

Terapi Bermain Sebagai Solusi Trauma Healing Pada Anak di Kawasan Bencana Pasca Gempa

Nur Akmal¹, Widyastuti², Muh. Riyadh Ma'arif³, Annisa Asy Syam. A⁴Nur Arrad Tenri Gangka⁵

¹ Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

² Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

³ Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

⁴ Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

⁵ Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah Masyarakat terkhususnya anak-anak yang berada dalam wilayah bencana gempa bumi di Sulawesi Barat. Masalahnya ialah Anak-anak yang berada daerah bencana sangat perlu untuk diperhatikan mengingat kondisi psikologis yang masih membutuhkan pendamping untuk dapat berkembang secara psikologis. Program ini terdiri kegiatan yaitu *healing* dan *recovery*. Dalam penerapan *healing* dan *recovery* terdiri dari beberapa kegiatan yaitu, sesi saling kenal, bermain *puzzle*, bermain borgol-borgolan, bermain peran, dan refleksi. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini: setiap permainan yang diberikan memiliki indikator pencapaian dimana anak dilatih untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, melatih kerjasama, berfikir kritis dan kreatif, menyelesaikan permasalahan, belajar memaknai sesuatu.

Kata kunci: Terapi bermain, Anak-anak, Gempa Bumi.

Abstract. This Community Partnership Program (PKM) partner is the community of children in the earthquake disaster area in West Sulawesi. The problem is that children in disaster areas urgently need to be cared for considering psychological conditions that still need a companion to develop psychologically. This program consists of activities that are healing and recovery. The application of healing and recovery consists of several activities: sessions to know each other, play puzzles, play handcuffs, role play, and reflection. The results achieved in this activity, each game provided has indicators: increasing children's confidence, practicing teamwork, critical and creative thinking, solving problems, learning to interpret things.

Keywords: Play therapy, Children, Earthquake.

I. PENDAHULUAN

Kejadian bencana alam gempa bumi yang terjadi pada bulan 14 Januari 2021 di Sulawesi barat dengan magnitudo M.5, kemudian 13 jam berikutnya gempa susulan terjadi dengan skala M.6.2. Dampak dari gempa tersebut beberapa daerah mengalami kerusakan parah, kerusakan bangunan seperti Rumah Sakit Mitra Manakarra, kantor PLN, Hotel Matos dan lain-lainnya (<https://vsi.esdm.go.id/>). Dari data yang didapatkan tidak sedikit korban yang selamat menderita cacat fisik dan juga permasalahan psikologis.

Gempa bumi merupakan peristiwa bencana alam yang sulit untuk diramalkan kapan terjadinya. 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. Trauma bersumber dari peristiwa bersifat ancaman sehingga seseorang yang mengalami hal tersebut

dapat mengalami syok dan kehilangan *self control*.

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, pengonsumsi minuman beralkohol, gugup, ceroboh, dan agresif. 3). Gangguan emosi seperti, cemas, sedih, marah, frustrasi dan ketakutan 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 tersebut

trabalkan 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 memumilahkan 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.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

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.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

A. *Kenal Diri*

Pada tahap ini, setiap peserta diminta untuk saling kenal dengan teman kelompoknya. Hal ini dilakukan karena setiap peserta yang ikut dalam kegiatan ini belum saling kenal satu sama lain. Dalam kegiatan ini setiap peserta akan mengenalkan temannya kepada siswa lain dalam bentuk cerita. Sehingga setiap

peserta akan mengetahui nama dari siswa lainnya.



Gambar 1. Foto saling berkenalan

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

B. Bermain Puzzle

Pada permainan puzzle, setiap siswa dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari dua anggota. Setiap kelompok mendapatkan amplop yang berisi kepingan puzzle. Setiap kelompok menyelesaikan persoalan dengan menyatukan kepingan puzzle dalam waktu yang terbatas. Setiap kelompok diminta untuk bekerja sama, berdiskusi untuk menyelesaikan/ menggabungkan kepingan puzzle secara utuh. Puzzle juga merupakan sebuah permainan yang dapat menarik perhatian anak, melalui puzzle anak akan belajar sesuatu hal yang rumit serta bagaimana puzzle ini akan tersusun dengan benar. Puzzle juga meningkatkan daya pikir anak dan konsentrasi anak (Handajani & Yunita, 2019)

Dalam menyusun puzzle maka akan melatih kesabaran, ketangkasan mata,

dan tangan untuk menyusun puzzle tersebut (Oktaviyani & Suri, 2019).



Gambar 2. Bermain Puzzle

C. Bermain Borgol

Pada permainan ini dilakukan dengan memasangkan borgol yang terbuat dari tali rafia kepada dua orang yang saling berpasangan. Tugas siswa ialah melepaskan masing masing borgol yang telah dipasang secara bersilang. Dalam games ini peserta menunjukkan dinamika kerjasama untuk menyelesaikan tugas. Setelah games ini diberikan siswa diminta untuk menemukan *insight*.



Gambar 3. Bermain Borgolan

Melalui permainan borgol ini peserta akan dilatih untuk mengasah kemampuan bekerjasama untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi yang baik. Menurut Hurlock “Sosialisasi adalah kemampuan bertingkah laku sesuai dengan norma, nilai atau harapan sosial”.

Untuk menjadi individu yang mampu bermasyarakat diperlukan tiga proses sosialisasi, yaitu: 1) Belajar untuk bertingkah laku dengan cara yang dapat diterima masyarakat. 2) Belajar memainkan peran sosial yang ada di masyarakat. 3) Mengembangkan sikap/tingkah laku sosial terhadap individu lain dan aktivitas sosial yang ada di masyarakat.

D. Bermain Peran

Pada kegiatan ini setiap anak secara acak diminta untuk mengambil kertas yang berisi peran-peran profesi, setelah memilih kertas yang diberikan, siswa akan memperagakan aktifitas peran dari profesi yang dipilih dihadapan peserta lainnya, kemudian peserta lainnya berusaha menjawab profesi apa yang dimaksud. Bermain peran juga merupakan salah satu model yang dapat digunakan secara efektif dalam pembelajaran. Dalam hal ini, bermain peran diarahkan pada pemecahan masalah yang menyangkut hubungan antar manusia, terutama yang menyangkut kehidupan anak didik (Wijayati, 2016).



Gambar 4. Tebak Pofesi Pekerjaan

E. Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apa saja yang dirasakan oleh anak mulai dari awal kegiatan hingga selesai. Metode yang digunakan dalam sesi refleksi adalah

pertanyaan terbuka "apa yang kalian rasakan sejak pertamakali berinteraksi dan hingga kegiatan telah selesai. Respon-respon yang diungkapkan oleh siswa akan diberikan penguatan positif untuk meningkatkan motivasi berprestasi dalam bidang pendidikan, serta feedback terkait seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 5. Foto bersama setelah refleksi

IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penerapan terapi bermain dapat meningkatkan kepercayaan diri, melatih kerjasama, berfikir kritis dan kreatif, menyelesaikan permasalahan, belajar memaknai sesuatu. Dengan demikian terapi bermain dapat digunakan sebagai media *healing* dan *recovery* untuk anak didaerah yang terkena bencana gempa bumi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi atas hibah yang telah diberikan. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Pemerintah Kabupaten Wajo

Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmiany., Rosyidah, A.N.K., Karma, I.N., Witono, H. (2019). PGSD untuk Negeri: terapi bermain sebagai bentuk trauma healing bagi anak-anak korban gempa Lombok. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*. Vol 2. No.2 Mei 2019.
- Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Handajani, D. O., & Yunita, N. (2019). Apakah Ada Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Di Rs Bhakti Rahayu Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(3), 198-204.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan pemulihannya: suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan Tsunami. Dakwah Ar-Raniry Press.
- Khasanah, U. A., Livana, P. H., & Indrayati, N. (2019). Hubungan Perkembangan Psikososial dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 157-162.
- Oktaviyani, R. D., & Suri, O. I. (2019). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Wijayati, N. (2016). Penggunaan Metode Bermain Peran Dalam Mengurangi Perilaku Agresifitas Anak TK Desa Sewulan Tahun Ajaran 2015/2016. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2).