

Program Trauma Healing Dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas Oleh Mahasiswa Di Wilayah Deli Serdang

Sulasm¹, Rentawati Purba²

¹Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

sulasmistore@gmail.com (1), rentawatipurba2@gmail.com (2),

ABSTRACT

In addition to natural disasters, Deli Serdang is a region with high social dynamics related to agrarian issues and densely populated settlements. Frequent land conflicts in several strategic locations create an atmosphere of social tension and uncertainty for residents. This "chronic stress" resulting from housing uncertainty exacerbates the community's psychological vulnerability. A recovery approach is needed that not only targets individuals but also repairs social cohesion that has been strained by conflict and the stress of living in refugee camps. Gap in Mental Health Professionals. There is a wide gap between the number of residents requiring psychological services and the number of professionals (psychologists/psychiatrists) available at community health centers in the Deli Serdang area. Access to mental health services in urban centers (Lubuk Pakam or Medan) is often hampered by distance and cost for rural residents. This calls for an alternative solution in the form of community-based "psychological first aid" that can be provided by educated outsiders, namely university students. The Urgent Role of Students as Recovery Accelerators Students hold a strategic position as bridges between academics and the community. Through a more fluid and relaxed approach, students can integrate into community structures, build trust, and provide psychosocial support through engaging methods (such as games and storytelling). The "Community-Based Trauma Healing and Psychosocial Recovery" program aims to empower local potential, transform survivors from aid recipients into resilient individuals, and ensure that no Deli Serdang resident struggles alone in recovering their mental health post-crisis in 2026

Keywords: Psychosocial, Mental Health, Deli Serdang, Students

ABSTRAK

Selain bencana alam, Deli Serdang merupakan wilayah dengan dinamika sosial yang tinggi terkait isu agraria dan pemukiman padat penduduk. Konflik lahan yang kerap terjadi di beberapa titik strategis menciptakan suasana ketegangan sosial dan ketidakpastian hidup bagi warga. Kondisi "stres kronis" akibat ketidakpastian tempat tinggal ini memperparah kerentanan psikologis masyarakat. Diperlukan sebuah pendekatan pemulihan yang tidak hanya menysar individu, tetapi juga memperbaiki kohesi sosial yang sempat renggang akibat konflik maupun tekanan hidup di pengungsian. Kesenjangan Tenaga Profesional Kesehatan Mental. Terdapat kesenjangan yang lebar antara jumlah penduduk yang membutuhkan layanan psikologis dengan jumlah tenaga profesional (psikolog/psikiater) yang tersedia di puskesmas-puskesmas wilayah Deli Serdang. Akses menuju layanan kesehatan mental di pusat kota (Lubuk Pakam atau Medan) seringkali terkendala oleh jarak dan biaya bagi warga desa. Hal ini menuntut adanya solusi alternatif berupa "pertolongan pertama psikologis" berbasis komunitas yang dapat dilakukan oleh pihak luar yang terdidik, yaitu mahasiswa. Urgensi Peran Mahasiswa sebagai Akselerator Pemulihan Mahasiswa memiliki posisi strategis sebagai jembatan antara akademisi dan masyarakat. Melalui pendekatan yang lebih cair dan tidak kaku, mahasiswa dapat masuk ke dalam struktur komunitas, membangun kepercayaan (*trust*), dan memberikan pendampingan psikososial dengan metode yang menyenangkan (seperti bermain dan bercerita). Program "Trauma Healing dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas" ini hadir untuk memberdayakan potensi lokal, mengubah penyintas dari objek bantuan menjadi subjek yang tangguh (*resilient*), serta memastikan bahwa tidak ada warga Deli Serdang yang berjuang sendirian dalam memulihkan kesehatan mentalnya pasca-krisis di tahun 2026.

Kata kunci: Psikososial, Kesehatan Mental, Deli Serdang, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Hingga awal tahun 2026, wilayah Kabupaten Deli Serdang menghadapi tantangan ganda berupa dampak bencana hidrometeorologi (banjir bandang dan tanah longsor) serta residu ketegangan sosial akibat konflik lahan di beberapa kecamatan. Data akhir tahun **2025** menunjukkan bahwa bencana banjir di Sumatera Utara, termasuk Deli Serdang, telah menyebabkan ratusan warga mengungsi dan mengalami trauma psikis yang mendalam. Meskipun bantuan fisik telah tersalurkan, pemulihan mental seringkali tertinggal. Mahasiswa, melalui kedekatan emosional dan penguasaan teknik *Psychological First Aid* (PFA), berperan krusial dalam mengisi kekosongan layanan kesehatan mental di tingkat akar rumput, terutama bagi anak-anak dan kelompok rentan di posko-posko pengungsian. Kondisi Geografis dan Kerentanan Bencana Kabupaten Deli Serdang secara geografis memiliki karakteristik yang kompleks, mulai dari wilayah pesisir hingga pegunungan. Memasuki tahun 2026, intensitas fenomena hidrometeorologi di Sumatera Utara menunjukkan peningkatan signifikan. Curah hujan ekstrem yang melanda wilayah hulu seringkali mengakibatkan banjir kiriman dan tanah longsor di kecamatan seperti Sibolangit, Namorambe, hingga wilayah hilir seperti Hamparan Perak dan Percut Sei Tuan. Data kebencanaan terbaru menunjukkan bahwa siklus bencana tahunan ini tidak hanya merusak infrastruktur fisik dan lahan pertanian warga, tetapi juga meninggalkan jejak trauma kolektif yang mendalam pada ribuan kepala keluarga. Luka Psikologis yang Terabaikan (*The Invisible Wounds*). Selama ini, paradigma penanggulangan bencana di Deli Serdang masih didominasi oleh pendekatan "fisik-sentris". Bantuan logistik, perbaikan jembatan, dan rekonstruksi rumah menjadi prioritas utama, sementara aspek kesehatan mental penyintas seringkali terabaikan. Padahal, dampak psikologis seperti gangguan kecemasan (*anxiety*), ketakutan berlebih terhadap hujan (*fobia cuaca*), hingga gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada anak-anak dapat bertahan selama bertahun-tahun. Jika tidak segera diintervensi, trauma ini akan menurunkan produktivitas orang dewasa dan menghambat tumbuh kembang psikis anak-anak di wilayah terdampak. Dinamika Sosial dan Residu Konflik Lahan Selain bencana alam, Deli Serdang merupakan wilayah dengan dinamika sosial yang tinggi terkait isu agraria dan pemukiman padat penduduk. Konflik lahan yang kerap terjadi di beberapa titik strategis menciptakan suasana ketegangan sosial dan ketidakpastian hidup bagi warga. Kondisi "stres kronis" akibat ketidakpastian tempat tinggal ini memperparah kerentanan psikologis masyarakat. Diperlukan sebuah pendekatan pemulihan yang tidak hanya menysasar individu, tetapi juga memperbaiki kohesi sosial yang sempat renggang akibat konflik maupun tekanan hidup di pengungsian. Kesenjangan Tenaga Profesional Kesehatan Mental Terdapat kesenjangan yang lebar antara jumlah penduduk yang membutuhkan layanan psikologis dengan jumlah tenaga profesional (psikolog/psikiater) yang tersedia di puskesmas-puskesmas wilayah Deli Serdang. Akses menuju layanan kesehatan mental di pusat kota (Lubuk Pakam atau Medan) seringkali terkendala oleh jarak dan biaya bagi warga desa. Hal ini menuntut adanya solusi alternatif berupa "pertolongan pertama psikologis" berbasis komunitas yang dapat dilakukan oleh pihak luar yang terdidik, yaitu mahasiswa. Urgensi Peran Mahasiswa sebagai Akselerator Pemulihan Mahasiswa memiliki posisi strategis sebagai jembatan antara akademisi dan masyarakat. Melalui pendekatan yang lebih cair dan tidak kaku, mahasiswa dapat masuk ke dalam struktur komunitas, membangun kepercayaan (*trust*), dan memberikan pendampingan psikososial dengan metode yang menyenangkan (seperti bermain dan bercerita). Program "Trauma Healing dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas" ini hadir untuk memberdayakan potensi lokal, mengubah penyintas dari objek bantuan menjadi subjek yang tangguh (*resilient*), serta memastikan bahwa tidak ada warga Deli Serdang yang berjuang sendirian dalam memulihkan kesehatan mentalnya pasca-

krisis di tahun 2026”.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam kegiatan PKM ini adalah bagaimana latar belakang masalah yang diperoleh dari judul PKM Program Trauma Healing Dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas Oleh Mahasiswa Di Wilayah Deli Serdang dapat selesai tepat waktu dan sesuai prosedur?

3. Tujuan Kegiatan PKM

Tujuan kegiatan ini adalah mendapatkan hasil kegiatan program yang tercapai dari judul kegiatan PKM dari judul Program Trauma Healing Dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas Oleh Mahasiswa Di Wilayah Deli Serdang..

4. Manfaat Kegiatan PKM

Kegiatan PKM dengan judul Program Trauma Healing Dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas Oleh Mahasiswa Di Wilayah Deli Serdang ini bermanfaat bagi masyarakat Wilayah Deli serdang dan bermanfaat sebagai literatur kegiatan berikutnya di bidang medis dan kesehatan masyarakat.

II. METODE KEGIATAN PKM

Waktu dan Tempat

Pengabdian dilakukan di Desa Namorambe serta kegiatan pendampingan masyarakat di Desa Tersebut Kecamatan Namorambe . Pengabdian berlangsung dari Januari hingga Februari 2026

Sampel

Sampel yang digunakan adalah Populasi warga Desa Namorambe Dusun 1-Dusun 4 Desa Namorambe.

Alat

Alat: Beberapa Teknologi Tepat Guna Seperti, Proyektor, Mandala Fun, Buku, Buku Psikososial, Permainan Papan, Sand Play Virtual, Emotion Maze, Mainan anak-anak, Audio Terapi Binaural, Power Bank, dll.

Prosedur

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Sosialisasi

Tahap awal dimulai dengan melakukan pertemuan dengan perangkat desa dan masyarakat Desa Namorambe untuk menjelaskan pentingnya Program Trauma Healing dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas oleh Mahasiswa di Wilayah Deli Serdang pasca bencana, dimana memberikan pengetahuan kepada masyarakat untuk saling mengingatkan dan saling menguatkan masalah kesehatan mental dan saling memahami sebenarnya apa yang harus di lakukan oleh pemerintah setempat untuk mencegah keberulangan bencana banjir dll yang terjadi di wilayah sumatera. Tahapan pengabdian masyarakat dengan metode gamifikasi untuk trauma healing pasca-banjir Deli Serdang meliputi: Sosialisasi (identifikasi masalah & perkenalkan gamifikasi).

2. Pelatihan

Setelah tahap sosialisasi, dilakukan pelatihan intensif kepada masyarakat dan kelompok mitra tentang cara sederhana (permainan edukatif, kuis interaktif untuk *coping mechanism*).

3. Penerapan Teknologi

Setelah tahap pelatihan dilakukan penerapan Teknologi yang akan digunakan yaitu : (aplikasi *mobile* gamifikasi atau kartu-kartul permainan fisik).

4. Pendampingan dan Evaluasi

Dilakukan pemantauan berkala terhadap proses (pendampingan bermain, ukur perubahan emosi dengan skala psikologi & *feedback* peserta).

5. Evaluasi Akhir dan Keberlanjutan Program

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi menyeluruh mengenai efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan masyarakat dalam kerjasama antar tim dan saling gotong royong dalam rangka mencegah keberulangan bencana banjir dan membentuk komunitas pembentukan "Klub Juara" berbasis komunitas untuk terus bermain & saling support. Selain itu, dijalin kerjasama berkelanjutan dengan pemerintah desa, kelompok masyarakat, dan pihak terkait untuk memastikan program trauma healing ini tidak berakhir hanya sampai kegiatan selesai tapi bisa berlanjut dan di pantau dari website yang sudah di siapkan dan tetap saling mengingat antar masyarakat dan Pemerintah setempat.

6. Partisipasi Mitra

Mitra, dalam hal ini masyarakat Desa Namorambe, akan berperan aktif dalam seluruh tahapan program, mulai dari sosialisasi, pelatihan, hingga penerapan teknologi. Mereka akan memberikan masukan, mendukung kegiatan, dan berpartisipasi dalam evaluasi program. Selain itu, mitra juga berperan dalam menjaga keberlanjutan program dengan memperluas cakupan produksi ke kelompok masyarakat lain serta membangun jejaring pemasaran. Dengan partisipasi aktif masyarakat, program ini diharapkan berhasil mencapai tujuan pemberdayaan dan peningkatan pendidikan dan SDM yang makin sadar pentingnya komunitas yang berperan aktif dalam hal positif

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Trauma Healing dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas yang dilaksanakan oleh mahasiswa (dan relawan) di wilayah Deli Serdang, khususnya dalam merespons bencana banjir dan kejadian traumatis lainnya, berhasil mencapai berbagai luaran positif. Berdasarkan hasil pengamatan di Desa Namorambe, berikut adalah hasil atau luaran yang dicapai:

1. Pemulihan Psikologis Anak dan Warga Terdampak

- Pengurangan Trauma: Terjadinya penurunan tingkat ketakutan, kecemasan, dan kesedihan yang berlarut-larut pada anak-anak korban bencana.
- Peningkatan Keceriaan: Anak-anak yang sebelumnya terdampak trauma kembali ceria, dapat tertawa lepas, dan lebih aktif berinteraksi melalui permainan dan kegiatan menyenangkan.
- Kestabilan Emosi: Membantu memulihkan keseimbangan emosi, pikiran, dan tubuh warga, terutama anak-anak dan lanjut usia.

2. Luaran Berbasis Komunitas dan Pendampingan

- Penyelenggaraan Trauma Healing: Terlaksananya berbagai metode, seperti permainan (games), bernyanyi, dan mendongeng menggunakan boneka untuk mengalihkan pikiran buruk dari bencana.
- Penguatan Resiliensi: Meningkatkan resiliensi (ketahanan) psikososial masyarakat agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi pascabencana.
- Pendistribusian Bantuan: Pendampingan psikososial sering kali dibarengi dengan penyaluran bantuan buku, alat tulis, dan logistik untuk memotivasi anak-anak.

3. Dampak Sosial dan Edukasi

- Edukasi Pengurangan Risiko: Memberikan pemahaman ringan kepada anak-anak tentang situasi bencana melalui pendekatan yang menyenangkan.
- Persaudaraan (Solidaritas): Menguatkan ikatan persaudaraan dan rasa berbagi antarsesama warga terdampak.

Program ini terbukti efektif dalam memberikan perhatian serius terhadap pemulihan mental, tidak hanya dalam bentuk fisik, tetapi juga psikologis, terutama di wilayah rawan banjir seperti Deli Serdang.



Gambar 5. Kegiatan “Program Trauma Healing dan Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas oleh Mahasiswa di Wilayah Deli Serdang”, Desa Namorambe, Kecamatan. Namorambe, Kab. Deli Serdang ."

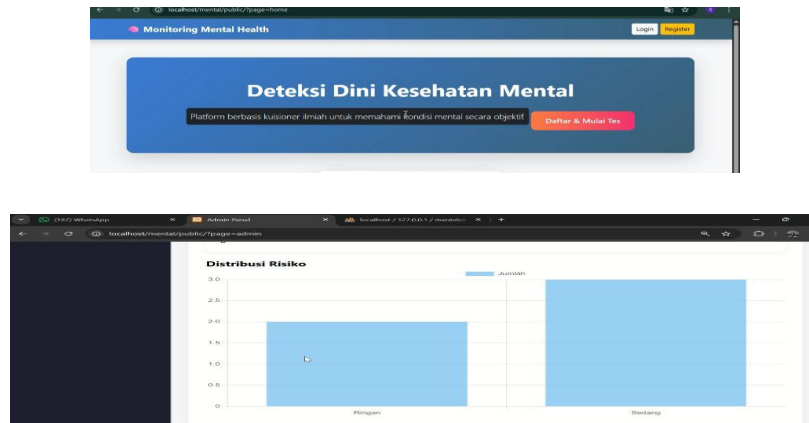
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan kewaspadaan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Program Trauma Healing. Frekuensi Tingkat Kecemasan dan kewaspadaan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Program Trauma Healing

Kategori Keterampilan	Frekuensi Sebelum	Persentase Sebelum	Frekuensi Sesudah	Persentase Sesudah
Sangat Baik	2	5%	15	37,5%
Baik	5	12,5%	12	30%
Cukup	15	37,5%	8	20%
Kurang	12	30%	4	10%
Sangat Kurang	6	15%	1	2,5%
Total	40	100%	40	100%

Penjelasan:

- **Frekuensi Sebelum:** Jumlah masyarakat yang memiliki kecemasan dan kewaspadaan sebelum mengikuti pelatihan.
- **Frekuensi Sesudah:** Jumlah masyarakat yang memiliki kecemasan dan kewaspadaan setelah mengikuti pelatihan.
- **Persentase Sebelum/Sesudah:** Persentase dari total peserta pada masing-masing kategori kecemasan dan kewaspadaan.

Distribusi ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan dan pendampingan, jumlah masyarakat yang berada pada kategori “Sangat Baik” dan “Baik” meningkat signifikan, sedangkan kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” menurun drastis. Hal ini membuktikan bahwa program terbukti efektif dalam memberikan perhatian serius terhadap pemulihan mental, tidak hanya dalam bentuk fisik, tetapi juga psikologis, terutama di wilayah rawan banjir seperti Deli Serdang.



Gambar 6. Pengelolaan data pengisian kuisioner dan beberapa uji coba fitur monitoring mental health dari website yg sudah kami sediakan

IV. KESIMPULAN

Program ini terbukti efektif sebagai instrumen pertolongan pertama psikologis (*Psychological First Aid*) bagi penyintas bencana. Kehadiran mahasiswa mampu menurunkan level kecemasan anak-anak dan memperkuat dukungan sosial melalui aktivitas yang inklusif. Meskipun berhasil menciptakan luaran berupa peningkatan resiliensi dan posko pendampingan, efektivitas jangka panjangnya masih sering terbentur oleh durasi program yang singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceng Cucu Bunyamin, Dewi Rika, Juita Noer Syalsiah. (2020). Penggunaan Kahoot Sebagai Media Pembelajaran Berbasis Permainan Sebagai Bentuk Variasi Pembelajaran. *Gunahumas Jurnal Kehumasan*, Vol 3, No 1, 43-50, p-ISSN: 2338-1507.
- Brown, A. (2020). Collaborative Learning with Padlet: A Case Study. *International Journal of Teaching and Learning*, 8(1), 67-75.
- Class Point. (2024). ClassPoint official website and ClassPoint blog: Articles on classroom engagement and teaching strategies.
- Darmiany., Rosyidah, A.N.K., Karma, I.N., Witono, H. (2019). PGSD untuk Negeri: terapi bermain sebagai bentuk trauma healing bagi anak-anak korban gempa Lombok. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*. Vol 2. No.2 Mei 2019.
- Haripriya. (2024). Quizizz. Retrieved from support.quizizz.com (Diakses pada tanggal 13 Desember, 2024).
- Hatta, K. (2016). Trauma dan pemulihannya: suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan Tsunami. *Dakwah Ar-Raniry Press*.
- Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
12 Maret 2026	20 Maret 2026	26 Maret 2026	Ya