



PROGRAM LAYANAN PSIKOSOSIAL DALAM MEMBANGUN RESILIENSI REMAJA KORBAN BENCANA BANJIR DAN TANAH LONGSOR DI KECAMATAN SEKERAK KABUPATEN ACEH TAMIANG

Merri Hafni¹, Rina Mirza², Gustami Harahap³, Yunita

Universitas Medan Area, Indonesia

Corresponding author : hafni.merri1972@gmail.com

Abstract

Submit : 05 Maret 2026	Bencana banjir dan tanah longsor di Kabupaten Aceh Tamiang pada November 2025 mengakibatkan dampak psikologis signifikan pada anak dan remaja, seperti kecemasan, trauma, dan menurunnya rasa aman. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan layanan psikososial berbasis komunitas untuk membangun resiliensi. Program dilaksanakan di lima desa terdampak di Kecamatan Sekerak dengan sasaran 350 remaja. Intervensi meliputi permainan edukatif, konseling kelompok, relaksasi, terapi ekspresif, psikoedukasi, dan penguatan dukungan sosial sebaya. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan adaptasi, pengendalian emosi, optimisme, serta berkurangnya gejala kecemasan. Peserta mampu membangun kembali rasa aman dan harapan positif. Kegiatan ini membuktikan bahwa layanan psikososial efektif dalam pemulihan trauma kelompok rentan. Disarankan agar pemerintah daerah dan lembaga kemanusiaan menjadikan pendampingan psikologis sebagai bagian integral penanganan bencana secara berkelanjutan. Keyword: Bencana Banjir; Layanan Psikososial; Resiliensi; Anak Dan Remaja; Aceh Tamiang
Revisi : 17 Maret 2026	
Publish : 30 Maret 2026	

Pendahuluan

Pada bulan November 2025, Kabupaten Aceh Tamiang dilanda bencana banjir dan tanah longsor yang sangat dahsyat akibat curah hujan ekstrem. Meluapnya sungai dan genangan air di berbagai wilayah mengakibatkan kerusakan infrastruktur yang parah, serta melumpuhkan aktivitas ekonomi, pendidikan, dan sosial masyarakat. Ribuan warga kehilangan tempat tinggal dan harta benda, sementara akses ke layanan publik seperti sekolah dan puskesmas menjadi terhambat. Bencana ini tidak hanya membawa kerugian material, tetapi juga meninggalkan luka mendalam bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja yang mengalami langsung guncangan psikologis akibat peristiwa traumatis tersebut.

Berdasarkan data dari Pusdatin Penanggulangan Bencana Kabupaten Aceh Tamiang, bencana ini berdampak pada 296.367 jiwa, dengan 5.901 jiwa terpaksa mengungsi serta sejumlah korban meninggal dunia dan luka-luka. Kecamatan Sekerak menjadi salah satu wilayah yang paling parah terdampak, mencatat 8.116 warga terkena musibah dan 1.388 warga mengungsi. Desa-desa seperti Lubuk Sidup, Sekumur, Sulum, Juar, dan Pematang Durian mengalami kerusakan paling berat. Di tengah kepiluan itu, ancaman terbesar yang mengintai anak-anak dan remaja adalah gangguan psikologis berupa kecemasan, ketakutan berlebihan, kesedihan mendalam, hingga gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), yang jika tidak ditangani dapat mengganggu perkembangan psikososial mereka di masa depan.

Menyikapi kondisi tersebut, resiliensi—atau kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan hidup—menjadi kunci pemulihan. Namun, permasalahan yang dihadapi anak dan remaja pascabencana cukup kompleks: mereka mengalami kecemasan dan ketakutan akibat pengalaman traumatis, munculnya gejala stres pascatrauma, menurunnya rasa aman dan kenyamanan psikologis, terhambatnya aktivitas belajar dan interaksi sosial, serta rendahnya kemampuan adaptasi dalam situasi darurat. Ditambah lagi, belum tersedianya layanan psikososial yang memadai di lokasi terdampak semakin memperparah kondisi mereka. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk mencegah dampak jangka panjang.

Kegiatan pengabdian yang dirancang bertujuan untuk memberikan layanan psikososial langsung bagi anak dan remaja korban bencana, dengan fokus mengurangi kecemasan serta stres pascabencana. Program ini juga berupaya meningkatkan kemampuan adaptasi dan resiliensi remaja, membangun dukungan sosial serta semangat kebersamaan dalam komunitas, sekaligus menyiapkan remaja sebagai relawan sebaya pendukung psikososial. Melalui pendekatan berbasis komunitas, kegiatan ini tidak hanya menysar pemulihan individu tetapi juga penguatan jaringan sosial yang menjadi benteng psikologis warga. Diharapkan, anak-anak dan remaja mampu menemukan kembali rasa aman, mengelola trauma, dan bangkit dari keterpurukan.

Manfaat dari program ini sangat luas, antara lain membantu pemulihan kondisi psikologis anak dan remaja, meningkatkan kemampuan coping terhadap tekanan pascabencana, serta memperkuat resiliensi baik secara individu maupun komunal. Lebih dari itu, kegiatan ini menumbuhkan kepedulian sosial dan solidaritas masyarakat yang sempat terkoyak oleh musibah, sekaligus menjadi model intervensi psikososial berbasis komunitas dalam situasi bencana di masa mendatang. Dengan adanya layanan yang terstruktur dan berkelanjutan, para korban muda di Aceh Tamiang tidak hanya dipulihkan dari trauma, tetapi juga dipersiapkan menjadi agen pemulih bagi lingkungan sekitarnya.

Untuk menjawab permasalahan psikologis yang dialami anak dan remaja pascabencana banjir dan tanah longsor di Kabupaten Aceh Tamiang, tim pengabdian menawarkan program layanan psikososial berbasis komunitas yang melibatkan psikolog, relawan, Forum Konservasi Leuser (FKL), dan Yayasan Pusaka Indonesia. Kegiatan yang dilaksanakan mencakup ice breaking dan permainan edukatif, konseling kelompok, relaksasi serta pengelolaan emosi, terapi ekspresif melalui menggambar dan bercerita, psikoedukasi tentang stres dan trauma, penguatan dukungan sosial sebaya, aktivitas kreatif dan rekreatif, serta penguatan nilai spiritual dan harapan positif. Target luaran dari program ini adalah terlaksananya layanan psikososial bagi remaja korban bencana, meningkatnya kemampuan adaptasi dan resiliensi peserta, berkurangnya gejala kecemasan dan ketakutan, terbentuknya kelompok remaja pendukung psikososial sebaya, serta dihasilkannya publikasi ilmiah atau artikel pengabdian masyarakat dan dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan laporan akhir.

Bahan dan Alat

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Sekerak, Kabupaten Aceh Tamiang, yang mencakup lima desa terdampak bencana, yaitu Desa Lubuk Sidup, Desa Sekumur, Desa Sulum, Desa Pematang Durian, dan Desa Juar. Sasaran kegiatan adalah 375 orang anak dan 350 orang remaja yang menjadi korban bencana banjir dan tanah longsor.

Sebelum pelaksanaan, tim melakukan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pemerintah desa dan tokoh masyarakat, pemetaan kebutuhan psikososial, penyusunan modul kegiatan, serta rekrutmen dan pembekalan fasilitator. Persiapan yang matang ini bertujuan agar layanan psikososial dapat berjalan efektif dan sesuai dengan kondisi riil di lapangan.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama empat hari di masing-masing desa dengan rangkaian kegiatan yang terstruktur. Pada hari pertama, tim melakukan asesmen awal kondisi psikologis peserta, dilanjutkan dengan pengenalan, pembentukan kelompok, serta ice breaking dan permainan kelompok. Hari kedua diisi dengan psikoedukasi mengenai stres dan trauma, diskusi kelompok, serta kegiatan menggambar untuk anak-anak dan journaling untuk remaja. Hari ketiga fokus pada konseling kelompok, relaksasi pernapasan, dan permainan kerja sama tim. Hari keempat ditutup dengan refleksi pengalaman, penguatan harapan dan motivasi, serta evaluasi program. Seluruh rangkaian ini dirancang secara bertahap untuk membangun rasa aman, meningkatkan pemahaman emosi, serta memperkuat resiliensi peserta secara bertahap.

Setelah pelaksanaan, dilakukan tahap evaluasi melalui observasi perilaku peserta, wawancara dengan peserta dan orang tua, catatan fasilitator, serta dokumentasi kegiatan. Indikator keberhasilan program meliputi peserta yang aktif mengikuti kegiatan, berkurangnya tanda-tanda kecemasan, meningkatnya kemampuan berinteraksi sosial, meningkatnya rasa percaya diri, serta munculnya sikap optimis dan harapan positif. Dengan demikian, program ini tidak hanya diukur dari partisipasi, tetapi juga dari perubahan psikologis dan sosial yang nyata pada anak dan remaja korban bencana di Aceh Tamiang.

Hasil dan Pembahasan

Program layanan psikososial berhasil dilaksanakan di lima desa terdampak bencana di Kecamatan Sekerak, Kabupaten Aceh Tamiang, dengan melibatkan 350 remaja sebagai peserta. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Pada awal pelaksanaan, sebagian besar peserta terlihat pendiam, cemas, serta kurang berinteraksi dengan teman sebaya akibat pengalaman traumatis pascabanjir dan tanah longsor. Namun, seiring berjalannya program, antusiasme peserta mulai meningkat secara bertahap, menandakan adanya keterbukaan terhadap proses pemulihan psikologis yang ditawarkan.

Selama empat hari pelaksanaan di setiap desa, berbagai aktivitas psikososial berhasil menciptakan perubahan perilaku yang cukup signifikan pada diri peserta. Kegiatan bermain edukatif mampu menciptakan suasana menyenangkan sekaligus mengurangi ketegangan psikologis yang mereka rasakan. Konseling kelompok memberikan ruang aman bagi para remaja untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan selama bencana, sementara terapi ekspresif melalui menggambar dan bercerita membantu mereka menyalurkan emosi negatif secara lebih adaptif. Selain itu, latihan relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, sedangkan kegiatan kelompok berhasil meningkatkan rasa kebersamaan serta dukungan sosial antarpeserta.

Berdasarkan teori Connor dan Davidson, peningkatan resiliensi pada remaja korban bencana ini dapat diamati melalui lima aspek utama. Pertama, kompetensi pribadi meningkat yang terlihat dari keberanian mereka mengikuti berbagai aktivitas kelompok. Kedua, kemampuan bertahan menghadapi tekanan hidup tampak dari meningkatnya sikap optimisme peserta setelah mengikuti program. Ketiga, kemampuan menerima perubahan berkembang melalui proses adaptasi terhadap kondisi pascabencana yang penuh keterbatasan. Keempat, kontrol diri meningkat secara nyata berkat latihan relaksasi dan pengelolaan emosi yang

diajarkan. Kelima, penguatan spiritual membantu para remaja menemukan kembali makna hidup dan harapan positif di tengah situasi sulit.

Secara keseluruhan, kegiatan psikososial ini membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki peran vital dalam membangun resiliensi remaja pascabencana. Program ini tidak hanya membantu peserta membangun kembali rasa aman yang sempat hilang, tetapi juga memperluas jaringan dukungan sosial di antara mereka. Lebih jauh lagi, kemampuan coping atau koping dalam menghadapi situasi sulit meningkat secara signifikan, sehingga para remaja di Kecamatan Sekerak kini lebih siap menghadapi tantangan psikologis ke depan. Dengan demikian, pendekatan psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan layak dijadikan sebagai model intervensi utama bagi daerah-daerah rawan bencana lainnya..

Kesimpulan

Bencana banjir dan longsor di Kabupaten Aceh Tamiang memberikan dampak psikologis yang cukup besar terhadap anak dan remaja, sehingga layanan psikososial menjadi intervensi yang sangat diperlukan. Kegiatan yang dilakukan oleh Forum Konservasi Leuser bersama tim psikolog dan Yayasan Bumi Berkah Berdaya terbukti efektif dalam membantu pemulihan psikologis korban bencana. Melalui berbagai aktivitas seperti bermain edukatif, konseling kelompok, relaksasi, serta penguatan dukungan sosial, anak-anak dan remaja menunjukkan peningkatan kemampuan adaptasi, pengendalian emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan psikologis. Program ini juga berhasil membangun resiliensi, sehingga mereka mampu bangkit kembali dan menjalani kehidupan secara lebih positif setelah mengalami trauma. Dengan demikian, layanan psikososial perlu menjadi bagian penting dalam penanganan bencana, khususnya bagi kelompok rentan seperti anak dan remaja.

Berdasarkan hasil kegiatan di Kecamatan Sekerak, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi pemerintah daerah, diharapkan layanan psikososial dijadikan sebagai komponen utama dalam penanganan bencana, tidak hanya fokus pada bantuan fisik dan logistik, tetapi juga menyediakan program pendampingan psikologis yang berkelanjutan. Bagi lembaga kemanusiaan dan relawan, perlu meningkatkan koordinasi agar layanan lebih terstruktur dan sesuai kebutuhan masyarakat, serta memperkuat pelatihan seperti Psychological First Aid (PFA), trauma healing, dan pendampingan anak. Bagi orang tua dan masyarakat, dukungan emosional yang positif, lingkungan keluarga yang aman, penuh perhatian, dan suportif sangat membantu anak pulih lebih cepat dari trauma sekaligus meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi situasi sulit..

Referensi

- Astuti, N. L. S., Saifudin, I. M. M. Y., Firdaus, A., Nancy, M. Y., Sudarmi, S., & Andriana, H. T. (2022). Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial Terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana : A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1069–1080. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Bali, E. N., Khotijah, I., Wollo, S., Kale, S., & Mundiarti, V. (2021). Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana di Sekolah Alam Manusak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Mirza, R., dkk. (2024). *Resiliensi Anak dan Remaja Korban Bencana*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2021). 171 Resilience in development. In: C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.9>
- Dückers, M., Hoof, W. Van, Willems, A., & Brake, H. (2022). *Appraising Evidence-Based Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Guidelines — PART II : A Content*

- Analysis with Implications for Disaster Risk Reduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*.
- Faradiba, C., Junita, N., & Suzanna, E. (2025). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Penyintas Bencana Banjir di Lhoksukon. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 129–138. <https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18277>
- Hakim, L., Setiawati, B., Hawing, H., & Lestari, I. (2023). Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Penyuluhan*, 19(02), 220–231.
- Mirza. (2023). Trauma Psikologis Pascabencana dan Penanganannya. Jakarta: Prenada Media.
- Poerwandari, E. K. (2006). Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Jakarta: LPSP3 UI.
- Putri, A., & Kurniawan, D. (2023). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak korban banjir. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 8(2), 102-114.
- Rahman, F., Siregar, H., & Yusuf, M. (2024). Dampak psikologis bencana alam pada anak dan remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 66-79.
- Rahmawati, L., & Hidayat, R. (2023). Resiliensi psikologis anak pascabencana alam. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(2), 120-132.
- Rusyda, H. A., Lasmi, A. D., Khairunnisa, S., & Wiguna, V. V. (2021). POST TRAUMATIC STRESS DISORDER KEPADA ANAK. *SYNTAX FUSION*, 75(17), 399–405.
- Sari, P., & Nugroho, A. (2024). Gangguan stres pascatrauma pada anak korban bencana. *Jurnal Psikotrauma Indonesia*, 5(1), 21-34.
- Subardhini, M. (2020). The Implementation of Psychosocial Therapy on the Victims of Landslide Disaster in Banjarnegara Central Java Province, Indonesia. *Asian Social Work Journal*, 5(1), 29-36.
- Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
- Viemilawati, R. (2009). *Intervensi Psikososial pada Korban Bencana*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wijaya, N., & Pujiyanto, J. S. (2024). Hubungan Koping Individu Dengan Tingkat Resiliensi Paska Bencana. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 1838–1849.
- World Health Organization (WHO) Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies (2023).
- Yassar, M. R., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2025). Penggunaan Layanan Dukungan Psikososial sebagai Sarana Trauma Healing pada Korban Bencana Alam. *Jurnal Riset Ilmiah dan Pengembangan*, 1(1), 23-30.

Lampiran

