

## LAYANAN TRAUMA HEALING

Ong Cin Siu, Yogiawaty  
[ongcinsiu@bodhidharma.ac.id](mailto:ongcinsiu@bodhidharma.ac.id)  
STAB Bodhi Dharma; WANDANI

### Abstrak

Kondisi traumatis akibat peristiwa yang mengancam jiwa dapat memberikan pengaruh negative pada kehidupan seseorang apabila tidak segera diatasi. Kondisi yang terjadi sering disebut sebagai PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), apabila dibiarkan berlarut-larut dapat menimbulkan gangguan baik fisiologis maupun psikologis dari korban yang mengalami trauma. Kondisi ini dialami oleh warga salah satu desa di Nusa Tenggara Barat yang mengalami kerusakan antar dusun yang menyebabkan mereka mengalami trauma sehingga sebagian tidak berani pulang dan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Tim *trauma Healing* kerja sama dari WANDANI (Wanita Theravada Indonesia) dan STAB Bodhi Dharma bergerak cepat kurang lebih 2 minggu setelah kejadian traumatis untuk memberikan layanan. Metode terapi yang digunakan yaitu The Heart technique (THT®), ciptaan dari Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd., sudah terbukti membantu ratusan ribu orang sejak diluncurkan pada tahun 2018. Metode ini dapat diaplikasikan secara massal melalui bimbingan khusus dari penciptanya, sehingga proses *trauma healing* dapat berjalan lancar dan sesuai dengan waktu yang direncanakan. Hal ini dibuktikan dari kembalinya penduduk beraktivitas dan merencanakan menyelenggarakan perayaan Waisak yang sebelumnya tidak terpikirkan oleh mereka.

**Kata kunci:** *layanan trauma healing*

### Abstract

Traumatic conditions due to life-threatening events can give a negative impact on a person's life if not addressed immediately. The condition that occurs is often referred to as PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), the condition can cause both physiological and psychological disturbances for the traumatized victim if not resolved directly. This condition was ensue by a resident of a village in West Nusa Tenggara, who experienced attacking by others villagers which caused them to experience trauma so that some did not dare to go home and interfered with their daily life activities. The trauma Healing team in collaboration with WANDANI (Wanita Theravada Indonesia) and STAB Bodhi Dharma moved quickly approximately 2 weeks after the traumatic event to provide services. The therapeutic method used is The Heart technique (ENT®), created by Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd., has been proven to help hundreds of thousands of people since its launch in 2018. This method can be applied en masse through special guidance from its creator, so that the trauma healing process can run smoothly and according to the time specified. planned. This is evidenced by the return of residents to their activities and plans to hold Vesak celebrations that they had not previously thought of.

**Keywords:** *trauma healing service*

## **PENDAHULUAN**

Pada malam tanggal 3 Mei 2022 terjadi kerusuhan antar warga dusun di salah satu desa di Nusa Tenggara Barat yang mengakibatkan dibakarnya 6 rumah warga dan penduduk dusun lari berpencar bahkan sampai memasuki hutan belantara di sekitar dusun. Setelah kejadian tersebut banyak warga yang memilih mengungsi ke kantor polisi, baik Polsek setempat maupun Polda karena takut pulang ke rumah. Setelah dimediasi serta turunnya aparat keamanan, maka warga berangsur pulang ke rumahnya masing-masing dan ke-enam rumah yang dibakar akan dibangun kembali oleh Pemerintah. Namun kerusakan fisik dapat cepat diperbaiki, tidak demikian halnya dengan trauma emosional dan psikologis yang timbul.

Kondisi traumatis itu menyebabkan warga takut ke ladang, berbelanja dan kegiatan sehari-hari lainnya yang membuat terganggunya kehidupan sehari-hari warga dusun Ganjar. Kondisi ini bahkan juga memengaruhi dusun-dusun sekitar yang berdekatan. Selayaknya seseorang yang mengalami trauma dalam kehidupannya akan banyak menghadapi berbagai kesulitan. Gejala psikologis yang pada umumnya terjadi karena tekanan emosional dalam diri seseorang yang disebabkan oleh kejadian atau pengalaman yang melukai atau kurang menyenangkan yang berkaitan dengan hal yang merusak mental atau kesehatan psikis seseorang disebut dengan trauma (Habibah, 2018).

Penderita trauma sering kali disebabkan oleh pengalaman masa lalu seseorang. Tidak menutup kemungkinan seseorang yang mengalami trauma mengalami kejadian atau peristiwa yang mengakitkannya mengalami trauma tersebut dari masa kanak-kanak (Afnibar, 2017). Pada umumnya seseorang yang mengalami trauma itu terjadi karena pada saat individu tersebut mengalami suatu kejadian trauma, tidak ada yang mampu menenangkan atau pendukung penderita trauma pada saat awal kejadian, sehingga karena akibat peristiwa itu menjadi suatu permasalahan atau penyakit mental dalam diri individu.

Dalam hal ini, seorang terapis memberikan bantuan kepada klien yang memiliki permasalahan baik dari aspek psikologis maupun aspek kognitifnya. Seseorang yang mengalami trauma dapat diberikan bantuan melalui layanan dan

pendekatan sesuai dengan tingkatan dan permasalahan yang dialami individu itu sendiri.

Dalam terminologi kesehatan, trauma didefinisikan sebagai benturan keras yang dapat menimbulkan bahaya. Trauma juga dapat terjadi karena kejadian yang mengakibatkan benturan keras pada psikis seseorang yang berakibat pada luka emosional dan psikologis serta fisiologis. Kondisi yang terjadi sering disebut sebagai PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Kondisi kondisi di atas apabila dibiarkan berlarut-larut tentu akan menimbulkan gangguan pada diri korban yang mengalami trauma. Mereka butuh penanganan cepat agar dapat sesegera mungkin pulih, dan kepercayaan dirinya kembali sehingga dapat kembali kepada ritme hidupnya yang normal.

## **METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan pada warga di salah satu desa di Nusa Tenggara Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana karena kerjasama tim pengabdian masyarakat STAB Bodhi Dharma dengan WANDANI (Wanita Theravada Indonesia). Kegiatan Layanan *Trauma Healing* ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2022 pukul 19.00 WITA.

Adapun persiapan yang dibutuhkan yaitu: (1) Proses administrasi; (2) mendata umat yang mengalami trauma; (3) Persiapan penggunaan Tehnik terapi; (4) Pembagian tugas tim PkM. Kegiatan PkM ini adalah berupa kegiatan Layanan *Trauma Healing* dengan tujuan yakni melakukan healing dengan cepat dan tepat serta menjangkau semua orang dan akan dilakukan oleh Tim pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Proses administrasi dan mendata umat yang mengalami trauma**

Kegiatan analisis situasi diawali persiapan berkas sebagaimana prosedur administrasi STAB Bodhi Dharma dan WANDANI (Wanita Theravada Indonesia) berupa: (1) Surat tugas Tim PkM dan surat persetujuan pelaksanaan PkM, (2) Pendataan umat yang mengalami trauma.

### **2. Persiapan penggunaan Tehnik terapi**

Mempertimbangkan jumlah penduduk yang mengalami trauma cukup banyak, maka tim pengabdian melakukan Persiapan penggunaan Tehnik terapi yang dibimbing oleh Bapak Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd. secara *online*, agar dapat melakukan *healing* dengan cepat dan tepat serta menjangkau semua orang. Diputuskan untuk menggunakan The Heart technique (THT®), sebuah teknik *healing* yang diciptakan oleh Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd. untuk mengatasi masalah emosi. Sejak diluncurkan pada tahun 2018, teknik ini telah membantu ratusan ribu orang mengatasi masalah emosi yang mereka hadapi. Teknik ini sendiri sudah mengalami beberapa kali penyempurnaan dan semakin efektif dari waktu ke waktu. Khusus untuk kasus ini, diputuskan menggunakan The Heart technique (THT®) 3.0 yang khusus dipakai oleh terapis-terapis lulusan Adi W Gunawan Institut.

Tim yang bergerak terdiri atas 5 orang terapis aktif, 4 perempuan dan 1 laki-laki. Dari ratusan korban trauma, terdapat beberapa yang kondisinya lebih berat, kebanyakan laki-laki dan ada satu perempuan. Tim memutuskan bahwa korban yang kondisinya lebih berat ditangani secara individual. Selebihnya yang trauma sedang sampai ringan ditangani secara kelompok.

### **3. Pelaksanaan *Trauma Healing***

Pada tanggal 26 Mei 2022 pukul 19.00 WITA, Saat tiba di lokasi, hari sudah malam. Warga dusun dalam kondisi tidak nyaman pun masih menyempatkan diri untuk menyediakan makan malam bagi



tim yang datang. Setelah selesai makan malam, tim mulai diskusi dengan beberapa tokoh masyarakat. Berdasarkan cerita dari mereka, tim berdiskusi dan memutuskan malam itu juga diadakan proses *healing* bagi para tokoh masyarakat yang sudah hadir di vihara tersebut.

Keputusan tersebut ternyata sangat membantu proses *healing* keesokan harinya. Sebagian besar penduduk dusun tidak mampu berbahasa Indonesia dengan baik, sehingga mereka yang sudah selesai diterapi pada

malam sebelumnya terjun membantu dengan menjadi penerjemah. Proses *healing* menggunakan THT® diadakan secara kelompok dibantu penerjemah yang membantu menjelaskan proses dalam bahasa daerah.

Bukan hanya penduduk dusun yang beragama Buddha saja yang menjalani terapi, beberapa masyarakat umum yang notabene merupakan tetangga bahkan saudara dari umat Buddha ini juga merasakan trauma dan ikut hadir untuk menjalani sesi tersebut. Tidak hanya itu, bahkan petugas keamanan yang berjaga di sana juga meminta untuk ikut di-healing juga.

Selesai penduduk setempat, siangnya penduduk dusun tetangga mulai berdatangan. Dalam satu kelompok terdiri atas 10 sampai 12 orang itu, proses healing dilakukan. Keberhasilan satu kelompok ternyata memengaruhi kelompok berikutnya sehingga proses healing makin lama makin mudah dan makin cepat selesai.



Hari pertama berlangsung sampai malam hari dan semua sesi selesai dengan lancar.



Kebetulan tanggal 27 Mei adalah hari Jumat, di mana siswa siswa SD setempat yang beragama Buddha semuanya berkumpul di Vihara untuk

mendapatkan pelajaran Agama. Penulis mengambil kesempatan ini untuk berinteraksi dengan anak-anak berjumlah kurang lebih 40 orang.



Awalnya, anak-anak ini terlihat malu-malu sedikit menarik diri dan kurang berani tampil. Kondisi ini memberikan ide bagi penulis untuk mengajak mereka bermain dengan menggunakan metode Psikodrama. Psikodrama merupakan Meskipun hanya sekedar bermain-main, namun antusias anak-anak terlihat. Perubahan positif juga muncul, dari yang di awal mereka malu-malu dan takut berinteraksi, secara perlahan mereka mulai aktif dan mengikuti kegiatan dengan gembira. Kurang lebih satu jam sesi bermain dilaksanakan bersama mereka sampai kelas bubar dan ruangan kebaktian digunakan untuk *healing session*.

Hari kedua tim *healing* bergerak ke dusun yang letaknya lebih jauh. Tim dibagi dua dan bergerak ke dusun yang berbeda. Sampai makan siang, seluruh proses healing di dusun tetangga sudah dijalankan dengan baik.



*Ternyata* malam tersebut, para penduduk yang belum mengikuti healing ini sudah berkumpul dan meminta untuk dihealing juga. Kembali tim dibagi dalam kelompok. Ada yang bergerak menuju ke rumah penduduk yang traumanya berat, ada yang memberikan *healing* kelompok di vihara, serta satu orang memberikan layanan kesehatan, sebab selain terapis, beliau juga seorang Praktisi Kesehatan berbasis TCM.

#### **4. Tanggal 29 Mei 2022, tim kembali bergerak meninggalkan lokasi kembali ke kota masing-masing.**

Hal yang menyenangkan adalah penduduk dusun sudah terlihat kembali bersemangat dan fokus pada kegiatan mereka seperti sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari antusias mereka mempersiapkan perayaan Waisak yang sempat terlewatkan karena kondisi trauma mereka. Setelah tiba di rumah masing-masing, kami menerima video dan foto-foto kegiatan mereka dengan hati yang bahagia.

## **KESIMPULAN**

Kondisi traumatis akibat peristiwa yang mencekam dapat menimbulkan gangguan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Apabila tidak segera

diselesaikan, maka kondisi ini dapat membawa akibat lebih fatal yang membuat korbannya terganggu kesehatan mentalnya. Jumlah korban yang mengalami kondisi traumatis ini cukup banyak. Hal ini menjadi tantangan dari para relawan agar dapat melakukan terapi dengan cepat dan membawa hasil yang efektif. The Heart technique (THT®) 3.0, sebuah teknik *healing* berbasis energy yang mampu menghilangkan masalah emosional secara cepat hasil ciptaan Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd. terbukti membawa hasil yang sangat efektif dan membantu warga untuk keluar dari kondisi traumatis tersebut. Kegiatan Pengabdian ini berjalan sesuai dengan rencana dan memberikan hasil yang baik. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme warga untuk menggelar perayaan Waisak yang sebelumnya sudah terlewatkan dan tidak diingat sama sekali.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada LPPM STAB Bodhi Dharma dan juga kepada WANDANI (Wanita Theravada Indonesia) serta Dr. Dr. Adi W. Gunawan, ST., M.Pd. yang telah menciptakan sebuah tehnik healing The Heart technique (THT®) yang diciptakan oleh untuk mengatasi masalah emosi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Edelstein, M. Gerald. 1981, *Trauma, Trance and Transformation*, Brunner/Mazel Inc, NY.
- fnibar, A. (2017). *Konseling Traumatik Untuk Korban Gempa Dan Resiliensi Di Kalangan Masyarakat Minangkabau*. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 46–56.
- Goleman, Daniel, *Healing Emotions*, 2002 , the mind and Life Institute.
- Gunawan, Adi W, *The Heart Technique THT®* 2018.
- Habibah, L. U. (2018). *Penanganan untuk menurunkan post traumatic stress disorder (PTSD) pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): study kasus pada Dinas Sosial Jawa Tengah*. UIN Walisongo.
- Lamirin, L., Wijoyo, H., & Sutawan, K. (2021). *ANALISIS PEMASARAN DIGITAL DAN PERKEMBANGAN MENTAL DI PROVINSI RIAU*. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 8(3), 227-231.

- Lim, H., Rinaldi, F., Hosea, E., Wijaya, R., Sitohang, J., & Awie, H. (2021). Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi Covid-19. *Insan Cendekia Mandiri*.
- Mariani, M., Chuanqiu, H., Sedam, M. M. M., Yadnyawati, I. A. G., Pratiwi, N. P. A., Dewi, K. S., ... & Anggreni, P. (2021). Achieving Strategy and Inspiring in the New Normal Era.
- Siu, O. C., & Lamirin, L. (2021). Happiness, Skillful Actions, and Good Morality. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(4), 8098-8104.
- Siu, O. C., Lamirin, L., & Tantriana, U. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Buddha Melalui Model Pembelajaran Role Playing. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(2), 70-83.
- Siu, O. C., Lamirin, L., Lisniasari, L., & Darsono, D. (2021). Mengoptimalkan Peran Guru Dalam Membangun Kesehatan Mental Siswa Di Masa Pandemi Melalui Teknologi Pikiran Pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera UTARA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*, 1(1), 29-38.
- Siu, O. C., Nuriani, N., & Lamirin, L. (2022). Mengajar Dengan Metode Role Play Berbasis Psikodrama Kepada Guru Sekolah Minggu Buddha Tamil Kota Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*, 1(2), 48-56.
- Wijoyo, H., & Haudi, H. (2021, January). PENYULUHAN TEKNIK PEMASARAN KERUPUK RASA JENGKOL "DONG DONG SNACK" PEKANBARU. In *PROSIDING SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 643-650).
- Wijoyo, H., Suherman, S., & Khiong, K. (2022). SERVICE QUALITY PANDITA LOKAPALASRAYA AND DHARMADUTA INDONESIAN BUDDHIAN ASSEMBLY. *EARR (Educational Administration Research and Review)*, 6(1).