

TRAUMATIK HEALING PADA ANAK PASCA PANDEMI**TRAUMATIC HEALING FOR POST PANDEMI CHILDREN**

Wahyu Widodo I^{1*}
Chusnul Chotimah²
Abd. Rohman³

^{1,2,3} Universitas Tribhuwana
Tunggadewi, Kota Malang, Jawa
Timur

*email:
wahyuwidodo.pgsd@unitri.ac.id

Abstrak

Dua tahun Indonesia dilanda wabah Corona Virus-19. Wabah telah memberikan dampak besar di semua sektor kehidupan, baik pemerintahan, pendidikan, perusahaan, dan aktivitas sosial masyarakat secara umumnya. Utamanya pada anak-anak banyak dijumpai mengalami gejala traumatik. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi tentang perlakuan trauma pasca pandemi pada anak melalui penyuluhan kepada para orang tua di lingkungan Perumahan Graha Dewata, Kota Malang. Program pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode (1) pendampingan; (2) pelatihan; (3) literasi digital; (4) motivasi; dan (5) evaluasi. Program Pengabdian ini dapat terlaksana sesuai jadwal dan susunan kegiatan dengan lancar. Seluruh materi baik materi traumatic healing, motivasi belajar, dan literasi media berhasil disampaikan dan direspon antusias oleh para orang tua. Orang tua merasa mendapatkan pengetahuan dan wawasan baru baik dari pemateri maupun orang tua lainnya.

Kata Kunci:

Traumatic Healing
Kesehatan Mental Anak
Pasca Pandemi

Keywords:

Traumatic Healing
Children Mental Health
Post Covid-19

Abstract

For two years ago, Indonesia was hit by the plague Corona Virus-19. The epidemic of corona virus had a significant impact on all sectors of life, such as a government, education, companies, and social general activities. Especially for children often found to have traumatic symptoms. This program aims to increase literacy regarding the post-pandemic trauma treatment through children counseling to parents at Graha Dewata Estate, Malang City. The program is carried out using the method (1) mentoring; (2) training; (3) digital literacy; (4) motivation; and (5) evaluation. This community program can be implemented properly according the schedule and arrangement of activities. All of the materials, both traumatic healing material, learning motivation, and media literacy were successfully delivered and responded to enthusiastically from parents. Parents feel that they earned a new knowledge and insights from both the presenter and other parents.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 11-02-2023

Accepted: 17-02-2023

Published: 18-02-2023

PENDAHULUAN

Trauma berarti sakit atau syok yang seringkali berhubungan dengan fisik ataupun juga berhubungan dengan mental dalam bentuk syok emosi yang menghasilkan gangguan lebih kurang tentang ketahanan fungsi-fungsi mental. Giller (2018) mendeskripsikan “A traumatic event or situation creates psychological trauma when it overwhelms the individual’s ability to cope, and leave that person fearing death, annihilation, mutilation, or psychosis”. “peristiwa atau situasi traumatis menciptakan trauma psikologis ketika hal itu menguasai kemampuan individu untuk mengatasinya dan membuat orang tersebut takut

akan kematian, pemusnahan, mutilasi, atau bahkan mengalami psikosis”. Dengan demikian dapatlah dipahami bahwa Trauma psikologis merupakan pengalaman individu atau kondisi yang sedang dialami, dimana individu tersebut merasa kewalahan secara emosi, kognitif, dan fisik sehingga kemampuan untuk mengatasi kondisinya terganggu. bahkan dia sulit untuk mengatasi fikirannya sendiri.

Ayuningtyas (2017) selanjutnya menjelaskan bahwa peristiwa traumatis dapat terjadi pada saat bencana terjadi hingga bencana telah berlalu, dalam kondisi terakhir ini yang disebut post traumatic stress disorder (PTSD). Oleh karenanya, upaya mengatasi kondisi trauma pasca kejadian dapat dilakukan dengan

konseling. Geldard & Fajar (2011) menjelaskan bahwa konseling anak memiliki beberapa tujuan diantaranya: (a) Tujuan Dasar yaitu memungkinkan anak memperoleh tingkat keharmonisan pikiran, emosi, dan tingkah laku; (b) Tujuan Orang tua yaitu orang tua dapat membawa anaknya untuk mengikuti terapi; (c) Tujuan yang dirumuskan konselor yaitu konselor dapat memiliki hipotesis terkait tingkah laku anak dengan cara yang berbeda; (d) Tujuan anak yaitu untuk memperoleh dan mendahulukan keinginan anak yang biasanya tidak mampu mengucapkan; (e) konseling pada anak ini penting dilakukan agar kita sebagai orang tua dapat mengevaluasi semua aktivitas anak-anak.

Sementara itu, ada empat teknik yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi trauma yang ada pada anak-anak, diantaranya ialah : (a) Teknik Relaksasi, merupakan bantuan yang dilakukan untuk anak sampai anak menjadi nyaman dengan tubuh dan jiwanya; (b) Teknik mengekspresikan emosi untuk anak; (c) Teknik Rekreasi dengan kegiatan menyenangkan dan melibatkan aspek fisik, fikiran, sosial, dan emosional; (d) Teknik Ekspresif dapat melibatkan dengan menulis dan menggambar (Nurjanah et al., 2012). Berbagai teknik ini bisa dilakukan, untuk meminimalisir rasa trauma pada anak, karena anak-anak merupakan pengingat yang baik.

Meski demikian, mengatasi trauma pada anak tetaplah memerlukan peran orang tua. Hubungan orang tua dan anak digambarkan dengan interaksi antara dua dimensi perilaku orang tua yaitu: warmth atau responsiveness dan control atau demandingness sesuai dengan penelitian yang dilakukan Baumrind Martin dan Colbert dalam Handayani (2021). Salah satu sarana untuk menciptakan relasi yang positif serta meningkatkan kemampuan anak baik secara kognitif maupun emosi dapat dilakukan melalui literasi (Dolezal-Sams et al., 2009). literasi ini juga dapat membantu kita dalam meningkatkan prestasi menulis, mendengar. Penelitian-penelitian mengenai literasi umumnya berfokus pada kemampuan literasi yang dimiliki oleh

individu baik pada setting sekolah maupun keluarga (Özkubat & Ulutaş, 2018). Dampak dari corona virus adalah terciptanya dunia digitalisasi baru bagi anak dan orang tua. Semua aspek kehidupan menggunakan online atau dalam jaringan (daring). Bahkan, seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan tidak secara tatap muka, namun melalui pemanfaatan teknologi digital.

Berkaitan dengan hal itu, laporan penelitian memunculkan kekhawatiran tersendiri. Akibat dari terlalu lama menjalani pembelajaran sebagian besar anak-anak mengalami learning loss. Begitu juga dengan orang tua, mereka banyak mengeluhkan beban yang berat karena tidak terbiasa ataupun bahkan belum memiliki kesiapan mendampingi belajar anak secara intens di rumah.

Situasi tersebut tak berbeda dengan yang dialami oleh anak-anak di kompleks perumahan Graha Dewata, Kota Malang. Sebagaimana dalam hasil wawancara ditemukan bahwa anak-anak menunjukkan gejala trauma seperti enggan belajar menggunakan perangkat digital, jadwal kegiatan harian yang kacau, dan menurunnya antusias belajar anak. Pada keadaan yang sama, para orang tua juga belum terampil dan menguasai pengetahuan tentang pemulihan trauma anak. Selain itu, mereka juga kesulitan mengembalikan jadwal aktivitas anak dan belum menguasai literasi digital secara baik.

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, maka perlu adanya kegiatan pengabdian dengan mitra di Posyandu Cepiring IX perumahan Graha Dewata, untuk dilakukan program kemitraan antara akademisi dengan mitra kader posyandu melalui Program Kemitraan Masyarakat (PkM) yang dikelola oleh Universitas Tribhuwana Tungadewi. Keberuan program ini terletak pada fokus kegiatan yang mengarah pada orang tua. Penyuluhan pada orang tua diharapkan akan dapat mengurangi trauma anak secara intens dan berkelanjutan. Hal itu akan sulit dicapai bila fokus kegiatan mengarah pada anak yang hanya bersifat "hit and run".

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM di laksanakan di RT/RW 02/12 perumahan graha dewata dengan beberapa metode yaitu: (1) Melakukan pendampingan dengan memberikan materi traumatik healing pada anak pasca pandemi, (2) Memberikan pelatihan tentang cara belajar yang efektif pasca pandemi (3) Melaksanakan kegiatan literasi media digital dengan pendampingan, (4) memberikan motivasi belajar (5) evaluasi permasalahan yang ditemukan selama melaksanakan kegiatan traumatik healing pada anak. Setiap metode dilaksanakan dengan melibatkan pakar seperti penyuluhan traumatik healing pada anak, penyuluhan motivasi belajar, dan (c) penyuluhan literasi media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian berlangsung selama 1 hari pada tanggal 13 September 2022. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 24 orang Kegiatan penyuluhan berlangsung dalam 5 sesi yaitu (1) penyampaian materi tentang trauma healing pada anak; (2) penyampaian materi tentang literasi digital; (3) penyampaian materi tentang motivasi belajar anak; (4) sesi tanya jawab; (5) penyerahan doorprize.

Materi tentang trauma healing disampaikan oleh Wahyu Widodo, selama kurang lebih 30 menit. Dalam sesi ini, diulas tentang bagaimana gejala trauma yang muncul pada anak usia pra sekolah dan sekolah seperti sering menunjukkan perilaku menghindar, perasaan kecewa-takut-sedih, kesulitan berkonsentrasi, heart rate beats, denial, hilangnya kepercayaan terhadap orang lain, susah tidur atau tidur namun sering bangun. Bahkan, Unicef menyatakan 80 juta anak Indonesia masih terdampak secara psikologi pasca pandemi ini. Dalam kesempatan ini juga ditegaskan bahwa traumatik adalah keadaan memar yang dialami secara psikologis. Sementara itu PTSD adalah keadaan gagal pulih dari kejadian traumatik.

Selama ini, untuk mengatasi keadaan PTSD melalui trauma healing seringkali difokuskan pada anak. Padahal, peran orang tua cukup sentral, mengingat perlakuan trauma healing hanya bersifat hit and run. Untuk melakukan peran itu, maka orang tua perlu dibekali dengan pemahaman mengenai perkembangan rentang hidup manusia dari Erikson dan sekaligus model pengasuhan strength-based parenting. Utamanya pemahaman tentang rentang hidup Erikson pada fase otonomi vs malu/ragu-ragu, initiative vs guilt, industry vs inferiority. Pertama, pada fase otonomi vs malu/ragu-ragu anak telah memiliki kemampuan untuk melakukan makan sendiri, Latihan berjalan dan berbicara. Pada tahap ini, kepercayaan dari orang tua pada anak agar mereka leluasa untuk bereksplorasi sangat berpengaruh pada pembentukan pribadi anak yang mandiri dan percaya diri. Sebaliknya, orang tua yang seringkali mengekang dan bertindak keras pada anak akan membuat anak tidak merasa percaya diri, minder, dan kurang mandiri. Kedua, pada fase initiative vs guilt, anak telah mengalami perkembangan bahasa dan mulai mampu mengeksplorasi lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam fase ini orang tua perlu bertindak responsif dan fleksibel dalam mendampingi perkembangan anak. Orang tua yang memberikan kebebasan pada anak untuk berinisiatif secara berlebihan maka akan berdampak pada berkurangnya kepedulian anak pada orang tua. Sebaliknya, bila orang tua tidak memberikan kebebasan pada anak untuk berinisiatif, maka akan mengakibatkan anak sering bersalah dan menyalahkan diri sendiri. Pada fase ketiga, industry vs inferiority, anak telah mampu untuk terlibat aktif dalam lingkungan dan mengembangkan identitas dirinya. Pada fase ini, dukungan orang tua dan guru dalam bentuk fasilitasi akan membuat anak berhasil dalam mengembangkan kepercayaan diri dan capaian-capaian prestasi. Sebaliknya, orang tua yang tidak menaruh kepedulian terhadap pilihan-pilihan kegiatan anak, maka anak akan merasa rendah diri.

Selanjutnya, materi tentang literasi digital disampaikan oleh Abd. Rohman. Dalam penyampaiannya dijelaskan bahwa saat ini masyarakat telah menjalani kehidupan di era digital. Perkembangan teknologi yang pesat telah melahirkan deterritorialisasi, merubah bentuk masyarakat tradisional menjadi masyarakat modern, merubah bentuk masyarakat lokal menjadi masyarakat global, membentuk budaya-budaya baru, dan merevolusi terbentuknya masyarakat maya.

Manusia-manusia yang hidup dalam masyarakat modern cenderung dibentuk oleh teknologi komunikasi, dipengaruhi oleh media yang digunakan, seringkali lengah terhadap kevalidan informasi, dan bersikap agresif terhadap berbagai informasi. Dalam perkembangan dari sisi teknologi, peradaban umat manusia dapat dibagi ke dalam 5 fase yaitu (1) periode pra-literasi yang menekankan budaya lisan; (2) periode yang menekankan pada baca tulis sebagai ukuran kepandaian seseorang; (3) periode dimana tulisan bisa diperbanyak dan bisa dibaca siapa saja; (4) periode penemuan telegraf hingga pada penemuan radio dan televisi; (5) periode penemuan berbagai teknologi canggih.

Kehidupan umat manusia saat ini yang dimanjakan dengan berbagai teknologi canggih mengakibatkan sebagian masyarakat terjebak pada hoax, yaitu kabar burung atau informasi palsu atau berita-berita yang tidak benar. Masyarakat yang terjebak pada hoax seringkali disebabkan tidak melakukan verifikasi kebenaran, tidak cukup referensi untuk melakukan verifikasi, rasa malas untuk mengetahui yang sesungguhnya, menguatnya mental pragmatis, dan melemahnya cara berpikir ilmiah. Oleh karenanya, berkembanglah dengan napa yang disebut post truth era, yaitu suatu masa dimana kebenaran bukan lagi menjadi yang utama namun lebih mengarah pada kelekatan emosional dari suatu informasi yang disampaikan.

Terakhir, materi tentang motivasi belajar disampaikan oleh Chusnul Chotimah. Dalam penyampaiannya

dijelaskan pada peserta penyuluhan bahwa motivasi dapat dibedakan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri anak yang seringkali mengarah pada penguasaan suatu pengetahuan ataupun keterampilan. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul akibat dari pengaruh lingkungan anak seperti dalam bentuk penghargaan dan penerimaan. Dalam hal ini, orang tua perlu peka terhadap respon anak terkait tindakan-tindakan anak yang mengarah pada pencapaian prestasi. Penghargaan orang tua diperlukan namun tetap dalam kapasitas untuk menjaga motivasi belajar anak.

Dari keseluruhan materi yang disampaikan telah tampak diserap dengan baik oleh para peserta terbukti dari antusias yang ditunjukkan dalam bentuk keaktifan bertanya dan berbagi pengalaman mendampingi anak belajar selama pandemi.

RENCANA TINDAK LANJUT

Setelah kegiatan ini selesai, diadakan tindak lanjut berupa pembentukan komunitas orang tua. Pembentukan komunitas orang tua disusun secara mandiri oleh kelompok orang tua terdiri dari 24 orang yang telah mengikuti penyuluhan ini. Keanggotaan komunitas tetap terbuka bagi kelompok masyarakat yang lain, terutama dari perumahan Graha Dewata. Komunitas Orang Tua dibentuk selambatnya bulan Desember 2022 sehingga per Januari 2023 telah dapat memulai kegiatan secara rutin. Komunitas orang tua dirancang untuk mengadakan pertemuan sebulan sekali membahas dan bertukar pikiran maupun praktik baik mengenai trauma healing, motivasi, dan literasi digital. Dalam hal ini tim pengabdian dari Universitas Tribhuwana Tunggaladewi bertindak sebagai mitra yang akan mendampingi komunitas paling lama 3 bulan pasca kegiatan penyuluhan dilakukan.

KESIMPULAN

Program pengabdian ini telah berhasil mengatasi permasalahan trauma pada anak dengan intervensi secara tidak langsung melalui penyuluhan kepada para orang tua. Kegiatan ini dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa trauma healing tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali intervensi namun perlu secara berkelanjutan. Dengan memberikan penyuluhan kepada para orang tua maka trauma healing pada anak pasca pandemi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh para orang tua secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Tribuhwana Tungadewi yang telah memberikan pendanaan atas pelaksanaan program pengabdian ini.

REFERENSI

- Ayuningtyas, I. P. I. (2017). Penerapan Strategi Penanggulangan Penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Anak-Anak dan Remaja. *Proceedings International Conference 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*, 47–56.
- Dolezal-Sams, J. M., Nordquist, V. M., & Twardosz, S. (2009). Home Environment and Family Resources to Support Literacy Interaction: Examples From Families of Children With Disabilities. *Early Education and Development*, 20(4), 603–630.
<https://doi.org/10.1080/10409280802356661>
- Geldard, K., & Fajar, R. (2011). *Konseling Anak-Anak: Panduan Praktis*. Pustaka Pelajar.
- Giller, E. (2018). *What is Psychological Trauma?* The Anna Institute.
<http://www.theannainstitute.org/What Is Psychological Trauma.pdf?contentID=88>
- Handayani, A. (2021). Mindful Parenting, Implementasi Pengasuhan Berbasis Hak Anak. In Y. Bawono, N. Rohmah, & R. Qorrin (Eds.), *Psikologi Parenting* (pp. 3–16). Bintang Semesta Media.
- Nurjanah, Sugiharto, R., Kuswanda, D., BP, S., & Adikoesoemo. (2012). *Manajemen Bencana*. Alfabeta.
- Özkubat, S., & Ulutaş, İ. (2018). The effect of the visual awareness education programme on the visual literacy of children aged 5-6. *Educational Studies*, 44(3), 313–325.
<https://doi.org/10.1080/03055698.2017.1373632>