

Resiliensi Anak Pascabencana Melalui Tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung

Mhilba Maremha Sagala

Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

* Penulis Koresponden : sagalamhilba@gmail.com

ABSTRAK

Trauma healing merupakan salah satu kebutuhan utama khususnya bagi korban bencana, dengan terapi trauma healing korban diharapkan dapat berangsur pulih dari trauma yang dialaminya. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 174541 Aekraja, Kecamatan Parmonangan. Subjek penelitian ini adalah anak-anak berusia 8 sampai 11 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak dari pendampingan kelompok trauma healing IAKN Tarutung terhadap resiliensi anak korban gempa dan mengetahui perbedaan anak yang mendapat pendampingan trauma healing dengan yang tidak mendapat pendampingan. Menggunakan metode penelitian kualitatif. Data penelitian dikumpulkan berdasarkan hasil wawancara terhadap 1 orang dari tim Trauma Healing, 1 orang guru di SDN 174541 dan kepada 8 orang anak, serta *Focus Group Interview* (FGI) yang berjumlah 20 peserta dibagi dalam 2 kelompok. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh terhadap beberapa aspek resiliensi yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan, mampu keluar dari rasa takut, berbagi cerita dengan orang terdekat, peduli terhadap orang-orang terdekat, mempunyai regulasi emosi dan kontrol impuls yang baik, serta memiliki sense of humor. Perbedaan kelompok yang mendapatkan pendampingan dengan yang tidak mendapatkan pendampingan yaitu menemukan strategi dalam menenangkan diri saat menghadapi bencana, mempunyai semangat baru, dapat menunjukkan rasa peduli terhadap orang lain, mampu mengekspresikan perasaan, mampu melihat sisi lucu dari masalah yang sudah dilewati.

Kata Kunci: Resiliensi Anak; Pascabencana; Trauma Healing

Post-disaster Children's Resilience Through the IAKN Tarutung Trauma Healing Shalom Team

Trauma healing is one of the main needs, especially for disaster victims. With trauma healing therapy, it is hoped that victims can gradually recover from the trauma they have experienced. This research was carried out at SDN 174541 Aekraja, Parmonangan District. The subjects of this research were children aged 8 to 11 years. The aim of this research was to determine the impact of mentoring from the IAKN Tarutung trauma healing group on the resilience of children affected by the earthquake and to find out the differences between children who received trauma healing assistance and those who did not receive assistance. Using qualitative research methods. Research data was collected based on the results of interviews with 1 person from the Trauma Healing team, 1 teacher at SDN 174541 and 8 children, as well as Focus Group Interviews (FGI) totaling 20 participants divided into 2 groups. The research results show the influence on several aspects of resilience, namely doing enjoyable activities, being able to overcome fear, sharing stories with those closest to you, caring for those closest to you, having good emotional regulation and impulse control, and having a sense of humor. The differences between groups who received assistance and those who did not receive assistance were finding strategies to calm themselves when facing disasters, having new enthusiasm, being able to show concern for other people, being able to express feelings, being able to see the funny side of problems that had been overcome.

Keywords: Child Resilience, Post-disaster, Trauma Healing

Pendahuluan

Gempa bumi menimbulkan berbagai dampak pada aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut diantaranya aspek fisik, ekonomi, dan psikologis baik pada individu, keluarga maupun komunitas. Aspek fisik yang terganggu karena terjadinya bencana gempa bumi yakni munculnya berbagai masalah kesehatan, terutama injuri atau trauma fisik. Selain mengakibatkan berbagai dampak fisik terhadap korban, gempa bumi dapat menyebabkan dampak yang lebih luas seperti terganggunya kegiatan ekonomi, kerusakan infrastruktur, kesulitan mendapatkan sarana air bersih, serta sanitasi (kesehatan lingkungan) yang buruk sehingga dapat memperburuk kondisi dari korban bencana. Selain dampak fisik, terjadinya gempa bumi juga dapat berdampak pada aspek lain yaitu aspek psikologis. Gempa bumi dapat menyebabkan berbagai dampak psikologis dalam jangka panjang, seperti kecemasan, depresi, hingga *post traumatic stress disorder* (PTSD) yang dapat terjadi pada individu, keluarga, maupun masyarakat baik sebagai korban langsung maupun tidak langsung.¹

Akibat dari bencana ini, tidak sedikit masyarakat yang menjadi korban ataupun yang merasakan dampak dari gempa bumi tersebut. Dari semua golongan usia dari mulai bayi, anak-anak, remaja serta orang dewasa. Diantara golongan masyarakat yang paling merasakan dampak dari bencana gempa ini adalah para anak-anak yang masih perlu untuk diberikan bimbingan dikarenakan anak-anak masih berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.² Bencana alam memberikan dampak yang terhadap fisik, psikologis dan sosial. Kejadian bencana mengakibatkan trauma kepada korban bencana. Guncangan batin yang dirasakan seharusnya dihilangkan dengan segera. Upaya untuk bangkit dari kondisi mental yang tidak menguntungkan atau guncangan psikologis dan menuju kepada kondisi semula diperlukan kemampuan yang dikenal dengan resiliensi.³

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi berperan sebagai strategi dalam beradaptasi menghadapi perubahan iklim dan persyaratan untuk bangkit dari bencana.⁴ Untuk meningkatkan ketahanan atau resiliensi harus fokus pada kekuatan dan atribut positif bukan pada kelemahan, sehingga mendorong individu untuk mencapai hidup yang lebih adaptif. Individu yang ulet percaya bahwa stres dapat memiliki efek penguatan, dan mereka akan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan juga menggunakan keberhasilan masa lalu untuk menghadapi tantangan yang akan datang.⁵

Konselor memiliki peran penting dalam pemulihan kondisi psikologis, krisis, trauma yang dialami oleh para korban bencana alam. Adapun peran konselor terhadap korban bencana alam yaitu dengan memberikan pelayanan konseling bencana, konseling krisis atau konseling trauma (*trauma healing*) baik melalui format individu, kelompok, klasikal, maupun format lapangan. Trauma Healing adalah pendekatan yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma mengatasi pengalaman traumatis dan memulihkan kesehatan mental dan emosional mereka. Individu yang tangguh menggunakan emosi positif untuk pulih dari pengalaman emosional negatif. Menurut psikolog anak dan keluarga, Ratih Zulhaqqi, trauma healing bertujuan untuk mengantisipasi *Post-Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) atau gangguan stress pascatrauma. Trauma healing untuk anak menurut Zulhaqqi, cenderung agak sulit sebab anak seringkali sulit bercerita perihal kecemasannya seperti orang dewasa. Bermain menjadi

¹Mutianingsih Mutianingsih and Mustikasari Mustikasari, "Dampak Psikologis Gempa Bumi Terhadap Kelompok Rentan : Lansia," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 15, no. 1 (2019): 18.

²Budi Satria and Mutia Sari, "Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana," *Idea Nursing Journal* 8, no. 2 (2017): 31.

³Satria and Sari, "Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana."

⁴Karen Reivich and Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, First Edit. (Newyork Heidelberg Dordrecht London: Broadways Books, 2002), 24.

⁵Kathryn M Connor and Kathryn M Connor, "Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma," *J Clin Psychiatry* 67, no. suppl 2 (2006): 46-47.

metode trauma healing yang tepat buat anak, saat bermain mereka tidak merasa sedang diobati dan tidak merasakan situasi yang mencekam.⁶

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini berlokasi di salah satu sekolah dasar di Kecamatan Parmonangan yaitu SD Negeri 174541 Aekraja, kecamatan Parmonangan. Penelitian dilaksanakan di bulan Oktober 2023. Peneliti memilih ada 20 orang partisipan dalam penelitian ini yang di kelompokkan dalam 2 kelompok yang terdiri dari 10 partisipan masing-masing kelompok yang berusia 8 sampai dengan 11 tahun.

Berikut data narasumber atau peserta FGI dalam penelitian ini:

Tabel 1. Kelompok Yang Menerima Pendampingan Trauma Healing

NO	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Alamat	Tanggal Lahir
1.	CVS	Perempuan	10 tahun	V SD	Aekraja	03-08-2013
2.	CAR	Laki-laki	10 tahun	V SD	Aekraja	22-02-2013
3.	CCS	Perempuan	10 tahun	V SD	Aekraja	09-01-2013
4.	HWR	Laki-laki	10 tahun	V SD	Aekraja	13-07-2013
5.	JYS	Laki-laki	11 tahun	V SD	Aekraja	08-05-2013
6.	ONM	Perempuan	11 tahun	V SD	Aekraja	16-11-2012
7.	PNT	Perempuan	10 tahun		Aekraja	09-11-2012
8.	SLM	Perempuan	10 tahun	V SD	Aekraja	12-05-2013
9.	SHP	Perempuan	10 tahun	V SD	Aekraja	24-03-2013
10.	SSG	Perempuan	09 tahun	IV SD	Aekraja	17-02-2014

Tabel 2. Kelompok Yang Tidak Menerima Pendampingan

No	Nama (inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Alamat	Tanggal Lahir
1.	APR	Laki-laki	09 tahun	IV SD	Aekraja	30-05-2014
2.	AAS	Laki-laki	09 tahun	IV SD	Aekraja	08-04-2014
3.	RPP	Laki-laki	10 tahun	IV SD	Aekraja	26-11-2013
4.	RPN	Laki-laki	10 tahun	IV SD	Aekraja	26-11-2013
5.	RRR	Laki-laki	09 tahun	IV SD	Aekraja	01-07-2014
6.	RHT	Perempuan	11 tahun	V SD	Aekraja	16-11-2012
7.	LER	Perempuan	10 tahun	V SD	Aekraja	12-06-2013
8.	VGS	Laki-laki	10 tahun	V SD	Aekraja	11-01-2013
9.	RAS	Laki-laki	10 tahun	V SD	Aekraja	02-10-2013
10.	RSA	Laki-laki	09 tahun	III SD	Aekraja	15-11-2014

⁶Anna Maria Salamor, Yonna Beatrix Salamor, and Erwin Ubwarin, "Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai," *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (2020): 319.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi antara anak-anak yang merupakan korban gempa yang mengikuti kegiatan trauma healing dan yang tidak mengikuti, dengan adanya kelompok yang tidak mengikuti pendampingan trauma healing ini akan mempertegas bahwasanya pentingnya pendampingan trauma healing terhadap resiliensi anak korban gempa. Teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi serta wawancara dan Focus Group Interview (FGI).

Hasil dan Pembahasan

Peta Perjalanan dan Kegiatan Trauma Healing

Tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung dibentuk di Senin pagi pada tanggal 10 Oktober 2022 dan segera dilakukan rapat perdana. Pukul 14:00 Tim sudah berada di Desa Sisordak, Hutatinggi, Parmonangan. Tim memfokuskan *trauma healing* kepada anak-anak sebanyak 125 anak sekolah minggu diajak bermain *games*, bernyanyi, dan juga bercerita. Hari kedua, Selasa 11 Oktober 2022, Tim mendatangi anak-anak di Perumahan Pagar Beringin, Pagar Batu, Sipoholon. Kegiatan diadakan di GKPI Pagar Beringin. Hari ketiga, Rabu 12 Oktober 2022, Tim mendatangi anak-anak di pekarangan Gereja Katolik Santo Ambrosius Aek Raja. Sebanyak 350 anak berkumpul disana dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan umur: kelompok umur 10 hingga 12 tahun dan kelompok 5 hingga 11 tahun. Kelompok kedua diajak bermain *games* dan bernyanyi. Kelompok pertama dipecah menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok didampingi 1 orang mahasiswa. Mereka diminta menarasikan pengalaman gempa mereka dalam tulisan. Hari keempat, Jumat 14 Oktober 2022, Tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung berada di Desa Parbaju Toruan, Tarutung. Hari kelima, Sabtu 15 Oktober 2022 Tim Trauma Healing berada di HKBP Situmeang Habinsaran, Sipoholon, Tarutung yang diikuti oleh 178 anak.

Kegiatan trauma healing yang dilakukan oleh tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung terhadap anak-anak korban gempa di Parmonangan yaitu dimulai di siang hari yang diawali dengan kegiatan *ice breaking* kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan ibadah singkat, mereka bernyanyi bersama dan juga mendengarkan firman Tuhan. Kemudian dilanjutkan pembagian kelompok, Tim Trauma Healing mengelompokkan anak-anak menjadi kelas kecil (kelas 0-2) dan kelas besar (kelas 3-6). Kelas kecil diajak untuk bermain beberapa game. Kelas besar diajak untuk dapat menarasikan pengalaman serta perasaan mereka saat terjadinya gempa yang menimbulkan trauma tersebut, kemudian bermain beberapa *games* atau permainan, kemudian diadakan pembagian snack dan memberikan hadiah bagi yang juara dalam *game-game* yang telah dilaksanakan.⁷

a. Dampak Gempa Bumi

Mereka mengalami trauma yang mengakibatkan mereka mengalami ketakutan-ketakutan berbagai hal setelah terjadinya gempa. Adapun beberapa bentuk dari trauma yang dialami oleh anak-anak pascagempa tersebut adalah sebagai berikut:

1. Takut/ketakutan

Gempa tersebut menimbulkan ketakutan-ketakutan terhadap anak-anak. Mereka merasa seperti terangkat, terkejut karena gempa terjadi secara tiba-tiba, bahkan ada yang sempat menangis karena terkejut, gemetar, bahkan ada anak sangat ketakutan mengakibatkan ia buang air kecil di celana. Ada juga beberapa anak yang mengalami ketakutan terhadap berbagai hal setelah kejadian gempa tersebut seperti takut terhadap hantu dikarenakan guncangan dari gempa tersebut, takut terhadap angin yang keras yang dapat menerbangkan atap rumah serta mematahkan ranting pohon yang dapat jatuh ke atap rumah, takut guncangan gempa merobohkan jalanan atau membuat terjadi longsor, takut terjadi angin puting beliung,

⁷ Wawancara dengan Rolima Rajagukguk, tim Pendamping Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung, tanggal 10 Maret 2023 di Kampus IAKN Tarutung.

takut terhadap petir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Zurriyatun Thoyibah, dkk dengan hasil penelitian anak-anak korban gempa takut karena ada isu makhluk halus.⁸ Seperti pernyataan APS dalam FGI berikut ini:

“Mabiar hu begu ,,,,,,,,,,, baenna di hutur i kak, hera adong ma begu” (*takut sama hantu,,,karena bergetar itu, serasa ada hantu kak*) (APS)

Gempa digambarkan sebagai makhluk halus atau hantu yang sering menjadi objek ketakutan anak. Ketakutan dirasakan juga karena adanya guncangan gempa tersebut membuat barang-barang jatuh. Mereka takut ditimpa oleh barang-barang yang jatuh. Guncangan yang sangat kencang pun membuat mereka takut rumah mereka roboh atau hancur.

Ketakutan-ketakutan yang dirasakan oleh narasumber lainnya yang berkaitan dengan jatuhnya barang-barang yang diakibatkan guncangan, rusaknya fasilitas atau bangunan seperti rumah, jalanan, tiang listrik, getaran atau guncangan yang disebabkan oleh hal apapun takut terhadap kilat dan petir, anak-anak juga mengalami ketakutan jika terjadi lagi gempa susulan berikutnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ebru Şalcıoğlu, Metin Başoğlu yang mengatakan ketakutan-ketakutan anak pasca terjadinya bencana yaitu ketakutan memasuki dan tinggal di gedung, takut ketika sendirian, takut pada kegelapan, suara keras, dan gempa susulan.⁹

2. Cemas

Kecemasan mirip dengan rasa takut, ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan adalah perasaan takut yang muncul ketika menghadapi situasi yang mengancam atau penuh tekanan.¹⁰ Kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Beberapa tanda atau gejala kecemasan adalah adanya ketegangan motorik (kegelisahan, kegemetaran), hiperaktif (pusing, jantung berdebar kencang), dan pikiran dan harapan yang memprihatinkan.¹¹ Hasil penelitian ini menggambarkan tanda atau gejala yang mengarah pada gangguan kecemasan seperti gemeteran, gelisah tidak bisa tidur tenang, jantungan, pikiran-pikiran kalau-kalau mereka akan kena kayu yang patah dari pohonnya atau jika tertimpa barang-barang lainnya. Dapat dilihat dari penjelasan Rizki yang mengalami tidur yang tidak tenang yang diakibatkan gempa yang datang tiba-tiba.

“tikki i kak ittor tarsonggot ,,baru pas modom iba kak ittor tarsunggul kak.....ala na tompu i sinarhai suhul i kak, aje molo modom iba kak dang boi tenang modom kak, molo modom songoni kak ittor tarsunggul kak, dang boi tenang modom kak, pas ro suhul i kak, hera na motor nalari hian kak, surrrrrr tor inna”

terjemahan: *saat itu kan langsung terkejut,,, kemudian sewaktu tidur aku kak langsung datang gempa, terkejut aku kak,, karna tiba tiba itu kemaren gempa itu kak, jadi kalau tidur aku kak gak bisah tenang tidur kak, kalau tidur kak kemudian datang gempa itu kak seperti motor yg berlai cepat kak, surrrrr langsung katanya*

⁸ Zurriyatun Thoyibah et al., “Gambaran Dampak Kecemasan Dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi Di Lombok,” *Holistic Nursing and Health Science* 2, no. 1 (2019): 31–38.

⁹ Ebru Şalcıoğlu and Metin Başoğlu, “Psychological Effects of Earthquakes in Children: Prospects for Brief Behavioral Treatment,” *World Journal of Pediatrics* 4, no. 3 (August 31, 2008): 165–172, <http://link.springer.com/10.1007/s12519-008-0032-8>.

¹⁰ Dean E. (2016). Anxiety. Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987), 30(46), 15. <https://doi.org/10.7748/ns.30.46.15.s17>

¹¹ Laura A. King, *Psychology An Appreciative View* (New York: McGraw-Hill Education, 2017).

“ittor aha ma iba kak sahera jantungon kak baru ittor dang tabo perasaan niba kak baru ittor mabiar muse iba kak”

terjemahan: *langsung apalah aku kak seperti jantungan kak kemudian langsung ngak enak perasaan ku kak kemudian langsung takut lagi kak*

“au kak idok rohakku kak, molo ro suhul i kak mabiar iba anongan aha sude kak roboh anongan sude kak akka tano na timbo-timbo”

terjemahan: *aku kak kata hatiku kalau datang gempa itu takut aku kak nanti roboh semua tanah-tanah yang di dataran tinggi*

“kak alana kan kak gok do ison akka hera bukit-bukit i kak, boha annon roboh tano i kak, hona annon akka jolma i, akka batu i kak”

terjemahan: *kak karna kan banyak disini seperti bukit bukit itu kak, kayak mana nanti longsor tanah itu yg tinggi tinggi itu*

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Zurriyatun Thoyibah, dkk dengan hasil penelitian anak-anak korban gempa takut memasuki rumah akibat peristiwa gempa, mengalami gangguan tidur seperti mimpi buruk dan di sekolah langsung menangis jika mendengar suara gaduh, serta perubahan sikap seperti mudah tersinggung dan lebih sensitif.¹²

Anak-anak yang diwawancarai pun tidak hanya mencemaskan diri mereka sendiri tetapi juga mencemaskan anggota keluarga lainnya seperti orang tua. Berikut juga pernyataan dari anak-anak yang diwawancarai penulis yang merasakan ketakutan jika orangtua celaka atau di timpa oleh jatuhnya lemari atau barang-barang yang berada di rumah:

“takutnya kan kak kami pikir ada mau jatuh lemari kak, keluarga juga sudah ketakutan semua kak, aku juga takut.....takut kenapa-napa orangtua kak, takut kecelakaan, eh apa, takut ada yang celaka” (ONM)

Dari penjelasan CCS yang merasakan ketakutan terhadap orangtua yang berada jauh dari sisinya:

“....soalnya bapak kan kerja di Siborong-borong, jadi takutnya kan aku gak tau apa yang terjadi sama bapak,(sedih, mata berkaca-kaca)”

Dari penjelasan CVS yang merasakan takut, gemeteran, serta takut saat ada sesuatu hal yang membuat guncangan atau getaran yang menyerupai guncangan gempa seperti jika mobil besar yang sedang melintas.

“nahuhabiar kak molo adong ma na mambaen getaran-getaran atau goyang songoni kak, hera na mobil nabalga molo lewat songoni,...

terjemahan: *yang kutakutkan kak kalau ada yang buat getaran-getaran atau guncangan, seperti mobil besar yang melintas*

Hasil Pendampingan Trauma Healing Dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Korban Gempa

a. Aspek Psikis

Pernyataan yang disampaikan oleh peserta FGI yang awalnya merasa ketakutan dan cemas menjadi lebih tenang, tidak cemas/takut lagi dan merasa senang setelah mengikuti

¹² Thoyibah et al., “Gambaran Dampak Kecemasan Dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi Di Lombok.”

kegiatan-kegiatan trauma healing yang diberikan Trauma healing Shalom IAKN Tarutung. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah bernyanyi, berdoa, berbagi cerita bersama-sama dengan teman yang lainnya.

“udah mulai apa lah kak udah mulai gak takut lagi kak..... berdoa kak, sama-sama bernyanyi.... ada kak, waktu dibagi kelompok kak, disana waktu itu kan kak cerita-cerita” (Olyvia)

“mengurangi ketakutanku jadi lebih sedikit lagi kak, bikin aku semakin senang kan lama-lama ketakutanku makin dikit gitu disana.... bercerita tentang pengalaman sendiri, bercerita juga tentang apa yang dialami pas gempa itu kan baru bisa apa nyanyi-nyanyi, main” (Claudia)

Dampak setelah dilaksanakannya trauma healing terhadap ketakutan anak-anak korban gempa. Trauma healing yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana gempa bumi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan secara individual dan kelompok, kegiatan bernyanyi, mendengarkan firman Tuhan, berbagi pengalaman dan sebagainya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Engelbertus Nggalu bali, dkk yang mengatakan bahwa kegiatan bernyanyi dapat mengurangi tekanan dan traumatis anak, kegiatan bercerita mengalihkan perasaan kecemasan menjadi rasa percaya diri pada anak agar cepat kembali beraktivitas seperti biasanya, dan kegiatan bermain untuk memfasilitasi paparan dan pengolahan terhadap, kenangan traumatis.¹³

b. Aspek Resiliensi

Beberapa aspek resiliensi yang dipengaruhi oleh pendampingan trauma healing yang telah dilakukan oleh Tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung yaitu; berperilaku adaptif, memiliki semangat baru, ekspresif, dan berempati serta mempunyai regulasi emosi dan control impuls yang baik, memiliki sense humor.¹⁴

1. Melakukan Aktivitas Yang Menyenangkan

Dilihat dari pernyataan beberapa narasumber bagaimana mereka dapat mengatasi ketakutan-ketakutan mereka, mengalami perubahan sikap kearah yang lebih baik dalam menyikapi masalah atau situasi yang sedang mereka hadapi. Mereka mengambil sikap-sikap positif berikut ini dalam menghadapi ketakutan mereka yang diakibatkan oleh getaran atau guncangan gempa bumi yang disampaikan dalam FGI:

“bernyanyi kak” (peserta kompak menjawab)
“menenangkan diri” (PNT)
“menggambar” (KYS)
“berdoa” (ONM)
“bercerita kak” (SHP)
“memikirkan hal-hal yang membuat senang” (SSG)
“berdoa minta dijaga Tuhan (SSG, SLM)”

Mereka melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bernyanyi, menenangkan diri, menggambar, berdoa, bercerita, serta memikirkan hal-hal yang membuat senang dalam menghadapi ketakutan mereka yang diakibatkan oleh getaran atau guncangan gempa bumi yang terjadi. Melakukan aktivitas yang menyenangkan termasuk dalam perilaku adaptif yaitu

¹³ Engelbertus Nggalu Bali et al., “Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana Di Sekolah Alam Manusak,” *Kelimutu Journal of Community Service (KJCS)* 1, no. 1 (2021): 1-7, <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/kjcs/article/view/5526>.

¹⁴ Dikembangkan dari teori Reivich and Shatte, Nirupama Agrawal, dan Emily Smith Schafer.

mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan situasi secara positif dan mampu mengubah struktur dan cara hidup mereka ke arah yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Engelbertus Nggalu bali, dkk yang menatakan bahwa melalui kegiatan bermain, bernyanyi serta bercerita anak mampu mengalihkan emosi marah menjadi senang; mengalihkan pikiran negatif menjadi positif, untuk menenangkan dan membawa hal-hal positif ke dalam pikiran.¹⁵

2. Mampu Keluar dari Rasa Takut

Dari pernyataan ONM yang menyatakan bahwa ONM sudah mulai tidak takut lagi karena ONM juga sudah menemukan strategi untuk bangkit dan keluar dari ketakutannya dengan cara berdoa dan juga bernyanyi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Salam dan Syamsidar yang mengatakan bahwa berdoa membantu anak merelaksasi seluruh anggota tubuhnya agar lebih rileks atau santai dan mensugesti anak agar tetap tenang dan bisa melupakan trauma yang pernah dialaminya, membiasakan anak-anak untuk dapat mengendalikan tubuhnya, sehingga mental mereka menjadi kuat.¹⁶

“ehhh, udah mulai apa lah kak udah mulai gak takut lagi kak udah bisalah menenangkan diriku dengan cara berdoa,, kalo lagi ada teman-teman yah bernyanyi kak (ONM)”

Dari penjelasan CCS juga mengungkapkan cara dia untuk dapat keluar dari ketakutannya yaitu mengingat jasa-jasa orangtua serta menjadikan musibah tersebut sebagai hal yang menakutkan melainkan ia merasakan masih ada keajaiban-keajaiban Tuhan di balik musibah tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koentjoro dan Budi Andayani yang mengatakan bahwa penerimaan terhadap apa yang terjadi dan dialami akan membantu individu untuk lebih fokus pada hal-hal yang lebih penting dalam hidupnya, menerima dan seanjutnya mampu mengambil hikmah dari cobaan akan membantu korban mengatasi masalah emosional.¹⁷

“membuat aku semakin senang, semakin mengerti sama semakin apalah semakin tahu bagaimana jasa orangtua itu bisa membuatku senang sampai sekarang gitu, membesarkan aku, merawat, menjaga aku gitu”.

“yang berubah kan kesenanganku sama kesenanganku semakin meningkat, terus kesedihanku makin turun dan terus turun, semakin apalah semakin senang sama dunia, semakin senang akan dunia ini, terjadi keajaiban-keajaiban ataupun terjadi apa kak, bencana gitu..... maksudnya masih bisa tumbuh tinggi, masih bisa makin berat, masih bisa makin pintar gitu kak walaupun ehkk dikasih bencana gitu kak (CCS)”

Dari penjelasan SLM, ia juga dapat keluar dari rasa takutnya dengan bernyanyi dan merasakan ketenangan saat mendengar firman Tuhan.

“senang,, bahagia saat bernyanyi kak, tenang waktu dengar firman Tuhan”.

Dengan mampu keluar dari ketakutan yang diakibatkan bencana alam yang dialami anak-anak mempunyai harapan atau semangat dan siap untuk bangkit dari pengaruh negatif yang ada menuju ke pengaruh yang positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang

¹⁵ Bali et al., “Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana Di Sekolah Alam Manusak.”

¹⁶ Abdul Salam and Syamsidar, “Pemulihan Trauma Pasca Bencana Terhadap Perilaku Emosi Anak Di TK,” *Early Childhood Education Indonesian Journal (ECEIJ)* 12, no. 2 (2021): 82–88.

¹⁷ Koentjoro and Budi Andayani, “Recovery Kawasan Bencana: Perwujudan Trauma Healing Melalui Kegiatan Psikologi Dan Rohani,” *Unisia* 30, no. 63 (2007): 3–14.

dilakukan oleh Okpatrioka dan Sopian yang mengatakan bahwa pada proses healing, anak akan diberikan media bermain untuk mencairkan suasana bersama anak-anak lainnya. Dan pada proses recovery akan dilakukan self motivation yang dapat meningkatkan semangat bagi korban gempa untuk bangkit dari perasaan terpukul akibat gempa.¹⁸

3. Berbagi Cerita Dengan Orang Terdekat

Dari penjelasan yang diberikan CVS dan ONM bagaimana dia mempunyai strategi dalam mengatasi ketakutannya yaitu bercerita kepada orangtua atau temannya.

“holan marcerita do tu omak, tu dongan molo adong dongan disi bernyanyi kak (CVS)”

“.....,bercerita-cerita sama orangtua kak,(ONM)”

Dari penjelasan CVS disaat sesi bercerita dalam kegiatan trauma healing, dia merasa senang karena dapat berbagi pengalaman dengan yang lainnya

“disana bercerita tentang pengalaman sendiri, bercerita juga tentang apa yang dialami pas gempa itu kan baru bisa apa nyanyi-nyanyi, main (CVS)”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis juga melihat bagaiman CVS dapat menceritakan kembali cerita yang ia dengar saat mengikuti pendampingan yang diikutinya yang sudah cukup lama berlalu. Berbagi cerita termasuk dalam bentuk perilaku ekspresif yang artinya mampu mengekspresikan pikiran maupun perasaan kepada orang lain dengan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isabella Hasiana yang mengatakan bagi anak bercerita merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi mereka karena mereka bisa melupakan kesedihan, kesedihan dan kekhawatiran mereka.¹⁹

4. Peduli terhadap Orang-orang Terdekat

Mereka dapat menunjukkan kepedulian terhadap perasaan teman-teman atau keluarga mereka yang mungkin merasa takut atau cemas akibat gempa.

Dilihat dari pernyataan KYS dan PNT dimana saat merasakan adanya guncangan gempa, mereka lekas pergi membangunkan orangtua mereka untuk diajak keluar rumah.

“membangunkan orangtua kak”(KYS)”

“i banguni orangtua kak, langsung buka pintu terus keluar” (PNT)

Dari pernyataan ONM, jika saat terjadi gempa bumi kemudian berlari keluar rumah, ONM menunjukkan kepeduliannya dengan berinteraksi dengan orang-orang yang berada di luar bersamanya menanyakan bagaiman keadaan mereka.

“menanyakan orang-orang di luar kak, bagaimana mereka, apakah ada yang terjadi di rumah mereka, apakah ada yang rusak, apakah ada yang terluka atau celaka gitu kak”

Penulis menanyakan kepada SLM dan CVS jika saat gempa bumi tersebut SLM melihat seseorang yang sedang ketakutan dan menangis, SLM menunjukkan kepeduliannya dengan menenangkan dan mengajak untuk bernyanyi. Berikut pernyataan dari SLM dan CVS:

¹⁸ Okpatrioka and Sopian, “Permainan Tradisional Solusi Trauma Healing Bagi Anak Pasca Gempa Cianjur,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 29–37.

¹⁹ Isabella Hasiana, “Metode Bercerita Sebagai Upaya Pemulihan Trauma Pasca Bencana Pada Anak Usia Dini,” *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 3, no. 2 (2019): 72–76.

“mengucapkan jangan nangis lagi karena ini tidak tahu apa yang akan terjadi, jadi jangan sekali lagi menangis karena kita itu dilindungi Tuhan,hmm, kita ajak saja bernyanyi biar gak nangis lagi”

Dan pernyataan dari CVS menanggapi jika saat gempa bumi tersebut menemukan seseorang yang sedang ketakutan dan menangis maka ia akan menenangkan dan melakukan kegiatan yang menyenangkan.

“nidokkon ka unang mabiar ho, au nei boi do dang mabiar, nianju na tangis kak, marcerita molo nga mulai tenang”

Dari pernyataan CCS yang bisa menunjukkan rasa pedulinya terhadap orangtuanya yang saat kejadian gempa tersebut tidak berada di jangkauannya. Berikut pernyataan dari CCS:

“Takut kenapa-apa..bapak kak...soalnya bapak kan kerja di Siborong-borong, jadi takutnya kan aku gak tau apa yang terjadi sama bapak, jadinya aku disini jadi merasa takut sama bapak nanti kambuh asam uratnya, atau kambuh jantungnya, jadi gak tau aku kak (sedih, mata berkaca-kaca)”

Jika dilihat dari penjelasan yang diberikan oleh SHP yang menunjukkan kepeduliannya terhadap adiknya, yang dimana SHP merasa ketakutan saat merasakan guncangan gempa dan saat itu ingin berlari tapi dia tidak melakukannya karena pada saat itu adiknya sedang dijaganya di dalam ayunan.

“waktu itu lagi di rumah kak, aku waktu itu lagi ngayun adek,....tiba-tiba gempa datang, ketakutan aku disitu, mau lari aku ke belakang tapi gak jadi (tertawa),...karena adek,....tindakanku langsung aku gendonglah adek dari ayunan, kubawa keluar,.....baru kuletakkan ehh baru kan aku kasih dulu sama si adekku satu lagi si Noela, tengok dulu adek biar kupanggil dulu orang mamak kubilang, kupanggillah baru keluarlah kami”. (SHP)

Peduli terhadap orang lain termasuk dalam sikap empati yaitu perasaan memahami keadaan orang lain dan mengawali terjadinya perilaku prososial. Empati merupakan hal yang sangat diperlukan dalam menumbuhkan rasa memberikan bantuan kepada orang lain dengan memberikan rasa nyaman dan tenang dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emi Indriasari yang mengatakan kemampuan empati akan mendorong kita mampu melihat permasalahan dengan lebih jernih dan menempatkan objektivitas dalam memecahkan masalah. Banyak jalan keluar yang memungkinkan dapat diambil manakala kita dapat berempati dengan orang lain dalam menghadapi masalah. Tanpa adanya empati sulit rasanya kita tahu apa yang sedang dihadapi seseorang karena kita tidak dapat memasuki perasaannya dan memahami kondisi yang sedang dialami.²⁰

5. Regulasi Emosi & Kontrol Impuls Yang Baik

Dilihat dari pernyataan peserta FGI dimana mereka dapat mengatasi rasa takut mereka saat terjadi gempa, walaupun merasakan takut mereka masih bisa mengontrol emosi mereka agar bisa tenang serta tidak panik dengan cara menenangkan diri, berdoa, bernyanyi, bercerita kepada orangtua atau teman:

“menenangkan diri” (PNT)
“berdoa kak” (SLM)

²⁰ Emi Indriasari, “Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015,” *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 2 (2016): 190–195.

“bernyanyi kak karena itu yang buat senang kak” (CCS)
“bernyanyi” (peserta FGI kompak menjawab)
“bercerita kak....sama orang tua kak” (CAR)
“berdoa” (ONM)
“bercerita” (SHP)
“memikirkan hal-hal yang membuat senang” (SSG)
“berdoa minta dijaga Tuhan” (SSG, SLM)

Dari penjelasan ONM bagaimana reaksi dia saat menghadapi gempa yaitu berlari keluar ruangan dan berdoa.

“langsung apa lah kak gak takut lagi sih kak, langsung keluar aja kak, terus kan kak berdoa”

Dari pernyataan CCS, dia hanya perlu untuk duduk tenang, dan jika ada kawan yang berada disampingnya CCS ajak untuk bercerita untuk menenangkan dirinya.

“langsung keluar aja kak,,, duduk-duduk aja kak, kalo ada teman yah cerita-cerita kak (CCS)”

Dari pernyataan SHP, SLM dan CVS saat menghadapi gempa, lari keluar kemudian melakukan kegiatan yang mereka sukai dan membuat senang dan tenang yaitu bernyanyi.

kalo tiba-tiba di ruangan ini (terjadi gempa) langsung lari keluar,, menenangkan diri dengan bernyanyi kak,, karena aku suka lagu (SHP)

“tetap bersama-sama kawan, kalo mau dia bernyanyi, yah bernyanyi kami (SHP)”

“aku langsung keluar, di luar aku langsung diam-diam gitu atau nyanyi,,, siap nyanyi tenangkan diri dulu (SLM)”

“kaluar, bernyanyi asa las roha (CVS)”

Sikap yang dapat menunjukkan regulasi emosi yang baik yaitu mampu mengekspresikan ketakutan atau kekhawatiran dengan cara yang sehat, mampu tenang di bawah tekanan dan dapat mengelola stress dengan lebih baik. Sikap anak yang menunjukkan kontrol impuls yaitu menghadapi gempa dengan reaksi yang tenang serta tidak panik dalam situasi yang mendesak serta mampu mengendikan diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neneng Ririn Meidina Rachmat yang mengatakan resiliensi anak-anak korban banjir setelah diberikan layanan konseling yaitu anak sudah tidak merasa takut, sudah berani dan bersemangat untuk berangkat ke sekolah, anak-anak menjadi ceria, senang, tidak murung lagi, menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahan dan tidak mudah marah.²¹

6. Memiliki sense of humor

Dapat dilihat dari SHP yang bisa tertawa saat mengingat kejadian di saat terjadi gempa, yang dimana saat itu SHP sedang menjaga adiknya, kemudian terjadi gempa, SHP ingin lari tetapi dia ingat dia sedang bersama adiknya saat itu.

“tiba-tiba gempa datang, ketakutan aku disitu, mau lari aku ke belakang tapi gak jadi (tertawa)... karena adek”

SHP juga tertawa ketika penulis menanyakan bagaimana jika terjadi lagi gempa bumi

²¹ Neneng Ririn Meidina Rachmat, “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Korban Banjir,” *Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan psikoterapi Islam* 6, no. 3 (2018): 305–324.

kalo sekarang tiba-tiba datang, masih takutlah (tertawa)

Anak-anak mampu menertawakan kejadian unik yang mereka alami saat mengalami gempa termasuk dalam sense of humor yaitu suatu kemampuan untuk melihat sisi yang lebih menghibur terhadap suatu kejadian adalah salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nunung Suryana Jamin yang mengatakan anak yang memiliki sense of humor yang baik akan mudah mendapatkan mood atau suasana hati yang baik pula, selanjutnya akan dapat menciptakan lingkungan sosial di rumah maupun di sekolah yang nyaman, tentram, dan menyenangkan.²²

c. Perbedaan Anak-anak Yang Mendapat Pendampingan Dengan Yang Tidak Mendapat Pendampingan

Dari hasil FGI dan wawancara yang dilakukan oleh penulis terhadap anak-anak korban gempa di SDN 174541, penulis menemukan beberapa aspek yang membedakan kelompok anak yang mendapat pendampingan dengan yang tidak mendapat pendampingan. Terdapat beberapa perubahan yang dimiliki oleh anak-anak yang mendapatkan pendampingan trauma healing dengan yang tidak mendapatkan pendampingan antara lain: saat mengambil sikap jika terjadi gempa bumi yang mendapatkan pendampingan mempunyai strategi dalam mengatasi ketakutan mereka atau bersikap tenang saat menghadapi gempa bumi dibanding dengan yang tidak mendapatkan pendampingan. Yang membedakan kedua kelompok tersebut yaitu kelompok yang mendapatkan pendampingan mempunyai strategi-strategi yang dapat membuat mereka lebih tenang dalam menghadapi ketakutan mereka yaitu dengan cara menenangkan diri, berdoa, menggambar, bernyanyi, memikirkan hal-hal yang menyenangkan, mendekati orangtua, bercerita dengan orangtua serta memeluk orangtuanya. Sedangkan kelompok yang tidak mendapatkan pendampingan mereka hanya mengambil sikap berlari keluar rumah dan meneriakkan kata "suhul" dan berdoa kepada Tuhan tanpa ada strategi untuk dapat tenang dalam menghadapi gempa tersebut.

Anak-anak yang mendapatkan pendampingan memiliki semangat baru atau dapat bangkit dari rasa takut mereka, dapat mengungkapkan perasaan mereka dengan baik terhadap orang lain sedangkan yang tidak mendapatkan pendampingan, saat penulis wawancarai mereka terkadang susah dalam mengutarakan perasaannya, mereka masih terbata-bata dalam bercerita, mereka masih mengalami ketakutan, walaupun beberapa anak menyatakan sudah tidak takut lagi dikarenakan gempa bumi tidak pernah terjadi lagi atau kejadian tersebut sudah lama terjadi dan mereka juga terbiasa karena gempa susulan yang sering terjadi hanya datang sebentar saja dan getarannya juga tidak terlalu kuat. Namun, saat penulis menanyakan bagaimana jika gempa bumi terjadi lagi mereka tetap akan merasakan ketakutan seperti saat gempa bumi ini pertama kali terjadi. Anak yang mendapatkan pendampingan mempunyai cara dalam menenangkan orang lain yang berada disekitarnya sedangkan yang tidak mendapatkan pendampingan mempunyai rasa peduli untuk membantu tapi tidak mengetahui caranya.

Kesimpulan

Adapun beberapa bentuk dari rasa trauma yang dialami oleh anak-anak di Parmonangan pascagempa adalah mengalami trauma seperti takut/ketakutan terhadap beberapa hal saat bencana terjadi dan setelah mengalami bencana tersebut, kemudian merasakan kecemasan serta merasakan getaran gempa seakan jantungnya ikut terbang atau denyut jantung yang kencang.

²² Nunung Suryana Jamin, "Pengembangan Sense Of Humor Dan Pengaruhnya Pada Emosi Anak," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 6, no. 1 (2019): 9–16.

Hasil dari pendampingan trauma healing yang dilakukan oleh Tim Trauma Healing Shalom IAKN Tarutung membawa pengaruh terhadap beberapa aspek resiliensi yang dikembangkan dari pemikiran atau teori dari Karen Reivich and Andrew, Nirupama Agrawal, dan Emily Smith Schafer yaitu: 1) Melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bernyanyi, menenangkan diri, menggambar, berdoa dan memikirkan hal-hal yang menyenangkan; 2) Mampu keluar dari rasa takut dengan cara berdoa, mengingat jasa-jasa orangtua, bernyanyi serta mendengar firman Tuhan; 3) Berbagi cerita dengan orang terdekat seperti kepada orangtua dan juga teman; 4) Peduli terhadap orang-orang terdekat seperti membangunkan orangtua, menjaga saudara, menanyakan keadaan orang sekitar; 5) Mempunyai regulasi emosi dan control impuls yang baik seperti mampu mengontrol emosi dengan tidak panik saat terjadi gempa susulan dan mampu menenangkan diri dengan berbagai aktivitas yang menyenangkan; 5) Memiliki sense of humor seperti mampu tertawa ketika kembali mengingat kejadian unik saat terjadi gempa.

Perbedaan kelompok yang mendapatkan pendampingan trauma healing dengan yang tidak mendapatkan pendampingan terdapat di beberapa perubahan yang dialami oleh anak-anak yang mendapatkan pendampingan yaitu mereka menemukan strategi dalam menenangkan diri mereka saat menghadapi bencana tersebut, anak-anak mempunyai semangat baru, dapat menunjukkan rasa peduli terhadap orang lain, mampu mengekspresikan ketakutan, rasa senang dan bahagia mereka, mampu tertawa ketika kembali mengingat kejadian unik saat terjadi gempa.

Referensi

- Bali, Engelbertus Nggalu, Irul Khotijah, Stevanya Wollo, Sartika Kale, and Vanida Mundiarti. "Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana Di Sekolah Alam Manusak." *Kelimutu Journal of Community Service (KJCS)* 1, no. 1 (2021): 1-7. <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/kjcs/article/view/5526>.
- Connor, Kathryn M, and Kathryn M Connor. "Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma." *J Clin Psychiatry* 67, no. suppl 2 (2006): 46-49.
- Dean, Erin. "Anxiety." *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain))* : 1987) 30, no. 46 (2016). Accessed June 19, 2024. <https://doi.org/10.7748/ns.30.46.15.s17>.
- Hasiana, Isabella. "Metode Bercerita Sebagai Upaya Pemulihan Trauma Pasca Bencana Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 3, no. 2 (2019): 72-76.
- Indriasari, Emi. "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Siodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015." *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 2 (2016): 190-195.
- Jamin, Nunung Suryana. "Pengembangan Sense Of Humor Dan Pengaruhnya Pada Emosi Anak." *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 6, no. 1 (2019): 9-16.
- Koentjoro, and Budi Andayani. "Recovery Kawasan Bencana: Perwujudan Trauma Healing Melalui Kegiatan Psikologi Dan Rohani." *Unisia* 30, no. 63 (2007): 3-14.
- King, Laura A. *Psychology An Appreciative View*. New York: McGraw-Hill Education, 2017.
- Mutianingsih, Mutianingsih, and Mustikasari Mustikasari. "Dampak Psikologis Gempa Bumi Terhadap Kelompok Rentan : Lansia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 15, no. 1 (2019): 18.
- Okpatrioka, and Sopian. "Permainan Tradisional Solusi Trauma Healing Bagi Anak Pasca Gempa Cianjur." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 29-37.
- Rachmat, Neneng Ririn Meidina. "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Korban Banjir." *Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan psikoterapi Islam* 6, no. 3 (2018): 305-324.

-
- Reivich, Karen, and Andrew Shatte. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. First Edit. Newyork Heidelberg Dordrecht London: Broadways Books, 2002.
- Salam, Abdul, and Syamsidar. "Pemulihan Trauma Pasca Bencana Terhadap Perilaku Emosi Anak Di TK." *Early Childhood Education Indonesian Journal (ECEIJ)* 12, no. 2 (2021): 82–88.
- Salamor, Anna Maria, Yonna Beatrix Salamor, and Erwin Ubwarin. "Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai." *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 3 (2020): 317–321.
- Şalcıoğlu, Ebru, and Metin Başoğlu. "Psychological Effects of Earthquakes in Children: Prospects for Brief Behavioral Treatment." *World Journal of Pediatrics* 4, no. 3 (August 31, 2008): 165–172. <http://link.springer.com/10.1007/s12519-008-0032-8>.
- Satria, Budi, and Mutia Sari. "Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana." *Idea Nursing Journal* 8, no. 2 (2017): 30–34.
- Thoyibah, Zurriyatun, Meidiana Dwidiyanti, Misroh Mulianingsih, Winda Nurmayani, and Reza Indra Wiguna. "Gambaran Dampak Kecemasan Dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi Di Lombok." *Holistic Nursing and Health Science* 2, no. 1 (2019): 31–38.