



PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS DAN KOMUNIKASI EFEKTIF PARA RELAWAN PENYINTAS KEKERASAN SEKSUAL DI YAKESMA, BAITUSSALAM, ACEH BESAR

PSYCHOLOGICAL AND EFFECTIVE COMMUNICATION ASSISTANCE FOR VOLUNTEERS WORKING WITH SEXUAL VIOLENCE SURVIVALS AT YAKESMA, BAITUSSALAM, ACEH BESAR

Rizanna Rosemary¹, Maya Khairani^{2*}, Zakirah Azman¹

¹ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

² Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*Penulis korespondensi: khairani.maya@usk.ac.id

Abstrak

Yayasan Kesejahteraan Masyarakat Aceh (Yakesma) di Gampong Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Aceh Besar berfokus dalam pengelolaan pengasuhan, yakni dengan merekrut orang tua asuh dan kelompok relawan untuk mendampingi kelompok anak-anak yang terlantar dan umumnya adalah penyintas kekerasan seksual. Kelompok anak penyintas kekerasan seksual ini mengalami trauma psikologis yang sangat mendalam yang senantiasa memerlukan pendampingan psikologis yang kontinu. Kehadiran para relawan adalah signifikan dalam mendampingi para penyintas ini agar mereka dapat pulih dari trauma psikologis yang dialami. Namun tidak semua relawan memiliki kemampuan psikologis dan kemampuan komunikasi efektif. Tujuan pengabdian masyarakat ini membekali relawan Yakesma dengan kedua kemampuan tersebut yang diperlukan untuk dapat membantu diri mereka sendiri, dan saat berinteraksi dengan kelompok anak penyintas kekerasan seksual yang didampingi agar memiliki kesehatan jiwa atau mental yang diharapkan. Pendampingan dilakukan dengan metode workshop dan praktikum. Hasil pendampingan psikologis dan komunikasi efektif, mendorong para relawan menulis kisahnya sebagai upaya pengobatan diri (*self-healing*) mendapat respons positif dari para relawan. Luaran kegiatan pengabdian masyarakat berupa modul pelatihan dan buku antologi kisah para relawan diharapkan dapat menjadi alternatif pendekatan pelatihan untuk relawan dalam mendampingi para penyintas kekerasan seksual di lembaga lainnya.

Kata kunci: Komunikasi efektif; menulis; pendampingan psikologi; relawan

Abstract

Yakesma (Aceh Community Welfare Foundation) in Kajhu Village, Baitussalam Sub-District, Aceh Besar, focuses on nurturing management by recruiting foster parents and volunteers to assist groups of abandoned children and, primarily, survivors of sexual violence. Child survivors of sexual violence have experienced deep psychological trauma, which requires continuous psychological assistance. The presence of volunteers is significant in accompanying these survivors so that they can recover from the psychological trauma they have experienced. However, not all volunteers have psychological abilities and practical communication skills. This community service aims to equip Yakesma volunteers with the two abilities needed to help themselves when interacting with survivors of sexual violence to recover from their mental health issues—the community service through workshop and practicum methods. The results of psychological assistance and effective communication received a positive response from the volunteers, encouraging them to write their stories as self-healing. The outputs of community service are training modules and an anthology book of volunteer stories that can be referenced to assist survivors of sexual violence in other institutions.

Keywords: Effective communication; psychological assistance; volunteers; writing

Article ID 28174 | **Submitted** 18-09-2022 | **Revision** 04-01-2023 | **Accepted** 09-04-2023

Pendahuluan

Aceh merupakan daerah dengan luas wilayah 58.377 km² dan jumlah penduduk sekitar 5.274.871 jiwa berdasarkan sensus penduduk

tahun 2020. Daerah ini dikenal sebagai daerah konflik akibat konflik panjang yang terjadi di Aceh sejak 1976 hingga 2004. Semasa konflik di Aceh, berbagai bentuk dan jenis kekerasan

menjadi bagian hidup masyarakat. Permasalahan yang terjadi sering kali diselesaikan dengan cara kekerasan, sehingga masyarakat yang menjadi korban dan hidup dalam ketakutan yang berkepanjangan, di antaranya mengalami trauma baik secara fisik maupun psikis (Uzia 2013).

Tidak hanya konflik yang dialami masyarakat Aceh, namun Aceh juga mengalami kekerasan yang menyebabkan banyak perempuan dan anak menjadi korbannya (Uzia 2013). Menurut data UPTD PPA Aceh tingginya kasus kekerasan terus terjadi selama tiga tahun terakhir. terdapat 1.802 kasus kekerasan kepada anak di tahun 2018, 1.375 kasus pada tahun 2019 dan 1.044 kasus sampai dengan pertengahan 2020 (Mas 2021). Kekerasan yang dialami anak sangat sulit untuk dihilangkan karena membutuhkan proses bertahun-tahun untuk menormalkan keadaannya kembali. Anak-anak yang menjadi korban kekerasan akan menghadapi tantangan yang cukup berat dalam perkembangan sosial emosionalnya. Anak akan mengembangkan rasa malu ketika dewasa serta merasa diasingkan di lingkungan sekitar (Editor 2018).

Terkait perkembangan sosial emosional anak ataupun penyintas kekerasan seksual, maka dibutuhkan tangan-tangan terampil untuk mendampingi penyintas. Pendampingan yang dimaksud adalah pendampingan psikologis yaitu upaya penyembuhan dan pencegahan dalam rangka memfasilitasi individu menjadi sosok yang lebih baik. Pendampingan yang dimaksud ini dapat melalui pendekatan individu, kelompok, keluarga maupun komunitas oleh para penolong (*helper*) dalam hal ini disebut relawan.

Sebagai kombinasi dari pendampingan psikologis dan komunikasi efektif, kegiatan pengabdian ini membekali para relawan penyintas kekerasan seksual di Yakesma dengan ketrampilan menulis. Tujuan utama dari pembekalan penulisan ini adalah, sebagai upaya perawatan atau pengobatan diri (psikologis) relawan atau dikenal dengan *self-healing*; selain upaya untuk bisa menuangkan kisah dan pengalaman mereka secara tertulis secara terstruktur dan efektif (komunikasi). Penulisan sebagai *self-healing* juga merupakan proses penghargaan diri para relawan, yang nantinya akan dikembangkan menjadi bentuk buku antologi atau kumpulan tulisan kisah dan pengalaman mereka selama mendampingi para penyintas kekerasan seksual di Yakesma.

Metode Pelaksanaan

Bencana alam gempa bumi dan tsunami di Aceh pada tanggal 26 Desember tahun 2004, telah mengundang rasa simpati dunia

internasional untuk membantu membangun kembali Aceh. Panti asuhan yayasan Kesejahteraan Masyarakat Aceh merupakan salah satu yayasan sosial yang berdiri pasca tsunami Aceh. Pendiriannya didasari oleh pertemuan antara pihak Pemerintah Kabupaten Aceh Utara dengan pihak donatur luar negeri Pada tanggal 14 November 2010 dan terjadi kesepakatan tentang pengelolaan sarana dan prasarana yang dibangun di atas lahan Pemerintah Aceh dan Kabupaten Aceh Utara, yang berlokasi di wilayah Kabupaten Aceh Besar, dalam rangka kesinambungan kegiatan pendidikan untuk anak-anak yatim piatu korban gempa bumi dan tsunami serta pembinaan generasi muda Aceh ke depan agar mandiri, maka dibentuklah suatu badan yang mengelola seluruh kegiatan pendidikan yang ada di kawasan tersebut termasuk pengaturan terhadap gampong anak (sekarang LKSA/Panti Asuhan Yakesma) dan pusat Kesehatan Yakesma (Gambar 1).



Gambar 1. Tim pengelola dan pengurus Yakesma, serta logo lembaga.

Misi Yakesma:

- Terwujudnya lingkungan yang ramah anak dan perempuan
- Terwujudnya optimalisasi potensi anak-anak sesuai dengan minat dan bakat.
- Tercapainya peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan masyarakat.

- d. Terciptanya sumber usaha dalam upaya meningkatkan pendapatan masyarakat serta mendukung tumbuh kembang anak-anak dan keberlangsungan yayasan.

Visi Yakesma:

- a. Menyediakan fasilitas rumah tinggal dan rumah aman bagi fakir miskin, yatim, piatu, yatim-piatu, korban kekerasan seksual, terlantar, pengemis, anak jalanan, dan korban bencana alam;
- b. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan formal, nonformal, dan keagamaan;
- c. Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat;
- d. Menjadikan pusat tujuan wisata pendidikan;
- e. Menggalakkan olah raga dan seni budaya bagi generasi muda;
- f. Mengembangkan potensi ekonomi untuk kelangsungan yayasan; dan
- g. *Research center* untuk rehab sosial.

Kegiatan yang dilakukan berupa pendampingan psikologis dan komunikasi efektif kepada relawan Yakesma melalui beberapa tahapan kegiatan (**Tabel 1**). Proses kegiatan dilakukan dengan perencanaan terstruktur yang telah disusun sebelumnya meskipun cukup fleksibel mengikuti perkembangan situasi yang terjadi, misalnya penyesuaian jadwal antara tim pengabdian dengan para relawan yang diberikan pendampingan. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah:

1. **Tahap persiapan**, kegiatan pada tahap ini melalui beberapa langkah berikut:
 - a. **Perkenalan**
Tahap awal ini dilakukan pada tanggal 31 Maret 2022. Tim pengabdian melakukan kunjungan ke Yakesma dengan tujuan memperkenalkan diri, memberikan penjelasan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan, mendata relawan yang akan dilibatkan dalam kegiatan, dan mendiskusikan jadwal kegiatan. Proses ini berjalan dengan lancar dan tim pengabdian diberi kesempatan untuk mengetahui program kerja Yakesmas, data relawan dan anak asuh di Yakesma, sekaligus meninjau lokasi Yakesma.
 - b. **Skrining psikologis dan pra-tes**
Pada tanggal 9 April 2022, tim pengabdian kembali mengunjungi Yakesma untuk melakukan skrining psikologis dan pra-tes kondisi psikologis relawan. Hal ini dilakukan karena para relawan berisiko mengalami kondisi tertekan karena dihadapkan pada beban kerja yang tidak

mudah. Tindak lanjut dari skrining adalah konseling (baik individual maupun kelompok) bagi relawan yang difasilitasi oleh psikolog klinis.

- c. **Analisis hasil skrining**
Berdasarkan hasil skrining diketahui bahwa 75% relawan memiliki kerentanan stres yang tinggi, 62,5% memiliki gejala kecemasan, dan 56% memiliki gejala depresi. Temuan ini mendorong tim pengabdian merekomendasikan kepada pengelola Yakesma agar relawan dapat memanfaatkan fasilitas konseling dari tim pengabdian.
- d. **Penyusunan materi workshop**
Terdapat tiga workshop yang dirancang oleh tim pengabdian yaitu Workshop Pendampingan Psikologis, Workshop Penulisan sebagai *Self -Healing*, dan Workshop Pendampingan Komunikasi. Materi dipersiapkan oleh setiap orang yang ahli di bidangnya yang kemudian naskah materi dipresentasikan lebih dahulu kepada tim pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan workshop-workshop dilakukan mulai tanggal 25 Juni hingga 6 Agustus 2022. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Workshop Pendampingan Psikologis, kemudian workshop kedua yaitu Workshop Penulisan sebagai *Self -Healing*, dan ditutup dengan Workshop Pendampingan Komunikasi. Setiap kali workshop dilakukan, relawan dibekali lembar kerja untuk membantu mereka mengulang materi dan berlatih setelah workshop.

3. Tahap Pelaporan

Segala proses kegiatan yang dilakukan perlu untuk didokumentasikan agar dapat menjadi rekomendasi kegiatan serupa di masa mendatang atau menjadi bahan perbaikan pada penyempurnaan kegiatan pemberdayaan masyarakat lainnya, terutama berkaitan tentang pengelolaan emosi pada lansia.

Peralatan yang digunakan dalam workshop adalah materi dalam bentuk *slide* ppt, diktat, dan juga buku-buku referensi yang relevan. Alat penunjang lainnya adalah alat tulis, buku harian komunikasi relawan untuk menuliskan ide ceritanya untuk buku antologi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat sangat praktis dan dapat diujicobakan pada pendampingan penyintas kekerasan seksual di berbagai instansi dan lembaga lainnya.

Tabel 1. Rangkuman Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Tanggal	Kegiatan
Persiapan	31 Maret 2022	- Pra-kegiatan – berkoordinasi dengan mitra untuk pengenalan dan mengidentifikasi peserta pengabdian - Skrining psikologis dan pra-tes pada para relawan yang mengikuti pelatihan, dengan tujuan memahami kondisi psikologi masing-masing relawan. - Analisis hasil skrining dan pra-tes - Perumusan materi workshop
Pelaksanaan	25 Juni 2022	Workshop Pendampingan Psikologis. Peserta mendapatkan materi terkait perkembangan manusia dan pengasuhan. Setelahnya, peserta mendiskusikan dalam kelompok kecil (terdiri dari tiga orang) isu-isu yang pernah dihadapi selama mendampingi anak di Yakesma sekaligus alternatif pemecahan masalah yang pernah dilakukan. Kemudian isu-isu ini diceritakan di kelas untuk didiskusikan bersama. Dalam proses yang terjadi, para peserta saling memberikan masukan untuk isu-isu yang didiskusikan. Hal ini membuka peluang bagi para peserta untuk melihat kemungkinan atau alternatif lain dalam menyelesaikan persoalan yang muncul ketika mendampingi anak di Yakesma. Selain itu, mereka menjadi merasa memiliki dukungan dari para relawan lainnya yang juga menghadapi persoalan mirip.
	2 Juli 2022 & 3 September 2022	Workshop Menulis sebagai <i>Self-Healin</i> . Peserta mendapatkan materi seperti yang harus diperhatikan dalam bercerita. Peserta diminta untuk dapat mengevaluasi diri sendiri dengan mekanisme SWOT. Materi lainnya meliputi, cari menggali ide diawali dengan observasi, menentukan atau identifikasi masalah dan kemudian memulai <i>free writing</i> atau menulis bebas. Workshop ini lebih banyak disertai praktek, pendampingan penulisan.
	6 Agustus 2022	Workshop Pendampingan Komunikasi Efektif. Peserta melakukan simulasi menyelesaikan konflik dan bagaimana mengatur stress (<i>management stress</i>) melalui kegiatan komunikasi. Materi juga meliputi pengetahuan dan ketrampilan melek media dalam menggali informasi yang diperlukan untuk bisa berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak dibawah asuhan para relawan. Selain itu peserta mendapatkan materi tentang teknik wawancara. Ketrampilan wawancara ini dibutuhkan para relawan untuk membantu mereka mendapatkan ide dalam menuliskan kisah dan pengalamannya yang didapatkan dalam pembekalan penulisan sebagai <i>self-healing</i>
Pelaporan		Finalisasi penulisan modul pelatihan dan buku saku, disertai dengan proses monitoring dan evaluasi

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat kepada 19 relawan Yayasan Kesejahteraan Masyarakat Aceh (Yakesma), Kahju, Aceh Besar telah menghasilkan berbagai kegiatan pendampingan melalui workshop berikut:

1. Workshop Pendampingan Psikologis

Relawan dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas bantuan sosial dan mengembalikan kondisi awal diri penyintas seperti semula dengan harapan mereka tidak merasa terasing, dapat beradaptasi dengan lingkungan

masyarakat, dan mengembangkan berbagai perilaku positif lainnya (Alamsyah 2017). Pada praktiknya para relawan kerap menghadapi tantangan yang sangat besar, seperti cara menangani dan menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi penyintas. Beban kerja yang berlebihan terkait tugas pendampingan yang dilakukan, pertemuan dengan penyintas yang mengalami trauma menimbulkan dampak emosional yang signifikan bagi para relawan, dan banyak kasus yang harus ditangani dapat memberikan efek negatif pada para relawan (Halimah dan Widuri 2012). Lingkungan kerja relawan yang berfokus pada pemberian

dukungan dan bantuan kepada penyintas cenderung berpotensi menimbulkan stres (Wagaman *et al.* 2015), hal ini dikarenakan para relawan rentan terhadap *secondary trauma stress* (Lloyd *et al.* 2002).

Individu yang bekerja dengan melakukan pendampingan atau bantuan kepada orang-orang yang mengalami kesulitan berkaitan dengan klien atau korban yang mengalami masalah atau kesulitan untuk dapat menyelesaikan permasalahannya (Apriyan *et al.* 2015). Beban kerja yang berlebihan, pertemuan dengan orang-orang yang mengalami trauma menimbulkan dampak emosional yang signifikan bagi individu yang bekerja untuk membantu orang lain, dan banyak kasus yang ditangani memberikan efek negatif pada individu tersebut (Halimah dan Widuri 2012). Oleh karena itu, individu yang bekerja untuk membantu orang lain perlu mendapatkan perhatian untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan menurunkan tingkat *secondary trauma stress* dan juga burnout saat bertemu dan menolong orang lain. Salah satu cara agar dapat meningkatkan kualitas hidup relawan adalah dengan edukasi tentang empati dan relaksasi. Empati adalah “memahami, menjadi sadar, bersikap peka terhadap orang lain, secara kebetulan mengalami perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain.” Dengan kata lain, empati merupakan proses otomatis yang menangkap perasaan orang lain, serta memproses informasi tersebut agar dapat menginterpretasikan perasaan yang dimaksud (Heyes, 2018). Empati terjadi karena penularan emosi serta dibangun dalam proses perkembangan melalui interaksi sosial. Empati dapat dipelajari, dapat ditingkatkan dan dialihkan oleh pengalaman baru, dan dihancurkan oleh perubahan sosial.

Workshop Pendampingan Psikologis bagi relawan Yakesma dilakukan pada hari Sabtu, 25 Juni 2022. Sebanyak 17 relawan hadir dan berpartisipasi dalam workshop ini. Kegiatan dimulai pada pukul 9.00 dan selesai pada pukul

12.30 WIB. Pada awal kegiatan, peserta diminta mengenang masa kecil dan mengidentifikasi emosi/perasaan yang melekat pada setiap kenangan tersebut. Terdapat beberapa orang peserta yang secara sukarela membagikan pengalaman masa kecilnya. Kemudian peserta dipaparkan materi terkait perkembangan manusia dan pengasuhan. Setelahnya, peserta mendiskusikan dalam kelompok kecil (terdiri dari tiga orang) isu-isu yang pernah dihadapi selama mendampingi anak di Yakesma sekaligus alternatif pemecahan masalah yang pernah dilakukan. Kemudian isu-isu ini diceritakan di kelas untuk didiskusikan bersama. Dalam proses yang terjadi, para peserta saling memberikan masukan untuk isu-isu yang didiskusikan. Hal ini membuka peluang bagi para peserta untuk melihat kemungkinan atau alternatif lain dalam menyelesaikan persoalan yang muncul ketika mendampingi anak di Yakesma. Selain itu, mereka menjadi merasa memiliki dukungan dari para relawan lainnya yang juga menghadapi persoalan mirip. Pada akhir sesi, peserta diberikan materi untuk membantu diri mereka dalam mengelola beban/stres. Peserta mempraktikkan teknik relaksasi disertai panduan sebagai salah satu cara untuk mereduksi stres.

2. Workshop Penulisan sebagai Self-Healing

Workshop pendampingan penulisan *self-healing* bagi relawan Yakesma dilakukan pada hari Sabtu, 2 Juli 2022 (Gambar 2). Sebanyak 19 relawan hadir dan berpartisipasi dalam workshop ini. Kegiatan dimulai pada pukul 9.00 dan selesai pada pukul 12.30 WIB. Pada awal kegiatan, dilakukan *ice-breaking*, dan relawan diminta bermain konsentrasi. Kemudian peserta dipaparkan materi yang diawali dengan mempertimbangkan apa saja yang harus diperhatikan dalam bercerita. Selain itu, peserta



Gambar 2. Kegiatan workshop penulisan sebagai *self-healing*

diminta untuk dapat mengevaluasi diri sendiri dengan mekanisme SWOT. Materi lainnya meliputi, cari menggali ide diawali dengan observasi, menentukan atau identifikasi masalah dan kemudian memulai *free writing* atau menulis bebas. Workshop ini lebih banyak disertai praktik, pendampingan penulisan para relawan baik langsung oleh mentor—Ayu 'Ulya atau secara *peer-discussion*. Workshop penulisan ini dilakukan dalam dua sesi, dan akan dilanjutkan pada pertengahan September 2022.

Pengalaman personal relawan yang dituangkan dalam tulisan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat tentang kehidupan para penyintas dan proses yang dilakukan relawan dalam mendampingi penyintas. Selain sebagai sarana edukasi, menulis akan memberikan efek psikologis positif bagi penyintas karena kegiatan ini menjadi sarana untuk menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental (Utami dan Kumara 2003). Beberapa penelitian sebelumnya tentang aktivitas menulis sebagai strategi koping memberikan hasil menggembirakan bahwa menulis dapat menurunkan kecemasan sosial pada anak jalanan yang tinggal di panti asuhan (Fitria et al. 2017), menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Humaidi et al. 2020) dan menurunkan depresi pada pasien kanker (Kikiany 2019).

3. Workshop Pendampingan Komunikasi

Selain pendampingan psikologis bagi relawan sebagai upaya memahami psikologis diri dan anak-anak asuhannya, para relawan juga dibekali dengan peningkatan ketrampilan berkomunikasi secara efektif (Gambar 3). Ide pendampingan ini berawal dari curahan hati para relawan, yang merasa kesulitan ketika berkomunikasi dengan anak-anak yang memiliki permasalahan

psikologis berat akibat kekerasan seksual yang dialaminya. Banyak ahli telah menyimpulkan tentang definisi komunikasi efektif, yakni proses pertukaran ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi sedemikian rupa sehingga tujuan atau niat dapat terpenuhi dengan sebaik mungkin. Atau penyajian pandangan oleh pengirim dengan cara yang paling dipahami oleh penerima.

Workshop pendampingan komunikasi efektif bagi relawan Yakesma dilakukan pada hari Sabtu, 6 Agustus 2022. Sebanyak 19 relawan hadir dan berpartisipasi dalam workshop ini. Kegiatan dimulai pada pukul 9.00 dan selesai pada pukul 12.30 WIB. Pada awal kegiatan, materi diberikan oleh Zakirah Azman terkait komunikasi efektif, termasuk konsep dan apa saja faktor yang memengaruhi komunikasi efektif. Para relawan diminta melakukan simulasi menyelesaikan konflik dan bagaimana mengatur stres (*management stress*) melalui kegiatan komunikasi.

Sedangkan relaksasi merupakan salah satu teknik di dalam teori terapi perilaku kognitif (Purwanto 2006). Dalam pengabdian ini, relaksasi yang dimaksud adalah relaksasi otot yaitu teknik untuk mengatasi kecemasan atau stres melalui pengenduran otot-otot dan saraf yang terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, individu dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Resti 2014). Relaksasi dapat menahan terbentuknya respons emosi negatif seperti stres dan cemas terutama dalam sistem saraf dan hormon, sehingga dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres dan cemas ketika tubuh bekerja keras dalam menyelesaikan permasalahan sehari-hari (Resti, 2014). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan (Mawardika et al. 2020) dan mengurangi gejala stres (Mutawalli et al. 2020; Resti 2014).



Gambar 3. Kegiatan workshop pendampingan komunikasi efektif dan melek media

Sesi kedua dari workshop ini diisi dengan pengenalan pentingnya melek media dalam menggali informasi yang diperlukan untuk bisa berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak di bawah asuhan para relawan. Di sesi kedua ini juga, dijelaskan sekilas tentang cara lain dalam menggali informasi yaitu melalui Teknik wawancara. Ketrampilan wawancara ini dibutuhkan para relawan untuk membantu mereka mendapatkan ide dalam menuliskan kisah dan pengalamannya yang didapatkan dalam pembekalan penulisan sebagai *self-healing*. Banyak faktor yang memengaruhi komunikasi efektif, baik internal maupun eksternal. Komunikasi efektif juga meliputi kemampuan untuk dapat mengelola informasi yang diterima dengan baik, salah satunya dengan ketrampilan melek media. Melek media adalah kemampuan mengakses, menganalisis, menilai, dan mencipta, dan aktif terlibat dalam era komunikasi yang hampir tanpa batas (Yodiansyah 2017). Kemampuan ini perlu diberikan mengingat relawan harus menghadapi anak-anak penyintas kekerasan seksual dengan latar belakang beragam, baik pendidikan, usia, sosial ekonomi, dan asal daerah. Mencari informasi melalui media merupakan salah satu cara yang digunakan oleh relawan untuk mendapatkan informasi khususnya cara cepat bagaimana menangani anak-anak dibawah asuhannya. Namun terkadang mereka mencari dan merujuk bukan pada sumber informasi yang kredibel, sehingga berpotensi terpapar oleh informasi hoaks yang malah berakibat fatal ketika dipakai untuk mendampingi anak-anak asuh tersebut. Demikian juga ketika menerima dan meneruskan informasi, para relawan perlu didampingi bukan hanya untuk bersikap selektif dalam menerima informasi dari media massa atau media sosial, tapi juga kritis dan responsif ketika meneruskan atau menyebarkannya ke pihak lain (Astini 2019).

Kesimpulan

Relawan pendamping anak-anak penyintas kekerasan seksual rentan terpapar dengan trauma psikologis yang dialami anak-anak asuh yang mereka dampingi. Keterbatasan para relawan dalam kemampuan psikologis dan kemampuan komunikasi efektif menjadi tantangan dalam interaksi mereka dengan anak-anak asuh yang menjadi tanggung jawab mereka. Kedua kemampuan ini diperlukan untuk membantu diri mereka sendiri, dan dibutuhkan saat berinteraksi dengan kelompok anak

penyintas kekerasan seksual yang didampingi agar memiliki kesehatan jiwa atau mental yang diharapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian dari Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, berupa pendampingan psikologis dan komunikasi efektif, termasuk kegiatan menulis sebagai upaya pengobatan diri (*self-healing*) mendapat respons positif dari para relawan. Modul pelatihan buku antologi kisah para relawan yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diujicobakan pada para relawan dalam mendampingi para penyintas kekerasan seksual di lembaga lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Syiah Kuala (USK) atas hibah PNPB skema Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Produk (PKMBP) 2022, para relawan Yayasan Kesejahteraan Masyarakat Aceh (Yakesma) atas partisipasinya dalam kegiatan ini, serta narasumber dan para mahasiswa yang terlibat aktif membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Alamsyah IE. 2017. Kemensos butuh 25 ribu pekerja sosial sampai 2019. *Republika*. Retrieved from <https://news.republika.co.id/berita/nasional/umum/17/06/05/or2ir5349-kemensos-butuh-25-ribu-pekerja-sosial-sampai-2019>
- Apriyan DP, Ishartono I, Irfan M. 2015. Pentingnya peran pekerja sosial dalam lembaga pendidikan. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2):178-182.
- Astini NKS. 2019. Pentingnya literasi teknologi informasi dan komunikasi bagi guru sekolah dasar untuk menyiapkan generasi milenial. *Prosiding Seminar Nasional Dharma Acarya*, 1(1):113-121.
- Editor. 2018. Arus kekerasan terhadap anak di pidie meningkat. *Republika*.
- Fitria I, Faradina S, Rizqina F, Jannah T, Fajri A, Hadi F, Sari RM, A'la N. 2017. Expressive writing for orphanage member: A method of writing therapy on diary through experimental module. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1):125-139
- Halimah SN, Widuri EL. 2012. Vicarious trauma pada relawan bencana alam. *Humanitas*, 9(1): 43-61.
- Heyes C. 2018. Empathy is not in our genes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95: 499-507.

- Humaidi A, Putri P, Aulia TF, Suhesty A. 2020. Tweetdiary: untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2):88-96.
- Kikiany SG. (2019). Ekspresi diri melalui media expressive writing dan art therapy untuk menurunkan depresi pada pasien kanker. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Lloyd C, King R, Chenoweth L. 2002. Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3):255-265.
- Mas. 2021. Kasus Kekerasan Seksual terhadap Anak di Aceh Meningkat. *Tribunnews*. Retrieved from <https://aceh.tribunnews.com/2021/10/03/kasus-kekerasan-seksual-terhadap-anak-di-aceh-meningkat>
- Mawardika T, Aniroh U, Lestari P. 2020. The effectiveness of progressive muscle relaxation on decreasing anxiety of post partum mother. *Jurnal Keperawatan*, 12(2):277-86.
- Mutawalli L, Setiawan S, Saimi S. 2020. Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3):41-44.
- Purwanto S. 2006. Relaksasi zikir. *Suhuf*, 18:29-48.
- Resti IB. 2014. Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1):01-20.
- Utami DS, Kumara A. 2003. Ekspresi menulis dan menggambar sebagai media terapi. *Jurnal Psikologi*, 30(1):1-22.
- Uzia A. 2013. *Menjelujur pengalaman kekerasan perempuan di Aceh: perjuangan tiada henti meniti keadilan: catatan dua tahun terakhir, 2011-2012 kekerasan terhadap perempuan di Aceh*: Komnas Perempuan.
- Wagaman MA, Geiger JM, Shockley C, Segal EA. 2015. The role of empathy in burnout, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress among social workers. *Social work*, 60(3):201-209.
- Yodiansyah H. 2017. Akses literasi media dalam perencanaan komunikasi. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(2):128-155.