



Penguatan Resiliensi Anak Pascabanjir melalui Program *Trauma Healing* di Gampong Meunasah Lhok, Kabupaten Aceh Utara

Strengthening Children's Resilience Post-Flood through a Trauma Healing Program in Gampong Meunasah Lhok, North Aceh Regency

Depita Kardiati^{1*}, Murniati², Arinanda³, Sarrah Kurnia Fadhillah⁴,
Almuna Ramadhani⁵, Mira Humaira⁶, Dian Arlianty⁷

¹⁻³Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Malikussaleh, Indonesia

⁴Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Malikussaleh, Indonesia

^{5,6}Agroekoteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Malikussaleh, Indonesia

⁷Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Malikussaleh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: depita@unimal.ac.id

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 25 Mei 2026;

Revisi: 19 Juni 2026;

Diterima: 26 Juli 2026;

Terbit: 31 Juli 2026

Keywords: *Child Resilience; Disaster-Affected Children; Floods; Psychosocial Support; Trauma Recovery.*

Abstract. *Flood disasters not only cause physical damage but also have significant psychological impacts on children as one of the most vulnerable groups. Children in Gampong Meunasah Lhok, North Aceh Regency, experienced various post-disaster psychosocial problems, including anxiety, fear, social withdrawal, and decreased self-confidence. This community service program aimed to enhance children's resilience after flooding through the implementation of the Children's Adaptive Resilience Enhancement (CARE) model integrated with the Participatory Action Research (PAR) approach. The program involved children, village officials, parents, and community leaders through four sequential stages. The activities began with Connect & Comfort, which focused on building emotional connections and creating a sense of safety, followed by Expressive Arts & Assessment through expressive art therapy and psychological assessment. The next stage, Reframing & Narrative Storytelling, encouraged children to reframe their traumatic experiences through storytelling, while the final stage, Education for Disaster Preparedness, provided disaster preparedness education to strengthen children's adaptive resilience. The results demonstrated positive improvements in the children's psychosocial condition, as reflected by their increased ability to express emotions, restored self-confidence, greater participation in group activities, and improved knowledge of disaster preparedness.*

Abstrak

Bencana banjir tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak terhadap kondisi psikologis anak-anak sebagai kelompok rentan. Anak-anak di Gampong Meunasah Lhok, Kabupaten Aceh Utara, menunjukkan berbagai gejala psikososial pascabencana, seperti kecemasan, ketakutan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menurunnya rasa percaya diri. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan resiliensi anak pascabanjir melalui penerapan model CARE yang diintegrasikan dengan pendekatan Participatory Action Research. Pelaksanaan program melibatkan anak-anak, aparat gampong, orang tua, dan tokoh masyarakat melalui empat tahapan. Kegiatan diawali dengan membangun koneksi dan rasa aman (*Connect & Comfort*), dilanjutkan dengan terapi seni ekspresif dan asesmen psikologis (*Expressive Arts & Assessment*), kemudian membimbing ulang pengalaman traumatis melalui kegiatan bercerita (*Reframing & Narrative Storytelling*), serta diakhiri dengan edukasi kesiapsiagaan bencana (*Education for Disaster Preparedness*) untuk memperkuat resiliensi anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikososial anak yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan mengekspresikan emosi, tumbuhnya kembali rasa percaya diri, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas kelompok, serta bertambahnya pengetahuan mengenai kesiapsiagaan bencana.

Kata Kunci: Anak Korban Bencana; Banjir; Dukungan Psikososial; Pemulihan Trauma; Resiliensi Anak.

1. PENDAHULUAN

Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat, baik yang disebabkan oleh faktor alam, nonalam, maupun faktor manusia. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana dapat mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis yang memengaruhi kualitas hidup masyarakat. Dalam situasi bencana, perubahan kondisi kehidupan dapat terjadi secara tiba-tiba sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Silviana et al., 2025). Dampak yang ditimbulkan oleh bencana alam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup hilangnya nyawa, kerusakan infrastruktur, serta kerugian ekonomi yang berdampak luas (Budiman, 2023).

Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh bencana alam berkaitan erat dengan tingginya frekuensi kejadian bencana di Indonesia. Kondisi tersebut dapat dilihat pada Gambar 1. yang menyajikan jumlah kejadian bencana alam di Indonesia selama periode Januari-September 2025 berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). Berikut merupakan rekapitulasi data bencana alam yang terjadi selama lima tahun terakhir.



Gambar 1. Jumlah Kejadian Bencana di Indonesia Berdasarkan Jenis Bencana Periode Januari–September 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa bencana hidrometeorologi, khususnya banjir, masih menjadi ancaman utama yang dihadapi Indonesia dan memerlukan perhatian serius dalam upaya mitigasi maupun penanganan pascabencana. Berbagai kajian menunjukkan bahwa dampak banjir tidak hanya berupa kerusakan permukiman, fasilitas umum, dan kerugian ekonomi, tetapi juga menimbulkan gangguan kesehatan fisik serta masalah psikososial pada

masyarakat terdampak (Setiawan & Sa, 2025). Pengalaman kehilangan tempat tinggal, terganggunya aktivitas sehari-hari, hingga ketidakpastian pascabencana dapat memicu munculnya stres, kecemasan, dan trauma yang berkepanjangan.

Salah satu wilayah yang menghadapi kondisi tersebut adalah Gampong Meunasah Lhok, Kabupaten Aceh Utara. Sebagai daerah yang berada di kawasan rawan banjir dengan tingginya intensitas curah hujan (Budiman & Akbar, 2023). Wilayah ini terendam banjir akibat tingginya curah hujan selama beberapa hari berturut-turut (AJNN, 2025). Dampaknya tidak hanya mengganggu aktivitas ekonomi masyarakat, tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial dan proses belajar anak-anak. Dalam situasi ini Anak-anak merupakan kelompok yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap dampak psikososial pascabencana karena kemampuan regulasi emosi, mekanisme koping, dan kapasitas adaptasi mereka masih dalam tahap perkembangan (Ervia et al., 2026). Kondisi tersebut menyebabkan anak lebih mudah mengalami gangguan psikologis setelah menghadapi peristiwa bencana. Berbagai respons yang umum muncul meliputi ketakutan, kecemasan, hilangnya rasa aman, gangguan tidur, serta perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman traumatis yang dialami (Syafitri et al., 2026). Menurut Salamor et al. (2020, p. 318), trauma dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang berkembang akibat respons emosional seseorang terhadap peristiwa negatif atau pengalaman yang menimbulkan tekanan, seperti kecelakaan, kejahatan, dan bencana alam. Oleh karena itu, penanganan banjir tidak cukup hanya berfokus pada pemulihan infrastruktur dan pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga harus diiringi dengan pemberian dukungan psikososial serta program trauma healing sebagai bagian dari proses rehabilitasi korban bencana. *Trauma healing* merupakan suatu proses pemulihan psikologis yang dirancang untuk membantu individu, khususnya anak-anak, dalam mengurangi dampak emosional akibat pengalaman traumatis. Menurut Sari et al. (2022), pelaksanaan program *trauma healing* yang dilakukan secara terstruktur terbukti efektif dalam membantu anak mengatasi trauma sekaligus meningkatkan kondisi kesehatan mental mereka (Ervia, 2026).

Hasil observasi awal yang dilakukan bersama aparat gampong dan tokoh masyarakat menunjukkan adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan pada anak-anak pascabanjir. Sebagian anak menjadi lebih pendiam, mudah terkejut ketika mendengar suara hujan, enggan bermain di luar rumah, serta menunjukkan kecemasan berlebih ketika mengingat kembali pengalaman saat banjir terjadi (Syarif, 2026). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dampak banjir di Gampong Meunasah Lhok tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis anak. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikososial yang terencana melalui program trauma healing sebagai upaya untuk memulihkan kondisi mental anak

sekaligus memperkuat ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi bencana di masa mendatang.

Dalam perspektif kebencanaan, resiliensi dipahami sebagai kemampuan yang berkembang melalui interaksi antara kekuatan individu dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, kualitas hubungan sosial, dukungan emosional, serta lingkungan yang suportif menjadi faktor penting dalam memperkuat proses pemulihan penyintas. (Rezaei & Mohammadinia, 2025). Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan psikososial efektif membantu pemulihan mental anak korban bencana serta meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, anak-anak memperlihatkan perkembangan yang positif, seperti berkurangnya kecemasan, meningkatnya keterlibatan dalam aktivitas, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara lebih sehat (Setiawan & Sa, 2025). Berbagai program pengabdian terdahulu di Aceh membuktikan bahwa pendekatan bermain sambil belajar sukses mengembalikan rasa percaya diri anak pascabencana. Urgensi pelaksanaan program ini untuk menghilangkan ketakutan dan memperkuat ketangguhan emosional anak (*resilience*).

Program pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan untuk meningkatkan resiliensi anak pascabanjir di Gampong Meunasah Lhok melalui program *trauma healing* yang edukatif dan partisipatif. Secara spesifik, program ini bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan anak pascabencana, membangun kembali rasa aman dan kepercayaan diri melalui permainan edukatif, *storytelling*, dan *art therapy*, serta memperkuat interaksi sosial antaranak melalui kegiatan dinamika kelompok.

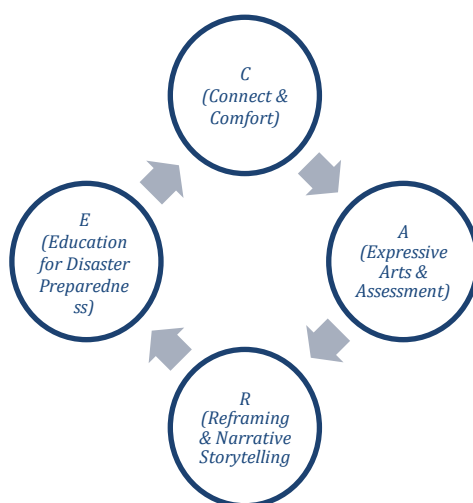
Ketahanan psikologis penyintas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh kualitas lingkungan sosial. Klein dan Miller (2020) menegaskan bahwa empati sosial, kohesi komunitas, dan hubungan interpersonal yang sehat menjadi elemen penting dalam memperkuat resiliensi penyintas. Sejalan dengan hal tersebut dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan masyarakat mampu mengurangi dampak psikologis akibat trauma sekaligus mempercepat proses pemulihan emosional. Seluruh tujuan tersebut diselaraskan dengan model pemulihan berbasis komunitas yang mengintegrasikan peran anak, keluarga, dan masyarakat ke dalam satu siklus rehabilitasi yang utuh (Silviana et al., 2025).

Secara akademis, kegiatan ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai penerapan *trauma healing* sebagai strategi peningkatan resiliensi anak korban banjir. Dari sisi implementasi, hasil program diharapkan dapat menjadi dasar bagi pemerintah desa dan masyarakat dalam mengembangkan layanan dukungan psikososial yang lebih efektif dan berkelanjutan (Maufira et al., 2026). Melalui pendekatan yang edukatif dan partisipatif, program ini diharapkan mampu membantu anak-anak di Gampong Meunasah Lhok

memperoleh kembali rasa aman serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi dampak psikologis pascabencana.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Meunasah Lhok Kabupaten Aceh Utara, melalui program KKN-PPM XXXVIII Kelompok IV Universitas Malikussaleh Tahun 2026. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan prinsip partisipatif dan kolaboratif. Subjek utama atau penerima manfaat dari kegiatan pengabdian ini adalah anak-anak yang berdomisili di Gampong Meunasah Lhok, Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh. Lokasi ini dipilih secara sengaja (*purposive*) mengingat Gampong Meunasah Lhok merupakan salah satu wilayah yang terdampak luapan sungai besar musibah Banjir di Aceh Utara. Strategi pengorganisasian komunitas dalam program ini tidak menempatkan masyarakat sebagai subjek dampingan yang terlibat aktif sejak awal proses perencanaan. Keterlibatan ini diwujudkan melalui rembuk gampong bersama aparat desa, tokoh pemuda, dan perwakilan orang tua untuk memetakan kebutuhan spesifik anak, menyelaraskan jadwal aktivitas agar tidak mengganggu kalender sekolah, serta menyediakan ruang aman berbasis komunitas sebagai posko pelaksanaan trauma healing. Program ini menerapkan pendekatan tindakan partisipatif *Participatory Action Research* (PAR) yang diintegrasikan secara terstruktur ke dalam empat tahapan model CARE (*Children's Adaptive Resilience Enhancement*). CARE merupakan model intervensi psikososial yang dikembangkan oleh tim pengabdian untuk meningkatkan resiliensi adaptif anak pascabencana.



Gambar 2. Implementasi kegiatan Trauma Healing dengan CARE.

3. HASIL

Gampong Meunasah Lhok di Kabupaten Aceh Utara merupakan salah satu wilayah terdampak luapan sungai besar dari bencana banjir tahunan sehingga menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kelompok rentan, terutama anak-anak, yang mengalami guncangan psikologis pascabencana. Kehilangan tempat tinggal yang aman, kerusakan fasilitas sekolah, serta hilangnya ruang bermain membuat anak-anak kehilangan rujukan stabilitas yang sangat penting bagi perkembangan jiwa mereka. Tekanan ini diperparah oleh dinamika psikologis keluarga, di mana anak-anak yang menyaksikan atau merasakan stres yang dialami oleh orang tua mereka cenderung meniru pola respons emosional tersebut. Akibatnya, muncul ketegangan emosional kolektif di dalam rumah tangga yang memperburuk kondisi mental anak. Manifestasi dari tekanan ini terlihat jelas dari munculnya gejala stres pascabencana (*post-traumatic stress symptoms*), seperti kecemasan berlebihan, ketakutan yang mudah timbul, gangguan tidur, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial yang sebelumnya mereka lakukan dengan nyaman.

Mengatasi krisis psikologis dan penurunan kualitas hidup anak-anak tersebut, tim pengabdian menerapkan strategi pengorganisasian komunitas yang menempatkan masyarakat sebagai subjek dampingan aktif melalui model intervensi *Children's Adaptive Resilience Enhancement* (CARE). Langkah awal dari model ini diwujudkan melalui tahap *Connect & Comfort* (C), yang diawali dengan melakukan identifikasi masalah secara purposif melalui survei dan wawancara bersama aparat desa, tokoh pemuda, serta perwakilan orang tua di Gampong Meunasah Lhok. Setelah spesifikasi masalah terpetakan, tim segera melakukan rancangan kegiatan yang diimplementasikan di posko aman. *Trauma healing* ini berfokus pada stabilisasi emosi dan permainan pemecah suasana (*ice breaking*) untuk meredakan distorsi psikologis awal serta menurunkan kecemasan akut yang menggelayuti anak-anak pascabanjir.

Memasuki tahapan kedua, yaitu *Expressive Arts & Assessment*, intervensi difokuskan pada pemulihan trauma yang diimplementasikan secara interaktif melalui kombinasi permainan edukatif kolaboratif dan terapi seni (*art therapy*). Permainan yang diberikan dirancang secara khusus menggunakan ketangkasan motorik kasar untuk memulihkan energi fisik, sekaligus permainan yang mengasah intelegensi serta kemampuan berkonsentrasi anak. Saat banjir melanda, anak-anak merasa tidak berdaya karena kehilangan kendali atas situasi sekitar. Melalui selebar kertas pada sesi *art therapy*, mereka diberikan kendali penuh untuk menentukan warna, bentuk, dan cerita yang ingin mereka buat. Proses kreatif ini menuntut konsentrasi penuh dari motorik dan pikiran anak. Fokus tersebut berhasil mengalihkan otak mereka dari memori buruk atau kilas balik (*flashback*) saat air banjir meninggi ke aktivitas

masa kini yang menyenangkan. Aktivitas menggambar, mewarnai, atau meremas plastisin terbukti berfungsi sebagai saluran pelepasan energi negatif (stres dan trauma) yang terpendam di dalam tubuh, sehingga beban mental anak menjadi berkurang secara signifikan.

Alur intervensi diperdalam pada tahapan ketiga, yaitu *Reframing & Narrative Storytelling* (R), yang berfungsi sebagai ruang katarsis emosi yang aman dan suportif bagi anak-anak terdampak. Pada fase ini, anak-anak didorong untuk mengekspresikan kecemasan, ketakutan, dan memori terpendam mereka secara verbal tanpa adanya rasa tertekan. Metode yang digunakan adalah *storytelling* (berbagi cerita) mengenai apa yang mereka rasakan selama dan setelah peristiwa banjir melanda gampong mereka. Sesi saling mendengarkan cerita tragedi ini bukan untuk membangkitkan luka lama, melainkan sebagai ruang aman (*safe space*) di mana rasa trauma didekonstruksi bersama-sama melalui pembentukan kelompok-kelompok kecil berisi 5-7 anak yang masing-masing didampingi oleh seorang fasilitator pendengar aktif. Ketika anak berani menyuarakan kepedihan mereka, beban psikologis yang semula mengendap di alam bawah sadar perlahan-lahan terlepas. Proses katarsis verbal ini kemudian dikunci dengan sebuah sesi penutupan baru berupa ritual pelepasan fisik (*somatic release*). Penyelingan materi sederhana yang bermuatan penanaman nilai-nilai moral dan pengembangan karakter juga diberikan pada tahap ini untuk membantu anak memaknai bencana secara lebih positif melalui sikap tolong-menolong, keberanian, dan rasa syukur.

Sebagai penguatan pada sesi penutupan baru, aktivitas diakumulasikan ke dalam tahapan keempat, yaitu *Education for Disaster Preparedness*. Aktivitas tidak hanya diakhiri dengan ritual pelepasan fisik (*somatic release*), melainkan diintegrasikan secara taktis melalui transformasi kognitif berupa sosialisasi tindakan darurat kebencanaan. Pada fase krusial ini, fasilitator mentransfer pengetahuan mitigasi menggunakan metode roleplay (bermain peran) interaktif untuk menanamkan *muscle memory* dan kesiapsiagaan taktis pada anak. Anak-anak dibekali dengan tiga trik proteksi diri aplikatif berbasis kearifan lokal Gampong Meunasah Lhok, pertama, respons motorik cepat "Lari ke Tempat Tinggi" sebagai reaksi instan saat mendengar sirene atau peluit darurat gampong, kedua, pembiasaan amankan dokumen dan tas siaga guna melatih tanggung jawab proteksi aset penting keluarga, serta ketiga, edukasi preventif "Jangan Bermain Air Banjir" untuk mengeliminasi risiko terseret arus deras dan paparan vektor penyakit pascabencana. Rekonstruksi aktivitas penutup ini tidak sekadar menjadi instrumen pengunci emosi negatif (*trauma capping*), melainkan berhasil mengonversi memori traumatis masa lalu menjadi sebuah insting keberlangsungan hidup yang adaptif, aplikatif, dan berkelanjutan di wilayah rawan bencana Gampong Meunasah Lhok. Keberhasilan implementasi model CARE dengan pendekatan PAR ini diperkuat oleh perubahan yang

tampak pada kondisi psikososial subjek sebelum dan sesudah mengikuti serangkaian program yang dilaksanakan, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1. berikut:

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Psikologis Anak Sebelum dan Sesudah Trauma Healing.

Aspek	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Ekspresi Emosi	Anak cenderung diam, menutup diri, dan mengalami distorsi psikologis akut pascabencana.	Anak mulai mampu mengekspresikan emosi secara verbal dan non-verbal melalui <i>play therapy</i> dan <i>art therapy</i> .
Kepercayaan Diri	Rendah, ragu berbicara, takut tampil, serta menunjukkan gejala kecemasan yang berulang.	Mengalami peningkatan kepercayaan diri, lebih terbuka, dan berani mengomunikasikan perasaan secara adaptif.
Partisipasi Kegiatan	Enggan terlibat dalam aktivitas kelompok, menarik diri, dan kehilangan rujukan stabilitas sosial.	Terlibat aktif secara kolaboratif, mampu bekerja sama, serta menerapkan konsep musyawarah (<i>syura</i>).

Melalui penerapan model CARE yang terstruktur ini, muncul perubahan sosial yang signifikan dan terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial di Gampong Meunasah Lhok. Keberhasilan program ditandai dengan lahirnya pranata sosial baru berupa posko ramah anak berbasis komunitas yang dikelola secara swadaya oleh warga setelah tim pengabdian menarik diri. Selain itu, terjadi perubahan perilaku yang nyata pada masyarakat, di mana para orang tua kini lebih peka terhadap kondisi kesehatan mental anak dan tidak lagi mengabaikan dampak psikologis pascabencana. Transformasi kelembagaan dan perilaku ini menjamin bahwa penanganan trauma anak di Gampong Meunasah Lhok dapat terus berjalan secara berkelanjutan demi masa depan generasi muda yang lebih tangguh.

4. DISKUSI

Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, masyarakat, dan fasilitator selama pelaksanaan program trauma healing menjadi salah satu faktor penting dalam mempercepat proses pemulihan psikologis anak-anak pascabanjir di Gampong Meunasah Lhok. Kehadiran lingkungan yang suportif membuat anak merasa lebih aman, diterima, dan tidak menghadapi pengalaman traumatisnya seorang diri. Berbagai bentuk dukungan, seperti komunikasi yang penuh empati, pendampingan selama kegiatan, permainan kolaboratif, (*storytelling*) serta interaksi sosial yang positif, mampu menciptakan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan ketakutan, kecemasan, dan pengalaman yang mereka alami selama bencana. Pada gambar dibawah ini adalah jalannya kegiatan yang dilaksanakan.



Gambar 3. Rapat Perencanaan Kegiatan.



Gambar 4. Identifikasi masalah melalui wawancara.



Gambar 5. Permainan edukatif kolaboratif dan terapi seni (*art therapy*).



Gambar 6. *Reframing & Narrative Storytelling.*



Gambar 7. *Somatic release (melepaskan ketegangan fisik dan emosional).*

Seluruh tahapan kegiatan tidak hanya memperkuat ikatan emosional antara anak dengan keluarga maupun masyarakat, tetapi juga berperan sebagai mekanisme koping kolektif yang membantu membangun kembali rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat resiliensi anak dalam menghadapi situasi pascabencana (Ayuni, 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Silviana, (2025) menunjukkan bahwa keberhasilan program trauma healing tidak hanya ditentukan oleh metode intervensi yang digunakan, tetapi juga oleh keterlibatan aktif keluarga dan komunitas dalam menciptakan lingkungan pemulihan yang aman, inklusif, dan berkelanjutan.

Dalam konteks kebencanaan, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik atau kekuatan individu, tetapi juga dibentuk oleh faktor eksternal, seperti kualitas pengalaman sosial, dukungan emosional, dan lingkungan yang mendukung proses pemulihan. Klein dan Miller (2020) menegaskan bahwa empati sosial, solidaritas komunitas, serta hubungan interpersonal yang positif merupakan faktor penting dalam memperkuat ketahanan psikologis penyintas. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh keluarga dan masyarakat terbukti

berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif trauma sekaligus mempercepat proses pemulihan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan terlihat adanya transformasi psikologis yang signifikan pada anak-anak korban bencana banjir di Gampong Meunasah Lhok sebelum dan sesudah intervensi trauma healing. Sebelum program dilaksanakan, manifestasi klinis dari stres pascabencana (*post-traumatic stress symptoms*) terlihat sangat mendominasi kondisi kejiwaan anak. Anak-anak cenderung memilih diam, menutup diri dari interaksi sosial, serta menunjukkan tingkat kecemasan yang berulang akibat memori traumatis kehilangan tempat tinggal dan terganggunya stabilitas harian. Melalui pendekatan model CARE yang bersifat humanis dan kontekstual, hambatan psikologis tersebut secara bertahap dapat diurai, sehingga anak-anak kembali memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi mereka secara sehat, baik melalui saluran komunikasi verbal maupun non-verbal.

Keberhasilan pemulihan pada aspek ekspresi emosi ini didukung kuat oleh efektivitas aktivitas *play therapy* dan *art therapy* yang diterapkan selama proses pendampingan. Bagi anak-anak yang belum matang secara psikologis untuk mendeskripsikan ketakutan mereka secara lisan, terapi seni dan permainan edukatif berfungsi sebagai media katarsis non-verbal yang sangat efektif. Pada kegiatan yang sama pada tempat yang berbeda menunjukkan perubahan positif sebelumnya Fitriyah, (2021) juga melakukan kegiatan trauma healing dinilai dapat mengurangi dampak psikologis akibat bencana baik pada anak-anak maupun orang tua yang menjadi korban banjir. Melalui metode mendongeng (*storytelling*) terapeutik yang dilakukan dalam kelompok didampingi fasilitator pendengar aktif, anak-anak dibimbing untuk memahami dan mengolah pengalaman traumatis mereka secara simbolik ke dalam bentuk yang lebih adaptif (Firdausi et al., 2022). Ruang ekspresi yang aman ini mereduksi distorsi kognitif anak terhadap bencana, sehingga memicu kembalinya regulasi emosi yang stabil yang diakhiri dengan ritual pelepasan fisik (*somatic release*).

Perubahan perilaku yang paling konkret terlihat pada peningkatan partisipasi aktif anak dalam kegiatan kelompok, yang awalnya sangat sulit dilakukan karena kecenderungan menarik diri. Secara holistik, integrasi antara pemulihan psikologis, aspek sosial melalui kerja sama kelompok, serta penguatan spiritualitas Islam memberikan efek jangka panjang yang kokoh pada pembentukan karakter dan resiliensi anak. Hasil yang didapatkan dari rangkaian kegiatan tersebut terjadinya perubahan perilaku yang nyata di lingkungan domestik, di mana anak-anak pasca-pendampingan menunjukkan sikap yang lebih sabar, disiplin, dan memiliki empati yang tinggi terhadap sesama teman yang terdampak bencana. Pola perubahan ini membuktikan bahwa intervensi psikososial berbasis komunitas yang memanfaatkan medium kultural lokal mampu menciptakan model rehabilitasi pascabencana yang relevan. Keberhasilan awal ini

menjadi indikator penting bahwa penanganan trauma yang holistik tidak hanya menyembuhkan luka batin sesaat, melainkan berhasil memicu transformasi sosial yang mandiri dan berkelanjutan bagi komunitas mitra.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan model *Children's Adaptive Resilience Enhancement* (CARE) yang diintegrasikan dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dapat memperkuat resiliensi anak pascabanjir di Gampong Meunasah Lhok, Kabupaten Aceh Utara. Pelaksanaan program yang melibatkan anak, orang tua, aparatur gampong, dan tokoh masyarakat mampu menciptakan proses pemulihan psikososial yang partisipatif, sistematis, dan berkelanjutan. Implementasi empat tahapan model CARE, yaitu *Connect & Comfort*, *Expressive Arts & Assessment*, *Reframing & Narrative Storytelling*, serta *Education for Disaster Preparedness*, menghasilkan perubahan positif pada kondisi psikologis anak. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi secara sehat, tumbuhnya kembali rasa percaya diri, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas kelompok, serta bertambahnya pengetahuan dan kesiapsiagaan menghadapi bencana. Selain itu, integrasi *play therapy*, *art therapy*, *storytelling*, dan *somatic release* memberikan ruang yang aman bagi anak untuk mengelola pengalaman traumatis sekaligus membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Keberhasilan program tidak hanya terlihat pada tingkat individu, tetapi juga pada tingkat komunitas. Keterlibatan aktif keluarga dan masyarakat mendorong terbentuknya lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental anak serta melahirkan inisiatif berkelanjutan berupa posko ramah anak berbasis komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan resiliensi anak pascabencana akan lebih efektif apabila dilakukan melalui pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan dukungan psikososial, partisipasi masyarakat, dan edukasi kesiapsiagaan bencana secara terpadu. Oleh karena itu, program pendampingan trauma healing berbasis komunitas ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pemerintah gampong, sekolah, orang tua, dan masyarakat sehingga proses pemulihan psikologis anak serta penguatan kesiapsiagaan bencana dapat terus berlangsung secara optimal.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Malikussaleh yang telah

memfasilitasi pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) XXXVIII Tahun 2026, serta kepada seluruh mahasiswa KKN-PPM Kelompok IV Universitas Malikussaleh atas partisipasi dan dedikasinya selama kegiatan berlangsung. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Gampong Meunasah Lhok, aparat gampong, tokoh masyarakat, orang tua, serta seluruh anak-anak peserta kegiatan yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif sehingga seluruh rangkaian program dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Ayuni, D. Q., Safardi, S., Bur, S., & Untari, P. D. (2024). Kegiatan bakti sosial pembagian sembako kepada masyarakat korban bencana banjir bandang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1-6.
- Budiman, L., & Akbar, L. M. T. (2023). Pengendalian Bencana Alam Banjir Di Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(1), 421–430.
- BNPB. (2026). Laporan Dampak Bencana Alam Periode 1 Januari – 28 Juni 2026. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. Jakarta. Diakses Dari <https://Bnpb.Go.Id/>
- Ervia Toga, Achmad Efendi, Fransiska Erna D., D. R. (2026). *Trauma Healing Pasca-Banjir: Penguatan Psikososial Siswa Sekolah Dasar Di Desa Tambak Ukir, Situbondo*. 4, 55–65. <https://doi.org/10.54832/Judimas.V4i1.613>
- Fitriyah, S., Rahmawati, A., & Syaputra, E. M. (2021). Trauma Healing Pasca Banjir Di Desa Cemara Kulon Kecamatan Losarang Indramayu. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 160-172.
- Klein, R., & Miller, D. (2020). Empathy And Solidarity In Disaster Recovery: Psychological And Social Perspectives. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 39(2), 154-167.
- Firdausi, I. A., Mulyasih, R., Santi, E. T., Mardiana, S., Pitasari, D. N., Rizka, D., Putri, L. D., & Fachriyah, E. (2022). *Pendampingan Trauma Healing Dan Edukasi Bencana Pada Anak-Anak Korban Bencana Banjir Di*. 4, 91–98. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.V4i2.5864>
- Lalu Budiman, L. M. T. A. (2023). *Pengendalian Bencana Alam Banjir Di Kabupaten Sumbawa Barat*. 12(1), 421–430.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maufira, R., Hirmansah, A., Zulkarnaen, D., Utama, I., & Rizal, F. (2026). *Aksi Peduli Kemanusiaan Dan Penyaluran Bantuan Kepada Korban Banjir Bandang Di Kabupaten Aceh Tenggara*. 4(3), 15187–15195.
- Sari, R., Nursalam, & Pratiwi, D. (2022). Effectiveness Of Psychosocial Interventions In Post Disaster Recovery. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 45–60.
- Setiawan, R., & Sa, N. (2025). *Pendekatan Trauma Healing Dalam Pemulihan Trauma Anak Pascabencana Di Aceh Tengah*. Iii(02), 91–98.
- Silviana, D., Rizky, C. G., Shafira, N. S., & Amaniyya, A. (2025). *Resiliensi Pascabencana :*

- Eksplorasi Pengalaman Sosial Dan Emosional Penyintas Tsunami Aceh*. 3(2), 35–49.
- Syafitri, S. E., Sakinah, S. A., Suratna, M., Cahya, S., & Rizal, N. A. (2026). *Implementasi Program Trauma Healing Melalui Pendidikan Nonformal Untuk Anak Usia Dini*. 9, 1754–1761.
- Syarif, M. (2026). *Trauma Healing Anak Pasca-Banjir Di Gampong Beurawang, Pidie Jaya: Pendekatan Edukatif Dan Komunikatif*. 14.
- Wetik, S. V., & Polii, G. B. (2023). Play Therapy Berbasis Trauma Healing Pasca Bencana Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(4), 385–391.