



Strategi Trauma Healing Shalom Dalam Mengatasi Ketakutan Anak Pada Masa Gempa berdasarkan Lukas 24: 44-47 dan Yohanes 20:19-23

Andar Gunawan Pasaribu

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

andargunawanpasaribu@gmail.com

Abstract:

The Trauma Healing Shalom (THS) action is an act of healing the negative effects of the earthquake that occurred according to John. Trauma Healing Shalom includes actions that provide reaction, strength of faith and peace in children's lives. THS activities include singing, healing, action, learning, optimizing and meeting. Trauma healing shalom aims to provide peace for children, removing fear is replaced with faith in hope that God is a helper and Savior. This community service was carried out by the IAKN Tarutung academic community team in Purbatua Huta, Hutatinggi, Parmonangan District Tapanuli Utara. With the trauma of this shalom therapy, anak is happy, peaceful and strong, not tense and can get rid of the anxiety and fear that has in his life because of the earthquake. The method used is qualitative purposive sampling through community service actions.

Keywords: *Trauma Healing Shalom, children, pasca-earthquake*

Abstrak:

Tindakan Trauma Healing Shalom (THS) merupakan tindakan penyembuhan dampak negatif dari gempa bumi yang terjadi berdasarkan Yohanes. Trauma Healing Shalom meliputi tindakan memberikan relaksional, kekuatan iman dan kedamaian dalam kehidupan anak-anak. Kegaitan THS meliputi *singing, healing, action, learning, optimize* dan *meeting*. Trauma healing shalom bertujuan memberikan damai sejahterah bagi anak, membuang rasa takut diganti dengan iman pengharapan bahwa Tuhan penolong dan Penyelamat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh team civitas akademika IAKN Tarutung di huta Purbatua, Hutatinggi, Kecamatan Parmonangan Tapanuli Utara. Dengan trauma terapi shalom ini, anak bersukacita, damai dan kuat, tidak tegang dan dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan yang ada pada hidupnya karena gempa bumi. Metode yang dipakai adalah kualitatif purpose sampling melalui tindakan pengabdian masyarakat.

Kata kunci: *Trauma Healing Shalom, anak-anak, pasca-gempa*

PENDAHULUAN

Bencana Gempa yang menimpa daerah Kecamatan Aek Raja, Hutatinggi, Sipoholon dan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara membawa kerugian secara fisik dan non fisik. Kerugian non fisik sampai kepada seluruh masyarakat terutama anak. Trauma ini tidak bisa dibiarkan biarkan secara berlarut larut terlalu lama, Karena membawa



dampak lebih buruk bagi anak. Gempa bumi dapat membawa masalah psikologi bagi anak. Anak mengalami masalah psikosis, ketakutan dan kecemasan. (Safitri1, 2021).

Dampak dari pada gempa bumi datang secara berulang ulang merusak bangunan pemerintah, rumah warga dan rumah ibadah (Gereja dan Masjid). Pemerintah (A.Nida, 2014) sarana pendidikan, bantuan perbaikan sarana infrastruktur dan memberikan bantuan makanan dan pengobatan. Pemerintah membuat posko posko bantuan gempa untuk membantu masyarakat yang terkena gempa. Sedangkan perbaikan non fisik atau penanganan masalah masalah psikologis kurang dipikirkan secara cepat. Sehingga rangkaian masalah masalah di atas anak mengalami trauma. Dampak psikologis akibat dari gempa adalah: Kecemasan, stress dan trauma. (Andayani, 2007).

Trauma adalah kondisi ketika seseorang menunjukkan respon yang sangat buruk terhadap sesuatu ketakutan atau kengerian yang berlebihan atau intens karena pengalaman traumatis merasa terancam, terluka parah, atau mengancam kesehatan pribadi atau lainnya. (McGinley dan Varchevker 2013). Istilah “trauma” berasal dari kata Yunani yang berarti “luka” atau “sakit”, kemudian secara psikologis, "trauma" mengacu pada pengalaman yang menyakitkan secara emosional, menyedihkan, atau mengejutkan, dan seringkali memiliki konsekuensi mental dan fisik negatif jangka panjang (termasuk neurologis) dari suatu peristiwa dianggap menghasilkan respons traumatis ketika stres dari peristiwa tersebut menguasai kemampuan psikologis individu untuk mengatasinya. (Straussner, 2014). Trauma yang dialami anak dapat berdampak psikologi yang mengkhawatirkan. Trauma disebabkan karena anak melihat, mengalami, merasakan dan menyaksikan getaran, suara dan dampak dari gempa bumi yang terjadi.

Trauma healing adalah salah satu cara untuk mengurangi dampak psikologis seseorang bencana. (Matilda Bupu Ria, 2021). Trauma Healing dapat membantu mengurangi tingkat gangguan stres pasca-trauma. (Tentama, 2014). Trauma healing adalah suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti: kecemasan, panik, dan gangguan lainnya akibat lemahnya daya tahan fungsi mental individu. (Parebong, 2021). Trauma healing yang diberikan pada anak-anak bertujuan agar mereka mampu melupakan kejadian-kejadian dan tidak takut serta lebih siap jika terjadi bencana kembali. (Kaminer, 2006).



Trauma Healing Shalom ini didasarkan Lukas 24: 44-47 dan Yohannes 20: 19-23 ada ucapan damai Sejahterah. (ALKITAB, 2017) yang disampaikan oleh .Yesus. Latar belakang Para murid mengalami gempa karena kebangkitan Yesus. Para murid mengalami ketakutan, sehingga mereka dapat menghilangkan ketakutan dan kekecewaan. Dalam beberapa tafsiran Yohannes 20:19-23 ada ucapan damai sejahterah (shalom). Ucapan damai sejahterah mempunyai arti menghilangkan ketakutan, menenangkan hati dan mempersiapkan mereka siap menghadapi kenyataan. (Charles F.Pfeiffer, 2013). Kemudian THS ini bertujuan khusus kepada anak Namun banyak ahli memakai intervensi penyembuhan trauma dengan trauma terapi. (Jocelyn Kelly, 2020)

Di dalam perikop ini ada 6 kegiatan yang dilakukan oleh Yesus . Pertama Barklay menyatakan bahwa pada masa Yesus memberikan penghiburan setelah kebangkitan memberi makna hidup yang jelas dan terang sehingga murid murid dapat menghilangkan rasa kekecewaan dan ketakutan. (Barclay, 1996). Kedua,. Yesus melakukan healing damai sejahterah yang dilakukan oleh Yesus murid murid penuh sukacita dan sangat bahagia. (A.Nida, 2014). Ketiga,, Yesus melakukan action melalui aktraksi melalui menunjukan luka tangannya. (HÄGERLAND, 2009) Keempat, dalam Lukas 24: 45 Yesus melakukan Learning dimana Yesus membuka pikiran mereka sehingga mereka mengaerti Kitab Suci. Yesus memberikan penjelasan sehingga murid murid mengerti Kitab Suci. (Swellengrabel, 2005). Kelima, Yesus memberikan optimism dengan memberikan nafasNya dengan cara mengembuskan atau meniupkan dan mengatakan terimalah Roh Kudus. Yesus memberikan Roh Kudus berarti memberikan penghiburan dan penguatan. Keenam, Yesus memberikan pengharapan (optimism). Dengan Yesus melakukan meeting yaitu pertemuan antara Yesus dengan Allah yang mengutus dan mengutus murid murid. Yesus mengatakan mengatakan Sama seperti Bapa mengutus Aku, demikian jugas sekarang Aku mengutus kamu memberikan pengertian optimism di dalam iman bahw pemeliharaan kasih telah dijanjikan babi meeka yang diutus. (Hagelberg, 2004) . Adapun enam kegiatan yang dilakukan Yesus dalam THS dapat digambarkan dalam pyramid dibawah ini:



Dari pandangan ahli yang memberikan kegiatan Yesus dalam trauma healing shalom terdiri dari: Pertama, *Singing* (Bernyanyi) adalah bagian dari penghiburan. Nyanyian dapat membuat seseorang rileks, merasa fresh, berekreasi ,girang, bersukacita. Nyanyian yang dilakukan kepada anak dapat membantu mengurangi ketegangan fisik yang disebabkan oleh terbatasnya aktivitas anak-anak. (Safitri1, 2021) Selain terapi Kegiatan rekreasi dapat membantu mengurangi ketegangan fisik yang disebabkan oleh terbatasnya aktivitas anak-anak. (Safitri1, 2021). Kedua, *Healing* ialah terapi penyembuhan dari dampak negatif gempa bumi. Healing dilakukan dengan proses Konseling. Ketiga, *Action* atau game dapat berupa permainan dan permainan yang sangat menyenangkan berbasis edukatif diperlukan untuk membantu pemulihan mental anak sehingga dapat mencegah trauma berkelanjutan. Keempat, *Learning* dalam rangka mengubah paradigma anak-anak dari kenyataan menakutkan misalnya mengapa terjadi gempa bumi, dan bagaimana menyelamatkan diri dari gempa bumi. Ini dapat disampaikan melalui penjelasan tindakan preventif .Kelima, *Optimize* adalah tindakan memberikan harapan dan

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai adalah sampling purpose, yaitu memilih salahsatu kelompok dari beberapa kelompok untuk dijadikan tempat penelitian dalam pelaksanaan penelitian. Dari 1000 anak di daerah Hutatinggi, Aek Raja, Sipahutar, sipoholon, Parsaoran Nauli, Sait ni Huta dan Simorangkir, huta Sipahutar dan Perumnas Pagar Batu korban. (https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=447540870582769&id=100078075567382, https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=493252129351884&id=100078075567382&sfnsn=wiwspwa , <https://www.iakntarutung.ac.id/anak-anak-dan-memori-gempa-cerita-dari-aek-raja/> https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=5471038499654338&id=100078075567382



https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=665842651721174&id=100078075567382&sfnsn=wiwspwa

Purpose samplingnya yaitu anak-anak yang mengalami gempa yang menerima THS yang diteliti 125 berada di lokasi Purbatua, Hutatinggi, Kecamatan Parmonangan Tapanu Utara.

Metode THS diterapkan pada masyarakat desa Purbatua terkena bencana gempa dengan menggunakan singing, healing, action (permainan) learning Pembelajaran dan motivasi diri (self-motivation), optimize (memberikan pengharapan dan penguatan), dan meeting (percakapan dan pertemuan). Kegiatan penyembuhan trauma dilakukan dengan menekankan berbagai jenis permainan yang kondisinya akan konten pendidikan, tapi tetap saja menyenangkan untuk dilakukan. Anak-anak di HBKP Purbatua, Hutatinggi akan diundang untuk mainkan berbagai permainan dan kegiatan lain yang bias jembatan untuk mengekspresikan iman dan emosi spiritual mereka dan menyenangkan mereka sehingga anak-anak merasa senang bahkan dalam kondisi bencana. Anak-anak diberikan THS berupa konseling spiritual dan spiritual motivasi diri. Konseling itu diberikan dalam bentuk konsultasi khusus tentang hal-hal spiritual dan memperkuat iman dialami pasca bencana. Sedangkan peneguhan dan penguatan diri supaya tidak takut dalam bentuk memberi dorongan, dukungan, dan dukungan kepada masyarakat Desa Purbatua hutatinggi sehingga mereka memiliki motivasi yang baik kuat untuk bisa bangkit dari keadaan sulit ini dan kembali bekerja untuk membangun kembali masa depan yang lebih baik. Adapun rincian tahapannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Survey lokasi yang akan dilakukan penyembuhan trauma
2. Mengumpulkan data tentang masalah yang terjadi lokasi sasaran
3. Konsultasi dan perizinan melakukan trauma sembuh
4. Persiapan bahan, metode, dan alat yang digunakan untuk penyembuhan trauma
5. Pelaksanaan kegiatan
6. Evaluasi pelaksanaan
7. Pemberian hadiah dan makanan pokok untuk anak-anak

Media yang digunakan ketika sosialisasi adalah titik kekuatan, sound system, alat musik, kertas, pulpen, dan alat permainan edukatif.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Di lokasi gempa di desa Purbatua, Hutatinggi Kecamatan Parmonangan, Kabupaten Tapanuli Utara. Sasaran yang dilakukan adalah anak-anak. Kegiatan trauma healing shalom ini dilakukan untuk mengurangi dampak psikologi dan rohani akibat gempa yang terjadi di huta purbatua, hutatinggi Tapanuli Utara. Trauma Healing Shalom dilakukan kepada 125 orang anak.

Terapi trauma shalom adalah pilihan dalam penanganan metode trauma pasca bencana pada anak karena shalom hati anak adalah cara alami untuk dapat digunakan secara berurutan mengekspresikan hati, emosi, dan ekspresi yang mendamaikan anak-anak, agar anak-anak dapat kembali ceria seperti sebelum bencana gempa. Terapi trauma shalom bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak pasca bencana gempa dengan berbagai macam permainan yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Kegiatan ini disambut baik oleh anak-anak di posko yang mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pelaksanaan terapi trauma Shalom untuk mendamaikan hati dan jiwa anak kegiatan trauma healing shalom juga bertujuan membuang rasa takut dan membangun kepercayaan pada Allah.

1. Singing (Bernyanyi)

Pada kegiatan trauma healing shalom yang dilakukan di purbatua hutatinggi, anak-anak diajarkan dan diajak menyanyikan lagu-lagu yang girang, sukacita dan cerita. Dengan nyanyian ini anak lupa akan peristiwa gempa yang menakutkan. Pujian rohani mengandung kuasa adikodrati. (Baskoro, 2006). Anak-anak diajak bernyanyi dengan gerakan.



2. Healing (Penyembuhan melalui konseling)

Pada proses kegiatan healing dengan konseling, seorang anak menceritakan peristiwa dirinya tekunci di rumah, tidak dapat keluar. Anak menangis saat proses konseling,



dan konselor menyembuhkan trauma gempa yang membuat anak trauma. Proses healing dilakukan dengan doa, sebab doa dapat membuat rileks dan membuang ketegangan ketegangan. (Chester L.Tolson, 2003). Dengan bersikap tenang dan percaya terletak kekuatan dalam menghadapi musibah. (Ismail, 2010).



3. Action (aksi: bermain atraksi dan game)

Anak diajak untuk bermain game, yang membangun kerjasama antara anak dengan sesamanya. Dengan kerjasama ini anak akan saling tolong menolong pada waktu pasca gempa dan jika terjadi lagi gempa susulan. Anak harus saling memperhatikan. Dengan aksi permainan ini menyatakan ikut sama sama merasakan. Buah ikut merasakan trauma dapat memulihkan dan menjadikan orang tabah, dan kuat. (Ismail, 2010).



4. Learning

Anak diajarkan mengapa terjadi gempa tektonik. Ini terjadi karena pergeseran lempeng bumi. Sehingga dapat merobohkan bangunan. Untuk itu ketika terjadi gempa hindari bangunan, tanah yang retak, dan tanah di pinggir sungai atau air. Anak anak diajari sambal berdiri.



5. Optimize (Menguatkan)

Dalam kegiatan optimize yang dilakukan ialah dengan membawa renungan dari Mazmur 46:3 ada kata kunci jangan takut sebab Tuhan menolong dan menyelamatkanmu. Di dalam renungan dibuat gerakan: Jangan takut dengan mengepal jari tangan dan Tuhan menolongku dengan tangan menengadah ke atas. Ketiga, Tuhan menyelamatkanku tangan membuat gerak gambar kasih.

6. Meeting (Pertemuan dan percakapan)

Dalam kegiatan meeting atau pertemuan dan percakap dilakukan dengan langsung kepada anak. Dalam pertemuan membangun empati terhadap anak korban gempa. Dengan empati, anak menjadi dikuatkan dan diteguhkan. Di dalam meeting dilakukan pembagian makanan.





Hasil yang didapat anak anak ceria, semangat dan senyum.



Untuk melihat keadaan kegiatan dan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Gereja HKBP Purbatua, Hutatinggi, Kecamatan Parmonangan dapat dilihat di link Tautan https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=447540870582769&id=100078075567382

KESIMPULAN

Masyarakat Desa Purbatua, Hutatinggi masih merasa trauma dengan kejadian itu gempa bumi aek raja yang menimpanya lebih awal Oktober 2022 lalu. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyembuhan trauma untuk mengurangi dampak psikologis korban setelah bencana. Kegiatan terpi shaloom penyembuhan trauma dilakukan dengan metode penyembuhan shalom untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan anak. Setelah selesai aktivitas, anak jadi lebih ceria dan banyak lagi bergairah tentang kehidupan. Trauma terapi shalom dalam hal ini adalah penerimaan dan kepercayaan berharap pada Tuhan Pencipta penting untuk ditingkatkan, selain terapi shaloom aktif untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat menyimpulkan bahwa Trauma Healing Shalom dapat membantu anak-anak dalam menghilangkan trauma , ketengangan dan menyembuhkan dari ketakutan yang dialami setiap anak akibat kejadian tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada IAKN Tarutung yang telah memfasilitasi kegaitan traruma healing shalom yang dilakukan pada anak anak korban gempa di Purbatua, Hutatinggi. Dan Terimakasih kepada HKBP Purba Tua, Hutatinggi Kecamatan Parmonangan.



DAFTAR PUSTAKA

- A.Nida, B. M. (2014). *Pedoman Penafsiran Alkitab, Injil Yohannes*. Jakarta: LAI dan Lembaga Karunia Bakti Budaya Indonesia.
- ALKITAB. (2017). *Lembaga Alkitab Indonesia*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Andayani, K. d. (2007). Recovery Kawasan Bencana:Perwujudan Trauma Healing Melalui kegiatan psikologis dan rohani. *UNISIA*, 5.
- Barclay, W. (1996). *Pemahaman Alkitab Setiap Jam, Kitab Lukas*.. Jakarta: Badan Penerbit Kristen.
- Baskoro, H. (2006). *100 Permenungan Saat bergumul dengan Sakit (All About Healing)*. Yogyakarta: Andi.
- Charles F.Pfeiffer, E. F. (2013). *The Wyclife Bible Commenetray. volume 3*. Bandung: Gandum Mas.
- Chester L.Tolson, H. G. (2003). *Kuasa Doa Yang menyembuhkan*. Yogyakarta: Andi.
- Hagelberg, D. (2004). *Tafsiran Injil Yohannes 13-21*. Yogyakarta: Andi.
- HÄGERLAND, T. (2009). The Power of Prophecy:A Septuagintal Echo in John 20:19-23. *THE CATHOLIC BIBLICAL QUARTERLY*, 94.
- Ismail, A. (2010). *Selamat Berpulih*. Jakarta: BPK Penabur.
- Jocelyn Kelly, P. I. (2020). COMMUNITY-BASED TRAUMA. *USAID.GOV,CBTH: LITERATURE REVIEW AND OPPORTUNITIES IN COLOMBIA*, 3.
- Kaminer, D. (2006). Healing processes in trauma. *South African Journal of Psychology*, 481-499.
- Matilda Bupu Ria, B. D. (2021). TRAUMA HEALING PADA MASYARAKAT KORBAN BADAI. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat* | 1017, 1017. doi:DOI : 10.31604/jpm.v4i3.1017-1024
- Parebong, R. E. (2021). Pendekatan Trauma Healing Untuk Mengatasi Pathological Grief Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya. *Ra'ah Journal of Pasoral Counseling*, 114.
- Safitri1, R. P. (2021). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak. *ADMA*, 1.
- Straussner, S. L. (2014). Trauma Through the Life Cycle: A Review of Current Literature. *Journal of Youth and adolescence*, 323.
- Swellengrabel, J. d. (2005). *Pedoman Penafsiran Alkitab Injil Lukas*.. Jakarta: LAI dan Yayasan Karunia Bakti Budaya Indonesia.



- Tentama, F. M. (2014). The effectiveness of trauma healing methods to. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 110.
- Parebong, R. E. (2021). Pendekatan Trauma Healing Untuk Mengatasi Pathological Grief Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya. *Ra'ah Journal of Pasoral Counseling*, 114.
- Safitri, R. P. (2021). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak. *ADMA*, 1.
- Straussner, S. L. (2014). Trauma Through the Life Cycle: A Review of Current Literature. *Journal of Youth and Adolescence*, 323.
- Swellengrabel, J. d. (2005). *Pedoman Penafsiran Alkitab Injil Lukas*. Jakarta: LAI dan Yayasan Karunia Bakti Budaya Indonesia.
- Tentama, F. M. (2014). The effectiveness of trauma healing methods to. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 110.