimisme dalam menghadapi kondisi setelah bencana.

Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikososial melalui kegiatan trauma healing kepada masyarakat Nagari Guguak Malalo pascabencana banjir bandang dan tanah longsor serta mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan dan respons masyarakat sebagai bagian dari upaya pemulihan psikologis berbasis komunitas.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

2. METODE

2.1 Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Nagari Guguak Malalo, Kecamatan Batipuah Selatan, Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada kondisi masyarakat yang terdampak bencana banjir bandang dan tanah longsor serta kebutuhan terhadap dukungan psikososial dalam proses pemulihan pascabencana.

Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang terdampak bencana di wilayah Nagari Guguak Malalo. Kegiatan dirancang dengan pendekatan yang fleksibel sehingga aktivitas dapat disesuaikan dengan karakteristik, kondisi, dan kebutuhan peserta di lapangan. Kegiatan melibatkan unsur masyarakat setempat dan dilaksanakan dengan dukungan pihak terkait di tingkat nagari.

2.2 Pendekatan Pelaksanaan

Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan psikososial berbasis komunitas. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai peserta aktif dalam proses kegiatan, bukan hanya sebagai penerima bantuan. Aktivitas dirancang untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, interaktif, dan mendukung terbentuknya hubungan sosial yang positif.

Pelaksanaan trauma healing tidak diarahkan untuk melakukan diagnosis klinis terhadap peserta maupun menggantikan layanan kesehatan mental profesional. Kegiatan difokuskan pada pemberian dukungan psikososial awal melalui interaksi sosial, aktivitas kelompok, permainan, penguatan positif, dan kegiatan ekspresif.

Pendekatan tersebut mengacu pada prinsip Psychological First Aid yang dikembangkan oleh World Health Organization, War Trauma Foundation, dan World Vision International, yaitu memberikan bantuan yang manusiawi, suportif, dan praktis kepada individu yang mengalami peristiwa krisis dengan tetap menghormati martabat, budaya, serta kemampuan individu (WHO, War Trauma Foundation, & World Vision International, 2011).

2.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi identifikasi kebutuhan sasaran, koordinasi dengan pihak terkait, serta penyusunan materi dan rencana kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan sesuai dengan kebutuhan peserta dan tujuan program. Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan materi, memfasilitasi aktivitas peserta, serta mendorong keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan dengan mengamati proses pelaksanaan, respons peserta, dan ketercapaian tujuan kegiatan berdasarkan data yang tersedia. Tahap terakhir adalah tindak lanjut, yaitu menyusun hasil evaluasi sebagai bahan perbaikan dan pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan pihak terkait di Nagari Guguak Malalo. Koordinasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi masyarakat, lokasi kegiatan, karakteristik peserta, serta kebutuhan yang perlu diperhatikan selama pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap ini, tim juga mempersiapkan materi, media, dan aktivitas yang akan digunakan dalam kegiatan trauma healing. Pemilihan aktivitas mempertimbangkan kondisi masyarakat pascabencana sehingga kegiatan tidak memberikan tekanan tambahan kepada peserta.

Materi dan aktivitas dirancang dalam bentuk yang sederhana dan komunikatif agar mudah diterima oleh peserta. Tim juga mempersiapkan beberapa aktivitas kelompok yang dapat membangun interaksi, kerja sama, komunikasi, dan suasana positif.

b. Tahap Pembukaan dan Membangun Rasa Aman

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan antara tim pelaksana dengan peserta. Tahap ini bertujuan membangun suasana yang nyaman dan mengurangi jarak antara pelaksana kegiatan dengan masyarakat.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan bentuk aktivitas yang akan dilakukan. Tim berusaha menciptakan suasana yang tidak menghakimi serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing.

Membangun rasa aman menjadi bagian penting karena masyarakat berada dalam kondisi pascabencana dan dapat memiliki pengalaman serta respons psikologis yang berbeda-beda.

c. Tahap Pelaksanaan Trauma Healing

Tahap inti kegiatan dilakukan melalui berbagai aktivitas partisipatif. Aktivitas tersebut meliputi permainan kelompok, komunikasi interpersonal, aktivitas ekspresif, kegiatan kerja sama, pemberian motivasi, dan refleksi.

Permainan kelompok digunakan sebagai media untuk menciptakan suasana yang lebih rileks dan menyenangkan. Melalui aktivitas tersebut, peserta dapat berinteraksi dengan peserta lainnya, membangun komunikasi, dan mengikuti kegiatan secara aktif.

Aktivitas ekspresif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman melalui cara yang sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing. Peserta tidak diwajibkan menceritakan pengalaman traumatis secara langsung.

Kegiatan kelompok juga diarahkan untuk membangun rasa kebersamaan. Peserta didorong untuk bekerja sama, saling memberikan dukungan, dan berkomunikasi secara positif. Dengan demikian, aktivitas trauma healing tidak hanya diarahkan pada aspek individual, tetapi juga pada penguatan hubungan sosial dalam komunitas.

d. Tahap Penguatan Psikologis

Pada tahap ini, tim memberikan penguatan psikologis melalui komunikasi dan motivasi. Peserta diajak memahami bahwa munculnya rasa takut, sedih, cemas, atau khawatir setelah mengalami bencana merupakan respons yang dapat terjadi setelah menghadapi peristiwa yang berat.

Tim memberikan pesan-pesan positif yang menekankan pentingnya saling mendukung, menjaga komunikasi dengan keluarga dan masyarakat, serta membangun kembali aktivitas kehidupan sehari-hari secara bertahap.

Penguatan psikologis diberikan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan kondisi peserta. Pendekatan tersebut bertujuan membantu masyarakat melihat bahwa proses pemulihan merupakan proses bertahap yang membutuhkan dukungan individu, keluarga, dan komunitas.

e. Tahap Refleksi dan Evaluasi

Setelah kegiatan utama selesai, dilakukan refleksi bersama peserta. Refleksi digunakan untuk mengetahui pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan serta respons mereka terhadap aktivitas yang diberikan.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi selama proses kegiatan. Beberapa aspek yang diperhatikan meliputi:

1). keterlibatan peserta dalam kegiatan;
2). keaktifan mengikuti aktivitas kelompok;
3). interaksi antara peserta;
4). kemampuan peserta mengikuti instruksi kegiatan;
5). ekspresi dan respons peserta selama kegiatan;
6). suasana kelompok selama kegiatan; dan
7). tanggapan peserta terhadap kegiatan trauma healing.

Data hasil observasi digunakan untuk menggambarkan keterlaksanaan kegiatan dan respons masyarakat. Evaluasi ini tidak dimaksudkan sebagai diagnosis kondisi kesehatan mental peserta.

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui observasi terhadap proses pelaksanaan kegiatan dan keterlibatan peserta. Observasi diarahkan pada aspek-

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

aspek yang relevan dengan tujuan kegiatan, seperti partisipasi peserta, respons selama mengikuti aktivitas, interaksi antarpeserta, serta keterlibatan peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Hasil observasi dicatat secara sistematis berdasarkan perilaku dan kondisi yang ditemukan selama kegiatan berlangsung.

Data observasi selanjutnya digunakan sebagai bahan deskriptif untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan, mengidentifikasi respons peserta, serta mengevaluasi ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2.5 Teknik Analisis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif. Data hasil observasi, komunikasi, refleksi, dan dokumentasi dikelompokkan berdasarkan beberapa tema, yaitu keterlibatan peserta, respons terhadap kegiatan, interaksi sosial, ekspresi peserta, dan persepsi terhadap kegiatan trauma healing.

Hasil analisis kemudian digunakan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan kegiatan serta respons masyarakat terhadap kegiatan trauma healing sebagai salah satu bentuk dukungan psikososial pascabencana.

2.6 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan dilihat berdasarkan keterlaksanaan program dan respons peserta selama kegiatan. Indikator keberhasilan meliputi:

1) kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan;
2) peserta bersedia mengikuti rangkaian aktivitas;
3) peserta menunjukkan keterlibatan dalam permainan dan aktivitas kelompok;
4) terjadi interaksi positif antarpeserta;
5) peserta memperoleh ruang untuk mengekspresikan diri;
6) tercipta suasana kegiatan yang aman, nyaman, dan menyenangkan; dan
7) masyarakat memberikan respons positif terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

Indikator tersebut digunakan sebagai indikator proses dan respons kegiatan, bukan sebagai ukuran klinis untuk menyatakan bahwa trauma psikologis peserta telah sembuh.

2.7 Prinsip Etika Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan memperhatikan prinsip penghormatan terhadap martabat dan kondisi psikologis masyarakat. Peserta tidak dipaksa untuk menceritakan pengalaman traumatis yang dialaminya. Aktivitas dilakukan secara sukarela dan peserta diberikan ruang untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing.

Apabila selama kegiatan ditemukan individu yang menunjukkan kebutuhan psikologis yang lebih serius atau membutuhkan bantuan profesional, maka pendampingan lebih lanjut perlu diarahkan kepada tenaga kesehatan atau tenaga profesional yang memiliki kompetensi dalam layanan kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kondisi Masyarakat Pascabencana

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan sebagai bentuk respons terhadap kondisi masyarakat Nagari Guguak Malalo setelah mengalami bencana banjir bandang dan tanah longsor. Bencana tersebut tidak hanya berdampak terhadap lingkungan dan fasilitas masyarakat, tetapi juga memengaruhi aktivitas sosial dan kehidupan sehari-hari masyarakat.

Kondisi pascabencana menempatkan masyarakat pada situasi yang membutuhkan proses pemulihan secara bertahap. Masyarakat perlu kembali menjalankan aktivitas sehari-hari, membangun kembali lingkungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi yang terjadi setelah bencana. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial dan psikososial menjadi bagian penting dari proses pemulihan.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan ruang interaksi yang memungkinkan mereka berkegiatan bersama dalam suasana yang aman dan positif. Kegiatan trauma healing kemudian digunakan sebagai salah satu media untuk menciptakan ruang tersebut.

Secara konseptual, kondisi ini sejalan dengan pandangan World Health Organization (WHO) bahwa keadaan darurat dapat menimbulkan tekanan psikologis pada masyarakat terdampak dan bahwa dukungan sosial serta komunitas merupakan salah satu lapisan penting dalam respons kesehatan mental pascabencana (WHO, 2025).

3.2 Pelaksanaan Kegiatan Trauma Healing

Kegiatan trauma healing dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif. Peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi dilibatkan secara aktif dalam berbagai aktivitas. Pendekatan tersebut dipilih untuk menciptakan suasana kegiatan yang lebih natural, interaktif, dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

Rangkaian kegiatan meliputi pembukaan, pengenalan, penguatan psikologis, permainan kelompok, aktivitas ekspresif, kegiatan kerja sama, pemberian motivasi, serta refleksi.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Trauma Healing

Tahapan	Bentuk Kegiatan	Tujuan
Pembukaan	Perkenalan dan komunikasi awal	Membangun hubungan dan rasa nyaman
Penguatan awal optimisme	Motivasi dan komunikasi psikologis	Membangun rasa aman dan optimisme
Aktivitas kelompok	Permainan dan kegiatan interaktif	Membangun interaksi dan kebersamaan
Aktifitas ekpresif	Kegiatan ekpresi dan komunikasi	Memberikan ruang bagi peserta pelatihan untuk mengekpresikan diri
Kerjasama	Aktivitas kelompok	Memperkuat dukungan sosial
Refleksi	Komunikasi dan refleksi Bersama	Mengidentifikasi pengalaman peserta pelatihan
Penutupan	Penguatan dan pesan positif	Memberikan motivasi untuk proses pemulihan perasaan traumatik

Rangkaian kegiatan tersebut menunjukkan bahwa trauma healing tidak hanya diarahkan pada aktivitas yang bersifat rekreatif. Setiap aktivitas memiliki tujuan psikososial, terutama untuk membangun interaksi, memberikan pengalaman positif, memperkuat dukungan sosial, dan menciptakan suasana yang memungkinkan peserta merasa lebih nyaman.

3.3 Respons Peserta terhadap Kegiatan

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang diberikan. Kegiatan yang menggunakan pendekatan permainan dan interaksi kelompok memungkinkan peserta berkomunikasi dan bekerja sama dengan peserta lainnya.

Respons positif tersebut terlihat dari kesediaan peserta mengikuti aktivitas, keterlibatan dalam permainan kelompok, interaksi antarpeserta, serta suasana kegiatan yang berkembang menjadi lebih komunikatif.

Kondisi tersebut penting karena interaksi sosial dapat menjadi salah satu sumber dukungan bagi individu setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan. Kegiatan kelompok memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk kembali membangun hubungan sosial dalam suasana yang positif.

Namun, respons positif selama kegiatan tidak dapat secara langsung diartikan sebagai bukti bahwa kondisi psikologis peserta telah pulih sepenuhnya. Pemulihan psikologis pascabencana merupakan proses yang berbeda pada setiap individu dan dapat berlangsung dalam waktu yang berbeda. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat dipahami sebagai respons positif terhadap dukungan psikososial yang diberikan, bukan sebagai diagnosis atau bukti kesembuhan trauma.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

3.4 Trauma Healing sebagai Media Dukungan Psikososial

Trauma healing dalam kegiatan ini diposisikan sebagai salah satu bentuk dukungan psikososial berbasis komunitas. Pendekatan ini penting karena masyarakat yang mengalami bencana tidak selalu membutuhkan intervensi klinis, tetapi membutuhkan ruang untuk merasa aman, memperoleh dukungan, berinteraksi, dan kembali menjalankan aktivitas sosial.

World Health Organization (WHO), War Trauma Foundation, dan World Vision International (2011) menjelaskan bahwa Psychological First Aid merupakan bentuk bantuan yang manusiawi, suportif, dan praktis kepada individu yang mengalami peristiwa krisis. Prinsip tersebut menekankan pentingnya memberikan bantuan tanpa memaksa individu untuk menceritakan pengalaman traumatisnya.

Dalam kegiatan ini, prinsip tersebut diterapkan melalui aktivitas yang tidak memaksa peserta untuk menceritakan pengalaman bencana secara langsung. Peserta dapat mengikuti permainan, berinteraksi, bekerja sama, dan melakukan aktivitas ekspresif sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing.

Pendekatan ini menjadi relevan dalam konteks masyarakat Guguak Malalo karena pemulihan psikologis perlu dilakukan dengan memperhatikan kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat.

3.5 Permainan dan Aktivitas Kelompok sebagai Media Pemulihan

Salah satu bagian penting dalam kegiatan adalah penggunaan permainan dan aktivitas kelompok. Permainan memberikan suasana yang lebih santai sehingga peserta dapat terlibat dalam kegiatan tanpa merasakan tekanan seperti dalam kegiatan konseling formal.

Aktivitas kelompok juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk membangun komunikasi dan kerja sama. Melalui interaksi tersebut, peserta dapat memperoleh pengalaman sosial yang positif setelah sebelumnya menghadapi situasi bencana yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Dari perspektif psikososial, aktivitas kelompok dapat menjadi sarana untuk memperkuat social connectedness. Hubungan sosial yang positif merupakan salah satu sumber dukungan penting dalam menghadapi situasi penuh tekanan.

Temuan tersebut sejalan dengan kajian Lotzin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis singkat dapat membantu mengurangi psychological distress setelah seseorang mengalami bencana, pandemi, atau peristiwa traumatis. Meskipun demikian, bentuk intervensi dan efektivitasnya dapat berbeda berdasarkan karakteristik peserta dan konteks intervensi.

3.6 Membangun Rasa Aman dan Optimisme

Selain memberikan kesempatan untuk beraktivitas dan bermain, kegiatan trauma healing diarahkan untuk membantu membangun kembali rasa aman dan optimisme masyarakat setelah mengalami bencana. Bencana dapat mengganggu rasa aman individu karena pengalaman kehilangan, kerusakan lingkungan, serta ketidakpastian mengenai kemungkinan terjadinya bencana kembali. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis masyarakat dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Saeed dan Gargano (2022) menjelaskan bahwa bencana alam dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental dan bahwa intervensi berbasis bukti perlu diarahkan antara lain untuk memperkuat rasa aman, harapan, optimisme, dan keterhubungan sosial pada masyarakat terdampak.

Oleh karena itu, proses pemulihan tidak hanya berkaitan dengan mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga memberikan pengalaman positif yang dapat membantu masyarakat membangun kembali kepercayaan terhadap lingkungan sosialnya. Pendekatan pemulihan yang memperhatikan faktor sosial dan komunitas penting karena kondisi kesehatan mental setelah bencana juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, hubungan interpersonal, serta karakteristik lingkungan tempat individu berada (Mao & Agyapong, 2021). Dengan demikian, penciptaan suasana yang aman, komunikatif, dan suportif selama kegiatan trauma healing menjadi bagian penting dalam memberikan dukungan psikososial kepada masyarakat.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Dalam kegiatan ini, pesan motivasi dan penguatan psikologis diberikan untuk membantu peserta memahami bahwa pemulihan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Peserta didorong untuk tetap berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat, saling memberikan dukungan, serta secara perlahan kembali menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut sejalan dengan temuan Hall et al. (2023) bahwa ketahanan komunitas dan modal sosial memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental dalam situasi kedaruratan dan bencana. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa aktivitas kelompok dapat berperan dalam memperkuat kembali ketahanan komunitas dan modal sosial.

Optimisme dalam konteks pemulihan pascabencana tidak dimaknai sebagai mengabaikan pengalaman sulit yang telah dialami masyarakat. Sebaliknya, optimisme ditempatkan sebagai kemampuan untuk melihat adanya kemungkinan pemulihan dan kehidupan yang lebih baik setelah mengalami bencana. Saeed dan Gargano (2022) menempatkan harapan dan optimisme sebagai salah satu aspek yang dapat diperkuat melalui intervensi kesehatan mental setelah bencana. Sementara itu, Chen et al. (2020) menunjukkan bahwa respons individu terhadap bencana sangat beragam dan bahwa sebagian besar individu dapat menunjukkan pola adaptasi atau resiliensi setelah mengalami bencana. Hal ini menunjukkan bahwa proses pemulihan perlu memberikan ruang bagi individu dan komunitas untuk secara bertahap membangun kembali kemampuan beradaptasi terhadap kondisi pascabencana.

Dengan demikian, kegiatan trauma healing di Nagari Guguak Malalo tidak hanya diarahkan pada pemberian hiburan atau pengalihan perhatian dari pengalaman bencana, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun rasa aman, memperkuat hubungan sosial, memberikan penguatan psikologis, dan menumbuhkan harapan terhadap proses pemulihan.

Kegiatan kelompok yang dilaksanakan secara partisipatif memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berinteraksi dalam suasana yang positif dan suportif. Namun demikian, terbentuknya rasa aman dan optimisme tidak dapat dipandang sebagai hasil yang selesai setelah satu kali kegiatan. Pemulihan psikologis merupakan proses yang membutuhkan waktu dan dapat memerlukan dukungan lanjutan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

3.7 Penguatan Dukungan Sosial Masyarakat

Hasil kegiatan juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Trauma healing memberikan ruang bagi masyarakat untuk berkumpul dan melakukan aktivitas bersama.

Dukungan sosial memiliki posisi penting karena pemulihan pascabencana tidak hanya berlangsung pada tingkat individu. Masyarakat merupakan bagian dari sistem sosial yang dapat memberikan bantuan emosional, informasi, maupun bantuan praktis kepada individu yang mengalami kesulitan.

World Health Organization (WHO), (2025) menempatkan dukungan komunitas dan sosial sebagai bagian penting dari pendekatan berlapis dalam kesehatan mental dan dukungan psikososial pada keadaan darurat. Oleh karena itu, kegiatan trauma healing berbasis komunitas dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan yang mendukung proses tersebut.

Dalam konteks Guguak Malalo, keterlibatan masyarakat juga menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak semata-mata menjadi tanggung jawab tenaga profesional. Pemerintah nagari, perguruan tinggi, tokoh masyarakat, keluarga, dan masyarakat sendiri memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan.

3.8 Keterkaitan dengan Hasil Pengabdian orang lain

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui trauma healing di Nagari Guguak Malalo memiliki keterkaitan dengan berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya yang dilaksanakan pada masyarakat terdampak bencana. Berbagai kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana tidak hanya membutuhkan bantuan fisik dan material, tetapi juga dukungan psikologis, sosial, dan penguatan kembali kapasitas masyarakat. Dengan demikian,

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

kegiatan trauma healing dapat ditempatkan sebagai salah satu bagian dari proses pemulihan psikososial masyarakat pascabencana.

Salah satu kegiatan yang memiliki kedekatan konteks adalah program Psychosocial Support After Galodo in Jorong Panti, Nagari Rambatan, Tanah Datar yang dilaksanakan oleh Fitri et al. (2024).

Kegiatan tersebut dilaksanakan pada wilayah yang juga terdampak bencana galodo di Kabupaten Tanah Datar. Pendekatan yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pemulihan. Kegiatan meliputi dukungan psikologis bagi keluarga dan anak, penguatan kembali aktivitas pendidikan keagamaan, kegiatan literasi anak melalui storytelling dan menggambar, serta kegiatan yang mendukung pemulihan sosial dan ekonomi masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas sosial dan keagamaan serta dukungan terhadap pemulihan psikososial masyarakat. Hasil tersebut memiliki kesesuaian dengan kegiatan trauma healing di Nagari Guguak Malalo, terutama dalam hal pentingnya keterlibatan masyarakat dan penciptaan ruang interaksi sosial selama proses pemulihan.

Kegiatan di Guguak Malalo juga menempatkan masyarakat sebagai peserta aktif melalui komunikasi, permainan kelompok, aktivitas ekspresif, motivasi, dan refleksi bersama. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat menjadi salah satu karakter penting dalam pelaksanaan dukungan psikososial pascabencana. Perbedaannya, kegiatan di Guguak Malalo lebih difokuskan pada penguatan psikologis melalui aktivitas trauma healing, sedangkan kegiatan Fitri et al. (2024) memiliki cakupan pemulihan yang lebih luas dengan mengintegrasikan aspek pendidikan, keagamaan, sosial, dan ekonomi.

Keterkaitan yang lebih spesifik juga terlihat pada kegiatan Dwi Putri dan Chandra (2025) yang melaksanakan program trauma healing bagi anak-anak korban banjir bandang di Jorong Panti, Nagari Rambatan, Kabupaten Tanah Datar. Kegiatan tersebut dilatarbelakangi oleh munculnya rasa takut dan kecemasan pada anak setelah mengalami bencana, termasuk ketakutan untuk beraktivitas di luar rumah tanpa didampingi orang tua. Program trauma healing digunakan sebagai upaya untuk membantu anak menghadapi dampak psikologis akibat pengalaman bencana. Penulis juga menekankan pentingnya penggunaan metode partisipatif yang disesuaikan dengan konteks masyarakat setempat.

Temuan tersebut memperkuat hasil kegiatan di Nagari Guguak Malalo bahwa aktivitas yang bersifat partisipatif dan menyenangkan dapat digunakan sebagai media untuk menciptakan suasana interaksi yang lebih nyaman bagi masyarakat terdampak bencana. Meskipun demikian, kegiatan Guguak Malalo tidak secara khusus ditujukan hanya kepada anak-anak, tetapi diarahkan sebagai dukungan psikososial bagi masyarakat terdampak melalui kegiatan kelompok dan penguatan psikologis. Oleh karena itu, kegiatan ini memperluas penerapan trauma healing dari pendekatan yang berfokus pada anak menuju pendekatan komunitas yang lebih luas.

Hasil kegiatan di Guguak Malalo juga sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh Fergina et al. (2024) melalui pendampingan psikososial dan trauma healing pascabencana gempa bumi di Desa Sarampad, Kabupaten Cianjur. Kegiatan tersebut menggunakan berbagai aktivitas psikososial bagi anak, antara lain bernyanyi, bermain, kegiatan spiritual, dan storytelling. Aktivitas tersebut digunakan sebagai ruang bagi anak untuk berinteraksi dan mengekspresikan pengalaman serta perasaan mereka setelah bencana. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang bersifat ekspresif dan menyenangkan dapat menjadi bagian dari dukungan psikososial pascabencana.

Kesesuaian lainnya ditemukan pada kegiatan Hairunnisa et al. (2024) yang menerapkan trauma healing dan peningkatan resiliensi psikososial pascabencana melalui terapi seni dan relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. Program tersebut menggunakan beberapa sesi kegiatan, termasuk terapi seni, teknik relaksasi, dan diskusi kelompok. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan emosi sekaligus membangun kembali kapasitas psikososial setelah mengalami bencana. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kegiatan di Guguak Malalo yang

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

juga menggunakan aktivitas kelompok, komunikasi, permainan, dan penguatan psikologis sebagai media untuk menciptakan suasana yang mendukung pemulihan.

Selain trauma healing secara langsung, pendekatan Psychological First Aid (PFA) juga telah digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai strategi peningkatan kapasitas masyarakat menghadapi dampak psikologis bencana. Nusantara et al. (2023), misalnya, melaksanakan pelatihan PFA kepada masyarakat yang rentan terdampak banjir di Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang. Kegiatan tersebut mencakup penyampaian konsep PFA, praktik keterampilan look, listen, and connect, serta simulasi penerapan PFA dalam situasi bencana. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kapasitas masyarakat dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Temuan tersebut memberikan perspektif bahwa pemulihan psikososial tidak hanya dapat dilakukan melalui kegiatan trauma healing kepada penyintas, tetapi juga dapat diarahkan pada peningkatan kapasitas masyarakat agar mampu memberikan dukungan psikologis kepada sesama. Dalam konteks Guguak Malalo, kegiatan yang dilaksanakan masih berada pada tahap pemberian dukungan psikososial secara langsung kepada masyarakat. Oleh sebab itu, pengembangan program berikutnya dapat mempertimbangkan pelatihan sederhana bagi kader atau tokoh masyarakat mengenai prinsip-prinsip Psychological First Aid sehingga dukungan psikososial dapat dilanjutkan setelah tim pengabdian meninggalkan lokasi.

Temuan dari kegiatan-kegiatan tersebut menunjukkan adanya pola yang relatif konsisten, yaitu penggunaan pendekatan partisipatif, aktivitas kelompok, permainan atau kegiatan ekspresif, dukungan sosial, dan penguatan kapasitas masyarakat sebagai bagian dari pemulihan pascabencana. Namun demikian, bentuk dan sasaran kegiatan berbeda sesuai dengan karakteristik masyarakat dan kebutuhan lokasi. Kegiatan Fitri et al. (2024) lebih luas karena menggabungkan pemulihan psikososial dengan aspek pendidikan, keagamaan, dan ekonomi; Dwi Putri dan Chandra (2025) lebih berfokus pada anak korban banjir bandang; Fergina et al. (2024) menekankan kegiatan psikososial anak melalui aktivitas bermain dan ekspresif; sedangkan Nusantara et al. (2023) berfokus pada peningkatan kapasitas masyarakat melalui PFA.

Dengan demikian, kegiatan trauma healing di Nagari Guguak Malalo memiliki posisi sebagai salah satu bentuk dukungan psikososial berbasis komunitas yang menekankan interaksi, aktivitas kelompok, penguatan psikologis, dan penciptaan suasana yang aman dan suportif. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa perguruan tinggi dapat berkontribusi dalam proses pemulihan masyarakat melalui kegiatan pengabdian yang tidak hanya memberikan bantuan material, tetapi juga memberikan ruang bagi masyarakat untuk berinteraksi, memperoleh penguatan psikologis, dan membangun kembali optimisme setelah mengalami bencana.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu dipahami secara proporsional. Respons positif dan keterlibatan peserta selama kegiatan belum dapat diartikan sebagai bukti bahwa seluruh dampak psikologis akibat bencana telah pulih. Pemulihan psikologis merupakan proses yang membutuhkan waktu dan dapat berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, kegiatan trauma healing sebaiknya dipandang sebagai salah satu bentuk dukungan awal atau penguatan psikososial yang dapat dilanjutkan melalui pendampingan masyarakat, layanan kesehatan mental, Psychological First Aid, serta rujukan profesional apabila ditemukan individu yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

3.9 Implikasi Kegiatan bagi Pemulihan Pascabencana

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa implikasi yang dapat diperhatikan dalam pengembangan program pemulihan pascabencana.

Pertama, program pemulihan perlu mengintegrasikan aspek fisik, sosial, dan psikologis. Pemulihan infrastruktur dan kebutuhan material penting, tetapi aspek psikologis masyarakat juga perlu mendapatkan perhatian.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Kedua, kegiatan psikososial perlu menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik masyarakat. Aktivitas yang sederhana, komunikatif, partisipatif, dan berbasis kelompok dapat menjadi salah satu pilihan dalam kegiatan masyarakat.

Ketiga, program trauma healing sebaiknya tidak berhenti pada satu kali kegiatan. Pemulihan psikologis merupakan proses yang membutuhkan keberlanjutan. Masyarakat yang mengalami tekanan psikologis berkepanjangan perlu mendapatkan akses kepada tenaga profesional.

Keempat, perguruan tinggi dapat berperan sebagai mitra masyarakat dalam proses pemulihan melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang terencana, berbasis kebutuhan, dan didukung evaluasi yang sistematis. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu dipahami tidak hanya dari keterlaksanaan program, tetapi juga dari keterkaitannya dengan kebutuhan peserta dan pendekatan yang digunakan. Dalam konteks kegiatan trauma healing bagi anak, aktivitas bermain, interaksi kelompok, dan pendampingan yang memberikan rasa aman dapat menjadi sarana untuk mendukung ekspresi emosi dan membangun kembali interaksi sosial anak. Pendekatan tersebut perlu dilaksanakan dengan mempertimbangkan usia, pengalaman, dan respons masing-masing anak.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada penciptaan pengalaman yang mendukung rasa aman dan keterlibatan anak. Keterkaitan hasil kegiatan dengan literatur terdahulu perlu dianalisis berdasarkan temuan yang benar-benar diperoleh selama pelaksanaan program. Apabila hasil pengamatan menunjukkan keterlibatan anak dalam permainan atau interaksi kelompok, temuan tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang membahas peran bermain dan dukungan psikososial dalam pemulihan pascabencana. Perbandingan ini penting untuk menjelaskan kontribusi kegiatan sekaligus mengidentifikasi aspek yang masih memerlukan evaluasi lebih lanjut.

3.10 Keterbatasan Kegiatan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi kegiatan terutama dilakukan melalui observasi dan respons peserta selama kegiatan sehingga belum dapat digunakan untuk mengukur perubahan kondisi psikologis secara klinis.

Kedua, kegiatan trauma healing merupakan intervensi dalam konteks Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sehingga tidak dimaksudkan sebagai pengganti psikoterapi atau layanan kesehatan mental profesional.

Ketiga, pemulihan psikologis pascabencana merupakan proses jangka panjang sehingga respons positif yang muncul selama kegiatan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa seluruh dampak psikologis akibat bencana telah teratasi.

Oleh karena itu, kegiatan berikutnya dapat dilengkapi dengan instrumen evaluasi yang tervalidasi, pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, serta mekanisme tindak lanjut untuk mengetahui keberlanjutan manfaat kegiatan.

3.11 Rekomendasi Pengembangan Program

Berdasarkan pengalaman pelaksanaan kegiatan, program trauma healing berikutnya dapat dikembangkan dalam bentuk pendampingan berkelanjutan. Program dapat melibatkan pemerintah nagari, perguruan tinggi, tenaga kesehatan, pendidik, tokoh masyarakat, relawan, serta organisasi sosial.

Kegiatan juga dapat dikembangkan melalui beberapa bentuk, seperti kelompok dukungan masyarakat, aktivitas seni dan permainan, edukasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, kegiatan untuk memperkuat hubungan keluarga, serta sistem rujukan bagi masyarakat yang membutuhkan layanan psikologis profesional.

Dengan pendekatan tersebut, trauma healing tidak hanya menjadi kegiatan sesaat setelah bencana, tetapi dapat menjadi bagian dari strategi pemulihan masyarakat berbasis komunitas.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui trauma healing di Nagari Guguak Malalo, Kecamatan Batipuah Selatan, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat, merupakan salah satu bentuk dukungan psikososial bagi masyarakat yang terdampak bencana banjir bandang dan tanah longsor. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat dalam berbagai aktivitas, seperti komunikasi, permainan kelompok, aktivitas ekspresif, kerja sama, pemberian motivasi, dan refleksi.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas trauma healing dapat menciptakan ruang interaksi yang positif bagi masyarakat pascabencana. Peserta dapat terlibat dalam kegiatan, berinteraksi dengan peserta lainnya, mengikuti aktivitas kelompok, dan memperoleh pengalaman sosial yang positif. Kegiatan juga menjadi sarana untuk memperkuat kebersamaan dan dukungan sosial masyarakat dalam menghadapi proses pemulihan.

Trauma healing dalam kegiatan ini tidak dimaksudkan sebagai terapi klinis atau sebagai pengganti layanan kesehatan mental profesional, tetapi sebagai salah satu bentuk dukungan psikososial berbasis komunitas. Oleh karena itu, respons positif peserta selama kegiatan tidak dapat diartikan sebagai bukti bahwa seluruh kondisi psikologis akibat bencana telah pulih.

Pemulihan psikologis pascabencana merupakan proses yang membutuhkan waktu dan keberlanjutan. Oleh sebab itu, kegiatan trauma healing perlu diintegrasikan dengan program pendampingan jangka panjang serta mekanisme rujukan bagi masyarakat yang membutuhkan layanan psikologis profesional.

5. SARAN

Pengembangan program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya perlu dilakukan secara terencana dan berkelanjutan. Pertama, lembaga pendidikan bersama tim pengabdian perlu mengidentifikasi kebutuhan anak dan kondisi lingkungan sebelum menentukan bentuk kegiatan pendampingan. Kedua, guru dan pendamping perlu memperoleh panduan pelaksanaan aktivitas bermain yang sesuai dengan usia anak, termasuk langkah untuk menciptakan suasana aman, memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan perasaan, dan mendorong interaksi positif tanpa paksaan. Ketiga, setiap pelaksanaan program perlu dilengkapi dengan lembar observasi sederhana untuk mencatat keterlibatan, respons, dan kebutuhan pendampingan anak. Keempat, hasil evaluasi perlu dibahas bersama pihak sekolah dan orang tua untuk menentukan tindak lanjut yang sesuai. Kelima, program berikutnya dapat mencakup pemantauan lanjutan guna mengetahui keberlangsungan manfaat kegiatan dan kebutuhan dukungan tambahan bagi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Terbuka serta mitra/sponsor Universitas Terbuka yang telah memberikan dukungan finansial dan fasilitasi terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) kebencanaan ini. Dukungan yang diberikan sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan trauma healing dan upaya pemulihan psikologis masyarakat terdampak bencana di Nagari Guguak Malalo, Kecamatan Batipuah Selatan, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran kegiatan ini dari tahap persiapan hingga pelaksanaan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

Bangpan, M., Felix, L., & Dickson, K. (2019). Mental health and psychosocial support programmes for adults in humanitarian emergencies: A systematic review and meta-analysis in low-and middle-income countries. *BMJ Global Health, 4(5),* Article e001484. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-001484.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

Dwi Putri, B. N., & Chandra, Y. (2025). Mereduksi dampak psikologis korban bencana banjir bandang melalui kegiatan trauma healing di Kabupaten Tanah Datar. PEMA: *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1),* 141–159. https://doi.org/10.56832/pema.v5i1.768

Fergina, A., Iskandar, A. P., Faturrahman, Y., & Pebrian, R. (2024). Pendampingan psikososial dan trauma healing pasca bencana alam gempa bumi di Desa Sarampad, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Abdi Nusa: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2).* 37-52

Fitri, U., Tusadiyah, H., Arsy, M. D., Wazeva, Z., & Putra, D. A. D. (2024). Psychosocial support after Galodo in Jorong Panti, Nagari Rambatan, Tanah Datar. Mangabdi: *Journal of Community Engagement in Religion, Social, and Humanities, 1(1).* 158-73. https://doi.org/10.31958/mangabdi.v1i1.13259

Hairunnisa, N., Rafu Lun, E., Boenga, L. B., & Pello, S. C. (2024). Trauma healing dan peningkatan resiliensi psikososial pasca bencana melalui terapi seni dan relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. Kolaborasi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(6).*118-122 https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427

Hall, C. E., Wehling, H., Stansfield, J., South, J., Brooks, S. K., Greenberg, N., Amlôt, R., & Weston, D. (2023). Examining the role of community resilience and social capital on mental health in public health emergency and disaster response: A scoping review. *BMC Public Health, 2(3),* 24-32. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17242-x

Lotzin, A., Franc de Pommereau, A., & Laskowsky, I. (2023). Promoting recovery from disasters, pandemics, and trauma: A systematic review of brief psychological interventions to reduce distress in adults, children, and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(7),* Article 5339. https://doi.org/10.3390/ijerph20075339

Mao, W., & Agyapong, V. I. O. (2021). The role of social determinants in mental health and resilience after disasters: Implications for public health policy and practice. *Frontiers in Public Health, 9(3),* Article 658528. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.658528.

Newnham, E. A., Mergelsberg, E. L. P., Chen, Y., Kim, Y., Gibbs, L., Dzidic, P. L., DaSilva, M. I., Chan, E. Y. Y., Shimomura, K., Narita, Z., Huang, Z., & Leaning, J. (2022). Long term mental health trajectories after disasters and pandemics: A multilingual systematic review of prevalence, risk and protective factors. *Clinical Psychology Review, 9(7),* Article 102203. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102203.

Noel, P., Cork, C., & White, R. G. (2018). Social capital and mental health in post-disaster/conflict contexts: A systematic review. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 12(6),* 791–809. https://doi.org/10.1017/dmp.2017.147

Nusantara, B. A., Munawaroh, E., Amin, Z. N., & Nugraheni, E. P. (2023). Peningkatan kapasitas desa tangguh bencana banjir melalui pelatihan Psychological First Aid. CARADDE: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(2),* 227–234. https://doi.org/10.31960/caradde.v6i2.2056

Rowe, O., & Nadkarni, A. (2024). Barriers and facilitators to the implementation of mental health and psychosocial support programmes following natural disasters in developing countries: A systematic review. *Global Mental Health, 11(3)*, 75-91. https://doi.org/10.1017/gmh.2023.91

Saeed, A., & Gargano, S. P. (2022). Natural disasters and mental health. *International Review of Psychiatry, 34(1),* 16–33. https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2037524

Semerci, M., & Uzun, S. (2023). The effectiveness of post-disaster psychotherapeutic interventions: A systematic review and meta-analysis study. *Asian Journal of Psychiatry, 85*, 103-122. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103615

Sim, T., & Wang, A. (2021). Contextualization of psychological first aid: An integrative literature review. *Journal of Nursing Scholarship, 53(2),* 181–197. https://doi.org/10.1111/jnu.12613

Universitas Terbuka Padang. (2026). *UT laksanakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) kebencanaan di Nagari Guguak Malalo,* fokus pada pemulihan kesehatan dan psikologis melalui trauma healing. Universitas Terbuka.

World Health Organization. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization.

Vol. 6, No. 6 -November 2026, Hal. 3780-3795
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1631

World Health Organization. (2024). *World Health Emergency Report*: May 2024-Indonesia. World Health Organization.
World Health Organization. (2025). *Mental health in emergencies*. World Health Organization.