

PSIKOEDUKASI DARI LUKA MENUJU PEMULIHAN: MEMBANGUN RESILIENSI PADA WARGA SIMPANG KKA

Nur Afni Safarina^{a*}, M Fikri Jaka Pratama^a, Misran Adifullah^a, Nabila Alea Kasta^a, Satria Rama Wijaya^a, Ridho Ahmad Octaviano^a, Hidayatul Makwa Nasution^a

^a Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

*Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Abstract

The prolonged conflict in Aceh between the Free Aceh Movement (GAM) and the Indonesian military caused significant trauma to the people of Aceh. One of the major tragedies resulting from this conflict was the Simpang KKA incident in 1999, in which many lives were lost. This research highlights the importance of resilience as a key factor in helping affected communities, particularly in Simpang KKA, to recover from trauma. Through psychoeducation, participants were provided with knowledge and skills to develop resilience, which helps them cope with the psychological impact of past traumatic events. The psychoeducation program emphasized the need for both individual and community resilience to overcome and recover from ongoing challenges. This article aims to describe the psychoeducation program conducted by Psychology students to the community to convey ways that can be done to build resilience to help the community recover from the tragedy they have experienced. The session was attended by 16 participants from Simpang KKA and was held at the village hall. The method used was direct delivery of material by psychoeducation members.

Keywords: Conflict, Resilience, Community.

Abstrak

Konflik yang berkepanjangan di Aceh antara Gerakan Aceh Merdeka (GAM) dan militer Indonesia menyebabkan trauma yang signifikan bagi masyarakat Aceh. Salah satu tragedi besar akibat konflik ini adalah insiden Simpang KKA pada tahun 1999, di mana banyak nyawa melayang. Penelitian ini menyoroti pentingnya resiliensi sebagai faktor utama dalam membantu komunitas yang terdampak, khususnya di Simpang KKA, untuk pulih dari trauma. Melalui psikoedukasi, para peserta diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan resiliensi, yang membantu mereka mengatasi dampak psikologis dari peristiwa traumatis di masa lalu. Program psikoedukasi ini menekankan perlunya resiliensi baik secara individu maupun komunitas untuk mengatasi dan pulih dari tantangan yang terus berlangsung. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan jalannya pelaksanaan psikoedukasi yang dilakukan mahasiswa prodi Psikologi kepada masyarakat untuk menyampaikan cara yang bisa dilakukan untuk membangun resiliensi guna membantu masyarakat untuk pulih dari tragedi yang pernah mereka alami. Sesi ini diikuti oleh 16 peserta dari Simpang KKA dan dilaksanakan di balai desa. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi secara langsung oleh anggota psikoedukasi.

Keywords: Konflik, Resiliensi, Masyarakat.

Pendahuluan

Konflik yang berkepanjangan di Aceh yang melibatkan dua pihak, Gerakan Aceh Merdeka (GAM) dan TNI mengakibatkan berbagai kejadian yang berpotensi menjadi trauma bagi masyarakat Aceh. Mengingat Aceh adalah satu bagian dari daerah yang terkena banyak sekali bencana beserta dengan dampaknya. Aceh mengalami dua tragedi kemanusiaan dahsyat pertama konflik antara Pemerintahan Indonesia dengan Gerakan Aceh Merdeka (GAM) dan adanya bencana gempa bumi beserta tsunami. Dampak yang ditimbulkan dari bencana alam tentunya mempengaruhi keadaan psikologis masyarakat dalam kurun waktu yang panjang, hal ini juga dikarenakan masyarakat Aceh sudah memiliki trauma yang ditimbulkan dari adanya konflik yang berangsur hingga 30 tahun (Safarina & Suzanna, 2020).

Tragedi Simpang KKA merupakan salah satu dari sebagian banyak tragedi kelam dalam masa konflik Aceh. Pada 3 Mei 1999, sejumlah 40 orang meninggal ditembak secara brutal, 44 luka-luka dan korban yang tidak diketahui jumlahnya dinyatakan hilang (Mardhiah, 2021). Hal ini tentu menjadi trauma mendalam bagi masyarakat Aceh khususnya warga simpang KKA Desa Paloh Lada, Kecamatan Dewantara. Walaupun kejadian Simpang KKA telah

¹ Corresponding author: Nur Afni Safarina

E-mail address: nurafni.safarina@unimal.ac.id (Nur Afni Safarina)



lama berlalu, tentunya masih banyak konflik yang akan timbul di kehidupan masyarakat, dikarenakan konflik tidak terlepas dari interaksi antar manusia. Kehidupan sebagai manusia juga menawarkan banyak sekali situasi yang tidak terduga dan bersifat merugikan atau tak sesuai dengan yang diharapkan menimbulkan tekanan tersendiri bagi individu. Sehingga setiap individu maupun masyarakat penting untuk memiliki resiliensi.

Konflik berasal dari kata *confligere*, *conflictum* (saling berbenturan) yaitu semua bentuk benturan, tabrakan, ketidaksesuaian, ketidakserasian, pertentangan, perkelahian, oposisi dan interaksi-interaksi antagonis yang bertentangan (Kusworo, 2019). Menurut Santoso (2019) konflik adalah proses sosial yang berlangsung dalam suasana saling menantang dengan ancaman. Sebagai proses sosial, maka konflik merupakan gejala yang serba hadir. Artinya, selama ada manusia pastilah ada konflik.

Menurut Bonanno (dalam Dahlia, 2020) resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk untuk meningkatkan ketahanan diri baik secara fisik maupun psikis saat mengalami suatu kejadian yang traumatik, atau kejadian yang memiliki potensi untuk menyebabkan kehilangan nyawa. Resiliensi membantu seseorang yang terkena pengalaman traumatik untuk bangkit kembali kepada kondisi emosi yang normal. Individu yang resilien mungkin saja bisa mengalami gangguan sementara pada fungsi normal mereka, tetapi umumnya menunjukkan fungsi sehat stabil dari waktu ke waktu (Bonanno, 2004). Trauma yang disebabkan oleh tragedi pembantaian dapat meninggalkan pengaruh psikologis yang besar dan mendalam bagi mereka yang selamat. Trauma ini juga umumnya mempengaruhi seluruh anggota dari komunitas yang terkena tragedi tersebut dan bahkan berpotensi untuk mewarisinya kepada generasi berikutnya (Sarkissian & Sharkey, 2021). Meningkatkan resiliensi bisa menjadi cara untuk menghadapi trauma yang dialami masyarakat. Menurut Lukens dan McFarlane (2004) psikoedukasi adalah salah satu cara yang paling efektif dan fleksibel untuk membantu individu untuk meningkatkan pengetahuan mereka dan untuk membantu individu untuk melihat akar permasalahan yang terjadi. Maka dari itu kegiatan pengabdian psikoedukasi ini perlu dilakukan untuk memberikan informasi kepada masyarakat terkait konflik dan resiliensi, dan juga informasi terkait bagaimana cara meningkatkan resiliensi untuk mengatasi trauma pasca konflik yang telah mereka alami.

definisi resiliensi telah berkembang dari waktu ke waktu, tetapi pada dasarnya resiliensi dipahami sebagai adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental, meskipun mengalami kesulitan (Herrman et al, 2011). Aburn & Hoare (2016) menjelaskan bahwa tidak ada definisi universal tentang resiliensi. Namun, ada beberapa tema umum yang diidentifikasi seperti bangkit dari keterpurukan, adaptasi dan penyesuaian. Missasi & Izzati (2019) menegaskan resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-esteem, optimism, self-efficacy, dan spiritualitas.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah sebuah bentuk Pendidikan atau pelatihan yang bertujuan untuk membantu menguasai dasar-dasar permasalahan, memahami tantangan yang mungkin akan muncul, dan mengembangkan pemahaman serta keterampilan yang tepat berdasarkan tema psikoedukasi (Supratiknya, 2011). Psikoedukasi adalah rangkaian acara yang mementingkan tindakan preventif yang bertujuan untuk: mengembangkan kemampuan individu, meningkatkan dukungan sosial, menurunkan tekanan sosial, meningkatkan sumber daya dari lingkungan fisik dan juga dukungan dari lingkungan (Safarina, dkk 2022). Materi disampaikan melalui presentasi secara langsung kepada para peserta yang merupakan warga simpang KKA. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 27 september 2024 bertempat di meunasah (balai desa) Paloh Lada dengan peserta psikoedukasi berjumlah 16 orang.

Hasil dan Pembahasan

Psikoedukasi yang diberikan kepada masyarakat Simpang KKA yang bertemakan Dari Luka Menuju Pemulihan: Membangun Resiliensi adalah upaya peningkatan pemahaman mengenai konflik dan juga pentingnya memiliki resiliensi dan pemahaman langkah apa saja yang dapat meningkatkan resiliensi.

Konflik adalah proses sosial yang berlangsung menantang disertai ancaman. Konflik selalu hadir selama ada manusia karena konflik sendiri merupakan gejala sosial (Santoso, 2019). Secara etimologis konflik adalah pertengkaran, perbedaan pendapat, atau berselisih. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konflik memiliki arti perpecahan dan pertentangan (Tualeka, 2017).

Berdasarkan bentuk sifatnya, konflik dibedakan mejadi:

- 1) Konflik Destruktif, konflik yang ditimbulkan karena adanya perasaan tidak senang, dendam baik antar pribadi maupun kelompok yang menimbulkan kerugian dan perkelahian fisik.

- 2) Konflik Kosnruktif, konflik yang ditimbulkan karena adanya perbedaan pemahaman atau pendapat suatu kelompok saat mendapatkan permasalahan yang dapat menimbulkan perbaikan (Lautser, 2001).

Sedangkan bentuk konflik berdasarkan sifat pelakunya dibedakan menjadi konflik tertutup dan konflik terbuka. Konflik tertutup yang hanya diketahui oleh pihak yang terlibat. Konflik terbuka, terlihat dan banyak diketahui banyak pihak. Secara keseluruhan konflik tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari ataupun interaksi sosial. Konflik muncul dari adanya perbedaan kepentingan, nilai, dan norma. Sehingga resiliensi baik individu maupun masyarakat menjadi penting untuk ditingkatkan. Menurut Grotberg (dalam Hafnidar, 2021) Resiliensi sendiri adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat saat menghadapi rintangan. Resiliensi merupakan usaha dan kemampuan manusia menghadapi situasi tertekan sehingga mampu pulih secara optimal (Missasi & Izzati, 2019). Sedangkan resiliensi komunitas adalah kemampuan masyarakat untuk merespons, bertahan, dan pulih dari situasi darurat yang merugikan (Dahlia dkk, 2021).

Konflik, baik yang terjadi pada level individu maupun kelompok, merupakan fenomena yang tidak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks interaksi sosial, perbedaan kepentingan, nilai, dan norma sering kali memicu terjadinya konflik. Konflik ini dapat digolongkan ke dalam dua jenis utama berdasarkan sifat pelakunya, yakni *konflik tertutup* dan *konflik terbuka*. Konflik tertutup adalah jenis konflik yang hanya diketahui oleh pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Biasanya, konflik ini terjadi dalam bentuk pertentangan internal yang tidak diungkapkan kepada orang luar. Meskipun demikian, dampak psikologisnya bisa sangat besar, karena pihak yang terlibat sering kali menyimpan perasaan ketidakpuasan, kebencian, atau frustrasi dalam diri mereka. Konflik ini bisa terjadi dalam hubungan antar individu, keluarga, atau kelompok yang lebih kecil. Sedangkan Konflik terbuka, sebaliknya, adalah konflik yang terlihat oleh banyak pihak. Konflik ini tidak lagi disembunyikan dan dapat melibatkan berbagai pihak atau bahkan publik. Biasanya, konflik terbuka terjadi ketika ketegangan antar individu atau kelompok sudah mencapai titik di mana tidak ada lagi yang bisa disembunyikan, sehingga menyebabkan eskalasi yang lebih besar. Konflik terbuka ini sering kali muncul dalam bentuk demonstrasi, protes, atau bahkan kekerasan. Dengan pendekatan yang holistik dan terintegrasi, baik pada level individu maupun komunitas, resiliensi dapat ditingkatkan, dan masyarakat dapat pulih lebih cepat dan lebih kuat setelah mengalami konflik atau peristiwa traumatis. Dalam jangka panjang, hal ini akan menciptakan masyarakat yang lebih stabil, sehat secara mental, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Banyak ditemukan baik individu maupun masyarakat dalam menghadapi permasalahan kurang optimal bahkan banyak yang menyerah sehingga mengalami gangguan mulai dari mental maupun fisik. Meningkatkan resiliensi tugas penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan (Utami, 2017). Resiliensi menjadi penting karena dengan adanya resiliensi baik masyarakat maupun individu dapat melakukan hal berikut:

- a. Menghadapi masalah (*Overcome*), resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi permasalahan baik dalam lingkup besar dan kecil.
- b. Mengatasi (*Steer through*), baik individu maupun masyarakat membutuhkan resiliensi untuk mengatasi permasalahan tiap harinya. Ketika individu resilien tidak akan membiarkan penderitaan kehidupan sehari-hari mengganggu kesejahteraan maupun fungsi optimal.
- c. Bangkit kembali (*Bounce back*), didalam kehidupan ada kejadian yang berpengaruh besar dan dapat merubah kehidupan misalnya kehilangan orang tua, pekerjaan, maupun perceraian. Kejadian tersebut menimbulkan krisis yang membatasi resiliensi. Tergantung pada kadar resiliensi untuk dapat menyerah atau bangkit melangkah maju.
- d. Pencapaian (*Reach out*), bukan hanya berfungsi untuk dapat mengatasi dan bertahan namun dapat membuat seseorang menemukan tujuan baru, terbuka terhadap pengalaman maupun tantangan baru, sehingga seseorang yang memiliki resiliensi akan berjuang menggapai impian (Dahlia dkk, 2021).

Terdapat tiga sumber resiliensi menurut Grotberg, (1955) yaitu:

- 1) *I have*, faktor dukungan berasal dari luar diri atau eksternal. Misal rasa cinta, dan dukungan sosial lainnya
- 2) *I am*, adalah kekuatan yang berasal dari dalam diri individu seperti persepsi, sikap dan juga perasaan.
- 3) *I can*, adalah kemampuan sosial dan interpersonal seseorang.

Menurut Afifah (2016) terdapat tiga cara mengembangkan resiliensi, yaitu:

- 1) Memaknai besarnya dukungan sosial yang diberikan lingkungan terhadap dirinya;

- 2) Memiliki kualitas pribadi seperti empati, percaya diri, optimistik dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri;
- 3) Memiliki keterampilan sosial dalam berkomunikasi, baik intrapersonal maupun interpersonal.



Figure 1. Pelaksanaan psikoedukasi



Figure 2. Pemberian materi



Figure 3. Pemberian sertifikat



Figure 4. Foto bersama

Kesimpulan

Konflik yang pernah terjadi di Aceh menyebabkan tragedi Simpang KKA pada tahun 1999 menjadi trauma besar bagi masyarakat Desa Paloh Lada. Oleh karena demikian, psikoedukasi ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait resiliensi yang diharapkan mampu memberikan pemulihan terhadap stress karena trauma. Resiliensi memberikan kekuatan untuk individu agar dapat bertahan pada masa-masa sulit dan Kembali bangkit dengan harapan baru. Dalam konteks ini, psikoedukasi menjadi sangat penting untuk membantu masyarakat, khususnya mereka yang terdampak langsung oleh tragedi tersebut, untuk memahami bagaimana cara mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh trauma. Psikoedukasi berfokus pada pemberian pengetahuan dan keterampilan yang dapat memperkuat daya tahan psikologis individu atau kelompok dalam menghadapi situasi stres yang berat. Salah satu konsep utama yang diajarkan dalam psikoedukasi adalah *resiliensi*, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau trauma. Resiliensi ini bukan berarti menghilangkan atau mengabaikan rasa sakit dan kesedihan yang muncul, tetapi lebih kepada bagaimana individu atau kelompok dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka untuk terus maju meskipun menghadapi kenyataan yang sulit. Resiliensi memberikan harapan baru kepada mereka yang terkena dampak trauma untuk melihat masa depan dengan lebih positif, meskipun peristiwa traumatis tersebut mungkin tetap membekas dalam ingatan mereka. Dengan mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dan mencari dukungan sosial, individu dapat mengurangi dampak negatif dari trauma, membangun kembali kehidupan yang lebih stabil, dan menguatkan hubungan dengan sesama. Melalui proses psikoedukasi yang berkelanjutan, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mencari bantuan jika diperlukan, serta melibatkan diri dalam proses penyembuhan bersama, yang tidak hanya berfokus pada pemulihan individu, tetapi juga pada pemulihan komunitas secara keseluruhan. Dalam hal ini, resiliensi menjadi kunci untuk membangun ketahanan jangka panjang yang memungkinkan masyarakat Desa Paloh Lada untuk terus berkembang dan hidup dengan penuh harapan meskipun masa lalu yang penuh dengan tragedi.

Acknowledgements

Kelompok pelaksana mengucapkan terima kasih kepada program studi psikologi, dosen pengampu mata kuliah, kepala desa Paloh Lada, para peserta psikoedukasi, dan seluruh tim yang telah turut membantu proses penyuluhan sehingga selesai dan terlaksana dengan baik.

References

- Afifah, D., R. (2016). Membangun Resiliensi: Sebuah Upaya Promosi Kesehatan Mental Dengan Kerentanan Depresi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2). <http://doi.org/10.25273/counsellia.v1i2.186>
- Bonanno, G., A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Dahlia, Mawarपुरy, M., & Amna, Z. (2020). *Kesehatan Mental*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Der Sarkissian, A., & Sharkey, J. D. (2021). Transgenerational trauma and mental health needs among Armenian Genocide descendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10554. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910554>
- Grotberg, E., H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: Bernard van leer foundation.
- Hafnidar, H., Junita, N., & Zahara, C. I. (2021). Pemaafan (forgiveness) dan resiliensi (recilience) pada pelajar yang mengalami social media fatigue dimasa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 47-51. <https://doi.org/10.47679/jopp.311412021>
- Kusworo, K. (2019). *Manajemen Konflik dan Perubahan dalam Organisasi*. Alqaprint Jatinangor.
- Lautser, R., H. (2001). *Perspektif Tentang Perubahan Sosial*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Lukens, E., P., & McFarlane, W.R. (2004). Psychoeducation as Evidence Based Practice : Considerations for Pactice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervation*, 4 (3), 205-225. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Mardhiah, A. (2021). *Pendidikan Damai di Daerah Rawan Konflik*. PT Bambu Kuning Utama.

- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. *In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 8, pp. 433-441).
- Safarina, N., A., & Suzanna, E. (2021). Gambaran resiliensi masyarakat aceh setelah mengalami pengalaman traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 20-28. <https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/3639/2138>
- Safarina, N., A., Safuwani, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi writing for happiness “menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal”. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215-219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Santoso, T. (2019). *Konflik dan Perdamaian. Konflik dan Perdamaian*. CV Saga Jawadwipa.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul: Psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tualeka, M., W., N. (2017). Teori konflik sosiologi klasik dan modern. *Al-Hikmah: Jurnal studi Agama-agama*, 3(1), 32-48.
- Utami, C., T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.