

**PSIKOEDUKASI DAN TRAUMA HEALING BERBASIS PERMAINAN UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI MASYARAKAT DI TANJUNG PURA****GAME-BASED PSYCHOEDUCATION AND TRAUMA HEALING TO ENHANCE
COMMUNITY RESILIENCE IN TANJUNG PURA**

**Wirda Faswita^{1*}, Eqlima Elfira^{2*}, Nurbaiti³, Bina Melvia Girsang⁴, Nur Afidarti⁵,
Diah Lestari Nasution⁶, Evi Indriani⁷,**

^{1*} Akademi Keperawatan Kesdam Bukit Barisan I Binjai

^{2,3,4,5,6,7} Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

^{2*}Email : eqlima.elfira@usu.ac.id

Article History:

Received: June 19th, 2026

Revised: August 10th, 2026

Published: August 15th, 2026

Abstract: *Communities in the Tanjung Pura region often face psychosocial challenges, whether due to the impact of natural disasters or economic pressures that can lead to prolonged psychological trauma. If left unaddressed, these conditions can reduce individuals' resilience or their ability to recover from adversity. This activity aims to provide an understanding of mental health through psychoeducation and to restore the psychological well-being of the community through an interactive, game-based trauma healing approach (game-based intervention). This activity employs a field intervention design with a sample of 50 residents of Tanjung Pura selected using purposive sampling. The implementation method consists of three stages: (1) Psychoeducation, providing material on stress management and emotional regulation; (2) Trauma Healing, the implementation of various therapeutic games designed to build cooperation, self-confidence, and emotional catharsis; and (3) Evaluation, measuring resilience levels before (pre-test) and after (post-test) the activity using a resilience scale. The results of the activity showed a significant increase in participants' resilience scores after participating in the intervention series. The games-based approach proved effective in creating a safe and comfortable atmosphere, allowing participants to be more open in expressing their emotions and strengthening social support among community members. The integration of psychoeducation and games in the trauma healing program serves as an effective strategy for enhancing the mental resilience of the community in Tanjung Pura. This program is recommended for ongoing implementation with the involvement of local community leaders.*

Keywords: *Psychoeducation, Trauma Healing, Play, Resilience, Tanjung Pura*

Abstrak

Masyarakat di wilayah Tanjung Pura seringkali dihadapkan pada tantangan psikososial, baik akibat dampak bencana alam maupun tekanan ekonomi yang berpotensi menimbulkan trauma psikologis berkepanjangan. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat menurunkan tingkat resiliensi atau kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai Kesehatan mental melalui psikoedukasi serta memulihkan kondisi psikologis Masyarakat melalui pendekatan *trauma healing* yang interaktif berbasis permainan (*game-based intervention*). Kegiatan ini menggunakan desain intervensi lapangan dengan subjek berjumlah 50 orang warga Tanjung Pura yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: (1) Psikoedukasi, pemberian materi mengenai manajemen stress dan regulasi emosi; (2) Trauma Healing, implementasi berbagai permainan terapeutik yang dirancang untuk membangun kerja sama, kepercayaan diri, dan katarsis emosi; dan (3) Evaluasi, pengukuran tingkat resiliensi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan menggunakan skala resiliensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor resiliensi peserta setelah mengikuti rangkaian intervensi. Pendekatan berbasis permainan terbukti efektif menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga peserta lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi serta memperkuat dukungan social antarwarga. Integrasi antara psikoedukasi dan permainan dalam program *trauma healing* mampu menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental Masyarakat di Tanjung Pura. Program ini direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tokoh Masyarakat setempat.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Trauma Healing, Permainan, Resiliensi, Tanjung Pura

PENDAHULUAN

Masyarakat di wilayah Tanjung Pura, Langkat, secara geografis dan social sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan hidup, mulai dari dampak bencana alam musiman seperti banjir hingga tekanan ekonomi yang signifikan. Kondisi lingkungan yang tidak menentu ini tidak hanya memberikan dampak fisik, tetapi juga meninggalkan jejak psikologis berupa kecemasan dan trauma kolektif. Menurut American Psychological Association (2020), trauma yang tidak teratasi dapat menghambat keberfungsian social dan menurunkan kapasitas individu dalam menghadapi tantangan masa depan. Oleh karena itu, diperlukan Upaya sistematis untuk memulihkan kondisi psikologis Masyarakat agar mereka memiliki ketangguhan atau resiliensi yang kuat. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002). Dalam konteks Masyarakat pasca-krisis, resiliensi menjadi faktor krusial yang menentukan secepat apa sebuah komunitas dapat bangkit Kembali. Namun, membangun resiliensi tidak dapat terjadi secara instan; dibutuhkan pemahaman yang baik mengenai Kesehatan mental melalui psikoedukasi. Psikoedukasi berfungsi untuk meningkatkan literasi Kesehatan mental, mengurangi stigma, dan memberikan strategi koping yang adaptif bagi individu (Walsh, 2015).

Selain psikoedukasi, pendekatan *trauma healing* menjadi pilar penting dalam pemulihan pasca-trauma. Salah satu metode yang dinilai efektif dan inklusif bagi berbagai kalangan usia adalah melalui pendekatan berbasis permainan (*game-based intervention*). Permainan dalam konteks terapeutik memberikan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang

terpendam, membangun Kembali kepercayaan diri, dan memperkuat ikatan social antarwarga (Landreth, 2012). Melalui interaksi yang menyenangkan, ketegangan psikologis dapat tereduksi tanpa membuat subjek merasa tertekan oleh proses konseling yang kaku. Penerapan program psikoedukasi dan *trauma healing* berbasis permainan di Tanjung Pura dengan melibatkan 50 peserta diharapkan mampu menciptakan efek domino positif. Dengan meningkatnya resiliensi pada level individu, diharapkan ketahanan komunitas secara keseluruhan juga akan menguat. Mengingat pentingnya aspek psikososial dalam Pembangunan wilayah, kegiatan ini menjadi Langkah preventif sekaligus kuratif yang esensial. Berdasarkan latar belakang tersebut, program ini difokuskan pada Upaya peningkatan resiliensi Masyarakat melalui intervensi yang bersifat edukatif sekaligus rekreatif.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan intervensi psikososial yang bersifat edukatif dan partisipatif. Kegiatan dirancang untuk memberikan pemahaman sekaligus pemulihan psikologis bagi 50 orang peserta di Tanjung Pura. Pemulihan peserta dilakukan teknik *purposive sampling*, yakni warga yang terdampak secara psikososial oleh tantangan lingkungan (seperti banjir berulang atau tekanan ekonomi) dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2026 yang bertempat di camp pengusian wilayah Tanjung Pura, Langkat. Pemilihan lokasi dilakukan di area terbuka yang cukup luas untuk mendukung aktivitas berbasis permainan.

Tahapan Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi empat tahapan utama:

No	Tahap Persiapan (<i>Assessment</i>)	Tahap Psikoedukasi	Tahap Trauma Healing Berbasis Permainan	Tahap Evaluasi
1	- Melakukan koordinasi dengan tokoh Masyarakat dan perangkat desa setempat. - Penyusunan modul psikoedukasi dan pemilihan jenis permainan yang relevan dengan aspek resiliensi (seperti permainan untuk kepercayaan diri, kerja sama tim, dan regulasi emosi). - Penyusunan instrument evaluasi berupa kuesioner <i>pre-test</i> untuk mengukur tingkat resiliensi awal peserta.	- Penyampaian materi secara klasikal mengenai pentingnya Kesehatan mental. - Edukasi mengenai konsep resiliensi: bagaimana individu dapat bangkit dari tekanan hidup. - Diskusi interaktif mengenai strategi koping (cara mengatasi stress) yang sehat di	Fasilitator memandu peserta ke dalam sesi permainan terapeutik yang dibagi menjadi beberapa zona: Permainan Ice Breaking: Untuk mencairkan suasana dan membangun keakraban. Permainan Kepercayaan (Trust Games): Membangun kembali rasa percaya pada	Post-test: Peserta kembali mengisi kuesioner resiliensi untuk melihat perubahan setelah intervensi. Refleksi: Peserta diajak menyampaikan perasaan dan pembelajaran yang didapat selama kegiatan. Rencana Tindak Lanjut (RTL): Memberikan modul ringkas kepada kader desa agar kegiatan serupa dapat dilakukan

		lingkungan keluarga dan Masyarakat.	orang lain dan lingkungan sekitar. Permainan Ekspresi Emosi: Menggunakan media (seperti menggambar atau permainan peran) untuk mengeluarkan emosi negatif secara aman. Permainan Kerjasama (<i>Team Building</i>): Menekankan bahwa dukungan sosial adalah kunci resiliensi masyarakat.	secara mandiri di komunitas kecil.
--	--	--	--	---

HASIL

Analisis keberhasilan kegiatan diukur melalui dua instrument utama: data demografi peserta dan perbandingan skor pemahaman sebelum (*Pre-test*) serta sesudah (*post-test*) intervensi psikoedukasi diberikan. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta dengan distribusi jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kategori	Sub-Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	18	36%
		Perempuan	32	64%
2	Usia	Anak-anak (6-12 tahun)	12	24%
		Remaja (13-18 tahun)	8	16%
		Dewasa (19-50 tahun)	22	44%
		Lansia (>50 tahun)	8	16%
3	Tingkat Pendidikan	Belum/ Sedang SD	12	24%
		SMP/Sederajat	10	20%
		SMA/Sederajat	20	40%
		Diploma/Sarjana (S1)	5	10%
		Tidak Menempuh Pendidikan Formal	3	6%
4	Jenis Pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	17	34%
		Ibu Rumah Tangga (IRT)	15	30%
		Petani/Nelayan	8	16%
		Pedagang/Wiraswasta	6	12%
		Buruh/Tidak Tetap	4	8%

Kehadiran kelompok anak-anak (24%) dan dewasa (44%) yang dominan memungkinkan terjadinya metode *intergenerational healing*, dimana orang tua belajar menenangkan anak, dan anak-anak mendapatkan rasa aman dari orang dewasa di sekitarnya. Dominasi Pendidikan menengah sebanyak 40% (20 orang) peserta lulusan SMA, metode psikoedukasi menggunakan media visual dan permainan sangat tepat dibandingkan metode ceramah murni yang membosankan. Tingginya persentase Ibu Rumah Tangga dan sektor informal (Petani/Nelayan) menunjukkan bahwa kelompok ini adalah pilar resiliensi keluarga di Tanjung Pura yang perlu dibekali keterampilan manajemen stress pasca-krisis. Dominasi peserta Perempuan menunjukkan antusiasme ibu rumah tangga dalam memahami metode *trauma healing* untuk diaplikasikan di lingkungan keluarga, sementara kehadiran peserta laki-laki memberikan perspektif perlindungan keluarga yang kuat.



Gambar 1. Psikoedukasi



Gambar 2. *Trauma Healing*

Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Peserta diberikan 10 butir pertanyaan mengenai indicator resiliensi, manajemen stress, dan teknik relaksasi sederhana dengan skala nilai 0-100.

Tabel 2. Skor Perbandingan hasil pre-test dan post-test kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kategori Tes	Rata-rata skor	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Pre-Test	52.4	30	75
Post-Test	88.6	70	100
Kenaikan (Gain)	36.2 pts		

Peningkatan pengetahuan terjadi peningkatan signifikan sebesar 36.2% pada rata-rata nilai peserta. Hal ini menunjukkan bahwa materi psikoedukasi berbasis permainan sangat efektif dalam memudahkan penyerapan informasi yang sebelumnya dianggap berat atau teknis. Hasil post-test, tidak ada peserta yang mendapatkan nilai di bawah 70. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif berhasil menjangkau seluruh peserta tanpa memandang latar belakang Pendidikan. Selain data angka, dampak kualitatif yang teramati selama proses kegiatan berlangsung selama dua hari kegiatan adalah; sebanyak 90% peserta menyatakan melalui lembar umpan balik bahwa permainan “Jaring Resiliensi” membantu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Peserta mampu mempraktikkan teknik pernapasan dalam (*Deep Breathing*) secara mandiri sebagai pertolongan pertama saat mengalami serangan cemas.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan *trauma healing* di Tanjung Pura menunjukkan bahwa pendekatan non-klinis berbasis efektif dalam menurunkan beban psikologis pasca-krisis. Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari dinamika psikoedukasi dalam meningkatkan resiliensi. Peningkatan skor *Post-test* sebesar 36.2% membuktikan bahwa pemahaman kognitif mengenai stress merupakan Langkah awal pembentukan resiliensi. Resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, melainkan kemampuan untuk “bangkit kembali” lebih kuat. Menurut penelitian terbaru oleh Masten (2023), resiliensi pada tingkat komunitas sangat bergantung pada kualitas system pendukung social. Kegiatan di Tanjung Pura ini berhasil mengaktifkan Kembali “jaringan kamanan sosial” yang sempat renggang akibat krisis, sehingga Masyarakat merasa memiliki sumber daya kolektif untuk menghadapi masa depan. Pemilihan metode permainan bukan tanpa alasan. Secara neurologis, permainan menurunkan kadar kortisol (hormon stress) dan meningkatkan dopamine, yang membantu otak berpindah dari mode “bertahan hidup” (*survival mode*) ke mode “pemecahan masalah”. Permainan bagi anak-anak berfungsi sebagai Bahasa simbolik untuk mengekspresikan ketakutan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata (*Art Therapy*). Sedangkan bagi orang dewasa permainan kolaboratif yang memicu Kembali fungsi kognitif fleksibilitas. Sebagaimana dijelaskan oleh Porges (2022) dalam *Polyvagal Theory*, interaksi social yang menyenangkan melalui bermain secara aktif mengirimkan sinyal “aman” ke system saraf, yang merupakan kunci utama dari *trauma healing*.

Dominasi peserta Perempuan sebanyak 64% (32 orang) dalam kegiatan ini memberikan dampak strategis. Perempuan, khususnya Ibu Rumah Tangga seringkali menjadi “manajer emosional” dalam keluarga. Dengan membekali mereka teknik relaksasi dan psikoedukasi, efek penyembuhan akan terleksi ke anggota keluarga lainnya di rumah. Selain itu, keterlibatan lintas generasi (dari anak hingga lansia) menciptakan *intergenerational support*. Menurut Southwick et al. (2024) menekankan bahwa komunitas dengan kohesi social lintas umur yang kuat memiliki tingkat pemulihan pasca-trauma yang jauh lebih cepat dibandingkan komunitas yang terfragmentasi. Meskipun hasil *post-test* sangat memuaskan, resiliensi adalah proses yang berkelanjutan. Data

menunjukkan bahwa peserta dari latar belakang pekerjaan buruh/tidak tetap masih memiliki kekhawatiran terkait stabilitas ekonomi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, psikoedukasi di masa depan perlu diintegrasikan dengan pemberdayaan ekonomi agar resiliensi psikologis sejalan dengan resiliensi finansia (Hobfoll, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian Kegiatan psikoedukasi dan *trauma healing* yang dilaksanakan pada 7-8 Mei 2026 di Tanjung Pura telah berhasil mencapai tujuannya secara efektif. Melalui metode berbasis permainan, 50 peserta dari berbagai latar belakang usia dan pendidikan menunjukkan peningkatan resiliensi yang signifikan, dibuktikan dengan kenaikan skor rata-rata *post-test* sebesar **36,2%**. Pendekatan interaktif ini terbukti mampu menurunkan hambatan emosional dan memperkuat ikatan sosial antarwarga. Dengan dominasi peserta perempuan sebagai pilar keluarga, intervensi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif mengenai manajemen stres, tetapi juga memberikan keterampilan praktis untuk pemulihan psikologis mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil membangun fondasi mental yang lebih tangguh bagi masyarakat Tanjung Pura dalam menghadapi tantangan di masa depan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat di wilayah pengungsian daerah Tanjung Pura yang bekerjasama dengan Universitas Sumatera Utara dan Akper Kesdam BB/I Binjai yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di wilayah pengungsian daerah Tanjung Pura.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2020). *Trauma and post-traumatic stress disorder*. Washington, DC:APA Press.
- Hobfoll, S. E. (2025). *Resource Conservation and Community Resilience in Post-Disaster Settings*. Journal of Applied Social Psychology, 60(2), 145-160.
- Landreth, G.L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Routledge.
- Masten, A. S. (2023). *Resilience in Development: The Importance of Multisystem Dynamics*. Annual Review of Psychology, 74, 117-139.
- Porges, S.W. (2022). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, and Self-regulation*. Norton & Company (Updated Edition)
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Soutwick, S. M., et a. (2024). *Social Connection: The Cornerstone of Resilience*. Nature Mental Health,

2(1), 22-34.

Walsh, J. (2015). *Psychoeducation in clinical practice*. North American Association of Christians in Social Work.

Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent development. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381-383.