Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi, Mei 2025, hal. 20-28
E-ISSN 2830-5698
Vol. 4, No. 1
Fakultas Psikologi
Universitas Pancasila

Pelatihan *Trauma Awareness* bagi Mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana

(*Trauma Awareness Training for Psychology Students of* Nusa Cendana *University*)

Eduardus J. Angga Huky[1], Rizky Pradita Manafe[2], Cheveline E.da Costa[3], Juliana Marlin Y. Benu[4]
[1,2,3,4]Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Jl Adisucipto Penfui, Kupang NTT, Indonesia

Email: eduardus.julio.angga@gmail.com

Diterima 26 November 2024, Disetujui 7 Maret 2025

Abstrak: Pengalaman traumatis merupakan situasi krisis yang menekan kondisi psikologis individu dalam merespon suatu kejadian. Individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis tentunya mengalami berbagai tekanan psikologis seperti, stres, depresi, dan kecemasan. Salah satu strategi untuk membantu penyintas trauma dalam menghadapi kondisi ini adalah memberikan pelatihan *trauma awareness*. Pelatihan ini berguna bagi individu dalam menyadari pengalaman traumatis dalam diri dan untuk membantu individu lain dalam komunitas. Metode dalam pelatihan ini adalah ceramah dan *experience learning* yang melibatkan 23 mahasiswa psikologi Universitas Nusa Cendana. Hasil pelatihan menunjukan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana mengalami peningkatan pengetahuan tentang *trauma awareness*, dengan nilai *pre-test* yaitu 75.6 menjadi 90.9 untuk nilai *post-test*.

Kata kunci: mahasiswa psikologi; trauma; *trauma awareness*

***Abstract*: *Traumatic experience is a crisis that suppresses the psychological condition of individuals in response to an event. Individuals who have experienced traumatic events often experience various psychological pressures, such as stress, depression, and anxiety. One strategy to help trauma survivors deal with this condition is to provide trauma awareness training. This training is useful for individuals to realize traumatic experiences within themselves and to help other individuals in the community. The methods in this training are lectures and experiential learning to involve* 23 *psychology students at* Nusa Cendana University. *The results of the training showed that psychology students at* Nusa Cendana University *experienced an increase in knowledge about trauma awareness, with a pre-test score of 75.6 to 90.9 for the post-test score*.

***Keywords*:** *psychology students*; *trauma*; *trauma awareness*

PENDAHULUAN

Mahasiswa psikologi merupakan pelajar yang sedang memfokuskan minat untuk mengembangkan kemampuan di bidang psikologi. Salah satu kemampuan yang harus dikuasai mahasiswa psikologi adalah adaptif terhadap pengalaman traumatis klien guna memfasilitasi terwujudnya profesi psikolog yang berada di garis depan dalam menilai dan menangani klien yang terkena dampak trauma (Sadusky dkk., 2021). Trauma didefinisikan sebagai pengalaman konfrontasi yang melibatkan pengalaman kekerasan, bencana, kehilangan mendadak, penyakit serius, dan peristiwa lain yang sangat berat dan mengganggu (Kleber, 2019).

Trauma juga memberikan dampak fisik dan psikologis yang berkepanjangan bagi individu yang mengalaminya (Raja dkk., 2015). Pengalaman traumatis yang dialami individu secara tidak langsung dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis dengan terganggunya aktivitas sehari-hari (Ponnamperuma & Nicolson, 2018). Risiko dari trauma tersebut dapat terjadi karena pengalaman trauma dapat berdampak terhadap reaksi kelelahan, kebingungan, kesedihan, kecemasan, agitasi, mati rasa, disosiasi, gairah fisik, dan afek tumpul (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, 2014). Pendekatan perawatan yang berwawasan trauma diperlukan untuk mengurangi risiko yang dialami penyintas (Edelman, 2023).

NTT menjadi provinsi yang memiliki dominasi faktor risiko yang berkontribusi terhadap kemungkinan dan tingkat keparahan peristiwa trauma serta dampaknya. Pada tahun 2023, berbagai kasus kekerasan di NTT tergolong tinggi (Ombudsman, 2023), seperti pelecehan seksual (750 kasus), kekerasaan dalam rumah tangga (1000 kasus), kekerasan fisik (2000 kasus), kekerasan psikis (1000 kasus), eksploitasi seksual (350 kasus), dan pedagangan manusia (150 kasus) (Data Statistik DP3A, 2023). Selain itu, NTT juga menjadi daerah rawan yang mudah terdampak bencana alam (Kaha, 2023). Walaupun berbeda secara situasi trauma, tingginya kedua risiko inilah yang kemudian akan menghadirkan pengalaman traumatis bagi para penyintas. Karenanya perlu untuk menghadirkan praktisi psikologi sebagai profesi untuk merehabilitasi pengalaman traumatis.

Program pelatihan sebelumnya dilakukan oleh Purwati dan Hidayati (2024) yang memberikan pelatihan kepada mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret (USM) untuk mempersiapkan menjadi relawan *trauma healing* bagi korban bencana. Materi yang diberikan berupa *mindfulness therapy* atau konseling pada situasi pasca-bencana, serta *Psychological First Aid* (PFA) untuk penyintas bencana. Berbeda dengan program pelatihan sebelumnya, pelatihan ini akan menambahkan wawasan tentang praktik konseling dalam

berbagai situasi trauma seperti bencana dan kekerasan serta memberikan peserta pelatihan terkait *Psychological First Aid* (PFA) atau Dukungan Psikologis Awal (DPA).

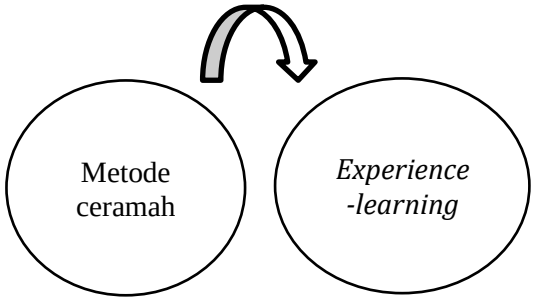
Berdasarkan program pelatihan sebelumnya (Purwati & Hidayati, 2024), salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menanggulangi dampak trauma adalah memberikan pelatihan dasar terkait kesadaran trauma dan membangun ketahanan yang dapat diterapkan oleh praktisi psikologi terkhususnya di NTT. Pelatihan *trauma awareness* bagi mahasiswa psikologi dapat membantu mencegah dan menurunkan dampak trauma pada individu dan komunitas lokal demi membantu memberikan proses pemulihan psikologis (Sadusky dkk., 2021). Penting bagi masyarakat menyadari gejala trauma yang dialami dan kemudian berusaha untuk mencari bantuan pada tenaga profesional untuk menolong dirinya tetap sehat mental. Pelatihan *trauma awareness* ini akan ditujukan pada praktisi psikologi di NTT yaitu mahasiswa Psikologi di Universitas Nusa Cendana.

METODE PELAKSANAAN

Peserta dalam kegiatan pelatihan ini berjumlah 23 orang yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi aktif Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana. Perekrutan peserta dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *flyer* pelatihan dan G-form pendaftaran. Adapun kriteria peserta dalam kegiatan pelatihan *trauma awareness* ini adalah:

1. Mahasiswa atau mahasiswi aktif Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana
2. Minimal semester 4
3. Bersedia mengikuti kegiatan pelatihan selama dua hari

Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah ceramah dan metode *experience learning* melalui proses refleksi, *role-play,* dan meditasi. Metode ceramah disebut juga dengan metode pembelajaran konvensional. Sesuai dengan namanya, metode ini merupakan pembelajaran satu arah dari fasilitator kepada peserta di mana fasilitator menyampaikan informasi secara lisan dengan cara berceramah (Abdi, 2023). Power point serta *flyer* dapat digunakan sebagai media metode ceramah. Metode *experience-learning* merupakan metode ketika peserta terlibat atau dilibatkan dalam kegiatan tertentu seperti melakukan tugas tertentu atau mengamati objek atau rekaman kejadian tertentu, baik secara sendiri-sendiri atau bersama satu atau lebih peserta atau anggota kelompok lain (Supratiknya, 2011).F



Gambar 1. Desain pelatihan

Kegiatan pelatihan atau intervensi ini dilaksanakan selama dua hari di Program Studi

Psikologi, Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. Pada hari pertama, sebelum materi *trauma awareness* diberikan, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* yang akan mengukur kemampuan peserta tentang trauma. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian *ice-breaking*, penyampaian materi, dan refleksi peserta tentang trauma melalui gambar. *Post-test* diberikan setelah hari kedua pelatihan.

Analisis data dalam kegiatan pelatihan *trauma awareness* ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan *software* JASP. JASP merupakan *sofware* grafis gratis untuk prosedur statistik dasar seperti analisis deskriptif, uji t, ANOVA, model regresi linier, dan analisis tabel kontingensi (Love dkk., 2019).

PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dimulai dengan persiapan keperluan pelatihan. Persiapan dikerjakan oleh empat penyelengara, yang diantaranya adalah dua dosen Psikologi Universitas Nusa Cendana dan dua mahasiswa pembantu sebagai *Co-facilitator*.

Inti kegiatan dalam pelaksanaan pelatihan *trauma awareness* diukur melalui pemahaman peserta dan praktik pemberian konseling serta *Psychological First Aid* (PFA) yang dinilai langsung oleh psikolog sebagai fasilitator utama. Hari pertama, seluruh peserta diukur pemahaman tentang trauma melalui *pre-test* yang dibagikan. Peserta juga menerapkan *active learning*, yaitu refleksi pribadi tentang pengalaman trauma yang pernah dialami.

Kegiatan hari pertama dimulai dengan pengukuran kemampuan mahasiswa psikologi tentang pemahaman akan trauma. Selanjutnya materi pelatihan diberikan secara beruntun yang dimulai dengan perbedaan stres dan trauma, reaksi dan dampak trauma serta penyebab dan gejala trauma.



Gambar 2. Hari pertama pelatihan

Kegiatan hari kedua dilanjutkan dengan materi pelatihan tentang trauma dalam diri, *coping trauma*, pengantar kekerasan seksual, sistem pelaporan, *Psychological First Aid* (PFA), dan *Self Care*. Setelah peserta mendapatkan materi tentang trauma, praktik dilanjutkan dengan sesi konseling melalui *Psychological First Aid* (PFA) dan *Self Care*. Peserta akan diberikan studi kasus untuk mempraktikikan pemberian konseling dan *Psychological First Aid* (PFA) dalam dua situasi trauma, seperti kekerasan dan bencana. Peserta akan dinilai secara langsung oleh dua fasilitator psikolog dalam praktik memberikan konseling melalui *Psychological First Aid* (PFA). Peserta akan diberikan masukan positif guna melengkapi keterbatasan praktik tersebut.

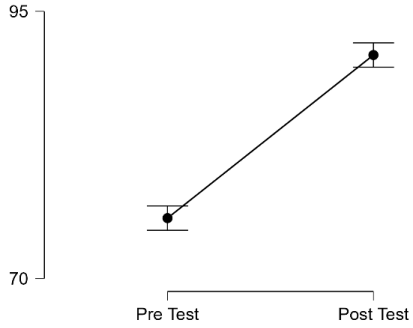


Gambar 3: Hari kedua pelatihan

Pengukuran pemahaman dan praktik tentang cara menanggulangi pengalaman trauma pada mahasiswa psikologi diukur menggunakan delapan (8) sub materi yang mencakup: 1) Perbedaan trauma dan stres, 2) Reaksi dan dampak trauma, 3) Penyebab dan gejala trauma, 4) Trauma pribadi yang dialami, 5) *Coping trauma*, 6) Sistem pelaporan kekerasan seksual, 7) *Psychological First Aid* (PFA), dan 8) *Self Care*. Pengukuran diberikan pada 23 orang peserta pelatihan. Berikut hasil analisis deskriptif dan kurva blogspot:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	N	*Mean*	*SD*	*SE*	*Coefficient of variation*
Pre Test	23	75.652	4.867	1.015	0.064
Post Test	23	90.913	5.672	1.183	0.062



Gambar 4. Kurva blogspot

Hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada pelatihan ini menunjukan perubahan nilai *mean* yang signifikan yaitu dari 75.5 menjadi 90.9. Nilai ini menunjukan peningkatan pemahaman tentang *trauma awareness* pada mahasiswa Psikologi, Universitas Nusa Cendana.

Setelah menyelesaikan kegiatan pelatihan, tiga peserta direkrut untuk memberikan evaluasi kegiatan melalui wawancara. Hasil wawancara menunjukan bahwa peserta puas terhadap kegiatan pelatihan yang dilakukan.

> *"Hari ini senang sekali karena bisa belajar perbedaan antara stres dan trauma, trauma itu apa, ciri-ciri, gejala dan juga bagaimana kita mengelolah trauma yang kita miliki". (PD1)*
> *"Pelatihan trauma awareness ini merupakan pelatihan yang sangat luar biasa, ada banyak hal yang saya dapat dan juga metode pelatihannya yang sangat menyenangkan". (PM2)*
> *"Semoga pelatihan seperti ini bisa diadakan lagi, dengan metode yang sangat menyenangkan seperti ini, supaya bukan hanya saya dan beberapa teman, hamper semua anak Psikologi bisa merasakan ini". (PY3)*

Ketiga peserta berharap bahwa pelatihan *trauma awareness* ini bisa diadakan lagi dengan metode yang sama.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan

dengan menggunakan dua metode yaitu metode pelatihan langsung melalui teknik ceramah dan metode pelatihan *experience learning*. Metode pelatihan langsung merupakan cara pemberian materi atau informasi secara tatap muka dengan peserta kegiatan. Sebelum materi diberikan, peserta diajak melakukan pemanasan melalui kegiatan *ice-breaking* yang telah disiapkan agar siap menerima materi. Kemudian peserta mengisi *pre-test* dan masuk dalam materi yang diberikan secara oral menggunakan media LCD sehingga menampilkan materi dalam bentuk *power point*. Materi dapat dilihat pada tampilan LCD dan dijelaskan langsung oleh pemberi pelatihan.

Metode selanjutnya adalah *experience learning*. Peserta diminta untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman traumatis yang pernah dialami. Refleksi berguna untuk melihat diri dan menemukan nilai-nilai bermakna yang telah dialami (Maria, 2012). Selain itu, peserta juga melakukan studi kasus tentang kekerasan seksual dan sistem pelaporan saat menghadapi kasus tersebut. Metode ini mampu memberdayakan peserta untuk terlibat dalam situasi nyata dan pengalaman traumatis secara langsung.

Pelatihan *trauma awareness* memberikan pengaruh yang tinggi terhadap meningkatnya ketahanan individu dan kesiapan menolong orang lain. Studi yang dilakukan oleh Calhoun, dkk. (2022) menunjukan bahwa dukungan sosial yang diberikan pada komunitas dapat berdampak positif terhadap pemulihan pascatrauma. Karenanya, penting untuk mendapatkan pelatihan *trauma awareness* dan membantu penyintas trauma di masyarakat.

Studi terkini yang dilakukan oleh Siregar, dkk. (2022) juga menemukan bahwa kesadaran akan trauma dan cara untuk sembuh dari trauma menjadi penting untuk dilakukan. Cara tersebut dapat dilakukan dengan mendapatkan dukungan sosial, menjalankan kembali rutinitas, dan menentukan waktu pemulihan (Siregar dkk., 2022). Meskipun trauma dapat memengaruhi seseorang kapan saja dalam siklus hidup, dari perkembangan pranatal hingga usia lanjut, dampak dan pendekatan pengobatannya bervariasi tergantung pada kebutuhan perkembangan individu ataupun kelompok dan lingkungan psikososial yang mendukung (Calnan, 2014).

Semakin besar paparan trauma seseorang, semakin buruk potensi perkembangan dan hasil kesehatan seumur hidup mereka kecuali jika intervensi yang tepat terjadi (Gail & Jennifer, 2013). Karenanya penting untuk menghadirkan peran komunitas dalam membantu menumbuh-kan kesadaran akan trauma yang dialami. Pada tingkat praktik, kesadaran akan riwayat dan paparan trauma diri merupakan kunci untuk menemukan strategi ideal dalam mengatasi trauma (Clarke-habibi, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan dan pengolahan data yang telah dilakukan, terdapat perubahan nilai *mean* yang signifikan dari 75,5 menjadi 90,9.

Hasil pelatihan membuktikan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik tentang *trauma awareness* pada mahasis-wa psikologi Universi-tas Nusa Cendana. Mahasiswa psikologi yang akan menjadi psikolog di masa depan penting untuk mendalami strategi *coping* yang akan membantu pemulihan dari pengalaman traumatis klien. Pelatihan *trauma awareness* ini dapat menjadi salah satu solusi yang mampu mendukung mahasiswa psikologi untuk adaptif terhadap pengalaman traumatis yang terjadi di lingkungan masyarakat. Mahasiswa psikologi dapat memberikan pertolongan berupa konseling maupun *Psychological First Aid* (PFA) atau Dukungan Psikologis Awal (DPA) pada individu yang mengalami pengalaman traumatis.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, H. (2023). *Metode ceramah dalam pembelajaran: Kenali kelebihan dan kekurangannya*. Liputan6. https://www.liputan6.com/hot/read/5258372/metode-ceramah-dalam-pembelajaran-kenali-kelebihan-dan-kekurangannya

Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendezú, J. J. (2022). The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *Psychiatric Quarterly*, *93*(4), 949–970. https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w

Calnan, A. J. (2014). Trauma through the life cycle : A review of current literature. *Springer*, 323–335. https://doi.org/10.1007/s10615-014-0496-z

Clarke-habibi, S. (2024). Defining the trauma-awareness spectrum in humanitarian, development and peacebuilding interventions defining the trauma-awareness spectrum in humanitarian, development and peacebuilding interventions. *ResearchGate*, *January*, 1–6. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11825.97120

Data Statistik DP3A. (2023). *Data Statistik DP3A Provinsi Nusa Tenggara Timur 2023*. Satudatasektoral.Nttprov.Go.Id. https://satudatasektoral.nttprov.go.id/dp3a/?__im-RIjSXYYQ=12193835952215958155

Edelman, N. L. (2023). Trauma and resilience informed research principles and practice : A framework to improve the inclusion and experience of disadvantaged populations in health and social care research. *Journal of Health Services Research & Policy*, *28*(1), 66–75. https://doi.org/10.1177/13558196221124740

Gail, D. X., & Jennifer, D. X. (2013). Trauma-informed care : Essential elements for pediatric health care. *Journal of Pediatric Health Care*, *33*(2). https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.09.00

9

Kaha, K. (2023). *BPBD sebut tiga hal penyebab NTT rawan bencana alam*. Antaranews. https://www.antaranews.com/berita/3831576/bpbd-sebut-tiga-hal-penyebab-ntt-rawan-bencana-alam

Kleber, R. J. (2019). Trauma and public mental health : A focused review. *Frontiers in Psychiatry*, *10*, 1–6. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00451

Love, J., Selker, R., Jamil, T., Dropmann, D., Ly, A., Gronau, Q. F., Šmíra, M., Epskamp, S., Wild, A., Knight, P., & Morey, R. D. (2019). JASP : Graphical statistical software for common statistical designs. *Journal of Statistical Software*, *88*(2). https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02

Maria, L. A. (2012). Model refleksi graham gibbs untuk mengembangkan religiusitas. *In Jurnal Teologi*, *1*(2), 195–208. https://doi.org/10.24071/jt.v1i2.430

Ombudsman. (2023). *Minim sarana prasarana, kekerasan perempuan dan anak di NTT menanjak naik capai 200 kasus*. Ombudsman.Go.Id. https://ombudsman.go.id/artikel/r/pwkmedia--minim-sarana-prasarana-kekerasan-perempuan-dan-anak-di-ntt-menanjak-naik-capai-200-kasus

Purwati, & Hidayati, F. (2024). *Pelatihan pendampingan trauma healing bagi korban bencana*. P3b.Lppm.Uns.Ac.Id. https://p3b.lppm.uns.ac.id/?p=2536

Ponnamperuma, T., & Nicolson, N. A. (2018). The Relative Impact of Traumatic Experiences and Daily Stressors on Mental Health Outcomes in Sri Lankan Adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, *31*(4), 487–498. https://doi.org/10.1002/jts.22311

Raja, S., Hasnain, M., Hoersch, M., Gove-Yin, S., & Rajagopalan, C. (2015). Trauma informed care in medicine: Current knowledge and future research directions. *Family and Community Health*, *38*(3), 216–226. https://doi.org/10.1097/FCH.0000000000000071

Sadusky, A., Berger, E. P., Toporkova, L., Sadusky, A., & Berger, E. P. (2021). Examination of trauma training for postgraduate psychology students Examination of trauma training for postgraduate psychology students. *Clinical Psychologist*, *25*(3), 306-315. https://doi.org/10.1080/13284207.2021.1913047

Siregar, L. M., Manao, M. L., Sianipar, N. M., & Nababan, D. (2022). Trauma healing pada orang dewasa: Optimalisasi dan strategi. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *1*(4),52–60. https://doi.org/10.35931/pediaqu.v1i4.26

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/

Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul psikologi edukasi. In *Universitas Sanata Dharma*. https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf