

## Play Therapy Berbasis Trauma Healing Pasca Bencana Pada Anak Usia Sekolah

Syenshie Virgini Wetik<sup>1\*</sup>, Grace Benedikta Polii<sup>1</sup>

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado, Indonesia

Corresponding author email: [swetik@unikadelasalle.ac.id](mailto:swetik@unikadelasalle.ac.id)

### INFO ARTIKEL

Diterima: 28 Agustus 2023  
Direvisi: 19 September 2023  
Disetujui: 2 Oktober 2023

### Keywords:

Anak usia sekolah,  
Psikososial,  
Pasca bencana,  
Play therapy,  
Trauma healing,

### ABSTRAK

Dampak psikososial yang paling utama muncul sebagai akibat dari peristiwa bencana adalah perasaan traumatis. Adanya rasa trauma yang berkepanjangan mengakibatkan penurunan fungsi dan kualitas hidup serta menjadi peristiwa tidak menyenangkan khususnya bagi anak-anak yang belum mampu mengekspresikan perasaannya. Masalah psikososialnya antara lain gangguan tidur, mimpi buruk, merasa kesepian, gelisah, khawatir, mudah marah, sensitive, sulit berkonsentrasi dan muncul memori terkait kejadian traumatis secara berulang. Kondisi tersebut apabila yang tidak direhabilitasi dengan baik dapat menimbulkan trauma psikologis yang dapat mengganggu stabilitas hidup dan berdampak negatif pada kehidupan selanjutnya. Salah satu kegiatan dukungan psikososial yaitu trauma healing. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendistraksi anak-anak dari kejadian traumatis agar tetap mampu menjalani dan menikmati kehidupan sehari-harinya dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan pada anak usia sekolah (6-12 tahun) korban pasca bencana banjir di Kelurahan Molas, Sulawesi Utara. Metode yang digunakan adalah play therapy berupa gerak dan lagu dengan 3 jenis permainan. Hasilnya adalah seluruh peserta merasa senang, bahagia, merasa rileks dan bersemangat ditandai dengan ekspresi wajah yang ceria dan secara subjektif mengatakan puas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi seluruh peserta kegiatan. Kegiatan ini dijadikan sebagai metode non-farmakologis dan sangat direkomendasikan dilakukan pada anak-anak di wilayah pasca bencana



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright@ Author (2023).

## 1. PENDAHULUAN

Bencana alam termasuk kejadian tidak menyenangkan yang menimbulkan traumatis bagi korbannya. Menurut UUD Nomor 2 Tahun 2007 menyebutkan bahwa bencana merupakan serangkaian kejadian berkaitan dengan faktor alam/ non-alam/ manusia yang berdampak pada munculnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda maupun dampak psikologis lainnya sehingga bersifat sangat mengancam atau mengganggu masyarakat, salah satunya adalah banjir [1]. Akibat tingginya curah hujan menyebabkan bencana banjir di wilayah Manado pada Januari 2023. Badan Penanggulangan Bencana daerah (BPBD) Manado melaporkan bahwa banjir terjadi di 34 kelurahan dan longsor terjadi di 22 kelurahan. Adapun korban yang dilaporkan sebanyak

5 orang meninggal dan sebanyak 1674 orang warga mengungsi ke tempat yang lebih aman [2]. Sedangkan kerusakan infrastruktur dilaporkan sebanyak 400 unit rumah terendam banjir, 53 unit rumah mengalami kerusakan dan 1 tempat ibadah rusak akibat tertimbun longsor [3]. Merujuk dari besarnya jumlah korban yang terdampak secara fisik dan infrastruktur tersebut maka sudah pasti berdampak pula pada aspek psikologis.

Dampak psikologis dapat dirasakan secara individu, keluarga dan komunitas. Pada penelitian pasca banjir di Pekanbaru tahun 2021 ditemukan hal yang berkaitan dengan dampak psikis yang dirasakan individu antaralain 60% responden mengalami munculnya pengalaman berulang (traumatik), sebanyak 62,2% responden berespon dengan berusaha untuk tidak ingin memikirkan/ tidak tertarik membahas terkait peristiwa traumatis tersebut, sebanyak 22,2% responden mengalami perubahan suasana hati dan 75,6% responden mengalami perubahan rangsangan dan kreatifitas [4]. Perasaan cemas pasca bencana banjir menimbulkan krisis psikis berupa rasa trauma yang berkepanjangan dan mengakibatkan penurunan fungsi dan kualitas hidup [5]. Tentunya ini menjadi peristiwa tidak menyenangkan bagi semua orang termasuk bagi anak-anak yang belum mampu mengekspresikan perasaannya.

Peristiwa traumatis sangat berdampak bagi korban berusia anak-anak. Secara psikologis dampak yang dirasakan antara lain gangguan tidur, mimpi buruk, merasa kesepian meskipun di tempat ramai, mudah marah, sensitif dan sulit berkonsentrasi dengan tugas sekolah [6]. Munculnya memori terkait kejadian traumatis dapat dirasakan berulang dalam beberapa periode (menit, jam, hari) sehingga berpengaruh pada perilaku dan gangguan identitas. Kondisi tersebut apabila yang tidak direhabilitasi dengan baik akan menimbulkan trauma psikologis yang dapat mengganggu stabilitas hidup dan berdampak tidak baik pada kehidupan selanjutnya [7]. Gelisah dan khawatir berlebihan bahkan cenderung (traumatik) dipersepsikan berupa gangguan tidur apalagi ketika hujan turun, anak menjadi pendiam, tidak mau memiliki mainan atau benda lainnya karena takut hilang dibawa banjir. Berkaitan dengan pendidikan yaitu terjadi kerusakan infrastruktur persekolahan mengakibatkan kegiatan belajar mengajar semakin sulit dilaksanakan dengan optimal [8]. Melihat dampak yang dirasakan maka perlu dilaksanakan suatu kegiatan untuk mendistraksi anak-anak dari kejadian traumatis agar anak tetap mampu menjalani dan menikmati kehidupan sehari-harinya dengan baik.

Trauma healing adalah proses pemulihan emosi dari ketakutan akan kejadian tidak menyenangkan. Hal ini bertujuan agar para korban mampu menjalani kehidupannya tanpa dihantui peristiwa di masa lalu. Hal umum yang dialami korban adalah sering teringat peristiwa tersebut, mengingatnya dalam mimpi buruk, dan menghindari asosiasi dengan peristiwa traumatis tersebut [9]. Salah satu bentuk intervensi pasca bencana terhadap trauma yang dilakukan pada anak-anak adalah play therapy yang bertujuan untuk menghibur dan membantu mengatasi penderitaan yang dialami melalui metode bermain [10]. Intervensi ini diharapkan yaitu mampu membangun keyakinan optimis, mengurangi perasaan takut, kecemasan, ketegangan yang dirasakan akibat pasca bencana, mengajarkan anak untuk beradaptasi dengan kebiasaan dan peraturan di tempat baru, membantu anak belajar tentang dinamika dalam kelompok teman sebaya, saling menghargai, menyusun strategi melalui kegiatan terstruktur, perhatian dan tenggang rasa serta bermain peran sebagai orangtua pengganti. Jenis permainan berbasis relaksasi yang dapat diberikan antara lain mewarnai, bernyanyi, bermain balon, ular tangga dan sejenisnya yang mengandung unsur memberikan kebahagiaan [11].

Kelurahan Molas merupakan salah satu wilayah administrasi di Kota Manado, Sulawesi Utara. Kelurahan ini termasuk wilayah yang paling sering terdampak banjir atau menjadi perhatian serius

dikala hujan besar turun, khususnya di lingkungan cempaka. Kejadian bencana banjir di Januari 2023 menyebabkan kerusakan parah antara lain rumah terendam banjir, peralatan sehari-hari hanyut dan lainnya. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada ketua lingkungan disebutkan bahwa saat ini yang paling dibutuhkan oleh adalah perhatian khusus bagi korban berusia anak-anak. Banyak anak yang kehilangan peralatan tulis menulis, alat permainan, dan sangat minim mendapatkan perhatian terutama untuk pemulihan traumatis pasca bencana. Kegiatan ini menjadi hal yang bernilai positif karena mengkombinasikan antara konsep trauma therapy pasca bencana dengan play therapy pada anak-anak korban bencana.

Berdasarkan hal tersebut maka, kegiatan Trauma healing berbasis play therapy ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu memulihkan perasaan traumatis yang dialami melalui kegiatan edukasi dan relaksasi bagi anak-anak korban pasca bencana banjir di Kelurahan Molas, Kecamatan Bunaken, Kota Manado, Sulawesi Utara.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Berikut ini dipaparkan rangkaian proses pelaksanaan kegiatan PkM ini, sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan: Pada tahap ini seluruh anggota tim melaksanakan briefing berupa penyamaan persepsi, pembagian tugas dan tanggung jawab, memilih metode play therapy yang tepat yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi tempat kegiatan, mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan serta berlatih simulasi sesuai dengan SAP yang telah disusun.
- 2) Tahap Pelaksanaan. Pada tahap ini, akan dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

- a. Pra-kegiatan

Tim menyusun SAP dan mempersiapkan peralatan yang akan digunakan termasuk setting tempat kemudian bersama dengan kepala lingkungan mengumpulkan peserta (anak-anak) di tempat yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan,

- b. Pembukaan

Kegiatan diawali dengan salam, doa pembukaan, dan pengenalan dengan tujuan untuk membina hubungan saling percaya (BHSP) agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan ini

- c. Kegiatan inti

Permainan ini dilakukan dalam kelompok besar dan kelompok kecil (akan dibagi menjadi 5 kelompok kecil dan akan didampingi 1 fasilitator). Total ada 3 games edukatif dan kompetitif yang akan diterapkan.

- d. Penutup

Kegiatan pada bagian ini terdiri dari evaluasi perasaan dan ekspresi dari seluruh peserta kegiatan, pembagian souvenir dan reward bagi seluruh peserta, penyampaian kesan dari tim dan peserta terkait pelaksanaan kegiatan, foto bersama dan ditutup dengan doa.

- 3) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini tim melakukan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan, mengidentifikasi tahap demi tahap proses kegiatan yang telah dilaksanakan serta menganalisis kekuatan dan kelemahan sehingga dapat diperbaiki pada pelaksanaan kegiatan lainnya yang sejenis.

## **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Kegiatan ini berjenis kegiatan psikososial yang diberikan kepada anak-anak usia sekolah (6-12

tahun) korban pascabencana banjir pada hari Sabtu, 11 Maret 2023 jam 9.00 – 11.00 wita di Kelurahan Cempaka, Kecamatan Bunaken Kota Manado. Jenis pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling* sehingga memungkinkan semua anak bisa ikut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan ini diikuti oleh peserta sebanyak 27 anak dan Tim yang terdiri dari 2 orang dosen dan 6 orang mahasiswa dan seluruh pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahap sesuai dengan SAP yang disusun. Berikut ini dijabarkan kegiatan yang dilaksanakan, terdiri atas:



*Gambar 1 Bermain Cing Ciripit*

Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar. Dari permainan “Cing Ciripit” akan terlihat bagaimana tingkat konsentrasi dan kecepatan tangan peserta sesuai dengan instruksi yang diberikan. Waktu: 10-15 menit



*Gambar 2 Bermain Irama*

Permainan “Bermain Irama” dilakukan dalam kelompok kecil. permainan ini akan mengidentifikasi bagaimana harmonisasi peserta dalam bermain irama dengan menggunakan ujaran. Waktu: 10-15 menit



Gambar 3 Bermain Post It

Permainan “*Post it Game*” ini dilakukan dalam 2 kelompok besar. Pada permainan ini peserta dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan tidak beraturan yang diiringi dengan musik. Gerakan-gerakan yang dilakukan bertujuan untuk melepaskan *post-it* yang menempel pada anggota tubuh. Waktu: 20-30 menit.



Gambar 4 Evaluasi akhir dan pemberian reward

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran dan emosi yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan serta dilakukan pembagian reward berupa snack dan 1 set alat tulis dan menggambar. Hasil yang didapatkan yaitu seluruh peserta merasa senang, bahagia, merasa rileks dan bersemangat dengan kegiatan ini. Kegiatan ini belum pernah dilakukan sebelumnya karena pada umumnya kegiatan yang dilaksanakan hanya berfokus pada kebutuhan sandang, pangan dan papan serta rehabilitasi fisik (kesehatan) dan pembagunan fasilitas umum yang rusak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya dalam menangani dampak psikososial yang dirasakan pada anak usia sekolah. Pendampingan psikososial merupakan bagian dalam menangani masalah psikologis dan sosial pada korban bencana dengan bertumpu pada kegiatan pemulihan kondisi psikis korban sehingga mampu menerima realita dan kemudian dapat beraktifitas kembali dengan normal [12]. Salah satu bentuk dukungan psikososial pascabencana pada anak dapat dilaksanakan dengan aktifitas bermain dan bernyanyi. Kegiatan bernyanyi pada anak mampu mereduksi perasaan trauma yang dialami akibat dampak bencana, misalnya perasaan takut, gelisah, ansietas, perasaan rendah diri, tidak berdaya, apatis dan gejala psikologis lain yang berdampak pada perkembangan anak. Kegiatan ini pula mampu membantu anak-anak untuk membangun komunikasi dan relasi dengan teman sebaya di area bencana. Kegiatan ini sebagai metode non-farmakologis dan direkomendasikan sangat cocok bagi anak korban bencana

karena murah, terjangkau, mudah diakses dan disukai anak-anak [13].

Sedangkan kegiatan bermain secara umum pada anak mampu terbukti dapat membangun relasi dengan teman, strategi komunikasi, nilai kerja sama, dan nilai edukatif lain serta mampu mentransfer energi positif satu dengan lainnya. Khususnya dalam situasi bencana, aktifitas ini dianggap menyenangkan sehingga menjadi kebutuhan yang paling dibutuhkan anak-anak pascabencana. Melalui kegiatan bermain juga diharapkan anak mampu untuk mengungkapkan emosi, pikiran dan perasaan yang dirasakan serta kemudian dapat diberikan penguatan secara emosional. [14].

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu 1) kiranya kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin baik dalam lingkungan keluarga maupun kelompok bermain di lingkungan tempat tinggal. 2) Bekerjasama dengan kader kesehatan dan kepala lingkungan untuk membentuk kelompok belajar dan bermain sebagai upaya pendampingan psikososial pada anak-anak dan 3) Kiranya puskesmas terkait dapat memberikan perhatian khusus bagi kebutuhan psikososial anak sehingga dapat memberikan pendampingan psikososial bukan hanya berfokus pada rehabilitasi fisik saja. Oleh karena itu, kegiatan ini sebagai metode non-farmakologis sangat direkomendasikan dilakukan pada anak-anak di wilayah pascabencana.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rancangan strategi kegiatan yang ditetapkan. Hasilnya adalah memberikan dampak positif dan relaksasi bagi seluruh peserta kegiatan (anak usia sekolah) di Kelurahan Molas, Kecamatan Bunaken Kota Manado. Dukungan psikososial sangat penting dilakukan bagi korban bencana khususnya pada anak-anak karena mereka belum memiliki mekanisme koping yang baik dalam menghadapi situasi bencana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] BPBD, "Definisi dan Jenis Bencana," *BPBD Provinsi Banten*, 2018.
- [2] BNPB, "[Update] – Pascabanjir dan Longsor Kota Manado, Warga Lakukan Pembersihan," BNPB Manado, Manado, Jan. 2023.
- [3] Tim Detik Sulsel, "Banjir Bandang Manado 2023: Sebab, Jumlah Korban, hingga Data Kerusakan," *DetikNews*, Makassar, Jan. 28, 2023.
- [4] F. Erlin and I. Y. Sari, "Gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru," *Din. Lingkung. Indones.*, vol. 7, no. 1, p. 17, Jan. 2020, doi: <https://doi.org/10.31258/dli.7.1.p.17-21>
- [5] A. Sugianto, "Workshop Penguatan Pendidikan Karakter bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMP," *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 90–96, Dec. 2020, doi: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i1.1647>
- [6] Z. Thoyibah, M. Dwidiyanti, M. Mulianingsih, W. Nurmayani, and R. I. Wiguna, "Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok," *Holist. Nurs. Health Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 31–38, Jun. 2019, doi: <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>
- [7] E. Suryana, N. Nizamuddin, A. Sabti, I. Imran, S. Syahrul, and M. Mawarpury, "An Analysis of Psychological Trauma and Depression of Survivors in Recurring Disaster," *J. Ilm. Peuradeun*, vol. 8, no. 3, p. 531, Sep. 2020, doi: <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v8i3.511>
- [8] A. Sugianto and S. A. Maulidiyawati, "Penerapan Trauma Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Bencana Banjir," *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, 2022.

- [9] Ananda, “*Trauma Healing: Pengertian, Fase, Metode, dan Jenis Terapinya*,” Gramedia, 2022.
- [10] I. Sholihat and D. D. Nasrullah, “Konseling pada anak korban bencana alam: *play therapy* perspektif,” 2017.
- [11] Kemendikbud, *Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Bagi Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah*. 2018.
- [12] A. Rahayu, “Pelatihan Dan Pendampingan Psikososial Siswa Dan Guru Sekolah Darurat Pasca Bencana Di SD Negeri Selahuni Desa Nagrak, Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat,” Universitas Persada Indoensia, Jawa Barat, Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat, 2022.
- [13] D. M. Fergusson, L. J. Horwood, J. M. Boden, and R. T. Mulder, “*Impact of a Major Disaster on the Mental Health of a Well-Studied Cohort*,” *JAMA Psychiatry*, vol. 71, no. 9, p. 1025, Sep. 2014, doi: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.652>
- [14] WHO team, “*IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*,” World Health Organization, 2010