

## **Pelatihan Trauma Healing Berbasis Group Exercise Bagi Guru BK SMP di Kabupaten Kuningan**

Nandang Rusmana\*, Anne Hafina, Nandang Budiman, Mutiara Aqilla Tasya, Muqaffi,  
Popy Mayasari Afendy, Khoirunnissa

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia*

Naskah diterima tanggal 30/07/2023, direvisi akhir tanggal 11/05/2023, disetujui tanggal 20/07/2023

### **Abstract**

*Indonesia is one of the countries prone to natural disasters. It is a country with a significant responsibility for educating and preparing students for success in the educational process. This study aims to provide insight to Guidance and Counseling (BK) teachers about the importance of understanding student conditions, provide BK teachers with basic concepts of PTSD and its treatment, and socialize and provide training on trauma healing. Methods. The training was conducted in junior high schools in Kuningan District. The outcomes of the meetings included: (1) conducting the community engagement activities online (July 26-27, 2023 via Zoom) and in-person (August 2, 2023); (2) the topics to be covered included the basic concept of traumatic stress disorder, counseling techniques for dealing with PTSD, post-trauma counseling programs, scientific article writing workshops, cognitive-behavioral therapy, eye movement desensitization and reprocessing, brief psychodynamic psychotherapy, exposure therapy, writing service implementation plans, and implementing group exercise-based post-traumatic counseling strategies. Results. The results indicated that 73% of participants found it easy to apply, while 26% found it somewhat difficult. Regarding individual counseling concepts, 93% found it easier to understand, while 7% found it quite challenging.*

**Keyword:** Trauma healing, Group exercise, PTSD concepts, Counseling, Skill development.

### **Abstrak**

Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan terhadap bencana alam. Negara ini memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik dan mempersiapkan siswa untuk sukses dalam proses pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) tentang pentingnya memahami kondisi siswa, memberikan guru BK dengan konsep dasar PTSD dan pengobatannya, serta mensosialisasikan dan memberikan pelatihan tentang penyembuhan trauma. Pelatihan ini dilakukan di sekolah menengah pertama di Kabupaten Kuningan. Hasil pertemuan mencakup: (1) melaksanakan kegiatan keterlibatan masyarakat secara online (26-27 Juli 2023 via Zoom) dan tatap muka (2 Agustus 2023); (2) topik yang akan dibahas meliputi konsep dasar gangguan stres trauma, teknik konseling untuk mengatasi PTSD, program konseling pasca trauma, lokakarya penulisan artikel ilmiah, *cognitive-behavioral therapy*, *eye movement desensitization and reprocessing*, *brief psychodynamic psychotherapy*, *exposure therapy*, penyusunan rencana pelayanan penulisan, dan implementasi strategi konseling pasca trauma berbasis latihan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73% peserta merasa mudah untuk mengaplikasikannya, sementara 26% merasa agak sulit. Mengenai konsep konseling individu, 93% merasa lebih mudah untuk dipahami, sementara 7% merasa cukup sulit.

**Keywords:** Trauma Healing; Group Exercise; PTSD; Guru BK

**Corresponding author:** [nandangrusmana@upi.edu](mailto:nandangrusmana@upi.edu)

### **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara yang rawan terjadi bencana alam. Bencana dalam Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 disebutkan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun

faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.

Dampak dari bencana tersebut dapat membuat korban mengalami persoalan fisik konstan yang besar, diantaranya rasa sakit kronis, gangguan gastrointestinal, sakit kepala, dan

serangan jantung (Green, 2004). Selain itu, para korban juga mengalami kondisi neurosis dan gejala psikosis (Dwidiyanti *et al*, 2018). Perasaan yang dialami korban dapat dikatakan sebagai gejala gangguan pascatrauma atau PTSD (Bhushan & Kumar, 2007; Furr, Corner, Edmunds, & Kendall, 2010; Hensley & Varela, 2008; Schnurr, Friedman, & Bernardy, 2002).

Gangguan kecemasan pascatrauma (PTSD) merujuk pada gangguan psikologis dan luka emosional yang dialami oleh individu akibat suatu peristiwa tragis dan luar biasa (Schiraldi, 2000). PTSD lebih rentan menyerang kelompok usia anak dan remaja (Baggerly & Exum, 2008). Penelitian De Billis & Zist (2014) menjelaskan bahwa anak dan remaja yang memiliki trauma karena suatu kejadian cenderung mengalami kegagalan dalam berkembang sebagai akibat dari pengaruh lingkungan.

Anak dan remaja yang menjadi korban bencana alam mudah mengalami stress dan kesulitan beradaptasi, mengalami kecemasan yang tinggi dan tekanan emosi yang parah, mengalami gejala-gejala depresif, dan mengalami berbagai gejala pascatrauma (Ayub, *et al.*, 2012). Dampak tersebut bisa mempengaruhi aktivitas belajar dan memori seseorang. Siswa yang mengalami stres secara terus-menerus dalam belajar akan berdampak pada permasalahan fisik dan psikologis sehingga mempengaruhi hasil belajar. Peningkatan jumlah stres akan menyebabkan menurunnya kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi (Goff, 2011).

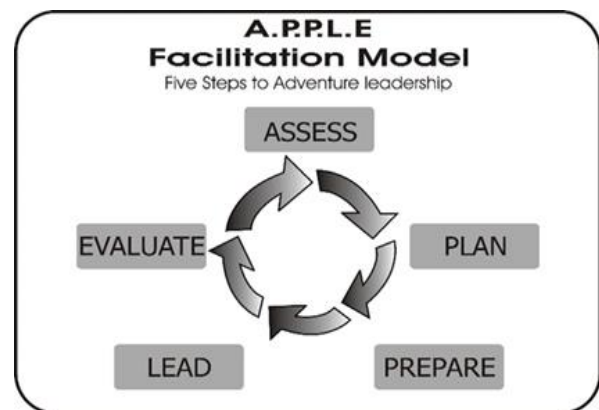
Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal yang mempunyai tanggungjawab besar dalam mendidik dan menyiapkan siswa agar berhasil dalam proses pendidikan perlu mengetahui bagaimana kondisi siswanya serta membantu mengatasi setiap permasalahan yang dialami siswa.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya sosialisasi dan pelatihan dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Kepakaran Bidang Ilmu kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Kegiatan ini bertujuan, (1) memberikan wawasan

kepada guru BK mengenai pentingnya mengetahui kondisi siswa; (2) memberikan wawasan kepada guru BK mengenai konsep dasar PTSD serta penanganannya; dan (3) mensosialisasikan dan memberikan pelatihan mengenai trauma healing.

## METODE

Metodologi pada penelitian ini yaitu *APPLE Facilitation Model* sebagai langkah operasional. *APPLE Facilitation Model* ini memiliki lima tahapan kegiatan yakni penimbangan (*Assess*), perencanaan (*Plan*), persiapan (*Prepare*), pelaksanaan (*Lead*), dan penilaian (*Evaluate*). Adapun mekanisme pengorganisasian intervensi dijelaskan pada gambar 1.



**Gambar 1.** Mekanisme Pengorganisasian Intervensi

### a. *Asses* (menakar)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan studi lapangan dan studi pustaka. Tim mengumpulkan informasi mengenai kelompok dari kegiatan yang akan dituju. Dalam menakar terdapat bermacam-macam teknik bisa secara tertulis atau tanya jawab, pertanyaan, survey perilaku yang dilakukan sebelum intervensi direncanakan.

### b. *Plan* (merencanakan)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan kegiatan dengan menetapkan apa yang menjadi fokus kegiatan,

desain program dan skenario kegiatan pelatihan, merencanakan peralatan yang dibutuhkan, waktu kegiatan, menentukan berapa jumlah orang yang akan diikutsertakan dalam kegiatan pelatihan.

*c. Prepare* (mempersiapkan)

Fasilitator melakukan persiapan sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai. Kegiatan persiapan hendaknya dilakukan secara matang. Persiapan yang dimaksud meliputi perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan, tempat, koordinasi dengan team terkait pelaksanaan kegiatan, instrumen pre-post test, modul, dan jurnal harian.

*d. Lead* (memimpin)

Pelaksanaan kegiatan pelatihan (training of trainer) trauma healing kepada guru BK. Empat langkah utama dalam implementasi pelatihan ini yakni: (1) langkah awal; (2) langkah transisi; (3) langkah kerja; dan (4) langkah terminasi. Pada kegiatan kerja, pemimpin kelompok melakukan intervensi dengan menggunakan empat tahap yang meliputi: (1) tahap eksperimentasi; (2) tahap identifikasi; (3) tahap analisis; dan (4) tahap generalisasi. Pemimpin kelompok bertugas menciptakan aturan dalam kegiatan, mengawasi agar tidak terjadinya pelanggaran peraturan, melakukan pengamatan untuk memperkirakan keberhasilan dari program, dan memutuskan intervensi untuk mendukung perkembangan kelompok.

*e. Evaluate* (menilai)

Tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pemantauan aktivitas yang dilakukan kelompok, dinamika kelompok yang terbangun, mengkaji perilaku untuk menentukan intervensi selanjutnya, konselor mempersiapkan berbagai layanan yang sesuai dengan kebutuhan kelompok setelah dinilai penampilan dan perilakunya. Selain itu, konselor melakukan refleksi dan post test menggunakan instrumen DCM untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling.

## Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan trauma healing berbasis *group exercise* bagi guru Bimbingan dan Konseling SMP di Kabupaten Kuningan, diawali dengan sosialisasi bersama ketua MGBK Kabupaten Kuningan pada tanggal 12 Mei 2023. Kemudian dilakukan pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama dengan fakultas pada tanggal 25 Juli 2023. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan secara daring pada tanggal 26 & 27 Juli 2023 serta 16 Agustus 2023, dan pelaksanaan kegiatan secara luring pada tanggal 03 Agustus 2023.

## Pembahasan Hasil Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

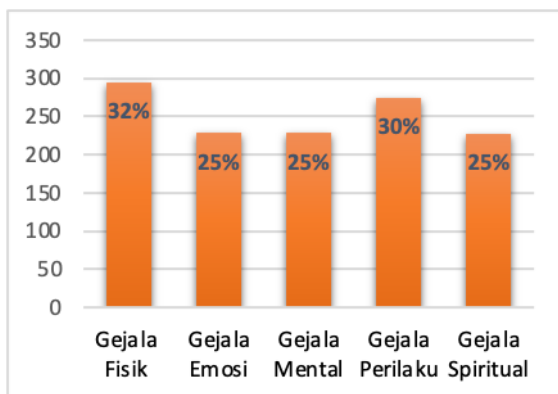
Pelaksanaan pelatihan dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Keperawatan Bidang Ilmu kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) secara garis besar adalah sebagai berikut:

### 1. Asses (menakar)

Pada tahap awal, tim melakukan studi pendahuluan mengenai kondisi siswa dan guru BK di Kabupaten Kuningan. Tim berkonsultasi dengan pihak ketua MGBK Kabupaten Kuningan terkait kondisi tersebut. Kemudian tim melakukan pengumpulan data untuk melihat gambaran kondisi siswa secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen “Daftar Cek Masalah (DCM)” dan “Kriteria Diagnostik PTSD” pada 30 sekolah SMP yang ada di Kabupaten Kuningan.

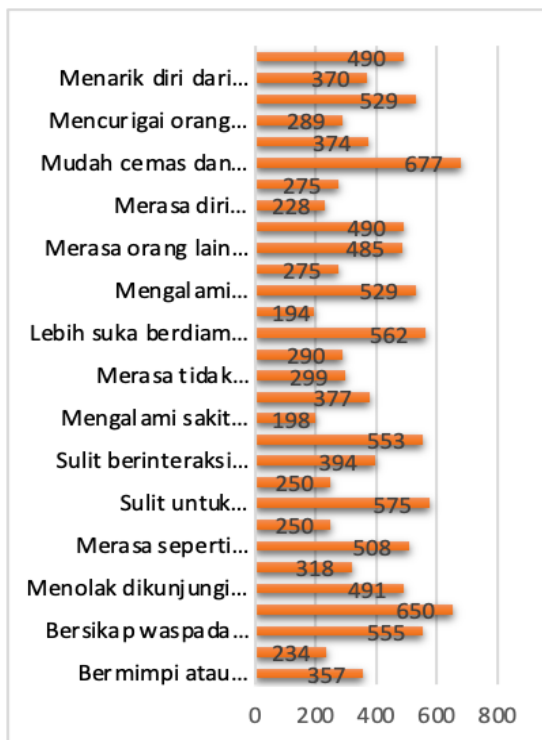
Instrumen “Daftar Cek Masalah (DCM)” digunakan untuk mengetahui gejala permasalahan yang dialami siswa saat ini maupun masa lalu dengan cara pemberian checklist. Adapun gejala-gejala permasalahan dalam DCM berupa gejala fisik, gejala emosi, gejala mental, gejala perilaku, dan gejala spiritual. Sedangkan instrumen “Kriteria Diagnostik PTSD” digunakan untuk mengungkap keadaan PTSD yang dialami siswa. Hasil penyebaran instrumen dapat dilihat sebagai berikut:

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 2.** Daftar Gejala Masalah Siswa  
Sumber: dokumen penelitian, 2023 (n=910)

Hasil penelitian secara umum memperlihatkan rata-rata siswa SMP di Kabupaten Kuningan mengalami gejala PTSD akibat dari pengalaman yang dilalui. Hal ini dapat dilihat pada gejala fisik yang memiliki persentase sebesar 32%, gejala emosi 25%, gejala mental 25%, 30% gejala perilaku, dan 25% gejala spiritual.



**Gambar 3.** Indikator Perilaku  
Sumber: dokumen penelitian, 2023 (n=910)

Pada pengumpulan data “Kriteria Diagnostik PTSD” didapatkan hasil secara umum siswa SMP di Kabupaten Kuningan memperoleh

persentase 44,14%. Artinya rata-rata siswa memiliki indikator perilaku dari akibat pengalaman traumatis yang dialami.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang sedang dalam periode kritis dan penting dalam kehidupan manusia (Santrock, 2011). Remaja mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, pertumbuhan otak yang berkaitan dengan emosi, penilaian, perilaku organisasi dan kontrol diri, serta perubahan sekunder yang mendorong kematangan seksual (Papalia & Feldman, 2014). Sehingga pengalaman traumatis yang diterima saat masa kanak-kanak akan mempengaruhi cara berfikir yang kemudian mempengaruhi berbagai aspek perkembangan remaja.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diperoleh di atas, perlu segera penanganan kepada siswa untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan PTSD. Sehingga pada tahap ini tim mulai menyempurkan berbagai penyusunan sasaran dan tujuan kegiatan pelatihan ini. Hasil yang didapat dalam penyempurnaan kegiatan ini yaitu pemberian pelatihan yang difokuskan kepada guru BK. Guru BK diharapkan mampu melakukan kegiatan layanan konseling trauma di sekolahnya masing-masing.

## 2. Plan (merencanakan)

Kemudian tim melakukan perencanaan mengenai teknis kegiatan pelatihan. Sasaran kegiatan pelatihan ini diberikan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kabupaten Kuningan yang berjumlah 75 orang dengan fokus kegiatan pelatihan yaitu peningkatan kompetensi professional guru BK terutama dalam hal penanganan PTSD di SMP Kabupaten Kuningan. Selanjutnya tim melakukan rapat koordinasi dengan ketua MGBK Kabupaten Kuningan untuk menentukan tanggal kegiatan beserta teknis kegiatan nantinya.

Hasil yang diperoleh dalam rapat yaitu, (1) pelaksanaan kegiatan pengabdian secara daring (26-27 Juli 2023 via Zoom) dan (16 Agustus 2023

via Zoom) dan pelaksanaan kegiatan pengabdian secara luring (02 Agustus 2023); (2) Materi yang akan disampaikan yaitu konsep dasar PTSD, strategi konseling pasca trauma berbasis group exercise, teknik-teknik konseling dalam menangani PTSD, program konseling pasca trauma, workshop penulisan artikel ilmiah, cognitive behavior therapy, eye movement desensitization reprocessing, brief psychodynamic psychotherapy, exposure therapy, workshop penulisan rencana pelaksanaan layanan, dan implementasi strategi konseling pasca trauma berbasis *group exercise*.

### 3. Prepare (mempersiapkan)

Pada tahap ini, tim mempersiapkan segala bentuk yang menjadi penunjang dalam proses kegiatan pelatihan. Persiapan pertama yang dilakukan oleh tim adalah melakukan pemantapan bahan materi yang akan disampaikan pada kegiatan secara daring. Bahan materi yang disiapkan yaitu terkait dengan konsep dasar PTSD, group exercise, dan teknik konseling untuk PTSD. Kedua, tim melakukan persiapan berkaitan dengan alat dan bahan penunjang lainnya seperti power point, pamphlet, banner, serta sertifikat pemateri dan peserta. Ketiga, tim melakukan persiapan yang berkaitan dengan pelatihan kegiatan secara luring di Kabupaten Kuningan. Persiapan yang dilakukan yaitu menyusun teknis kegiatan, pemilihan materi yang akan disampaikan, dan menyiapkan bahan-bahan pendukung materi seperti karton, lem, post it, dll.

### 4. Lead (memimpin)

Pada tahap ini dijelaskan berbagai implementasi kegiatan pelatihan, sebagai berikut:

#### a. Seminar Daring (26 & 27 Juli 2023)

Kegiatan daring pada tanggal 26 Juli 2023 bertempat di *Smart Class* BK FIP UPI. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 – 16.00 dengan runtutan acara yaitu pembukaan, sambutan, dan pematerian (konsep dasar PTSD, Penanganan PTSD, mekanisme pengorganisasian teknik play therapy dan *group exercise*). Kemudian

dilanjutkan kegiatan daring pada tanggal 27 Juli 2023 bertempat di *Smart Class* BK FIP UPI. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00-16.00 dengan runtutan acara yaitu pembukaan dan pematerian (konseling individual dalam menangani gejala PTSD, teknik konseling untuk membantu PTSD, program konseling pascatrauma, dan workshop artikel ilmiah).

#### b. Pelatihan Luring (03 Agustus 2023)

Pelatihan luring pada tanggal 03 Agustus 2023 bertempat di SMPN 2 Kuningan. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00-13.00 dengan runtutan acara yaitu pembukaan, sambutan, pematerian beserta game (mengikuti perintah, mengurutkan angka, menghubungkan huruf yang sama, dan 4 sahabat), dan pemberian homework mengenai RPL.

#### c. Workshop RPL daring (16 Agustus 2023)

Workshop RPL pada tanggal 16 Agustus 2023 dilakukan secara daring. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00-12.00 dengan runtutan acara yaitu pembukaan, sambutan, pematerian mengenai pengembangan RPL (strategi pemecahan masalah siswa, kompetensi dasar yang perlu dikuasai siswa, serta model rancangan RPL).

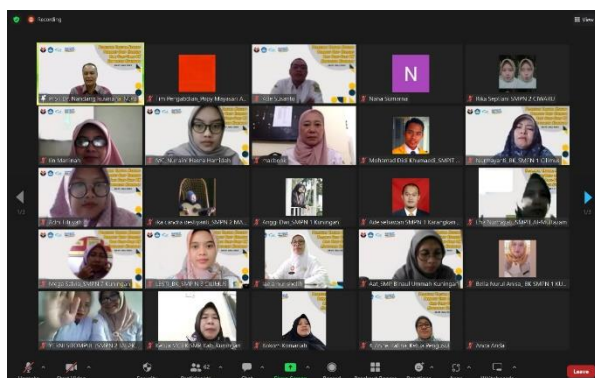
### 5. Evaluate (menilai)

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus 2023. Proses kegiatan evaluasi dilakukan melalui Gform dengan membahas mengenai pemahaman para guru BK terkait materi yang sudah disampaikan selama kegiatan pelatihan trauma healing berbasis group exercise bagi guru Bimbingan dan Konseling SMP di Kabupaten Kuningan. Hasil kegiatan evaluasi memperoleh data sebagai berikut, 1) terkait materi konsep dasar PTSD, 100% peserta menjawab mudah untuk dipahami. 2) terkait penerapan dari materi konsep dasar PTSD, 73% peserta menjawab mudah untuk diterapkan dan 26% peserta menjawab agak sulit untuk diterapkan, 3) terkait materi *group exercise*, 100% peserta menjawab mudah untuk dipahami, 4)



*Nandang Rusmana, Anne Hafina, Nandang Budiman, Mutiara Aqilla Tasya, Muqaffi, Popy Mayasari Afendy, Khoirunnissa/ Pelatihan Trauma Healing Berbasis Group Exercise Bagi Guru BK SMP di Kabupaten Kuningan*

terkait penerapan materi group exercise, 66% peserta menjawab mudah untuk diterapkan dan 33% peserta menjawab agak sulit untuk diterapkan, 5) terkait materi konsep konseling individual, 93% peserta menjawab mudah untuk dipahami dan 7% peserta kurang mudah untuk dipahami, 6) terkait penerapan konsep konseling individual, 80% peserta menjawab mudah untuk diterapkan dan 20% menjawab agak sulit untuk diterapkan, 7) terkait materi teknik-teknik konseling PTSD, sebanyak 80% peserta menjawab mudah untuk dipahami dan 20% peserta menjawab kurang mudah untuk dipahami, 8) sementara dalam hal penerapan teknik-teknik konseling PTSD, sebanyak 60% peserta menjawab mudah untuk diterapkan dan 40% peserta merasa agak sulit untuk diterapkan, 9) selanjutnya terkait materi program konseling untuk PTSD, 86% peserta menjawab mudah untuk dipahami dan 13% peserta menjawab kurang dapat dipahami, 10) terakhir terkait penerapan program konseling untuk PTSD, sebanyak 86% peserta menjawab mudah untuk diterapkan dan 13% peserta menjawab agak sulit untuk diterapkan.



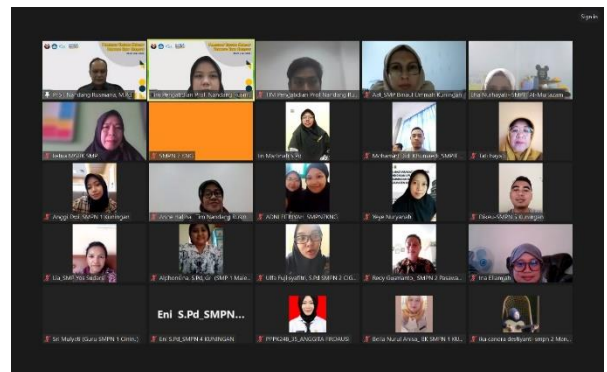
**Gambar 1.** Pelaksanaan kegiatan seminar secara daring 26-27 Juli 2023



**Gambar 2.** Kegiatan Pelatihan 03 September 2023



**Gambar 3.** Kegiatan Pelatihan 03 September 2023



**Gambar 4.** Workshop Pembuatan RPL 16 Agustus 2023

## KESIMPULAN

Pelatihan trauma healing berbasis grup bagi guru BK SMP di Kabupaten Kuningan merupakan upaya penting dalam membekali para guru dengan pengetahuan dan keterampilan untuk menangani trauma dan konseling pasca trauma. Pelatihan ini melibatkan kegiatan keterlibatan masyarakat secara online dan tatap muka, serta membahas beragam topik, termasuk konsep dasar PTSD,

strategi konseling pasca trauma, teknik konseling, dan implementasi strategi konseling pasca trauma berbasis latihan kelompok. Dari pelatihan ini, para guru diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dalam menangani trauma dan konseling pasca trauma, sehingga mampu membantu siswa mereka mengatasi tantangan terkait trauma dan konseling pasca trauma.

Selain itu, pelatihan ini juga menekankan pentingnya pemahaman tentang konsep dasar PTSD, pengembangan strategi konseling, penerapan teknik konseling, dan penyusunan program konseling pasca trauma. Dengan demikian, para guru diharapkan mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam membantu siswa dan diri mereka sendiri dalam menghadapi trauma dan konseling pasca trauma. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para guru BK SMP dapat menjadi agen perubahan yang mampu memberikan dukungan yang efektif bagi siswa mereka dalam menghadapi berbagai tantangan terkait trauma dan konseling pasca trauma.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayub, M., Poongan, I., Masood, K., Gul, H., Ali, M., Farrukh, A., ... Naeem, F. (2012). Psychological morbidity in children 18 months after kashmir earthquake of 2005. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(3), 323-336.
- Baggerly, J., & Exum, H. A. (2008). Counseling children after natural disasters: Guidance for family therapists. *American Journal of Family Therapy*, 36(1), 79-93.
- Bhushan, B., & Kumar, J. (2007). Emotional distress and posttraumatic stress in children surviving The 2004 Tsunami. *Journal of Loss & Trauma*, 12(3), 245- 257.
- De Bellis, M., & A.B Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 23(2), 185-222.
- Dwidiyanti, M., Hadi, I., Wiguna, R. I., & Ningsih, H. E. W. (2018). Gambaran risiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 82-91.
- Furr, J.M., Corner, J.S., Edmunds, J.M., & Kendall, P.C. (2010). Disasters and youth: A meta-analytic examination of posttraumatic stress. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 78(6), 765-780.
- Goff. (2011). Stressors, Academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *Int. J. Nurs, Educ. Scholarsh*, 8(1).
- Green, L. B. at al. (2004). *Trauma Intervention in War and Peace, Prevention, Practice and Policy*. Iuver Academic Publishers.
- Hensley, L., & Varela, R.E. (2008). PTSD Symptoms and somatic complaints following Hurricane Katrina: The roles of trait anxiety and anxiety sensitivity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(3), 542-552.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Schiraldi, G. R. (2019). *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*. In *Nuevos sistemas de comunicación e información*. McGraw-Hill.
- Schnurr, P.P., Friedman, M.J., & Bernardy, N.C. (2002). Research on posttraumatic stress disorder: Epidemiology, pathophysiology, and assessment. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 877-889.