# PERAWATAN PSIKOSOSIAL PADA KORBAN BENCANA (TRAUMA HEALING)



**Disusun Oleh:**

**Dosen Pembimbing Ns Suyamto SST., MPH**

**Kelompok 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Muhammad Afif Sutisna | 3220213885 | Ayu Amalia Nur Azizah | 3420234140 |
| Diah Leni Sukawati | 3320223955 | Branandayu Wismandana M. | 3420234141 |
| Meika Wahyu | 3320223969 | Cicik Putri Yuni Rahmawati | 3420234142 |
| Dyah Ayu P | 3320224039 | Dinda Fatika Putri | 3420234143 |
| Ade Bagus Santa Dwi N. | 3420234130 | Dini Lovefrieta Sari | 3420234144 |
| Aisyah Alifia Azzahra | 3420234131 | Diva Okta Pitaloka | 3420234145 |
| Alifia Septiana Suryanti | 3420234132 | Elsa Selvia Setianti | 3420234146 |
| Andreas Tri Putra N. | 3420234133 | Ema Nur Aisyah | 3420234147 |
| Anggita Vina Dwiyani | 3420234134 | Eva Afriani | 3420234148 |
| Anggun Tri Utami | 3420234135 | Firman Hadi Saka Abiyasa | 3420234150 |
| Anis Deswita Putri | 3420234136 | Haikhal Ilham Permana | 3420234151 |
| Annisa Wulan Sari | 3420234137 | Hilda Ayu Tiastuti | 3420234152 |
| Arief Rahman Ashari | 3420234138 | Inas Lanara Kaneswari | 3420234153 |
| Astried Wijayani | 3420234139 | Izzatul Afra Khoirunisa | 3420234154 |

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO YOGYAKARTA**

**2025**

# KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami ucapkan terimakasih atas kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada kami sehingga dapat menyelesaikan tugas makalah ini dengan mudah guna memenuhi tugas kelompok untuk mata kuliah Manajemen Bencana yang berjudul “Perawatan Psikososial Pada Korban Bencana (Trauma Healing)” dari Dosen Pengampu Suyamto, SST., MPH.

Shalawat serta salam kami ucapkan kepada nabi Muhammad SAW. kami sangat berharap semoga makalah ini dapat memberikan manfaat serta menambah pengetahuan bagi pembaca.

Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan makalah ini, maka dari itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran untuk membangun dari pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

Yogyakarta, 13 Maret 2025

Penulis,

# DAFTAR ISI

**BAB I PENDAHULUAN**

## Latar Belakang

Bencana alam dapat terjadi karena perilaku manusia yang merusak dan merugikan serta adanya peristiwa alam. Bencana alam mengakibatkan kerusakan yang terjadi pada bidang ekonomi, sosial dan lingkungan. Tidak hanya itu, bencana alam juga menyebabkan timbulnya korban jiwa, kerugian materi dan memberikan dampak psikologis yang serius pada korban dan keluarga mereka yang mengalaminya. Salah satu dampak psikologis yang merugikan tersebut adalah munculnya rasa trauma.

Trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentang waktu yang relatif lama (Sodik, 2018). Sederhananya, trauma adalah kejadian atau peristiwa menakutkan yang dialami seseorang yang menyebabkan luka psikologis dan emosional yang berkelanjutan. Hal ini dapat terjadi karena seseorang mengalami berbagai macam peristiwa atau kejadian, seperti kecelakaan, kekerasan, kehilangan orang yang dicintai dan bencana alam.

Efek trauma dapat berdampak buruk bagi Kesehatan mental dan fisik seseorang dan perlu penanganan serta penyembuhan yang intensif. Penanganan atau penyembuhan trauma bisa disebut dengan trauma healing. Trauma healing merupakan salah satu kebutuhan utama bagi korban yang mengalami bencana. Dengan trauma healing diharapkan korban dapat benar-benar sembuh dari rasa traumanya, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasanya.

Dalam trauma healing terdapat metode-metode yang bisa digunakan konselor (tenaga ahli) untuk mengatasi trauma seseorang akibat bencana alam. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu korban mengatasi trauma akibat bencana alam adalah terapi naratif. Terapi naratif adalah suatu pendekatan konseling yang dilakukan dalam bentuk individual ataupun kelompok

dengan mengajak konseli agar mau terbuka mengungkapkan pengalamannya dengan bercerita terkait masalah yang dihadapinya (Fuadillah, 2019). Terapi naratif membantu individu untuk mengidentifikasi pola-pola pikiran yang negatif dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk memperbaiki dan memperkuat pola pikir positif yang sehat, sehingga mereka dapat sembuh dari kejadian traumatis yang mereka alami.

## Tujuan

* 1. Untuk mengetahui definisi trauma healing
	2. Untuk mengetahui manfaat trauma healing
	3. Untuk mengeatuhi tatacara pelaksanaan trauma healing
	4. Untuk mengetahui penggolongan trauma healing
	5. Untuk mengetahui penanganan trauma healing

# BAB II TINJAUAN TEORI

## Definisi

Dalam Kamus Psikologi, trauma diartikan sebagai kondisi sakit atau kejutan yang dapat bersifat fisik, struktural, maupun mental. Secara mental, trauma sering kali muncul dalam bentuk guncangan emosional yang berdampak pada ketahanan fungsi-fungsi psikologis seseorang (Drever, 1988). Sementara itu, secara bahasa, healing berarti penyembuhan (Shadily, 1992). Dengan demikian, Trauma Healing dapat didefinisikan sebagai sebuah proses bantuan yang bertujuan untuk memulihkan gangguan psikologis, seperti kecemasan, kepanikan, dan gangguan lainnya, yang muncul akibat lemahnya ketahanan mental seseorang setelah mengalami bencana alam.

Trauma sendiri merupakan kejadian yang bersifat emosional dan fisik, yang bisa berdampak serius karena dapat menyebabkan kerusakan signifikan pada kondisi fisik maupun psikologis seseorang dalam jangka waktu yang cukup lama (Weaver, 2003). Trauma juga dapat memicu berbagai reaksi emosional akibat peristiwa yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menyakitkan, menakutkan, mencemaskan, atau membuat frustrasi. Oleh karena itu, trauma sering kali muncul ketika seseorang mengalami tekanan batin yang berat (Kinchin, 2007).

Ada empat teknik yang dapat digunakan untuk membantu anak-anak mengatasi trauma, yaitu teknik relaksasi, teknik ekspresi emosi, teknik rekreasional yang melibatkan aktivitas menyenangkan dengan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional, serta teknik ekspresif yang dapat dilakukan melalui menulis dan menggambar (Nurjannah, 2012).

Pelayanan keperawatan yang mencakup Biopsikososial dan spiritual merupakan pelayanan secara menyeluruh yang ditujukan kepada individu, keluarga dan masyarakat baik sakit maupun sehat yang mencakup seluruh proses kehidupan manusia melalui asuhan keperawatan menggunakan proses keperawatan sebagai suatu pendekatan penyelesaian masalah keperawatan.

Pelayanan biopsikososial dan spiritual perlu dilakukan agar dapat menyelesaikan maslah kesehatan secara optimal. Kegiatan pelayanan biopsikososial dan spiritual dapat dilakukan dengan cara memberikan pelayanan keperawatan secara komprehensif, memberikan edukasi dan memberikan support secara emosional seperti memberikan trauma healing. Trauma healing diberikan untuk memberikan dukungan psikologis untuk mengurangi efek traumatis yang dikhawatirkan akan berkepanjangan dan berpengaruh terhadap anak di kemudian hari (Yuliastati & Arnis, 2016).

Peran perawat yang utama adalah sebagai healthcare provider, edukator dan kolabolator. Perawat dapat memberikan pelayanan keperawatan secara langsung kepada para pengungsi, mulai dari melakukan pengkajian dalam upaya mengumpulkan data dan informasi yang benar, menegakkan diagnosa keperawatan berdasarkan hasil analisis data, merencanakan intervensi keperawatan sebagai upaya mengatasi masalah yang muncul dan membuat langkah/cara pemecahan masalah yang ada, memberikan edukasi dan memberikan support secara emosional dengan dukungan psikologis pada setiap warga korban bencana alam. Ketika terjadinya bencana gempa, semua rentang usia akan mengalami dampaknya baik secara fisik maupun psikologis. Karena itu perawat tidak hanya berfokus pada pelayanan kesehatan remaja dan lansia, akan tetapi anak-anak juga menjadi perhatian bagi seorang perawat untuk diberikan pelayanan kesehatannya secara komprehensif meliputi biopsikososialnya.

## Manfaat trauma healing

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).

## Penggolongan

Penggolongan Trauma diantaranya:

* 1. Trauma ringan

Trauma ringan adalah trauma akibat suatu kejadian yang menggangu kejiwaan seseorang yang mudah disembuhkan. Trauma ini biasanya akibat beberapa kejadian, Kecelakaan kendaraan bermotor yang menyebabkan luka ringan akibat ucapan atau perbuatan seseorang berupa penghinaan,

* 1. Trauma Sedang

Trauma sedang adalah trauma akibat suatu kejadian yang mengganggu kejiwaan seseorang yang dapat mengubah perilaku seseorang dalam jangka waktu tertentu, Penyebab Trauma ini antara lain: Musibah atau kecelakaan yang merenggut nyawa orang-orang terdekat korban. Perbuatan seeseorang yang menghilangkan nyawa anggota keluarga,

* 1. Trauma Berat

Trauma Berat adalah Trauma akibat suatu kejadian yang menggangu kejiwaan seseorang yang terjadi berkepanjangan. Biasanya trauma ini sulit disembuhkan dan memakan waktu yang cukup panjang untuk penyembuhannya. Penyebab Trauma ini antara lain Musibah atau kecelakaan yang merenggut nyawa orang yang sangat di cintai. Intimidasi yang terstruktur dan berkepanjangan, Merasa bersalah yang berlebihan

# BAB III

**PERMASALAHAN**

Kehidupan individu dipenuhi dengan stres tingkat rendah setiap hari, dan mereka secara berkala menghadapi stres yang lebih besar, seperti gempa bumi. Oleh karena itu, bencana alam telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari penduduk Indonesia, karena bencana alam terjadi hampir setiap hari di Indonesia. Sebagai contoh, gempa bumi terjadi setidaknya sekali setiap hari.

Ada dua kondisi psikologis yang dialami oleh para penyintas bencana yang berhasil menghindari kematian. Sebagai permulaan, individu-individu menanggung beban psikologis yang signifikan sebagai akibat dari penderitaan karena kehilangan keluarga dan orang yang dicintai. Orang yang dicintai. Kehilangan orang yang memiliki dampak signifikan dalam hidup mereka dapat menjadi trauma psikologis. Tidak semua orang dapat menanggung penderitaan karena secara paksa dipisahkan dari orang yang mereka cintai. Di sisi lain, mereka sekarang kehilangan pekerjaan serta akses ke bisnis dan uang tunai untuk mempertahankan eksistensi mereka.

Trauma ini berpotensi berkembang menjadi Gangguan Stres Pasca-Trauma, yang akan membuat korban mengalami depresi. Elemen-elemen dari peristiwa tersebut berdampak pada Gangguan Stres Pascatrauma. sebagai tambahan, Aspek lain yang berkontribusi terhadap PTSD adalah rasa ketidakberdayaan individu. Anak-anak lebih rentan terhadap PTSD daripada orang yang lebih tua. Hal ini disebabkan karena anak- anak memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk menghadapi risiko daripada orang tua.

# BAB IV

**ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Dalam mengatasi trauma pada anak korban bencana bencana dilakukan dengan beberapa cara seperti mengajak anak bermain, belajar, bernyanyi, berolahraga, bercerita, menggambar dan melakukan pentas seni. Tidak lupa juga mengajak anak dalam kegiatan belajar mengajar, berdoa bersama, dan bershalawat. Hal tersebut dilakukan guna mengatasi trauma yang dialami korban.

Terdapat empat teknik untuk mengatasi trauma setelah bencana. Yakni teknik relaksasi, teknik mengekspresikan emosi, teknik rekreasi dan teknik ekspresif. Dari keempat teknik tersebut tentu bisa diaplikasikan melalui berbagai kegiatan.

Pada teknik relaksasi dapat diaplikasikan melalui kegiatan doa bersama yang biasa dilakukan pada akhir kegiatan setiap harinya, hal itu biasa dilakukan pada sore atau malam hari. Kemudian teknik ekspresi emosi dapat dilakukan dengan melepaskan balon imajiner, merekam emosi dan mengatasi flashback.

Selanjutnya teknik rekreasional, teknik ini yang lebih banyak dilakukan oleh relawan, yaitu dengan kegiatan pentas seni, pertunjukan drama, pertunjukan boneka, bermain permainan, bercerita dan juga berolahraga. Dan yang terakhir teknik ekspresif, melalui teknik ini bisa dilakukan dengan mengajak anak untuk melakukan kegiatan menggambar.

# BAB V IMPLIKASI KEPERAWATAN

Trauma healing diberikan pada tingkatan bantuan darurat yaitu pemenuhan keselamatan diri dari stress yang dialami akibat bencana dasyat yang menghampiri individu. Pemulihan dari suatu trauma membutuhkan waktu lama atau tidaknya proses trauma healing tergantung dari individu itu sendiri. Dalam Buku Panduan Program Psikososial Pasca Bancana ada empat teknik yang bisa dilakukan untuk mengatasi trauma yang dialami anak-anak diantaranya adalah:

1. Teknik Relaksasi Untuk Anak

Teknik ini dapat membantu anak-anak menjadi relaks dan nyaman dengan tubuh dan jiwa mereka. Teknik ini bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

* 1. Sensor Tubuh

Suatu upaya untuk mendorong mereka menyadari bagian dari tubuhnya dan memberikan sugesti yang baik bahwa tubuh mereka itu sehat dan kuat. Hal ini membiasakan anak-anak untuk dapat mengendalikan tubuhnya sehingga mental mereka menjadi kuat.

* 1. Menghirup Bunga

Teknik ini bertujuan menstimulasi anak untuk menghirup oksigen dan nitrogen monoksida yang dibutuhkan oleh tubuh, dapat menenangkan pikiran dan jiwa. Kegiatannya berupa mengajak anak-anak untuk menyebutkan nama bunga yang harum kemudian mengimajinasikan bentuk, warna, dan harumnya.

* 1. Mengeluarkan Racun

Teknik mengeluarkan racun bisa dilakukan dengan cara menghirup nafas dan mengeluarkan nafas sambil membayangkan sebuah udara hitam yang harus mereka keluarkan dari dalam tubuh mereka.

* 1. Doa dan Sholawat

Mengajak anak-anak untuk berdoa dan bersholawat bersama sambil memegang dada.

1. Teknik Mengekspresikan Emosi untuk Anak
	1. Melepas balon imajiner

Tanyakan pada anak-anak mengenai emosi negatif yang mereka miliki, lalu mintalah anak-anak untuk membayangkan sebuah balon kemudian meniupnya dan memasukan emosi negatif tersebut ke dalam balon. Balonpun dengan ikhlas diterbangkan ke langit bersama dengan emosi negatif yang selama ini terpendam.

* 1. Menyimpan emosi

Teknik menyimpan emosi ini memerlukan sebuh kardus atau kaleng bekas, pensil, dan kertas. Mintalah pada anak-anak untuk menuliskan emosi negatif yang mereka. rasakan kemudian buang bersama emosi negatif itu ke dalam kardus atau keleng yang sudah disediakan.

* 1. Mengatasi flashback

Jika anak-anak mengalami flashback (misalnya tangan berkeringat, tiba- tiba sakit kepala, mulut terasa kering, tempo nafas lebih cepat, panik) saat mendengar sesuatu yang mengingatkan mereka akan kejadian yang traumatik, itu tandanya sedang mengalami gejala stres selepas trauma (GSST). Anak kehilangan orientasi waktu, yang perlu dilaukan adalah: gunakan kesadaran akan perbedaan waktu. Lakukan dan katakan: nama saya (sebutkan nama), saat ini saya sedang mengalami gejala trauma. Injakan kaki anda secara bergantian ke tanah (ini akan memberikan perasaan anak masih memiliki kekuatan mengontrol badan). Sekarang tanggal (sebutkan tanggal) saya ada di (sebutkan nama tempat), saya sedang melakukan (sebutkan nama kegiatan). Tarik nafas dalam dan hembuskan perlahan-lahan beberapa kali hingga pola nafas normal kembali.

1. Teknik Rekreasional

Pada dasarnya kegiatan rekreasional adalah segala aktivitas yang menyenangkan dan mampu mengembangkan aspek fisik, pikiran, sosial, dan

emosional anak sehingga meningkatkan resiliensi mereka. Tidak semua kegitan rekreasional dapat disebut sebagai kegiatan dukuangan psikososial. Hanya kegiatan yang memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan psikososial anak yang dapat disebut sebagai kegiatan psikososial.

* 1. Kegiatan seni

Kegitan seni dapat menjadi alat komunikasi untuk mengespresikan pikiran dan perasaan. Kegiaan ini bisa berupa menggambar, bermain musik, melukis, dan bernyanyi.

* 1. Pertunjukan drama dan boneka

Drama sangat baik untuk melatih kerja sama, mengespresikan perasaan, dan belajar dari sebuah pengalaman. Drama cocock dilakuakan untuk anak usia 5-18 tahun. Sedangkan pertunukan boneka cocok untuk anak usia dibawah 9 tahun.

* 1. Bermain dan permainan

Kegiatan bermain bebas dapat meningkatkan kemempuan ekspresi diri anak.. Permainan berstruktur yaitu permainan yang memiliki tujuan, metode dan aturan yang dapat mengajarkan nilai-nilai tertentu seperti berbagi dan kerja sama. Karena bentuknya yang terstruktur, maka bisa dilakukan prsiapan sehingga dalam pelaksanaannya lebih tertip dan teratur.

1. Teknik Ekspresif
	1. Teknik menulis

Menulis memiliki kekuatan katartif (pelepasan emosi). Dengan tulisan, seseorang akan dapat menenangkan pikirannya, melepaskan ketegangan, menguraikan kebingungan, dan membuka alur baru dalam hidupnya. Teknik menulis tepat untuk anak usia 10 tahun hingga remaja akhir (19 tahun) bahkan bisa juga untuk orang dewasa.

* 1. Teknik menggambar
		1. Menggambar bebas

Mintalah mereka untuk menggambar sesuatu hal yang ada dipikiran mereka, dengan begitu konselor, relawan, atau psikolog dapat mengetahui apa yang anak tersebut sedang pikirkan

* + 1. Menggambar kejadian traumatis

Hal ini untuk mengidentifikasi hal-hal yang membut mereka trauma, seperti misalnya mobil ambulans.

* + 1. Menggambar hari depan

Menggambar masa depan akan menunjukan harapan dan cita-cita dikemudian hari, sehingga orang terdekat yang berada dengan anak dapat mengetahui dan mengarahkan harapan akan

* + 1. Menggambar kata

Menggambar kata adalah meminta anak untuk menggambarkan kata yang paling mereka sukai ke dalam wujud gambar.

1. **Kesimpulan**

# BAB VI PENUTUP

Trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentang waktu yang relatif lama. Manfaat trauma healing adalah mampu mengalihkan pikiran buruk terhadap bencana agar warga tidak berlarut-larut dalam kesedihan serta bisa mengambil hikmahnya. Trauma ini berpotensi berkembang menjadi Gangguan Stres Pasca-Trauma, yang akan membuat korban mengalami depresi. Pemulihan dari suatu trauma membutuhkan waktu lama atau tidaknya proses trauma healing tergantung dari individu itu sendiri. Dalam Buku Panduan Program Psikososial Pasca Bancana ada empat teknik yang bisa dilakukan untuk mengatasi trauma yang dialami.

## Saran

Diharapkan kepada relawan dapat memberikan dukungan moral terhadap

korban agar dapat menghadapi cobaan dan siap kembali hidup, memberikan hiburan kepada korban, terutama anak-anak serta memberikan informasi dan pendidikan.

Diharapkan korban bencana dapat mendapatkan pendekatan psikososial yang tepat untuk memulihkan kesehatan mental mereka. Metode seperti bercerita, terapi bermain, dan dukungan emosional sangat penting dalam membantu mereka mengatasi trauma dan membangun kembali kehidupan mereka.

# DAFTAR PUSTAKA

Drever, J. (1988). Kamus Psikologi. Jakarta: Bina Aksara

Fergina, Anggun dkk. 2024. Pendampingan Psikososial Dan Trauma Healing Pasca Bencana Alam Gempa Bumi Di Desa Sarmpad, Kecematan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Nusa Vol. 4, No. 2 Juni 2024, Hal. 182-188

Nurjannah, d. (2012). Manajemen Bencana. Bandung: Alfabeta

Rahman, F. H., Juleha, S., Rahmawati, R. D., & Setiyawan, S. (2023). Trauma Healing Perawat Pada Korban Bencana Gempa Bumi Cianjur. Jurnal Pengabdian Perawat (eISSN: 2829-8713), 2(1).

Ramdoni, A., & Kaligis, R. A. W. (2023). Trauma Healing Oleh Muhammadiyah Disaster Management Center (Mdmc) Pada Anak Pasca Bencana Tanah Longsor Di Sukajaya-Bogor. Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services, 4(1), 47-55.

Shadily, J. M. (1992). Kamus Inggris-Indonesia an English-Indonesian Dictionary.

Jakarta: Gramedia.

Shadily, J. M. (1992). Kamus Inggris-Indonesia an English-Indonesian Dictionary.

Jakarta:

Shalahuddin, I., Maulana, I., & Eriyani, T. (2019). Trauma Healing in Children of Flash Flood Victims in Cimanuk River Garut Regency in September 2016 [Trauma Healing pada Anak Korban Banjir Bandang Sungai Cimanuk Kabupaten Garut Pada September 2016]. Proceeding of Community Development, 2, 634-639.