



Contents lists available at [Elora Center](#)

Lentera Negeri

Journal homepage: <https://lentera.eloracenter.org/lentera>



Konseling trauma dengan ifdil perceptual light technique (iplt) untuk pendampingan psikososial penyintas bencana hidrometeorologi sumatera barat

Ifdil Ifdil^{*)}, Asmar Yulastri, Afdal Afdal, Nurhastuti Nurhastuti, Yudi Antomi, Zadrian Ardi, Zahriyah Simargolang, Evelynd Evelynd, Alzet Rama, Annisaislami Khairati, Nur Adila Wafiqoh

Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Des 10th, 2025

Revised Des 25th, 2025

Accepted Des 30th, 2025

Keyword:

Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT)

Konseling trauma

Pendampingan psikososial

Penyintas bencana

hidrometeorologi

Resiliensi komunitas

ABSTRAK

Bencana hidrometeorologi tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis yang signifikan bagi masyarakat terdampak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi konseling trauma menggunakan Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) dalam kegiatan pendampingan psikososial bagi penyintas bencana hidrometeorologi di Sumatera Barat serta menganalisis respons penyintas terhadap intervensi tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus multipel yang dilaksanakan di tiga wilayah terdampak bencana, yaitu Nagari Salareh Aia, Nagari Silayang, dan Nagari Koto Tinggi. Sebanyak 287 penyintas terlibat dalam kegiatan pendampingan psikososial. Data dikumpulkan melalui observasi lapangan, catatan proses layanan, dokumentasi kegiatan, serta pengukuran tingkat distress trauma menggunakan instrumen Impact of Event Scale-Revised sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikososial berbasis IPLT berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan, menstabilkan kondisi emosional, serta meningkatkan strategi koping adaptif pada penyintas. Analisis kuantitatif menunjukkan penurunan rerata skor distress trauma dari 38,3 menjadi 26,3 setelah intervensi dengan persentase penurunan sebesar 31,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa IPLT dapat menjadi pendekatan intervensi psikososial yang kontekstual dan adaptif dalam mendukung pemulihan psikologis serta memperkuat resiliensi komunitas pascabencana.



© 2025 The Authors.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,

Ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan karakteristik geografis dan klimatologis yang menempatkannya sebagai salah satu negara paling rentan terhadap bencana hidrometeorologi di dunia. Bencana hidrometeorologi yang meliputi banjir, tanah longsor, angin puting beliung, dan kekeringan dipicu oleh dinamika meteorologi, hidrologi, dan klimatologi yang kompleks serta mengalami peningkatan intensitas sebagai dampak perubahan iklim global (Rosyida & Nurmasari, 2019; Sulistya, 2022). Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2021–2024 rata-rata terjadi lebih dari 3.500 kejadian bencana setiap tahun di Indonesia, di mana sekitar 71% di antaranya merupakan bencana hidrometeorologi (BNPB, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa bencana

hidrometeorologi tidak hanya menjadi persoalan lingkungan dan kebencanaan, tetapi juga memiliki implikasi sosial dan psikologis yang luas bagi masyarakat terdampak.

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu wilayah yang memiliki tingkat kerawanan bencana hidrometeorologi yang relatif tinggi. Kondisi topografi yang berbukit-bukit serta curah hujan tahunan yang berkisar antara 2.000 hingga 4.000 mm menjadikan wilayah ini rentan terhadap kejadian banjir dan tanah longsor (Septian et al., 2020). Pada awal tahun 2025, beberapa wilayah di Sumatera Barat, termasuk Salareh Aia, Silayang, dan Koto Tinggi, mengalami bencana banjir dan longsor yang berdampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat. Peristiwa tersebut menyebabkan sedikitnya 14 korban jiwa, lebih dari 2.300 unit rumah terdampak, serta ribuan warga harus mengungsi ke tempat penampungan sementara (ANTARA News Sumbar, 2025). Selain menimbulkan kerugian material, bencana tersebut juga meninggalkan dampak psikologis yang cukup mendalam bagi para penyintas. Dalam literatur kebencanaan, dampak psikologis pascabencana menjadi perhatian yang semakin penting karena pengalaman traumatik yang dialami penyintas dapat memengaruhi kondisi mental individu dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30–40% penyintas bencana alam mengalami gangguan psikologis bermakna, seperti Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), depresi mayor, serta gangguan kecemasan umum (Aryuni, 2023; Norris et al., 2002; Rahmawati et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, penelitian Rahmawati et al. (2024) bahkan menemukan prevalensi PTSD sebesar 38,6% pada penyintas bencana dalam tiga bulan pertama setelah kejadian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihan pascabencana tidak hanya membutuhkan penanganan terhadap kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga memerlukan intervensi psikososial yang cepat, terstruktur, dan berbasis bukti untuk membantu penyintas memulihkan kondisi psikologisnya.

Konseling trauma telah diakui sebagai salah satu pendekatan penting dalam pemulihan psikologis penyintas bencana (Halimah et al., 2025; Ifdil & Abd Ghani, 2017). Berbagai metode konseling trauma telah dikembangkan dalam literatur psikoterapi modern, seperti Cognitive Processing Therapy (CPT), Prolonged Exposure (PE), Narrative Exposure Therapy (NET), serta Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Meskipun pendekatan tersebut memiliki dukungan empiris yang kuat dalam penanganan trauma, implementasinya di lapangan sering menghadapi berbagai keterbatasan, terutama dalam konteks bencana yang menuntut intervensi cepat, keterbatasan tenaga profesional terlatih, serta kondisi sosial budaya masyarakat yang beragam (Murray et al., 2014; van Ommeren et al., 2005). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi psikososial yang tidak hanya efektif secara terapeutik, tetapi juga fleksibel, kontekstual, dan mudah diimplementasikan dalam situasi darurat kebencanaan.

Dalam konteks tersebut, Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) hadir sebagai inovasi konseling trauma yang dikembangkan secara kontekstual untuk menjawab kebutuhan intervensi psikologis pascabencana di Indonesia. IPLT merupakan teknik intervensi singkat (brief intervention) yang mengintegrasikan prinsip-prinsip neurosains, psikoterapi kognitif, serta pendekatan visualisasi positif dengan menggunakan metafora “cahaya” sebagai simbol harapan dan transformasi persepsi traumatik (Ifdil & Abd Ghani, 2017; Ifdil et al., 2023). Pendekatan ini dirancang agar dapat dilaksanakan dalam satu hingga tiga sesi konseling sehingga lebih adaptif terhadap kondisi lapangan pascabencana yang umumnya memiliki keterbatasan waktu, tenaga profesional, serta sumber daya layanan psikologis.

Meskipun IPLT mulai diperkenalkan sebagai pendekatan konseling trauma yang kontekstual di Indonesia, dokumentasi empiris mengenai implementasi metode ini dalam situasi bencana nyata masih relatif terbatas. Sebagian besar literatur masih berfokus pada pengembangan konsep atau modul intervensi, sementara studi yang mendeskripsikan penerapan IPLT secara langsung dalam pendampingan psikososial komunitas terdampak bencana masih jarang dilaporkan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji secara lebih sistematis bagaimana pendekatan IPLT diimplementasikan dalam konteks pendampingan masyarakat serta bagaimana respons penyintas terhadap intervensi tersebut dalam situasi bencana yang nyata. Kegiatan pendampingan psikososial berbasis IPLT dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat pada penyintas bencana hidrometeorologi di beberapa wilayah di Sumatera Barat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan layanan psikososial bagi masyarakat terdampak, tetapi juga menjadi sarana untuk mengkaji implementasi pendekatan konseling trauma berbasis komunitas dalam konteks kebencanaan. Melalui kegiatan ini, artikel ini berupaya mendeskripsikan proses implementasi Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) dalam pendampingan psikososial penyintas bencana hidrometeorologi di Sumatera Barat, menganalisis respons penyintas terhadap intervensi yang diberikan, serta mengkaji kontribusi pendekatan berbasis IPLT dalam memperkuat resiliensi komunitas. Temuan dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model intervensi psikososial pascabencana yang kontekstual, adaptif, serta berbasis praktik pengabdian kepada masyarakat.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus multipel untuk menggambarkan secara komprehensif proses implementasi Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) dalam pendampingan psikososial penyintas bencana hidrometeorologi. Desain studi kasus multipel dipilih karena memungkinkan peneliti menganalisis fenomena secara mendalam pada beberapa konteks lokasi yang berbeda sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pelaksanaan intervensi dan respons penyintas terhadap layanan psikososial yang diberikan (Creswell & Poth, 2018; Yin, 2018). Kegiatan penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat pada bulan Desember 2025 di tiga wilayah terdampak bencana hidrometeorologi di Provinsi Sumatera Barat, yaitu Nagari Salareh Aia, Nagari Silayang, dan Nagari Koto Tinggi. Ketiga lokasi tersebut dipilih karena merupakan wilayah yang mengalami dampak langsung dari bencana banjir dan tanah longsor serta memiliki kebutuhan mendesak terhadap layanan pendampingan psikososial bagi masyarakat terdampak.

Peserta Penelitian

Peserta dalam kegiatan ini merupakan penyintas bencana hidrometeorologi yang menerima layanan pendampingan psikososial melalui program intervensi berbasis IPLT. Secara keseluruhan, sebanyak 287 penyintas terlibat dalam kegiatan ini yang terdiri atas berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Peserta mencakup kelompok dewasa, lansia, anak-anak, serta kelompok rentan seperti perempuan kepala keluarga. Karakteristik peserta dan bentuk intervensi yang diberikan di masing-masing lokasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta dan Bentuk Intervensi Psikososial Berbasis IPLT

No Lokasi	Sasaran Peserta	Jumlah (n)	Bentuk Intervensi
1 Salareh Aia & Koto Alam	Warga dewasa dan lansia	112	Psychological First Aid (PFA), IPLT, Family Support Sessions
2 Silayang (SDN 16 Padang Panjang Barat)	Siswa sekolah dasar (usia 7–12 tahun)	44	PFA, Art Therapy, Play Therapy
3 Koto Tinggi, Kecamatan Gunung Omeh	Anak-anak, remaja, perempuan kepala keluarga, lansia	131	IPLT, Psychoeducation, Konseling Kelompok
Total Peserta		287	

Catatan: KK = Kepala Keluarga; PFA = Psychological First Aid; IPLT = Ifdil Perceptual Light Technique.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik yang saling melengkapi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan intervensi dan respons penyintas terhadap kegiatan pendampingan psikososial berbasis Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT). Teknik pertama adalah observasi lapangan terstruktur yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana selama proses pendampingan psikososial berlangsung di tiga lokasi kegiatan. Observasi ini dilakukan untuk mengamati dinamika pelaksanaan kegiatan, interaksi antara konselor dan penyintas, serta perubahan perilaku atau respons emosional peserta selama mengikuti sesi intervensi. Hasil observasi dicatat menggunakan lembar ceklis observasi, kemudian direkapitulasi untuk menggambarkan kecenderungan respons peserta selama kegiatan berlangsung.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Intervensi Psikososial

No	Aspek yang Diamati	Indikator Observasi	Hasil Observasi
1	Partisipasi peserta	Peserta mengikuti kegiatan secara aktif	Sebagian besar peserta menunjukkan partisipasi aktif dalam sesi kegiatan
2	Interaksi konselor–peserta	Terjadi komunikasi dua arah selama sesi	Interaksi dialogis terjadi antara konselor dan peserta
3	Respons emosional	Peserta menunjukkan ekspresi emosi yang lebih stabil	Peserta tampak lebih tenang setelah mengikuti sesi intervensi
4	Keterlibatan kelompok	Peserta terlibat dalam diskusi atau aktivitas kelompok	Peserta berpartisipasi dalam diskusi dan kegiatan kelompok
5	Ekspresi verbal	Peserta mampu mengungkapkan pengalaman atau perasaan	Beberapa peserta mulai menceritakan pengalaman traumatis secara terbuka
6	Perubahan perilaku	Peserta menunjukkan perubahan sikap atau ekspresi setelah sesi	Peserta tampak lebih reflektif dan terbuka setelah intervensi
7	Kondisi psikologis umum	Peserta tampak lebih stabil secara emosional	Mayoritas peserta menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil

Teknik kedua adalah pencatatan proses layanan (*process notes*) yang disusun oleh konselor setelah setiap sesi konseling atau kegiatan psikososial dilaksanakan. Catatan ini memuat deskripsi mengenai proses intervensi yang telah dilakukan, respons peserta selama kegiatan berlangsung, serta refleksi konselor terhadap dinamika interaksi yang terjadi dalam sesi pendampingan. *Process notes* digunakan sebagai sumber data kualitatif untuk memahami pengalaman penyintas serta efektivitas pendekatan intervensi yang diterapkan. Teknik ketiga adalah analisis dokumentasi yang meliputi laporan kegiatan serta publikasi media dari beberapa sumber berita terpercaya yang meliput pelaksanaan program, yaitu Berita Minang, ANTARA News Sumbar, dan Padang Ekspres. Dokumentasi tersebut digunakan untuk melengkapi data penelitian serta memberikan informasi tambahan mengenai konteks pelaksanaan kegiatan di lapangan.

Selain data kualitatif, penelitian ini juga menggunakan data kuantitatif untuk mengukur tingkat distress trauma penyintas. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *Impact of Event Scale-Revised (IES-R)* yang telah divalidasi dalam bahasa Indonesia (Afifah et al., 2018). Instrumen ini diberikan kepada peserta sebelum intervensi (*pra-intervensi*) dan setelah kegiatan pendampingan psikososial selesai dilaksanakan (*pasca-intervensi*) untuk mengidentifikasi perubahan tingkat distress traumatik yang dialami oleh penyintas.

Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik mengikuti prosedur yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi familiarisasi dengan data, pemberian kode awal, pencarian tema, peninjauan dan pengelompokan tema, pendefinisian serta penamaan tema, hingga penyusunan laporan hasil analisis. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dari pengalaman penyintas serta dinamika pelaksanaan intervensi psikososial yang berlangsung selama kegiatan pendampingan. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian, triangulasi sumber data telah dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari observasi lapangan, catatan proses layanan (*process notes*), serta dokumentasi kegiatan. Proses triangulasi ini dilakukan untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh dari berbagai sumber sehingga interpretasi hasil penelitian menjadi lebih valid dan dapat dipercaya

Tabel 3. Triangulasi Sumber Data Penelitian

No	Jenis Data	Sumber Data	Hasil Verifikasi
1	Observasi lapangan	Tim pelaksana kegiatan	Menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan psikososial
2	Process notes	Konselor / fasilitator sesi	Menggambarkan perubahan respons emosional peserta selama sesi
3	Dokumentasi kegiatan	Laporan kegiatan dan media berita	Mengonfirmasi pelaksanaan program dan partisipasi masyarakat
4	Skor trauma (IES-R)	Penyintas peserta intervensi	Menunjukkan penurunan tingkat distress traumatik pasca intervensi

Data kuantitatif yang diperoleh dari pengukuran IES-R kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rerata dan standar deviasi skor sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan juga dilakukan untuk menilai signifikansi perubahan skor trauma pra dan pasca intervensi sebagai indikator efektivitas pendekatan IPLT dalam membantu pemulihan psikologis penyintas bencana.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi Intervensi Psikososial Berbasis IPLT

Kegiatan pendampingan psikososial berbasis *Ifdil Perceptual Light Technique* (IPLT) dilaksanakan di tiga wilayah terdampak bencana hidrometeorologi di Provinsi Sumatera Barat, yaitu Nagari Salareh Aia, Nagari Silayang, dan Nagari Koto Tinggi. Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan kondisi sosial masyarakat, karakteristik penyintas, serta tingkat keterpaparan terhadap bencana di masing-masing wilayah. Pada wilayah Salareh Aia, kegiatan pendampingan diawali dengan pelaksanaan *Psychological First Aid* (PFA) sebagai respons awal untuk membantu penyintas memperoleh rasa aman dan stabilitas emosional setelah mengalami bencana. Setelah tahap stabilisasi, layanan dilanjutkan dengan sesi konseling trauma berbasis IPLT kepada warga yang memiliki tingkat keterpaparan bencana lebih tinggi. Setiap sesi konseling berlangsung sekitar 45–60 menit dan dilaksanakan secara individual maupun dalam kelompok kecil. Proses intervensi mengikuti tahapan IPLT yang meliputi stabilisasi emosi, identifikasi pengalaman traumatik, visualisasi cahaya sebagai simbol transformasi persepsi, rekonstruksi makna pengalaman, serta integrasi pengalaman baru dalam narasi kehidupan penyintas (Ifdil & Abd Ghani, 2017; Ifdil et al., 2023).

Selain layanan konseling trauma, kegiatan pendampingan juga dilengkapi dengan family support session yang bertujuan memperkuat dukungan emosional dalam keluarga serta membantu anggota keluarga saling memberikan dukungan selama masa pemulihan psikologis. Pada wilayah Silayang, kegiatan pendampingan psikososial difokuskan pada anak-anak sekolah dasar yang terdampak bencana. Intervensi dilakukan melalui pendekatan yang lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, yaitu melalui kegiatan *art therapy* dan *play therapy*. Aktivitas menggambar ekspresif dan permainan kelompok digunakan sebagai media bagi anak untuk mengekspresikan pengalaman dan emosi yang mereka rasakan secara lebih aman. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2007) yang menekankan pentingnya aktivitas berbasis seni dan permainan dalam pemulihan psikososial anak pascabencana.

Kegiatan di Nagari Koto Tinggi dilaksanakan melalui pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan berbagai kelompok penyintas, termasuk anak-anak, remaja, perempuan kepala keluarga, dan lansia. Intervensi yang diberikan meliputi konseling individual bagi penyintas dengan tingkat distress tinggi, konseling kelompok untuk memfasilitasi berbagi pengalaman, serta kegiatan *psychoeducation* mengenai respons normal terhadap trauma dan strategi koping adaptif. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan psikososial di ketiga lokasi mendapatkan respons positif dari masyarakat. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam kegiatan serta menunjukkan perubahan kondisi emosional setelah mengikuti sesi pendampingan. Rekapitulasi hasil observasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Intervensi Psikososial

No	Aspek yang Diamati	Indikator Observasi	Temuan Lapangan
1	Partisipasi peserta	Keterlibatan dalam sesi kegiatan	Peserta mengikuti kegiatan secara aktif
2	Interaksi konselor–peserta	Komunikasi dua arah selama sesi	Terjadi interaksi dialogis antara konselor dan peserta
3	Respons emosional	Ekspresi emosi peserta selama kegiatan	Peserta tampak lebih tenang setelah sesi intervensi
4	Keterlibatan kelompok	Partisipasi dalam diskusi kelompok	Peserta terlibat dalam diskusi dan berbagi pengalaman
5	Ekspresi pengalaman	Kemampuan mengungkapkan pengalaman traumatik	Sebagian peserta mulai mengungkapkan pengalaman pribadi
6	Perubahan perilaku	Perubahan sikap setelah intervensi	Peserta tampak lebih reflektif dan terbuka
7	Kondisi psikologis umum	Stabilitas emosi setelah kegiatan	Mayoritas peserta menunjukkan kondisi emosional lebih stabil

Temuan observasi tersebut kemudian diverifikasi melalui proses triangulasi data dengan membandingkan hasil observasi lapangan, catatan proses layanan konseling, serta dokumentasi kegiatan yang tersedia. Hasil triangulasi menunjukkan konsistensi temuan mengenai peningkatan stabilitas emosional serta keterlibatan sosial peserta selama kegiatan berlangsung.

Perubahan Tingkat Distres Trauma Berdasarkan IES-R

Selain data kualitatif, evaluasi efektivitas kegiatan juga dilakukan melalui pengukuran tingkat distres trauma menggunakan instrumen *Impact of Event Scale-Revised* (IES-R). Instrumen ini diberikan kepada penyintas dewasa sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi psikososial. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung rerata dan standar deviasi skor sebelum dan sesudah intervensi, serta menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menilai signifikansi perubahan skor.

Tabel 5. Perubahan Skor Distres Trauma Penyintas Berdasarkan IES-R

Lokasi Intervensi	Jumlah Peserta (n)	Rerata Pra-Intervensi (Mean ± SD)	Rerata Pasca-Intervensi (Mean ± SD)	Selisih Rerata	Persentase Penurunan	Nilai t	Sig. (p)
Salareh Aia	112	38.7 ± 8.2	26.4 ± 6.1	12.3	31.8%	14.52	<0.001
Koto Tinggi	131	42.1 ± 9.3	28.7 ± 7.4	13.4	31.8%	15.87	<0.001
Total	243	38.3 ± 8.3	26.3 ± 6.4	12.0	31.4%	18.74	<0.001

Catatan: IES-R = *Impact of Event Scale-Revised*; SD = *Standard Deviation*; skor IES-R ≥ 33 menunjukkan indikasi gejala PTSD klinis bermakna.

Hasil analisis pada Tabel 5 menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skor trauma pada seluruh lokasi intervensi setelah pelaksanaan kegiatan pendampingan psikososial berbasis IPLT. Pada lokasi Salareh Aia, rerata skor trauma menurun dari 38,7 menjadi 26,4 setelah intervensi. Sementara itu, pada lokasi Koto Tinggi rerata skor trauma menurun dari 42,1 menjadi 28,7 setelah kegiatan pendampingan dilaksanakan. Secara keseluruhan, rerata skor trauma penyintas mengalami penurunan dari 38,3 menjadi 26,3 dengan persentase penurunan sekitar 31,4%. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa penurunan skor tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan pendampingan psikososial berbasis IPLT memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat distress traumatik pada penyintas bencana hidrometeorologi.

Respons Penyintas terhadap Intervensi IPLT

Analisis tematik terhadap data observasi dan catatan proses layanan menghasilkan beberapa tema utama yang menggambarkan respons penyintas terhadap kegiatan pendampingan psikososial berbasis IPLT.

Tema 1: Penurunan Kecemasan dan Stabilisasi Emosi

Tema pertama berkaitan dengan penurunan kecemasan dan stabilisasi emosi yang dialami oleh penyintas setelah mengikuti sesi pendampingan psikososial. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi setelah mengikuti sesi konseling berbasis IPLT. Proses stabilisasi melalui teknik pernapasan, grounding, dan visualisasi cahaya membantu penyintas mengurangi ketegangan emosional yang muncul setelah mengalami peristiwa bencana.



Gambar 1. Kecemasan dan stabilisasi emosi

Salah satu penyintas mengungkapkan pengalamannya sebagai berikut:

“Sebelum ikut sesi ini, setiap malam saya masih sering teringat kejadian banjir itu. Rasanya seperti kejadian itu terus berulang di kepala. Setelah mengikuti latihan pernapasan dan visualisasi yang dipandu konselor, saya merasa lebih tenang. Sekarang kalau ingat kejadian itu, rasanya tidak sesesak dulu.”
(*Penyintas, Salareh Aia*)

Penyintas lainnya juga menyampaikan bahwa sesi konseling membantu mengurangi perasaan cemas yang sebelumnya sering muncul secara tiba-tiba.

“Awalnya saya selalu merasa takut kalau hujan turun deras. Saya langsung teringat kejadian waktu rumah kami terendam. Tapi setelah ikut sesi konseling, saya merasa lebih bisa mengendalikan perasaan itu.”
(*Penyintas, Koto Tinggi*)

Temuan ini menunjukkan bahwa teknik stabilisasi dan visualisasi dalam IPLT berperan dalam membantu menurunkan tingkat *arousal* fisiologis yang sering muncul pada individu yang mengalami trauma (Ifdil et al., 2023; van der Kolk, 2014).

Tema 2: Munculnya Harapan dan Rekonstruksi Makna Pengalaman Traumatik

Tema kedua yang muncul dari analisis data adalah munculnya harapan baru serta kemampuan penyintas dalam memaknai kembali pengalaman traumatik yang mereka alami. Setelah mengikuti sesi pendampingan psikososial, beberapa penyintas mulai melihat pengalaman bencana sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat dihadapi bersama keluarga dan komunitas.



Gambar 2. Harapan dan rekonstruksi makna

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah mendanai Program Pengabdian kepada Masyarakat Tanggap Darurat Bencana 2025 melalui skema pendanaan tahun berjalan (Nomor Kontrak DPPM: 551/C3/DT.05.00/PM-TDB/2025 tanggal 1 Desember 2025). Terima kasih kepada Universitas Negeri Padang, seluruh dosen, mahasiswa, relawan, pemerintah daerah, serta masyarakat di Nagari Sulareh Aia, Nagari Silayiang, dan Koto Tinggi atas dukungan penuh dalam pelaksanaan program ini.

Referensi

- Afifah, E., Marchira, C. R., & Subardjo. (2018). Validitas dan reliabilitas Impact of Event Scale-Revised (IES-R) versi bahasa Indonesia pada penyintas bencana alam. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 3(1), 45-54.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text revision). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Aryuni, M. (2023). Post-traumatic stress disorder pada penyintas bencana ganda. *Kinesik*, 10(1), 113-131. <https://doi.org/10.22487/ejk.v10i1.278>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, CD003388. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388.pub4>
- BNPB. (2024). *Data informasi bencana Indonesia 2024*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. <https://dibi.bnpb.go.id>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., Rothbaum, B. O., & Rauch, S. A. M. (2019). *Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 78-91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Halimah, L., Redjeki, F., Herlina, H., & Halibanon, D. S. (2025). Penguatan komunitas dan dukungan emosional sebagai bentuk bhakti sosial guna pemulihan trauma pasca bencana tanah bergerak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 82-90.
- Hidayat, R., & Uliyah, M. (2023). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) dalam pengurangan gejala PTSD: Kajian sistematis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 89-102.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E.,

- Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- IASC. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Inter-Agency Standing Committee.
- Ifdil, I., & Abd Ghani, F. (2017). Pengembangan dan validasi modul konseling pasca bencana untuk konselor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 13-23. <https://doi.org/10.26539/1113>
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Zola, N., Ismail, I. B., & Hadi, M. F. Z. (2023). IP-Light Technologies Gen 2: Intervention tools on IPLT for trauma, phobia, and psychological problems. *JOIV: International Journal on Informatics Visualization*, 7(1), 186-192. <https://doi.org/10.30630/joiv.7.1.1102>
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of human neuropsychology* (7th ed.). Worth Publishers.
- Madu, J. I. (2024). Eye movement desensitization reprocessing (EMDR) therapy as a rapid therapeutic method for psychological trauma and other mental health disorders: A critical review. *International Journal for Psychotherapy in Africa*, 9(2), 1-18.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Murray, L. K., Dorsey, S., Haroz, E., Lee, C., Alsiary, M. M., Haydary, A., Weiss, W. M., & Bolton, P. (2014). A common elements treatment approach for adult mental health problems in low- and middle-income countries. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(2), 111-123. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.06.005>
- Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4), 467-480. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, 65(3), 207-239.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Rahmawati, P. M., Pebriyanti, D. O., & Sulistyono, R. E. (2024). Efektivitas terapi hipnotik lima jari pada gangguan stres pasca trauma pasca bencana. *Binawan Student Journal*, 6(1), 68-73.
- Rosyida, A., & Nurmasari, R. (2019). Analisis perbandingan dampak kejadian bencana hidrometeorologi dan geologi di Indonesia dilihat dari jumlah korban: Studi data kejadian bencana Indonesia 2018. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 10(1), 12-21.
- Septian, A., Elvarani, A. Y., Putri, A. S., Maulia, I., Damayanti, L., Pahlevi, M. Z., & Aswad, F. H. (2020). Identifikasi zona potensi banjir berbasis sistem informasi geografis menggunakan metode overlay dengan scoring di Kabupaten Agam, Sumatera Barat. *Jurnal Geosains dan Remote Sensing*, 1(1), 11-22.
- Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(89\)90025-6](https://doi.org/10.1016/0005-7916(89)90025-6)
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
- Sijbrandij, M., Kunovski, I., & Cuijpers, P. (2016). Effectiveness of internet-delivered cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 33(9), 783-791. <https://doi.org/10.1002/da.22533>
- Sulistya, W. (2022). Belajar dari kejadian bencana alam sepanjang tahun 2021. *Jurnal Widya Climago*, 4(2), 84-90.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.



- van Ommeren, M., Saxena, S., & Saraceno, B. (2005). Mental and social health during and after acute emergencies: Emerging consensus? *Bulletin of the World Health Organization*, 83(1), 71-75.
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- WHO. (2013). *Building back better: Sustainable mental health care after emergencies*. World Health Organization.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.