

Received: Mei 2026	Accepted: Juni 2026	Published: Juli 2026
Article DOI: http://dx.doi.org/10.24903/jam.v10i02.4044		

Resiliensi Psikososial Pasca Banjir: Penguatan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 1 Rantau Selamat melalui Terapi Seni Rapai Aceh

Angga Eka Karina

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
anggaekakarina@isbiaceh.ac.id

Rico Gusmanto

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
ricogusmanto@isbiaceh.ac.id

Dwindy Putri Cufara

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
dwindyputri@isbiaceh.ac.id

Fifie Febrianti Sukman

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
fifiefebryantisukman@isbiaceh.ac.id

Besse Puspitha Syarif

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
bessepuspitha@isbiaceh.ac.id

M. Zaky Aulia Fadhar

Institut Seni Budaya Indonesia Aceh
Zakizakimn903@gmail.com

Abstrak

Bencana banjir tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan adaptasi penyintas, khususnya pada kelompok usia sekolah. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini yang bertujuan mendukung pemulihan psikososial siswa SMA Negeri 1 Rantau Selamat pasca-banjir melalui terapi seni rapai Aceh. Program ini menggunakan pendekatan capacity-building training dengan melibatkan 20 siswa SMA Negeri 1 Rantau Selamat dalam aktivitas seni yang mengintegrasikan unsur musik, gerak, dan vokalisasi sebagai media ekspresi emosional serta penguatan resiliensi psikososial. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan sosialisasi, pelatihan seni rapai, pendampingan psikososial, evaluasi, dan penguatan keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran persepsi stres menggunakan instrumen adaptasi Perceived Stress Scale (PSS), serta indikator pendukung berupa resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan kondisi psikososial peserta setelah mengikuti program, dengan penurunan skor stres

sebesar 23%, peningkatan indikator resiliensi psikologis sebesar 3%, serta peningkatan kesejahteraan emosional sebesar 16%. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi seni rapai Aceh berpotensi menjadi salah satu pendekatan berbasis budaya dalam mendukung proses pemulihan psikososial siswa pascabencana, meskipun evaluasi lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat masih diperlukan. Selain menghasilkan karya pertunjukan kolaboratif “Jaga Uteun”, kegiatan ini juga membangun ruang ekspresi, kebersamaan, dan dukungan sosial bagi peserta. Dengan demikian, integrasi seni tradisi lokal dan pendekatan psikososial dapat menjadi alternatif strategi dalam mendukung pemulihan trauma serta penguatan kesehatan mental siswa pascabencana.

Kata Kunci: *Resiliensi psikososial, terapi seni, rapai Aceh, kesehatan mental siswa, bencana.*

Pendahuluan

SMA Negeri 1 Rantau Selamat merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terletak di Kecamatan Rantau Selamat, Kabupaten Aceh Timur, Provinsi Aceh. Berdasarkan hasil observasi awal, bencana banjir yang melanda wilayah tersebut memberikan dampak terhadap kondisi psikososial siswa. Bencana banjir yang signifikan tidak hanya merusak infrastruktur, tetapi juga memengaruhi kondisi psikososial siswa, tenaga pengajar, dan warga sekitar (Alfata 2025). Banjir tersebut mengakibatkan ribuan rumah terendam, menghancurkan fasilitas publik, dan menenggelamkan banyak area pertanian (Maufira et al. 2026). Beberapa siswa yang terdampak menunjukkan perubahan kondisi emosional seperti munculnya rasa khawatir, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kenyamanan dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana tidak hanya membutuhkan penanganan terhadap aspek fisik, tetapi juga membutuhkan dukungan psikososial bagi siswa sebagai kelompok yang rentan mengalami dampak psikologis.

Banjir yang melanda telah menciptakan trauma mendalam, terutama bagi siswa yang kehilangan rumah, harta benda, serta merasakan ketidaknyamanan selama sehari-hari tinggal di lokasi pengungsian (Ghavari 2025). Pada lingkungan SMA Negeri 1 Rantau Selamat, kondisi pascabanjir turut berdampak terhadap keberlangsungan aktivitas pendidikan. Hampir seluruh ruang kelas mengalami kerusakan ringan akibat rendaman lumpur, koleksi buku perpustakaan yang rusak, hingga rusaknya alat pendukung praktikum seperti alat musik yang mengakibatkan terhentinya proses pembelajaran selama lebih kurang satu bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa dampak bencana tidak hanya berkaitan dengan kerusakan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan mental siswa. Dalam jangka panjang, pengalaman traumatis pascabencana berpotensi memengaruhi kemampuan resiliensi psikososial siswa sehingga diperlukan upaya pemulihan yang tepat.

Dari segi potensi, SMA Negeri 1 Rantau Selamat memiliki beberapa keunggulan yang bisa dimanfaatkan dalam upaya pemulihan psikososial pasca-banjir. Sekolah ini memiliki ruang kelas yang cukup besar, tenaga pendidik yang berdedikasi, dan fasilitas yang memadai meskipun membutuhkan perbaikan pasca-banjir. Namun, adanya keterbatasan dalam penyediaan layanan psikososial, serta kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam menghadapi trauma bencana, menjadi tantangan utama. Selain itu, sekolah ini juga belum memiliki program khusus untuk mendukung resiliensi psikososial siswa, yang menjadikan penguatan kesehatan mental sangat mendesak.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, SMA Negeri 1 Rantau Selamat membutuhkan pendekatan yang holistik untuk memulihkan kesehatan mental siswa. Salah satu cara yang

dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan terapi seni sebagai bagian dari upaya pemulihan psikososial. Terapi seni menawarkan pendekatan yang kreatif dan interaktif, yang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Seni, dalam bentuk musik, seni rupa, atau drama, dapat membantu siswa mengatasi trauma mereka dengan cara yang positif, serta memperkuat keterampilan resiliensi psikososial mereka.

Seni rapai Aceh dipilih sebagai media dalam program ini karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan pemulihan psikososial siswa pascabencana. Aktivitas bermain rapai melibatkan unsur ritme, gerak, vokalisasi, dan interaksi kelompok yang memungkinkan siswa mengekspresikan emosi, membangun rasa kebersamaan, serta memperkuat dukungan sosial antar peserta. Selain itu, rapai sebagai bagian dari budaya lokal Aceh memiliki kedekatan nilai dengan kehidupan masyarakat setempat sehingga dapat menjadi media terapi berbasis budaya yang lebih mudah diterima oleh siswa. Melihat potensi dan kebutuhan ini, pendekatan terapi seni rapai Aceh dapat menjadi solusi yang sangat relevan (Haeyen and Wanten 2024).

Dengan menggunakan rapai, siswa dapat mengekspresikan perasaan mereka melalui ritme dan gerakan, yang sering kali lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan kata-kata, terutama bagi mereka yang mengalami trauma (Wang et al. 2024). Pemukulan rapai yang teratur juga membantu menciptakan fokus dan kehadiran pada saat itu, memfasilitasi keadaan relaksasi dan mindfulness yang penting dalam penyembuhan trauma. Selain itu, dalam konteks terapi kelompok, bermain rapai bersama dapat mempererat hubungan sosial antar anggota, memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan, yang sangat bermanfaat dalam proses pemulihan. Tidak hanya itu, suara rapai dengan frekuensi khasnya dapat digunakan untuk merangsang sistem saraf, memperbaiki suasana hati, dan membantu siswa merasa lebih tenang atau terstimulasi, sesuai dengan kebutuhan terapi.

SMA Negeri 1 Rantau Selamat menghadapi dua permasalahan utama dalam pemulihan psikososial siswa pasca-banjir, yaitu trauma psikologis yang mengganggu kesehatan mental dan kurangnya fasilitas serta program pendukung yang efektif, seperti keterbatasan fasilitas konseling, terapi seni berbasis rapai Aceh, dan tenaga ahli yang memadai. Pemecahan masalah ini membutuhkan perhatian serius dalam pengembangan program konseling, peningkatan fasilitas terapi seni, serta penyediaan alat musik rapai Aceh untuk mendukung proses pemulihan psikososial siswa yang terdampak.

Dari analisis yang telah dilakukan, dapat diasumsikan bahwa keberhasilan pemulihan psikososial siswa di SMA Negeri 1 Rantau Selamat sangat bergantung pada integrasi antara dukungan psikologis yang memadai dan pemberdayaan budaya lokal melalui terapi seni rapai Aceh. Jika sekolah mendapatkan pendampingan konseling, tenaga ahli yang terlatih, serta fasilitator seni rapai Aceh sebagai media pemulihan psikososial, maka diharapkan trauma yang dialami siswa dapat berkurang secara signifikan. Program terapi seni yang memanfaatkan kearifan lokal ini tidak hanya akan membantu siswa dalam menyalurkan perasaan mereka, tetapi juga mempercepat proses adaptasi mereka terhadap rutinitas sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, SMA Negeri 1 Rantau Selamat membutuhkan pendekatan pemulihan psikososial yang mampu menggabungkan aspek psikologis dan budaya lokal. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui terapi seni rapai Aceh sebagai media pemulihan psikososial bagi siswa pascabencana banjir. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penurunan tingkat stres, meningkatkan resiliensi psikologis, serta memperkuat kesejahteraan emosional siswa melalui aktivitas seni yang mengintegrasikan

unsur musik, gerak, dan ekspresi kelompok. Melalui pendekatan berbasis budaya lokal tersebut, diharapkan siswa memperoleh ruang untuk mengekspresikan emosi, membangun kembali rasa percaya diri, serta memperkuat hubungan sosial dalam proses pemulihan pascabencana.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan pelatihan (*Capacity-building training*). Proses yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya individu, kelompok, atau organisasi, guna memperkuat kapasitas mereka dalam melaksanakan tugas secara lebih efektif, berkelanjutan, dan menghadapi tantangan yang ada (Shiri et al. 2023). Pendekatan ini dikombinasikan dengan alat musik rapai untuk mendukung pemulihan psikososial siswa di SMA Negeri 1 Rantau Selamat. Melalui pelatihan ini, siswa didorong untuk terlibat aktif dan mengekspresikan perasaan mereka melalui musik, yang dapat mempercepat proses pemulihan emosional mereka. Pendekatan pelatihan ini selaras dengan skala prioritas yang telah disepakati bersama, yaitu penguatan ketahanan psikososial siswa.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Rantau Selamat, Aceh Timur, dengan melibatkan 20 siswa kelas X hingga XII sebagai peserta kegiatan. Program dilaksanakan pada tanggal 22 Februari hingga 03 Maret 2026 melalui 10 sesi pertemuan yang mencakup tahap sosialisasi, pelatihan seni rapai, penerapan terapi seni, pendampingan psikososial, evaluasi, dan penguatan keberlanjutan program.

Untuk mengetahui perubahan kondisi psikososial peserta sebelum dan setelah mengikuti terapi seni rapai Aceh digunakan kuesioner adaptasi Perceived Stress Scale (PSS) yang digunakan untuk mengukur persepsi stres peserta. Instrumen terdiri atas 25 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert 1–5. Dalam proses adaptasi evaluasi program, butir pertanyaan dikelompokkan ke dalam tiga indikator, yaitu tingkat stres (8 butir), resiliensi psikologis (9 butir), dan kesejahteraan emosional (8 butir). Indikator stres digunakan untuk melihat perubahan persepsi tekanan psikologis peserta, sedangkan indikator resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional digunakan sebagai indikator pendukung untuk melihat perubahan kondisi psikososial setelah mengikuti program.

Pengukuran dilakukan melalui pre-test sebelum kegiatan terapi seni dimulai dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Data dianalisis dengan membandingkan perubahan skor rata-rata setiap indikator antara hasil pre-test dan post-test. Penurunan skor pada indikator stres menunjukkan adanya perubahan positif terhadap persepsi tekanan psikologis peserta, sedangkan peningkatan skor pada indikator resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional menunjukkan adanya penguatan kondisi psikososial peserta.

Tahap pertama tim pengabdian melakukan sosialisasi untuk mengenalkan program pengabdian ini kepada pihak sekolah, siswa, orang tua, dan masyarakat sekitar. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pemulihan psikososial pasca-banjir dan bagaimana terapi seni *rapai Aceh* dapat berperan dalam proses tersebut. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan dengan pihak sekolah, pertemuan dengan orang tua siswa, serta penyebaran informasi melalui media sekolah seperti brosur atau papan pengumuman. Sosialisasi ini dilakukan dalam dua sesi: pertama, untuk pihak internal sekolah (guru, staf, siswa), dan kedua, untuk orang tua dan masyarakat sekitar, agar mereka bisa berperan aktif dalam mendukung program ini.

Tahap kedua dilanjutkan dengan pelatihan yang diberikan kepada siswa SMA Negeri 1 Rantau Selamat yang terlibat dalam program terapi seni. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan dasar-dasar *rapai Aceh* sebagai alat musik tradisional yang digunakan dalam terapi. Pelatihan ini dipandu oleh instruktur yang berpengalaman dalam seni *rapai Aceh* dan dibantu oleh konselor atau psikolog yang memberikan wawasan tentang pentingnya seni dalam pemulihan psikososial. Materi pelatihan mencakup teknik dasar bermain *rapai Aceh*, serta cara-cara untuk mengekspresikan perasaan dan emosi melalui musik. Pelatihan ini dilakukan dalam beberapa sesi, dengan pembagian materi yang jelas, dimulai dari pengenalan alat musik hingga teknik bermain dasar.

Tahap ketiga adalah penerapan terapi seni rapai. Tahap ini merupakan proses inti dalam kegiatan pengabdian ini. Pada tahap ini, peserta mulai menerapkan materi seni rapai Aceh melalui aktivitas bermain rapai, vokalisasi, dan gerak sebagai media ekspresi emosional serta penguatan interaksi sosial. Aktivitas musikal dilakukan secara kelompok untuk menciptakan ruang ekspresi yang aman bagi peserta dalam menyalurkan emosi, membangun rasa kebersamaan, dan meningkatkan keterlibatan sosial selama proses pemulihan psikososial. Selain pelaksanaan terapi seni, dokumentasi kegiatan dilakukan menggunakan perangkat pendukung untuk merekam proses dan hasil program. Dokumentasi tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi kegiatan, penyusunan luaran program, serta media keberlanjutan agar karya yang telah dihasilkan dapat dipelajari dan dikembangkan oleh pihak sekolah.

Tahap keempat dilakukan pendampingan yang dilakukan selama dan setelah sesi terapi seni untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang cukup dalam proses pemulihan. Proses ini melibatkan konselor sebagai pendamping untuk memastikan proses terapi seni berjalan secara aman dan sesuai kebutuhan peserta. Konselor berperan dalam melakukan pengamatan kondisi emosional siswa, memberikan pendampingan selama proses kegiatan, serta membantu proses refleksi setelah aktivitas seni dilakukan. Sebelum kegiatan berlangsung, tim memperoleh persetujuan dari pihak sekolah sebagai mitra pelaksanaan program dan memastikan kesediaan siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Apabila selama proses pendampingan ditemukan siswa dengan tingkat stres atau tekanan psikologis yang membutuhkan perhatian lebih lanjut, konselor melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) sekolah untuk memberikan pendampingan lanjutan sesuai kebutuhan peserta. Keberlanjutan program menjadi aspek penting untuk memastikan bahwa terapi seni dapat dilanjutkan secara mandiri oleh pihak sekolah setelah program pengabdian selesai. Upaya keberlanjutan dilakukan melalui penguatan kapasitas guru seni dan konselor sekolah agar mampu meneruskan program terapi seni rapai Aceh secara berkelanjutan. Selain itu, penyediaan alat musik rapai dan materi pelatihan menjadi bagian pendukung agar aktivitas seni dapat terus dikembangkan sebagai media ekspresi dan pemulihan psikososial siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk sebuah program terapi psikososial melalui pelatihan seni rapai dan pendampingan konseling terkait *mental health* siswa di SMA Negeri 1 Rantau Selamat. Program terapi ini dilakukan dalam bentuk pelatihan yang menghasilkan sebuah produk karya seni pertunjukan rapai berjudul “Jaga Uteun”, yaitu pertunjukan kolaborasi seni musik rapai dan tari.

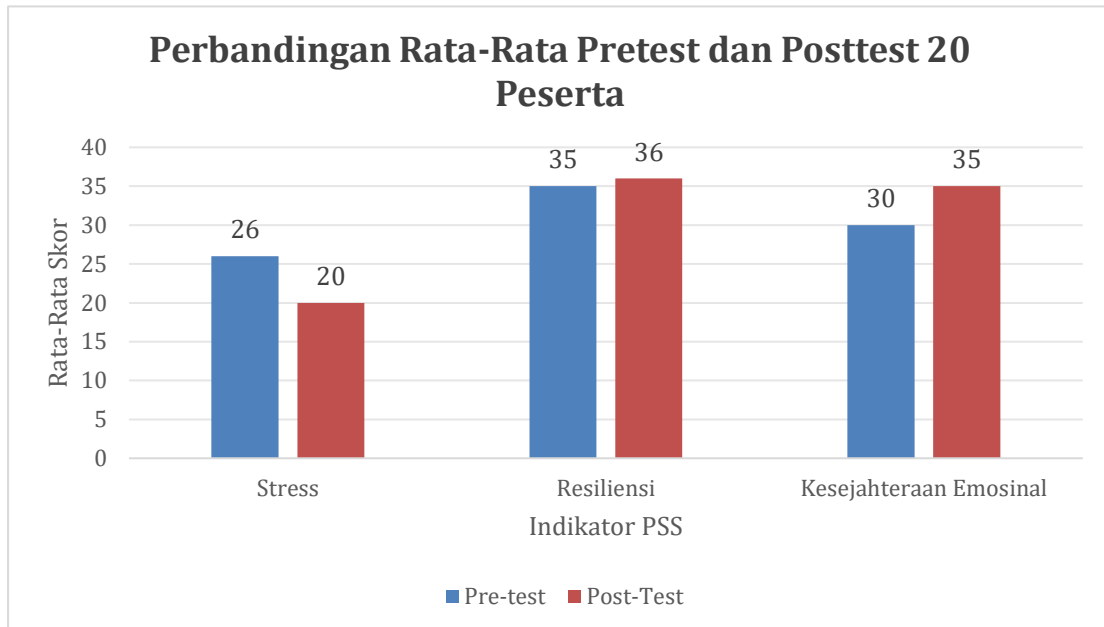
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 22 Februari hingga 03 Maret 2026 di SMA Negeri 1 Rantau Selamat, Aceh Timur. Peserta merupakan siswa dan siswi sekolah tersebut berjumlah 20 orang yang menduduki kelas X hingga XII. Selama 10 sesi pertemuan, hasil program dinyatakan baik. Hal ini dapat ditinjau dari terciptanya karya pertunjukan kolaboratif berjudul “Jaga Uteun”. Video karya ini dapat diakses pada tautan <https://bit.ly/jaga-uteun>.



Gambar 1. Karya “Jaga Uteun”

Selain karya, tingkat stres siswa terbukti menurun dibandingkan sebelum program pengabdian ini dilaksanakan. Berdasarkan hasil pengukuran, terjadi penurunan tingkat trauma yang ditunjukkan menurunnya beberapa indikator seperti stress, perasaan tegang, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk rileks. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan resiliensi psikologi siswa. Pengukuran ini diperkuat oleh hasil pengamatan terhadap tingkat pelibatan kelompok, ekspresi, dan respon peserta selama kegiatan berlangsung.

Perubahan skor pada setiap indikator dihitung berdasarkan persentase perubahan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test. Persentase perubahan dihitung menggunakan rumus: $(\text{skor post-test} - \text{skor pre-test}) / \text{skor pre-test} \times 100\%$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, indikator stres mengalami penurunan sebesar 23%, sedangkan indikator resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional mengalami peningkatan masing-masing sebesar 3% dan 16%.



Grafik 1. Hasil Skor Kuesioner PSS

Diagram menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata pada dimensi stres sebanyak 23% serta peningkatan pada dimensi resiliensi sebanyak 3% dan kesejahteraan emosional sebanyak 16%. Hal ini mengindikasikan bahwa program terapi seni rapai Aceh memberikan dampak positif terhadap kondisi psikososial peserta.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi seni rapai Aceh memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikososial peserta, yang ditandai dengan penurunan indikator stres serta peningkatan indikator resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional siswa. Dengan demikian, program ini menunjukkan potensi sebagai salah satu pendekatan psikososial berbasis seni dalam mendukung proses adaptasi siswa pascabencana. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikososial peserta setelah mengikuti program, meskipun pengukuran ini masih terbatas pada perubahan jangka pendek selama pelaksanaan kegiatan.

Pembahasan

a. Sosialisasi

Pelaksanaan program diawali dengan tahap sosialisasi sekaligus rangkaian pembukaan yang dihadiri oleh Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan, guru pendamping, dan siswa beserta wali. Sosialisasi dilakukan untuk memaparkan tujuan, manfaat, serta bentuk kegiatan secara rinci. Tim juga meyakinkan kepada peserta yang terdampak banjir bahwa melalui program ini, trauma akan bencana tersebut dapat diminimalisir melalui terapi seni rapai.

Sosialisasi juga dilakukan penyebaran kuesioner kepada peserta sebagai bentuk pre-test. Kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan terkait indikator mengukur perubahan kondisi psikososial. Instrumen pertanyaan disusun berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang menekankan pada tingkat stres, resiliensi psikologis, dan kesejahteraan emosional **Error!**

Reference source not found.. Indikator ini diadaptasi dengan mempertimbangkan konteks peserta sebagai siswa yang mengalami dampak bencana banjir.



Gambar 2. Sosialisasi Kegiatan

Terdapat 25 pertanyaan dalam kuesioner yang diberikan sesuai dengan indikator PSS. Tingkat stres diukur dari persepsi individu terhadap perasaan dirinya seperti ketegangan, tertekan, kecemasan, ketidakmampuan untuk rileks. Resiliensi memiliki indikator beradaptasi, pengendalian emosi, kekuatan mental, dan optimisme. Kesejahteraan emosional mengacu pada indikator *emotional well-being* dan *psychological well-being* seperti merasa tenang, bahagia, positif. Setiap pertanyaan memiliki skor antara 1 hingga 5. Adapun daftar pertanyaan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa tegang dalam kehidupan sehari-hari					
2	Saya merasa cemas memikirkan situasi yang saya alami					
3	Saya merasa sulit untuk rileks					
4	Saya merasa mudah lelah secara mental					
5	Saya merasa sulit berkonsentrasi					
6	Saya merasa gelisah					
7	Saya merasa tertekan secara emosional					
8	Saya merasa sulit menenangkan pikiran saya					
9	Saya merasa mampu menghadapi kesulitan					
10	Saya dapat mengendalikan emosi saya					
11	Saya merasa kuat secara mental					
12	Saya mampu bangkit dari situasi sulit					
13	Saya merasa percaya diri					
14	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan					
15	Saya merasa optimis terhadap masa depan					
16	Saya mampu mengatasi tekanan					
17	Saya merasa memiliki kekuatan dalam diri saya					
18	Saya merasa tenang					
19	Saya merasa nyaman secara emosional					
20	Saya merasa lebih stabil secara emosi					
21	Saya merasa lebih rileks					
22	Saya merasa lebih positif					

23	Saya merasa lebih baik secara mental
24	Saya merasa lebih aman secara emosional
25	Saya merasa lebih bahagia

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Kuesioner

Berdasarkan tabel di atas, pertanyaan terkait indikator stres adalah nomor 1-8, indikator resiliensi nomor 9-17, dan kesejahteraan emosional nomor 18-25. Program dinyatakan berhasil apabila secara kuantitatif skor stres mengalami penurunan sebanyak lebih kurang 20% dan skor resiliensi serta kesejahteraan emosional mengalami peningkatan.

b. Pelatihan dan Penerapan Terapi Seni Rapai

Pelatihan dan terapi merupakan dua fokus yang berbeda namun dilakukan pada aktivitas yang sama. Pelatihan berfokus pada proses penciptaan karya kolaboratif yang meningkatkan kreativitas siswa, sedangkan terapi berfokus pada pemulihan psikososial peserta pasca banjir, namun terapi tetap menggunakan elemen-elemen kesenian rapai. Proses ini dilakukan dengan pendekatan pembimbingan langsung, yaitu proses interaksi mendalam antara tenaga ahli dengan peserta agar tercipta pelatihan yang aktif

Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: "Drumming out drugs". *American Journal of Public Health*, 93(4), 647–651.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.93.4.647>.

. Terdapat tiga elemen utama yang menjadi intervensi program, yaitu aktivitas memukul rapai secara ekspresif, penggunaan vokalisasi, serta formasi bermain dalam pola lingkaran. Ketiga elemen ini tidak hanya berfungsi sebagai aspek artistik, melainkan memiliki dasar dalam praktik terapi psikososial berbasis seni. **Error! Reference source not found. Error! Reference source not found.**

Aktivitas memukul rapai secara ritmis menjadi salah satu bentuk stimulasi musikal yang memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan kondisi emosional secara nonverbal. Bagi siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat pengalaman bencana, ekspresi melalui bunyi dan ritme dapat menjadi media alternatif untuk menyalurkan ketegangan, kecemasan, maupun perasaan tidak nyaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Proses pengulangan pola ritme secara terstruktur juga membantu peserta membangun fokus, mengatur respons emosional, serta menciptakan pengalaman musikal yang memberikan rasa keteraturan setelah mengalami situasi yang penuh tekanan.

Kegiatan ini diawali dengan pengenalan kesenian rapai Aceh, termasuk unsur gerak dan syair. Peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu pria yang memainkan alat musik rapai dan wanita sebagai penari. Kelompok pria diperkenalkan tentang alat musik rapai dan diajarkan teknik bermain rapai. Setiap peserta diharuskan memahami cara memainkan rapai dengan benar. Seluruh peserta dibantu dan dibimbing oleh tim pengabdian. Peserta juga diberi kesempatan berlatih berulang secara mandiri, yaitu menggunakan *drill method* **Error! Reference source not found.**

Materi pelatihan diadaptasi dari kesenian rapai geleng yang memiliki unsur ritmis, gerak, dan syair. Terdapat tiga jenis pola ritme yang diadaptasi serta dikembangkan dalam proses pelatihan yaitu pukulan *ghum* yang dimainkan dalam interval yang lebar, serta motif ritme bertempo sedang dan cepat. Pukulan *ghum* dimainkan "satu-satu" atau dengan nilai not yang lebar serta tempo lambat. Pukulan ini bermakna perenungan dan doa yang dipanjatkan untuk

memulai aktivitas, sedangkan pukulan tempo sedang dan lambat bermakna perjalanan kehidupan yang memiliki rintangan serta solusi **Error! Reference source not found..**



Gambar 3. Pola Dasar Materi Musik



Gambar 4. Latihan Dasar Rapai

Selain aspek musikal, keterlibatan peserta dalam aktivitas kelompok menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikososial. Permainan rapai dilakukan secara kolektif sehingga setiap peserta perlu mendengarkan, merespons, dan menyesuaikan diri dengan anggota kelompok lainnya. Interaksi tersebut membangun pengalaman kebersamaan dan dukungan sosial yang menjadi bagian penting dalam penguatan resiliensi pascabencana. Dengan demikian, aktivitas bermain rapai tidak hanya menghasilkan keterampilan seni, tetapi juga membangun kembali hubungan sosial peserta setelah mengalami pengalaman traumatis.

Sementara kelompok pria berlatih memainkan rapai, kelompok wanita melakukan latihan gerak dasar Aceh terutama yang terdapat pada kesenian rapai geleng. Gerakan yang diajarkan telah melewati proses stilirisasi dari gerak aslinya sesuai kebutuhan pelatihan dan terapi. Gerak rapai geleng pada dasarnya memiliki makna pujian atas kebesaran Allah SWT dan nilai-nilai perjuangan **Error! Reference source not found..** Beberapa gerakan yang dimaksud adalah bersedekap atau salam sebagai bentuk perenungan atas kebesaran Allah SWT, jentikan jari sebagai bentuk zikir, merentangkan tangan serta tepukan tangan dan paha sebagai bentuk peluapan ekspresi negatif atau emosi.



Gambar 5. Latihan Gerak Dasar

Setelah menyelesaikan sesi latihan dasar, para peserta diajak untuk mempraktikkan hasil latihan dengan beberapa formasi yang diarahkan oleh tim. Formasi ini merupakan bagian dari terapi yang dilakukan guna memupuk kembali rasa percaya diri dan optimisme peserta. Adapun beberapa bentuk praktikal sebagai media terapi adalah berlatih dalam formasi lingkaran yang dapat memupuk rasa kebersamaan, memukul rapai dengan sangat keras disertai dengan teriakan yang dapat menyalurkan emosi peserta, serta menyanyikan lirik Jaga Uteun yang diadaptasi dari lirik orisinal penyair Media Hus.

Lirik Jaga Uteun memiliki makna pentingnya menjaga alam termasuk hutan agar bencana banjir serupa tidak terjadi lagi. Hal ini secara tidak langsung memupuk kesadaran peserta untuk menjaga hubungan antara manusia dengan alam. Adapun lirik yang dimaksud dapat dilihat pada tabel berikut:

Syair	Arti	Makna
<i>Nyoe Gle Ka Punah Rubah Dum Kaye Gajah Dum Tente Tempat Tan Le Na Keubon Jeut Sagoe, Naggore Meu Abee Dum Takoh Kaye Lepie Tan Le Na</i>	Ketiga hutan sudah punah kayu tumbang semua. Sudah pasti gajah tidak ada tempat tinggalnya Kebun sepetak, negeri berdebu, Sebanyak apapun tebang kayu dingin pun sudah tidak ada lagi	Menggambarkan kerusakan lingkungan akibat deforestasi yang berdampak pada hilangnya habitat satwa, perubahan ekosistem, serta menurunnya kualitas hidup manusia.
<i>Dengoe Hai Ta Dengoue Wahe Syedara Keu Bandum Rakan Sigom Lam Donya Uteuen Ta Jaga Peulara Beu Useueng Bek Ta Peu Keng-Keung Troh Bah Ie Raya.</i>	Dengar lah dengar saudaraku, untuk semua di seluruh dunia, hutan di jaga pelihara sebaiknya, jangan di rusak nanti air bah datang.	Seruan kolektif kepada masyarakat untuk menjaga lingkungan sebagai bentuk tanggung jawab bersama demi mencegah bencana ekologis.
<i>Beudoh Tajaga Seugra Ta Linteueng</i>	Bangunlah kita jaga segera kita bentang, kita lindungi	Penekanan pada urgensi tindakan pelestarian

<i>Ta Lindong Uteuen Ta Peulihara Sayang Keu Cucoe, Dudoe Teueng Bayeueng Gle Abeh Keng-Keung Naggroe Bahaya</i>	hutan kita pelihara, sayang anak cucu gak ada yang peduli, hutan hancur negeri bahaya.	lingkungan serta tanggung jawab antargenerasi dalam menjaga keberlanjutan alam.
<i>Ohya Tuhanku, Neu Bie Jeut Watee Beu Jroh Dum Tente Ube Na Hamba Yang Ka Ka Salah Meu Ubah Ule Lam Jeut Jeut Wate, Beu Roh Lam Taqwa.</i>	Ya Tuhanku, berilah waktu, untuk semua hamba kesempatan, yang pernah buat salah berubah pikiran, dalam waktu singkat, menjadi orang bertaqwa.	Refleksi spiritual yang menekankan kesadaran, pertobatan, dan perubahan perilaku manusia terhadap alam sebagai bagian dari nilai moral dan religius.

Tabel 2. Lirik dan Makna Syair Jaga Uteun

Lirik “Jaga Uteun” tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pesan ekologis, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam konteks pemulihan psikososial. Muatan makna yang meliputi kesadaran lingkungan, seruan, tanggung jawab antargenerasi, serta refleksi spiritual menjadikan lagu ini sebagai medium ekspresi emosional yang relevan bagi peserta.

Penggunaan syair dalam karya “Jaga Uteun” juga memiliki peran penting dalam proses pemaknaan pengalaman peserta. Lirik yang mengangkat hubungan manusia dengan alam, kerusakan lingkungan, serta refleksi spiritual memberikan ruang bagi peserta untuk memahami kembali pengalaman bencana dalam perspektif yang lebih luas. Proses menyanyikan dan menghayati syair secara bersama-sama memungkinkan peserta melakukan refleksi emosional terhadap pengalaman yang telah dialami, sekaligus membangun harapan dan kesadaran kolektif untuk menghadapi masa depan.

Dalam praktik musik terapi, lirik ini memungkinkan peserta untuk menyalurkan perasaan kehilangan, kecemasan, dan trauma akibat bencana ke dalam bentuk ekspresi musikal yang terarah. Proses menyanyi, mendengarkan, dan memaknai lirik secara bersama-sama turut membangun rasa keterhubungan sosial, meningkatkan ketenangan emosional, serta memperkuat harapan dan kesadaran diri. Dengan demikian, penggunaan lirik “Jaga Uteun” dalam pelatihan tidak hanya mendukung aspek artistik, tetapi juga berperan sebagai instrumen terapeutik yang efektif dalam membantu proses pemulihan trauma, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan penguatan nilai-nilai reflektif pada peserta.



Gambar 6. Sesi Terapi Seni

Aktivitas memukul rapai secara ritmis dalam formasi lingkaran serta disertai ekspresi teriakan vokal merupakan bentuk terapi seni berbasis ritme yang memiliki landasan ilmiah dalam praktik *music therapy* dan *community-based healing*. Aktivitas ini mampu memfasilitasi pelepasan emosi (*emotional release*), menurunkan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterhubungan sosial peserta **Error! Reference source not found..** Selain itu, praktik perkusif secara kolektif terbukti mampu meningkatkan kohesi sosial dan resiliensi komunitas melalui mekanisme ekspresi bersama dan interaksi ritmis **Error! Reference source not found..** Aktivitas seni yang melibatkan ekspresi kreatif, interaksi kelompok, dan keterlibatan emosional dapat membantu individu menghadapi pengalaman traumatis Hairunnisa Dengan demikian, praktik memainkan rapai secara kuat, ekspresif, dan kolektif dapat diposisikan sebagai bentuk intervensi psikososial berbasis budaya yang relevan dalam pemulihan pascabencana.

Tahapan pelatihan selanjutnya adalah pembentukan karya kolaboratif. Proses pembentukan karya tetap berorientasi pada aktivitas terapi yang telah disebutkan sebelumnya. Setiap ritme, setiap gerakan, dan setiap syair merupakan bentuk proses kreatif sekaligus bentuk terapi bagi peserta. Transfer materi dilakukan secara terpisah antara pemain rapai dan penari.

Sesi latihan pemusik dilakukan dengan cara memainkan pola ritme sembari bernyanyi. Materi musik yang dimainkan disertai dengan pengolahan tempo dan dinamika yang bervariasi. Hal ini dilakukan dengan tujuan peserta dapat melatih kontrol emosi terhadap dirinya dalam kelompok kolektif.



Gambar 7. Pembentukan karya bagian musik

Sesi latihan penari dilakukan dengan cara menggabungkan gerakan dasar tari. Materi gerak yang diajarkan juga disertai gerak-gerak terapi yang telah dijelaskan sebelumnya. Latihan ini dilakukan secara berulang hingga semua peserta mampu memainkan karya dengan lancar.



Gambar 8. Pembentukan karya bagian tari

Setelah setiap kelompok menyelesaikan sesi, latihan dilanjutkan dengan sesi gabungan antara pemusik dan penari. Latihan gabungan tidak hanya bertujuan menyelaraskan musik dan gerakan, melainkan juga mengatur posisi atau pola lantai. Posisi diatur sedemikian rupa agar setiap individu memiliki peran visual bagi audiens. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan percaya diri setiap peserta.



Gambar 9. Sesi Latihan Gabungan

Ketika semua sesi pelatihan dan terapi selesai, tahap selanjutnya adalah presentasi hasil program berupa uji coba karya pertunjukan rapai. Presentasi ini disaksikan oleh pimpinan mitra dan beberapa siswalain. Tahap presentasi diawali dengan persiapan, yaitu rias dan busana. Setiap peserta diberi bekal rias dan busana dasar agar mampu merias diri sendiri untuk meningkatkan rasa percaya diri. Setelah persiapan selesai, uji coba karya dilaksanakan di lapangan tengah sekolah, kemudian diakhiri dengan sesi foto bersama.



Gambar 10. Uji Coba Karya

Berbagai aktivitas tersebut memiliki keterkaitan dengan perubahan indikator psikososial yang diperoleh melalui evaluasi program. Penurunan indikator stres sebesar 23% menunjukkan adanya perubahan persepsi peserta terhadap tekanan psikologis setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sementara itu, peningkatan indikator resiliensi psikologis sebesar 3% dan kesejahteraan emosional sebesar 16% menunjukkan adanya perkembangan positif pada aspek kemampuan adaptasi, rasa nyaman, dan kondisi emosional peserta. Meskipun perubahan tersebut belum dapat menggambarkan dampak psikologis jangka panjang, hasil evaluasi menunjukkan bahwa terapi seni rapai Aceh memiliki potensi sebagai media pendukung dalam proses pemulihan psikososial berbasis budaya lokal.

c. Pendampingan

Pendampingan program ini dilakukan dengan intensif dan terstruktur. Tidak hanya pendampingan keahlian kreativitas, namun juga terkait aspek psikologis siswa yang dibantu oleh seorang konselor. Keterlibatan konselor menjadi bagian penting dalam memastikan bahwa proses terapi seni rapai Aceh berjalan secara semestinya.

Pendampingan tahap awal dilakukan pada proses adaptasi peserta terhadap aktivitas ritmis dan vokal melalui pengenalan dasar seperti teknik memainkan rapai, melantunkan syair, dan gerak dasar tari rapai geleng. Selain itu, adaptasi juga dilakukan melalui koordinasi kelompok dan penguatan ekspresi individu melalui eksplorasi dinamika dan tempo.

Konselor juga memberikan penguatan psikososial melalui sesi-sesi refleksi singkat di sela pelatihan seni. Sesi ini dimanfaatkan untuk membantu peserta mengenali perasaan mereka, mengelola emosi, dan membangun kepercayaan diri. Formasi latihan berbasis lingkaran turut dimanfaatkan sebagai ruang aman yang mendukung keterbukaan dan kebersamaan antar peserta.

Penguatan tidak hanya dilakukan kepada peserta, namun juga kepada guru pendamping dan guru BK (Bimbingan Konseling). Tim berdiskusi dengan pihak sekolah terkait penguatan psikologis siswa dengan melakukan aktivitas ringan, menyenangkan, dan kolektif di masa depan ketika program pengabdian ini berakhir. Tim juga memberikan referensi terkait indikator PSS agar ke depannya pihak sekolah dapat mengidentifikasi secara dini kondisi psikososial siswa.

Pendampingan dalam program ini bersifat integratif, menggabungkan aspek artistik dan psikologis secara simultan. Kehadiran konselor tidak hanya memperkuat efektivitas intervensi, tetapi juga memastikan bahwa proses terapi seni rapai Aceh mampu memberikan dampak positif yang optimal dalam penguatan resiliensi dan kesehatan mental siswa. Proses pemulihan psikososial pascabencana tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga dukungan sosial, keterhubungan dengan lingkungan, serta nilai sosial budaya yang memberikan rasa aman bagi penyintas Safarina.

d. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara komprehensif untuk mengukur efektivitas program dalam meningkatkan kondisi psikososial peserta. Proses evaluasi ini melibatkan konselor yang memiliki kompetensi bidang psikologi sehingga hasil evaluasi tervalidasi. Pada tahap ini dilakukan post-test yang menjadi instrumen utama untuk mengidentifikasi perubahan kondisi peserta, khususnya untuk melihat tingkat penurunan trauma sebagai indikator keberhasilan program.

Post-test tetap menggunakan indikator PSS sehingga memiliki landasan teoritis yang jelas. Pelaksanaan pengisian kuesioner post-test dilakukan dengan pendampingan konselor guna memastikan bahwa peserta memahami setiap pertanyaan ataupun pernyataan dengan baik serta memberikan respons yang jujur dan reflektif. Konselor juga berperan menginterpretasikan perubahan kondisi peserta melalui ekspresi dan respon peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasakan manfaat langsung dari kegiatan seperti perasaan lebih tenang, menjalankan aktivitas dengan ceria, serta meningkatkan rasa percaya diri.



Gambar 11. Proses Evaluasi dan Konseling

e. Keberlanjutan

Keberlanjutan program menjadi aspek strategis untuk memastikan bahwa dampak positif dari kegiatan pengabdian tidak berhenti pada tahap pelaksanaan, tetapi dapat terus dijalankan dalam jangka panjang. Salah satu upaya keberlanjutan dilakukan melalui pembentukan tim rapai melalui sesi kesenian OSIS yang berfungsi sebagai wadah untuk melanjutkan aktivitas kesenian yang telah dipelajari, sekaligus sebagai media ekspresi secara berkelanjutan.

Keberlanjutan program juga didukung melalui pelibatan guru pendamping atau pembina organisasi. Guru yang terlibat selama pelatihan diberikan pemahaman mengenai pendekatan terapi berbasis seni sehingga dapat melanjutkan praktik sederhana dalam kegiatan

ekstrakurikuler. Guru BK juga diminta agar lebih aktif melakukan pengamatan dan pencegahan menurunnya psikososial siswa melalui konseling terjadwal.

Lebih lanjut, karya pertunjukan seni rapai yang telah dihasilkan dapat terus dikembangkan dan ditampilkan dalam berbagai kegiatan sekolah. Untuk menunjang ini, tim telah melakukan perekaman berupa video terhadap karya tersebut. Dengan adanya video ini, karya dapat terus diregenerasi dan melakukan latihan mandiri.

Simpulan dan rekomendasi

Program pengabdian yang mengimplementasikan terapi seni rapai Aceh di SMA Negeri 1 Rantau Selamat menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikososial siswa setelah mengikuti terapi seni rapai Aceh, yang ditandai dengan penurunan indikator stres serta peningkatan indikator resiliensi psikologis dan kesejahteraan emosional. Melalui pendekatan yang menggabungkan seni dengan dukungan psikososial, siswa dapat menyalurkan perasaan mereka yang sulit diungkapkan, mempercepat pemulihan dari trauma, serta mempererat hubungan sosial di antara mereka. Keberhasilan ini menegaskan bahwa integrasi antara pendekatan budaya lokal dan terapi psikososial dapat berperan efektif dalam memulihkan kondisi mental siswa pasca-bencana.

Ke depannya, program ini perlu dilengkapi dengan fasilitas dan sumber daya yang lebih memadai, terutama dalam hal alat musik rapai Aceh yang masih terbatas. Peningkatan pelatihan untuk guru dan konselor di sekolah juga sangat penting untuk memastikan bahwa program terapi seni ini dapat dilanjutkan secara mandiri. Selain itu, evaluasi program yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap siswa. Disarankan juga agar program ini diperluas dengan melibatkan lebih banyak siswa dan memberikan akses lebih luas kepada seluruh komunitas sekolah, agar dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam pemulihan psikososial secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Alfata, Maulidi. 2025. "Usai Diterjang Banjir, 799 Toko Di Aceh Timur Rusak." *Https://Aceh.Tribunnews.Com/* 1. Retrieved December 31, 2025 (<https://aceh.tribunnews.com/nanggroe/1004890/usai-diterjang-banjir-799-toko-di-aceh-timur-rusak>).
- Bittman, B. B., Berk, L. S., Shannon, M., Sharaf, M., Westengard, J., Guegler, K. J., et al. (2001). Recreational music-making: An integrative group intervention for reducing burnout and improving mood states in first year associate degree nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.2202/1548-923X.1044>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Ghavari, Syafuan. 2025. "Trauma Pascabanjir Dan Longsor Di Aceh." *Https://Rri.Co.Id/* 1. Retrieved December 31, 2025 (<https://rri.co.id/lain-lain/2059105/trauma-pascabanjir-dan-longsor-di-aceh>).
- Gusmanto, R., Cufara, D. P., & Tahir, M. (2024). Pelatihan musik dan tari penyambutan sebagai implementasi budaya Peumulia Jamee di SOS Children's Village Banda Aceh. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 8(1), 11–22. <https://doi.org/10.24903/JAM.V8I01.2442>.
- Gusmanto, R., Tahir, M., & Cufara, D. P. (2025). Optimalisasi produksi musik iringan digital melalui pemanfaatan teknologi musik di Sanggar Seni Lakuni Banda Aceh. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 9(1), 14–26. <http://dx.doi.org/10.24903/jam.v8i02.259>.
- Haeyen, Suzanne, and Femke Wanten. 2024. "The Arts in Psychotherapy Effectiveness of Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) for Psychological Trauma : A Mixed Method Single Case Study." *The Arts in Psychotherapy* 91(September):102218. doi: 10.1016/j.aip.2024.102218.
- Hairunnisa, N., Rafu Lun, E., Bire Boenga, L., & Pello, S. C. (2024). Trauma Healing dan Peningkatan Resiliensi Psikososial Pasca Bencana melalui Terapi Seni dan Relaksasi pada Siswa SMA Negeri 2 Umalulu. Kolaborasi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 466–474. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427>
- Karina, A. E. (2014). Analisis struktur musik Rapa'i Pasee di Biara Timu Jambo Aye Aceh Utara Provinsi Aceh. *Lentera: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 14(5), 85–92.
- Manalu, N. A., Rozak, A., & Pratama, H. N. (2024). Bentuk penyajian tari Rapai Geleng Inong di Kabupaten Aceh Selatan. *Deskovi: Art and Design Journal*, 7(1), 71–80. <https://doi.org/10.51804/deskovi.v7i1.16573>.
- Maufira, Rila, Ardi Hirmansah, Dicky Zulkarnaen, Indra Utama, and Fakhrur Rizal. 2026. "Aksi Peduli Kemanusiaan Dan Penyaluran Bantuan Kepada Korban Banjir Bandang Di Kabupaten Aceh Tenggara." *Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4(3):15187–95. doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4018>.
- Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2020). Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh Setelah Mengalami Pengalaman Traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3639>
- Shiri, Rahman, Ashraf El-Metwally, Mikael Sallinen, Marjaana Pöyry, Mikko Härmä, and Salla Toppinen-Tanner. 2023. "The Role of Continuing Professional Training or Development in Maintaining Current Employment: A Systematic Review." *Healthcare (Basel, Switzerland)* 11(21). doi: 10.3390/healthcare11212900.

- Wang, Crystal C., Mariel Emrich, Hal Rives, Annell Ovalles, Drew Wright, Katarzyna Wyka, and JoAnn Difede. 2024. "Music Interventions for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review." *Journal of Mood and Anxiety Disorders* 6:100053. doi: 10.1016/j.xjmad.2024.100053.
- Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: "Drumming out drugs". *American Journal of Public Health*, 93(4), 647–651. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.4.647>.