



MENOLONG TANPA TERSERET: STRATEGI CERDAS MENGHADAPI VICARIOUS TRAUMA

Andi Fitri Wahyuni, Asyifah Nur Fahrani, Kezia Arshiliaty Padadi,
Muhammad Alim Balyah Masdar, Nurul Khalishah Ufairah Azhaar *

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: lishahufairah@gmail.com; Submitted: 7 Desember 2025; Accepted: 30 Desember 2025

Available online: 31 Desember 2025

Abstrak

Pegawai Unit Pelaksana Teknis Perlindungan Perempuan dan Anak (UPT PPA) memiliki risiko tinggi mengalami *vicarious trauma* akibat paparan berulang terhadap cerita kekerasan dan kondisi traumatis korban. Paparan tersebut dapat menyebabkan perubahan kognitif dan emosional yang memengaruhi kesehatan mental, kualitas layanan, serta keberfungsian kerja. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan awareness dan pemahaman pegawai mengenai *vicarious trauma*, mekanisme psikologis yang mendasarinya, serta strategi pencegahannya. Metode pelaksanaan meliputi need assessment melalui wawancara mendalam dengan Pengelola Layanan Operasional dan Manajer Kasus, dilanjutkan dengan psikoedukasi berbasis poster visual yang disebarakan kepada seluruh pegawai UPT PPA. Efektivitas diukur menggunakan desain pre-test dan post-test yang dianalisis dengan Paired Sample t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 16.14 meningkat menjadi 47.57 pada post-test ($t = -41.826$; $p = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu memberikan pengetahuan baru yang bermakna, membantu peserta mengenali tanda *vicarious trauma*, serta memahami strategi coping yang adaptif. Secara keseluruhan, psikoedukasi menjadi intervensi preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan ketahanan emosional pegawai UPT PPA.

Kata Kunci: *Vicarious trauma*; Psikoedukasi; Pegawai UPT PPA; Kesehatan Mental; Secondary Trauma

Abstract

Employees of the Technical Implementation Unit for Women's and Children's Protection (UPT PPA) are at high risk of experiencing *vicarious trauma* due to repeated exposure to victims' traumatic stories. Such exposure can lead to cognitive and emotional changes that affect mental health, service quality, and daily functioning. This community service activity aimed to increase staff awareness and understanding of *vicarious trauma*, its underlying psychological mechanisms, and preventive strategies. The method consisted of need assessment through in-depth interviews with the Operational Service Manager and Case Manager, followed by the delivery of visual poster-based psychoeducation to all UPT PPA staff. Intervention effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test design analyzed with a Paired Sample t-test. Results indicated a significant improvement in participants' understanding, with mean pre-test scores increasing from 16.14 to 47.57 on the post-test ($t = -41.826$; $p = 0.000$). These findings demonstrate that psychoeducation effectively enhances knowledge, helps participants identify signs of *vicarious trauma*, and understand adaptive coping strategies. Overall, this intervention serves as a preventive measure that supports mental health and emotional resilience among UPT PPA employees.



Keywords: *Vicarious trauma; Psychoeducation; UPT PPA Staff; Mental Health; Secondary Trauma*

PENDAHULUAN

Unit Pelaksana Teknis Perlindungan Perempuan dan Anak (UPT PPA) merupakan tenaga profesional yang berperan dalam memberikan layanan perlindungan, pendampingan, dan pemulihan psikososial bagi perempuan serta anak korban kekerasan. Dalam menjalankan peran tersebut, mereka berhadapan langsung dengan narasi dan pengalaman traumatis korban. Paparan berulang terhadap cerita trauma melalui keterlibatan empatik dapat menimbulkan *vicarious trauma*, yaitu perubahan kognitif dan emosional yang mendalam dan bersifat kumulatif akibat berempati terhadap pengalaman traumatis orang lain (Branson, 2021; Hooft, 2016). Kondisi ini bukan sekadar respons stres sesaat, melainkan transformasi cara pandang profesional terhadap diri, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

Pada profesi layanan berbasis empati seperti pendamping, pekerja sosial, relawan, konselor, maupun psikolog, *vicarious trauma* menjadi risiko kerja yang tidak dapat dihindari seiring meningkatnya paparan terhadap kasus yang kompleks dan berat (Ball, Watsford, & Scholz, 2020). Dampak yang muncul dapat meliputi perubahan perilaku, menurunnya stabilitas emosi, hingga gangguan hubungan interpersonal yang dapat menghambat profesional dalam menjalankan fungsi pelayanan secara optimal. Jika kondisi ini tidak tertangani, potensi kesalahan dalam penilaian kasus hingga relasi yang kurang suportif terhadap penyintas dapat meningkat.

Selain *vicarious trauma*, para pekerja layanan rentan mengalami *secondary traumatic stress* yang memiliki gejala mirip PTSD, serta *compassion fatigue* yang ditandai dengan kelelahan emosional dan menurunnya kemampuan untuk berempati (Rauvola, Vega, & Lavigne, 2019; Knight, 2019). Tekanan yang terus-menerus juga dapat memicu *emotional overload*, yang membuat profesional kewalahan menghadapi beban kasus dan dilema moral yang menyertainya (Hazen, Carlson, & Hatton-Bowers, 2020). Fenomena-fenomena tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental pekerja, tetapi juga mengancam kualitas dan keberlanjutan layanan perlindungan korban.

Secara teoritik, fenomena *vicarious trauma* dapat dipahami melalui *Cognitive Schema Theory* dalam kerangka *Constructivist Self-Development Theory* (CSDT) yang dikembangkan oleh McCann dan Pearlman (2015). Teori ini menjelaskan bahwa orang yang terus-menerus terpapar pada cerita dan pengalaman traumatis orang lain dapat mengalami perubahan cara berpikir yang mendalam. Perubahan ini terutama terjadi pada cara individu memandang rasa aman, kepercayaan, kontrol diri, dan makna hidup. Proses ini berlangsung secara perlahan dan sering tidak disadari, sehingga pekerja bantuan dapat mulai melihat dunia sebagai tempat yang lebih berbahaya dan tidak adil dari sebelumnya (McCann dan Pearlman, 1990; McCann dan Pearlman, 2015).

Selain perubahan cara berpikir, *vicarious trauma* juga dapat dipahami melalui *Emotional Contagion Theory* dari Hatfield, Cacioppo, dan Rapson (1993). Teori ini menjelaskan bahwa emosi seseorang dapat memengaruhi emosi orang lain secara tidak sadar, terutama melalui proses empati. Dalam konteks pekerja sosial dan pendamping korban, emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan kesedihan yang dialami korban dapat "tertular" kepada pekerja. Jika hal ini terjadi terus-menerus, pekerja dapat mengalami kondisi seperti *burnout*, *compassion fatigue*, dan *secondary traumatic stress*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya kemampuan berempati, serta munculnya gejala stres akibat trauma tidak langsung.



Penelitian pada pekerja sosial di lembaga pelayanan sosial menemukan bahwa paparan berulang terhadap kasus kekerasan, pelecehan, dan penelantaran berkorelasi dengan meningkatnya gejala *secondary traumatic stress*, kelelahan emosional, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi, yang berujung pada turunnya kualitas pengambilan keputusan profesional dan meningkatnya risiko kelelahan kerja (Middleton, 2015). Temuan serupa juga ditemukan dalam konteks Indonesia, di mana Rinaldo dan Irfan (2023) menunjukkan bahwa pekerja sosial dalam organisasi pelayanan sosial mengalami *vicarious trauma* yang memengaruhi regulasi emosi, relasi interpersonal, dan keberfungsian kerja sehari-hari. Penelitian tersebut menegaskan bahwa tanpa intervensi preventif, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout dan compassion fatigue yang kronis.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan awareness pegawai terhadap risiko dan gejala *vicarious trauma* serta meningkatkan pemahaman mengenai mekanisme psikologis berdasarkan teori skema kognitif dan emotional contagion serta memberikan cara pencegahan agar pegawai mampu menjaga kesehatan mental, resiliensi, dan kualitas pelayanan secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan oleh Tim KKP Kelompok 7 di UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan diawali dengan proses need assessment yang dilakukan melalui wawancara mendalam bersama Pengelola Layanan Operasional dan Manajer Kasus. Mengacu pada panduan Royse, Tindall, Badger, dan Webster (2009), need assessment merupakan proses sistematis untuk mengidentifikasi kebutuhan, hambatan, serta kesenjangan yang dialami individu dalam konteks kerja. Proses asesmen ini dilakukan untuk memahami kondisi psikologis pegawai serta tantangan yang mereka hadapi akibat intensitas dan kompleksitas kasus kekerasan yang ditangani sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa kedua subjek mengalami tekanan psikologis yang cukup berat akibat paparan berulang terhadap cerita kekerasan dan trauma dari korban. Pengelola Layanan Operasional mengungkapkan bahwa ia kerap terbawa emosi korban hingga mengalami stres berat, gangguan tidur, peningkatan kecemasan, serta kesulitan membangun batasan diri setelah menangani kasus KDRT yang kompleks. Manajer Kasus juga melaporkan munculnya kelelahan emosional, perasaan sedih mendalam ketika melakukan asesmen, kesulitan memisahkan pekerjaan dari kehidupan pribadi, hingga terbawanya beban emosional ke dalam mimpi dan relasi sosial. Kondisi tersebut diperparah oleh hambatan internal seperti koordinasi tim yang belum optimal, serta hambatan eksternal berupa keterbatasan sarana prasarana dan ketidakkooperatifan pihak terkait selama proses pendampingan.

Selain menggambarkan dampak emosional yang signifikan, need assessment juga mengidentifikasi kebutuhan akan dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, serta lingkungan kerja yang lebih suportif. Minimnya dukungan emosional di tempat kerja, tingginya intensitas kasus, dan kurangnya batasan profesional menyebabkan munculnya gejala *vicarious trauma* dan burnout yang berkelanjutan. Berdasarkan temuan tersebut, Tim KKP Kelompok 7 menetapkan bahwa intervensi yang paling relevan untuk diberikan adalah psikoedukasi mengenai *vicarious trauma*, pengelolaan stres, dan strategi coping yang dapat diterapkan dalam rutinitas kerja pegawai UPT PPA.

Psikoedukasi, sebagaimana dijelaskan oleh HIMPSI (2010), merupakan upaya terstruktur untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sehingga individu mampu mencegah dan meminimalkan risiko munculnya gangguan psikologis.



Pemahaman tersebut mencakup kemampuan memberi makna terhadap informasi dan pengalaman yang diterima (Reber & Reber, 2010), sehingga penyampaian materi dalam bentuk visual dinilai paling efektif untuk menjangkau seluruh pegawai.

Berdasarkan hasil need assessment dan relevansi kebutuhan psikologis pegawai, psikoedukasi kemudian diwujudkan dalam bentuk poster yang memuat informasi tentang tanda-tanda *vicarious trauma*, cara menjaga batasan emosional, strategi coping sehari-hari, serta pentingnya dukungan sosial antarpegawai. Poster tersebut disebarluaskan melalui media sosial internal UPT PPA agar dapat diakses oleh seluruh pegawai, baik pendamping kasus maupun staf pengelola layanan.

Kegiatan psikoedukasi ini dirancang sebagai bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan kesadaran pegawai terhadap risiko psikologis dari pekerjaan mereka, membantu mereka mengenali gejala awal kelelahan emosional, serta memberikan bekal keterampilan dasar untuk memperkuat kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung terbentuknya lingkungan kerja yang lebih suportif serta meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya manajemen stres berbasis tim sebagai upaya meminimalkan dampak *vicarious trauma* dalam jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-Test</i>	16.14	7	.690	.261
	<i>Post-Test</i>	47.57	7	1.618	.612

Tabel 2.

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test & Post-Test	7	-.384	.395

Tabel 3.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	- 31.429	1.988	.751	- 33.267	- 29.590	- 41.826	6	.000

Berdasarkan hasil analisis *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata yang sangat signifikan pada skor pemahaman peserta mengenai *vicarious trauma* setelah diberikan psikoedukasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 16.14



meningkat drastis menjadi 47.57 pada post-test. Selisih rata-rata (mean difference) sebesar -31.429 menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman yang sangat tinggi setelah mengikuti psikoedukasi.

Hasil *Paired Samples Correlations* menunjukkan bahwa hubungan antara skor pre-test dan post-test bersifat negatif dan lemah dengan nilai korelasi $r = -0.384$, serta tidak signifikan secara statistik ($p = 0.395$; $p > 0.05$). Meskipun demikian, hasil uji signifikansi Paired Samples Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar -41.826 dengan derajat kebebasan ($df = 6$) dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menandakan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai *vicarious trauma*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada pegawai UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai *vicarious trauma*, tanda-tandanya, serta strategi pengelolaannya. Peningkatan rata-rata skor yang sangat besar dari 16.14 menjadi 47.57 mencerminkan adanya internalisasi informasi yang kuat oleh peserta setelah menerima intervensi. Selisih rata-rata sebesar 31.43 mengindikasikan bahwa materi psikoedukatif yang disampaikan mampu memberikan pengetahuan baru yang bermakna dan relevan dengan konteks pekerjaan mereka.

Temuan ini sejalan dengan konsep psikoedukasi yang dikemukakan HIMPSI (2010), bahwa psikoedukasi merupakan upaya terstruktur untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengidentifikasi dan mencegah risiko psikologis. Penyajian materi dalam bentuk poster visual yang sederhana, jelas, dan mudah diakses berkontribusi pada peningkatan efektivitas intervensi, sebagaimana dikemukakan oleh Reber & Reber (2010) bahwa pemahaman dipengaruhi oleh kemampuan individu memberi makna pada informasi yang diterima.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai *vicarious trauma* yang diberikan kepada pegawai UPT PPA Provinsi Sulawesi Selatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai risiko psikologis yang muncul akibat paparan berulang terhadap kasus kekerasan. Hasil analisis pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor yang sangat signifikan, dari rata-rata 16.14 menjadi 47.57, dengan selisih rata-rata 31.43. Nilai t-hitung sebesar -41.826 dengan signifikansi 0.000 mengonfirmasi bahwa intervensi memberikan perubahan nyata dan bukan sekadar variasi acak. Temuan ini menunjukkan bahwa materi psikoedukatif yang disajikan dalam bentuk poster visual mampu diinternalisasi dengan baik oleh peserta dan relevan dengan kebutuhan kerja mereka. Psikoedukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman tentang tanda-tanda *vicarious trauma*, cara menjaga batasan emosional, serta strategi coping yang adaptif, sehingga berkontribusi pada penguatan kesehatan mental, resiliensi, dan kualitas pelayanan peserta dalam menjalankan tugas pendampingan. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini memberikan dampak positif dan dapat menjadi strategi preventif yang berkelanjutan dalam upaya meminimalkan risiko *vicarious trauma* pada tenaga profesional di lingkungan UPT PPA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pegawai UPT Perlindungan Perempuan dan Anak Provinsi Sulawesi Selatan yang telah memberikan dukungan



administratif dan teknis selama proses pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap need assessment hingga penyebaran materi psikoedukasi. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada Pengelola Layanan Operasional dan Manajer Kasus atas kesediaannya berbagi pengalaman serta informasi yang sangat berharga dalam proses wawancara mendalam. Penulis turut berterima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam penyediaan sarana dan material pendukung kegiatan, termasuk fasilitas ruang kerja dan media publikasi internal yang memungkinkan penyebaran poster psikoedukasi berjalan lancar. Dukungan tersebut memberikan kontribusi penting terhadap kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ball, J., Watsford, C., & Scholz, B. (2020). Psychosocial impacts of training to provide professional help: Harm and growth. *Trauma*, 24(2):115-123. <https://doi.org/10.1177/1460408620968340>
- Branson, D. C. (2021). Hidden occupational hazards for social service providers. In *Handbook of Research on Social Work Practice in Health and Mental Health* (pp. 147-169). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7348-8.CH008>
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional Contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-100. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.Ep10770953>
- Hazen, K. P., Carlson, M. W., Hatton-Bowers, H., et al. (2020). Evaluating the Facilitating Attuned Interactions (FAN) approach: *Vicarious trauma*, professional burnout, and reflective practice. *Children and Youth Services Review*, 112, 104925. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104925>
- HIMPSTI. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hooft, S. (2016). Secondary traumatic stress, *vicarious trauma*, and compassion fatigue among victim advocates. <https://scispace.com/papers/secondary-traumatic-stress-vicarious-trauma-and-compassion-3bii3yklbf> diakses 7 desember 2025.
- Knight, C. (2019). Trauma informed practice and care: Implications for field instruction. *Clinical Social Work Journal*, 47(1), 79-89. <https://doi.org/10.1007/s10615-018-0661-x>
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). *Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims*. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1992). Constructivist Self-Development Theory: A Theoretical Framework For Assessing And Treating Traumatized Adults. *Journal Of Traumatic Stress*, 5(4), 431-449.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (2015). Constructivist self-development theory (CSDT): A theoretical framework for understanding *vicarious trauma*. Routledge.
- Middleton, J. (2015). *Vicarious trauma And The Child Welfare Workforce*. *Journal Of Social Work*, 15(3), 1-15.
- Rauvola, R. S., Vega, D. M., & Lavigne, K. N. (2019). Compassion fatigue, secondary traumatic stress, and *vicarious traumatization*: A qualitative review and research agenda. *Occupational Health Science*, 3(3), 297-336. <https://doi.org/10.1007/s41542-019-00045-1>
- Reber, A. S., & Reber, E. (2010). *The Penguin dictionary of psychology* (4th ed.). Penguin Books.



- Rinaldo, & Irfan, M. (2023). *Vicarious trauma* Pekerja Sosial Dalam Organisasi Pelayanan Sosial. JPPM: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 117-122.
- Royse, D., Tindall, M., Badger, K., & Webster, J. M. (2009). *Program evaluation: An introduction* (5th ed.). Cengage Learning.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

