

Permainan tradisional solusi trauma healing bagi anak pasca gempa Cianjur

Traditional games as a trauma healing solution for children after the Cianjur earthquake

Okpatrioka¹, Sopian²

^{1,2}. Pendidikan guru sekolah Dasar Stkip Arrahmaniyah

Email : Tryaokpatrya@gmail.com¹, liadah25@gmail.com²

Article History:

Received: 20 Februari 2022

Revised: 23 Maret 2023

Accepted: 15 April 2023

Keywords: *Devotion, disaster, trauma*

Abstract: *Community service carried out by students does not mean teaching the community about what is best for them, but carrying out empowerment as a process of searching (research) carried out together to find the best way to solve the problems they face. The purpose of community service activities in the form of trauma healing carried out on children is to reduce anxiety levels and restore children's emotional condition after the disaster, so that they can help the spirit return to how it was before the disaster occurred with various kinds of games played both individually and groups as well as the provision of material that aims to improve the characteristics of the child. The implementation of trauma healing uses the Participatory Rapid Appraisal (PRA) method or participatory village assessment which is carried out through various activities such as observation, surveys, and interviews.*

Abstrak

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa bukan berarti mengajar masyarakat tentang sesuatu yang terbaik untuk mereka, tetapi melakukan pemberdayaan sebagai sebuah proses pencarian (research) yang dilakukan bersama-sama untuk mencari jalan terbaik dalam menyelesaikan persoalan yang mereka hadapi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa trauma healing yang dilakukan pada anak-anak adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana, agar dapat membantu semangat kembali seperti sebelum adanya bencana yang terjadi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan baik individu maupun kelompok serta pemberian materi yang bertujuan untuk meningkatkan karakteristik pada diri anak. Adapun pelaksanaan trauma healing menggunakan metode Participatory Rapid Appraisal (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif yang dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti observasi, survei dan wawancara.

Kata Kunci: Pengabdian, bencana, trauma

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki kondisi geologi yang terletak pada pertemuan tiga lempeng tektonik dunia, yaitu Lempeng Australia di Selatan, Lempeng Euro-Asia di bagian Barat dan Lempeng Samudra Pasifik di bagian Timur. Kondisi lokasi tersebut menyebabkan banyaknya daerah rawan bencana, terutama bencana alam geologi seperti gempa bumi, tsunami, erupsi gunung merapi dan kelongsoran. Semua contoh bencana alam geologi tersebut diakibatkan adanya aktifitas atau gerakan dari dasar bumi.

Gempa di Cianjur pada Senin, 21 November 2022 kekuatan 5,6 Magnitudo berdampak merusak, sampai ratusan orang meninggal dan ribuan bangunan hancur. Cianjur salah satu wilayah di Jawa Barat yang terkena musibah di tahun ini, dan menambah daftar panjang bencana yang terjadi di Jawa Barat pada 2022. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat, hingga 29 Desember 2022 telah terjadi sebanyak 3.507 bencana di seluruh wilayah Indonesia. Dari total bencana yang tercatat itu, banjir dengan 1.504 kejadian di berbagai daerah, disusul 1.042 cuaca ekstrem, 633 tanah longsor, 251 kebakaran lahan dan hutan, 28 gempa bumi, 26 gelombang pasang, 4 kekeringan, dan satu letusan gunung berapi. Gempa di Cianjur pada Senin, 21 November 2022 kekuatan 5,6 Magnitudo berdampak merusak, sampai ratusan orang meninggal dan ribuan bangunan hancur. Cianjur salah satu wilayah di Jawa Barat yang terkena musibah di tahun ini, dan menambah daftar panjang bencana yang terjadi di Jawa Barat pada 2022. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat, hingga 29 Desember 2022 telah terjadi sebanyak 3.507 bencana di seluruh wilayah Indonesia.

Dari total bencana yang tercatat itu, banjir dengan 1.504 kejadian di berbagai daerah, disusul 1.042 cuaca ekstrem, 633 tanah longsor, 251 kebakaran lahan dan hutan, 28 gempa bumi, 26 gelombang pasang, 4 kekeringan, dan satu letusan gunung berapi. Adapun provinsi yang mengalami jumlah kejadian terbanyak adalah Jawa Barat, dengan total kejadian 819 bencana sepanjang tahun 2022. Disusul Jawa Tengah 478 bencana, dan Jawa Timur 401 bencana. Sedangkan, untuk wilayah yang paling sedikit terjadi bencana adalah Provinsi Papua, yaitu tercatat 9 kejadian bencana sepanjang tahun 2022. Pemerintah Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, mencatat jumlah korban meninggal dunia akibat gempa magnitudo 5,6 pada Senin (21/11) bertambah menjadi 635 orang, setelah tim SAR gabungan berhasil menemukan tiga jenazah korban tertimbun longsor. Dampak kerusakan yang dialami pasca bencana, sebanyak 19.952 bangunan rusak berat, 22.976 bangunan rusak sedang, 51.798 bangunan rusak ringan,

dan 981.755 bangunan terendam. Adapun fasilitas yang mengalami kerusakan akibat dari bencana-bencana tersebut, yakni 1.238 fasilitas pendidikan, 647 fasilitas tempat peribadatan, 94 fasilitas kesehatan, 163 perkantoran, dan 338 jembatan. Fenomena alam yang terjadi tidak dapat diprediksi seperti peristiwa tsunami di Aceh, Mentawai, Sumatera Barat serta meletusnya Gunung Sinabung di Sumatera Utara, dan gempa bumi cianjur yang disebabkan kegiatan tektonik dan vulkanik. Bencana tersebut telah merenggut nyawa ratusan orang serta tidak sedikit pula yang mengalami trauma. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) merekap data peristiwa bencana yang terjadi sepanjang Januari – September 2019 telah terjadi 2.829 kejadian bencana dengan 1.043 korban meninggal, 9.036 luka-luka, 64 orang hilang, dan sebanyak 5.378.533 korban menderita dan mengungsi. Aktifitas tektonik berupa gerakan pada batuan pada kulit bumi menimbulkan gesekan dan getaran sedemikian rupa yang akan menyebabkan bencana kegempaan. Gerakan batuan inilah yang menimbulkan gesekan dan getaran sedemikian rupa sehingga gelombang getarannya di sebarakan melalui batuan. Salah satu daerah Jawa Barat yang dilalui bidang lemah atau bidang sesar adalah Sesar Lembang yang terletak sekitar 10 km di utara kota Bandung dan membentang dari bagian timur mulai dari Gunung Manglayang hingga ke wilayah Barat yaitu Parongpong melewati kota Lembang, yang mempunyai panjang 22 km.. Bidang lemah ini terbentuk akibat aktifitas tektonik ekstensional yang menyebabkan sebagian batuan mengalami patahan sebagai sesar normal. Secara geologis, sesar Lembang menjadi *landmark* yang paling menarik di dataran tinggi yang terletak di lereng sebelah Selatan dari gunung Tangkuban Parahu. Berdasarkan data GPS, Sesar Lembang merupakan sesar yang masih aktif hal ini dibuktikan dengan masih adanya pergeseran sesar walaupun pergeserannya sangat kecil yaitu dengan laju rata-rata sekitar 0,3 sampai 1,4 cm/tahun dibandingkan dengan pergeseran lempeng Indo-Australia terhadap pulau Jawa (lempeng Eurasia) yang mencapai 6 - 7 cm dalam setahun. Gempa bumi yang sering kali terjadi memunculkan permasalahan sosial seperti kerusakan harta-benda, memakan korban jiwa, dan juga stres akibat trauma berkepanjangan. Stres akibat trauma disebabkan peristiwa yang dialami oleh seseorang terjadi secara tiba-tiba, tidak disangka sangka, berakibat fatal dan juga jarang dialami oleh manusia pada umumnya. Stres akibat trauma berdampak negatif pada individu 1). Munculnya gejala gejala fisik seperti, pusing, sakit kepala, sulit tidur, sakit perut, jantung berdebar, tekanan darah tinggi. 2). Gangguan perilaku seperti, pengkonsumsian minuman beralkohol, gugup, ceroboh, dan agresif. 3). Gangguan emosi seperti, cemas, sedih, marah, frustrasi dan ketakuan yang berlebihan. 4). Gangguan kognitif seperti, sulit berkonstrasi, berfikir pesimis, kehilangan kepercayaan diri, dan sulit mengambil keputusan (Hatta, 2016). Trauma merupakan gangguan psikologis yang rentan yang dapat merusak keseimbangan

kehidupan individu. Selain itu, trauma muncul akibat adanya peristiwa luar biasa yang meninggalkan luka dan perasaan sakit dalam diri individu baik secara fisik, psikis ataupun gabungan dari keduanya. Hal penting yang dapat diberikan kepada korban dalam mengatasi traumanya adalah dukungan sosial. Melalui pemberian dukungan sosial dapat diharapkan dapat mengurangi dampak dari bahaya stres dan dapat menghilangkan gejala stres yang sering dialami oleh korban bencana alam (Hatta, 2016). Salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan untuk korban gempa bumi terkhususnya anak-anak ialah trauma healing. Mengingat anak-anak yang menjadi korban bencana alam sangat rentan terhadap perkembangan psikologis, maka dalam pengabdian ini berfokus pada penanganan anak. Anak-anak yang berada daerah bencana sangat perlu untuk diperhatikan mengingat kondisi psikologis yang masih membutuhkan pendamping untuk dapat berkembang secara psikologis. Pada kondisi tersebut anak membutuhkan perhatian agar dapat mengekspresikan perasaan. Konsekuensi jika hal tersebutabaikan maka akan berdampak pada psikologis anak seperti kebiasaan menyendiri, sedih, dan sulit tidur. Terapi bermain menjadi salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam situasi bencana alam serta dapat memumilkan trauma yang berkepanjangan (Darmiany, Rosyidah, Karma, Witono, Husniati, Widiada, 2019). Mengingat bermain merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang anak maka, teknik terapi bermain sangat layak untuk diterapkan. Tujuan dari terapi bermain agar anak dapat mengekspresikan diri secara bebas, berempati dengan anak lainnya, serta anak dapat menemukan cara-cara yang positif dalam menyelesaikan suatu persoalan. Dalam beberapa kasus, tingkat kerusakan relatif terhadap jumlah korban dan kerugian harta benda dapat dipakai sebagai pembanding antara skala bencana dan resiko bencana yang terjadi di suatu wilayah. Manusia dapat juga menjadi faktor penyebab yang merubah bahaya geologi menjadi bencana geologi serta menjadi faktor penentu dari tingkat kerusakan suatu bencana, seperti misalnya pertumbuhan penduduk yang tinggi, kemiskinan, degradasi lingkungan, dan kurangnya informasi. Meskipun ke-empat faktor tersebut dianggap sebagai faktor yang saling berpengaruh satu dan lainnya serta ke-empat faktor tersebut sulit dipisahkan mana yang paling dominan berpengaruh terhadap tingkat kerusakan suatu bencana. Rumah ramah anak merupakan salah satu alternatif untuk tetap melaksanakan pendidikan dalam keadaan darurat. Desa Ciputri yang termasuk masyarakat yang paling banyak di Kabupaten Cianjur. Berdasarkan hal tersebut, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dosen pgsd dan mahasiswa STKIP Arrahmaniyah di desa Ciputri Kabupaten Cianjur .





Gambar dokumentasi

2. METODE PENGABDIAN

Program ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan yang yaitu healing dan *recovery*. Healing adalah proses untuk mengembalikan, memperbaiki, dan menjadikan seseorang menjadi lebih sehat. Kemudian *Recovery* merupakan proses pengembalian keseimbangan dan pengendalian diri seseorang pada kondisi normal. Pada proses healing, anak akan diberikan media bermain untuk mencairkan suasana bersama anak-anak lainnya. Pada proses *recovery* akan dilakukan *self motivation* untuk meningkatkan semangat bagi korban gempa untuk bangkit dari perasaan terpuruk akibat gempa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan teori tahap-tahap perkembangan Psikososial Erikson, untuk usia sekolah yang berada kisaran usia 6-11 tahun (rata-rata usia siswa SD) telah memasuki tahap konflik *industry vs inferioritas*. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan kompetensi, dengan saling mengenal peserta dapat membangun hubungan kerjasama yang baik

Untuk pemulihan trauma (*Trauma Healing*) bagi anak-anak korban gempa bumi cianjur, tim mencoba melakukan terapi bermain (*play therapy*) dengan metode *Fun Communicative Learning* yang mungkin berguna pada penyembuhan anak dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Winda-Karmelita (2022) mengatakan “Terapi bermain

(play therapy) mungkin berguna pada penyembuhan anak dengan PTSD. Terapi bermain dipakai untuk menerapi anak dengan PTSD. Terapis memakai permainan untuk memulai topik yang tidak dapat dimulai secara langsung. Hal ini dapat membantu anak lebih merasa nyaman dalam berproses dengan pengalaman traumatiknya". Kegiatan dilakukan pada hari senin di desa ciputri. Trauma healing sendiri, selain akan diberlakukan pada sasaran program yang bersifat individual juga akan dilakukan pada segmen komunitas atau kumpulan. Sasaran ini secara umum memang cukup beragam, namun akan lebih dikhususkan untuk anak-anak selain akan dilakukan trauma healing dengan metode konseling, juga akan dilakukan acara menggambar bersama, bercerita bersama serta bermain bersama (Nugroho, 2012).

Trauma adalah respon emosional terhadap kejadian yang buruk dan tindakan tidak menyenangkan seperti kecelakaan, kejahatan maupun bencana alam. Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis seseorang (Sugianto, 2010). Dalam perlindungan korban bencana gempa bumi ini bukan terkait penyembuhan fisik saja, namun penanganan luka trauma yang diakibatkan oleh gempa bumi menjadi hal yang penting umumnya bagi anak-anak yang mana lebih mudah mendapatkan trauma yang berkepanjangan, hal ini menyebabkan penurunan kualitas mental. Oleh karena itu penanganan trauma (traumatic healing) patut menjadi fokus yang perlu diberlakukan penanganan yang cepat dan tepat dari pemerintah.

Kegiatan yang dilakukan yaitu mengajak anak-anak untuk melakukan beberapa permainan yang memberikan keceriaan sehingga dapat membantu psikologis anak lebih baik lagi setelah terjadinya bencana alam. Permainan yang dilakukan berupa permainan yang melatih ketangkasan motorik anak atau yang berkaitan dengan intelegensi serta kemampuan berkonsentrasi yang dapat membuat pengembangan karakter pada anak-anak. Dalam kegiatan ini kami melakukan pendekatan pada anak-anak agar kegiatan trauma healing dapat berjalan baik dengan terjalinnya hubungan yang hangat dengan anak-anak di desa Ciputri.

1. Memperkenalkan diri dengan berbaur saat anak-anak berkumpul untuk bermain.
2. Menjalin keakraban dengan anak-anak di SDN Mekarjaya.
3. Merumuskan materi yang sesuai diberikan saat trauma healing setelah melakukan pendekatan dan mengenal anak-anak secara lebih jauh.
4. Pelaksanaan kegiatan trauma healing yang diisi dengan permainan dan beberapa materi tentang pengembangan karakter diri. Agar menumbuhkan karakter pada diri anak-anak di desa Hantakan dan mengembalikan keceriaan hingga kecemasan anak-anak menjadi hilang.

4. SIMPULAN

Healing dan Bermain saling berkaitan. Oleh sebab itu, selain memberikan permainan kepada anak-anak yang terdampak gempa bumi di Cianjur, tim juga memberikan pelajaran sambil bermain. Kegiatan ini sangat membuat anak-anak gembira. Pemulihan Trauma Healing dengan melakukan terapi bermain sambil belajar (playtherapy). Capaian Kegiatan ini adalah: Pemulihan Trauma, peningkatan motivasi, rasa percaya diri dan mengenalkan permainan tradisional.

5. SARAN

Pemulihan Trauma Healing dengan melakukan terapi bermain sambil belajar (play therapy). Capaian Kegiatan ini adalah: Pemulihan Trauma, peningkatan motivasi, rasa percaya diri dan kemampuan bahasa Inggris.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Kepala Desa Ciputri dan masyarakat yang ada di desa tersebut sebagai mitra yang membantu memfasilitasi dalam penyediaan tempat dan membantu menyeleksi kehadiran peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Cameron, Lynne. 2001. *Teaching English to Young Learners*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hapsari, A., Nurlaela, S., & Titisari, K. H. (2019). Human Resources Optimization and Utilization of Accrual Based Accounting Information Technology on Performance of Surakarta City Government Financial Reporting. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 3(01), 43-46.
- Idrus, M. (2016). Mutu Pendidikan Dan Pemerataan Pendidikan Di Daerah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.4603>.
- Katili, A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Mitigasi Bencana Gempa Bumi Tan Pengetahuan Mitigasi Bencana Gempa Bumi. *Pengabdian Pada Masyarakat*.
- Mandang, Lumanauw, & Walangitan. (2017). Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Pelatihan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bank Rakyat Indonesia (Persero), Tbk Cabang Manado. *Jurnal Riset Ekonomi Manajemen Bisnis dan Akuntansi*, vol. 5, No.3, pp. 4324- Mei Anjarwati, Bambang Mursito, Sarsono / *Edunomika* Vol. 04 No. 01 Februari 2020.

- Nugroho, d. (2012). Sekolah Petra (Penangan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 98.
- Samatkulov, Damir (2022). *Trauma Healing: Pengertian, Fase, Metode, dan Jenis Terapinya*. [Trauma Healing: Pengertian, Fase, Metode, dan Jenis Terapinya \(gramedia.com\)](https://www.gramedia.com) . diakses 06 Mei 2022
- Rahmawati, Dina (2021). Mengenal Fun Learning, Metode yang menyenangkan untuk anak. <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-fun-learning-metode-belajar-yang-menyenangkan-untuk-anak> .Diakses 06 Mei 2022
- Winda, Karmelita. (2022). Mengenal apa itu Play Therapy dan apa Manfaatnya untuk Anak. <https://www.popmama.com/kid/4-5-years-old/winda-carmelita/mengenal-apa-itu-play-therapy-dan-manfaatnya-untuk-anak/5> . Diakses 07 Mei 2022 Indonesia Student.