

**PGSD UNTUK NEGERI:
TERAPI BERMAIN SEBAGAI BENTUK *TRAUMA HEALING*
BAGI ANAK-ANAK KORBAN GEMPA LOMBOK**

**Darmiany, Awal Nur Kholifatur Rosyidah*, I Nyoman Karma, Hari Witono,
Husniati, I Ketut Widiada**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP Universitas Mataram

*Email: awal_rosyidah@unram.ac.id

Abstrak - Tujuan dari kegiatan ini yaitu 1) sebagai bentuk aksi dan kontribusi nyata Tridharma Perguruan Tinggi mahasiswa dan dosen PGSD untuk masyarakat; 2) *trauma healing* sebagai wujud tanggap bencana yang bertujuan untuk mengurangi gangguan psikologis yang sedang dialami korban bencana gempa bumi, yaitu siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat Lombok Utara; 3) kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan yang diselingi tanya jawab, terapi bermain (*play therapy*), dan *self motivation* yang syarat akan muatan edukasi. Adapun hal yang perlu ditindaklanjuti berdasarkan hasil kegiatan yaitu: 1) penyembuhan trauma pada anak-anak pasca bencana membutuhkan proses berkesinambungan; 2) pendekatan yang dapat dilakukan berupa pemberian bantuan psikologis awal yaitu memberi ruang bagi korban untuk menyampaikan rasa takut yang dialami; 3) terapi bermain bagi anak-anak penting dilakukan di bawah pengawasan orang tua; 4) kerjasama yang berkelanjutan antara pemerintah desa Pemenang Barat dengan Universitas Mataram dalam berbagai bidang yang saling memberikan kontribusi positif.

Kata kunci: terapi bermain, *trauma healing*

LATAR BELAKANG

Minggu, 5 Agustus 2018 Pulau Lombok diguncang bencana gempa bumi berskala 7 SR dengan pusat gempa berada di Kabupaten Lombok Utara. Kejadian terjadi malam hari sekitar pukul 18.46 WITA yang kemudian disusul peringatan tsunami. Tidak hanya itu, gempa susulan pun berulang kali terjadi dengan skala yang lebih kecil. Bencana tersebut tentu menimbulkan *traumatic* pada masyarakat Lombok khususnya di desa Pemenang Barat Kabupaten Lombok Utara. Pasca bencana gempa bumi yang terjadi diikuti dengan trauma psikologis. Orang dewasa bahkan anak-anak dilanda *traumatic* yang begitu luar biasa. Setelah terjadi gempa bumi, bahkan korban berusaha keras untuk membedakan antara terjadinya gempa susulan dengan guncangan lain yang ditimbulkan misal dari kendaraan besar yang melintas. Masyarakat khawatir akan terjadi gempa susulan yang lebih besar lagi.

Trauma adalah respon emosional terhadap kejadian yang buruk dan tindakan

tidak menyenangkan seperti kecelakaan, kejahatan maupun bencana alam. Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis seseorang. Esther Giller, Sidran Institute (2018) mendeskripsikan “*A traumatic event or situation creates psychological trauma when it overwhelms the individual’s ability to cope, and leaves that person fearing death, annihilation, mutilation, or psychosis.*” Trauma psikologis merupakan pengalaman individu atau kondisi yang sedang dialami, di mana individu tersebut merasa kewalahan secara emosional, kognitif, dan fisik sehingga kemampuan untuk mengatasi kondisinya terganggu.

Di tengah rasa kekhawatiran dan ketakutan yang melanda akan menjadi sangat penting bagi anak-anak untuk mendapatkan pelayanan pemulihan trauma yang disebut *trauma healing*. Dukungan psikologis setelah terjadi bencana alam seperti gempa bumi sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat trauma terhadap masyarakat yang terdampak bencana. *Trauma healing* menjadi salah satu

kegiatan kemanusiaan yang dilaksanakan oleh tim Pengabdian Pada Masyarakat dari PGSD FKIP Universitas Mataram dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan merencanakan program pengabdian “PGSD Untuk Negeri”. Salah satu fokus kegiatannya yaitu *trauma healing* di desa Pemenang Barat dengan objek sasaran-nya adalah siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat.

Trauma healing adalah *accepting*, sebuah penerimaan. Kegiatan *trauma healing* yang dilakukan oleh PGSD Universitas Mataram dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan didampingi oleh beberapa dosen merupakan bentuk dukungan psikologis mental *healing* yang diperuntukkan bagi korban gempa Lombok. Hal tersebut juga merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan sebagai bentuk penanganan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Atau dengan kata lain *trauma healing* bertujuan untuk menangani masalah psikologis seperti stress, ketakutan, dan trauma pasca bencana. Pemulihan trauma pada anak-anak memerlukan dukungan keluarga dan orang dewasa di sekitarnya.

Trauma healing yang dilaksanakan menawarkan kegiatan permainan sebagai bentuk terapi kepada anak-anak. Terapi bermain (*play therapy*) dapat mengalihkan fokus anak dari situasi yang mencekam maupun mengkhawatirkan. Bermain setidaknya dapat mempersiapkan mental anak untuk menerima situasi yang dihadapi sekarang. Sehingga bila digunakan pada situasi dan kondisi yang tepat dapat bermakna sebagai kegiatan fisik sekaligus sebagai terapi (Endah Nawangsih, 2014: 164).

Rangkaian kegiatan ini diawali dengan pendataan korban pada suatu wilayah. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan data masyarakat yang penting untuk mendapatkan bantuan. Berdasarkan beberapa pertimbangan maka diputuskan SDN 7 Pemenang Barat,

Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara untuk menjadi lokasi kegiatan pengabdian. Penanganan dampak psikologis terhadap korban bencana gempa bumi ditempuh dengan cara memberikan dukungan psikososial, sebagai bentuk pemulihan trauma.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang terkait dengan kegiatan *trauma healing* ini adalah penyuluhan, tanya jawab, permainan (*play therapy*), dan *self motivation*. Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

Pertama, perencanaan. Tim kegiatan *trauma healing* berkoordinasi dengan kepala sekolah beserta guru-guru SDN 7 Pemenang Barat untuk menyusun rencana pelaksanaan kegiatan yang meliputi penyuluhan dengan diselingi tanya jawab. Tujuannya sebagai upaya pemberian informasi mengenai penanganan yang tepat diberikan bagi siswa pasca bencana gempa bumi.

Kedua, pelaksanaan. Diimplementasikan dalam bentuk nyata melalui permainan (*play therapy*) dan *self motivation*. Kegiatan *trauma healing* lebih menekankan pada permainan yang syarat akan muatan edukasi. Kegiatan permainan dilakukan secara kelompok. Bermain menjadi metode yang tepat untuk anak. Dikarenakan melalui terapi bermain (*play therapy*) mengajak anak untuk bermain, maksudnya mempengaruhi anak untuk tergabung dalam permainan yang ditawarkan. Sehingga anak-anak merasa menikmati situasi yang sedang terjadi walaupun tidak menyenangkan seperti biasanya sebelum bencana gempa bumi terjadi.

Selanjutnya, metode yang digunakan adalah motivasi diri (*self motivation*). *Self motivation* bertujuan untuk meningkatkan motivasi diri bagi korban gempa Lombok terutama anak-anak untuk bangkit dan semangat berkarya dalam rangka membangun masa depan yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *trauma healing* merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat “PGSD Untuk Negeri” yang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 27 Oktober 2018 pada pukul 09.00-11.30 WITA. Berlokasi di SDN 7 Pemenang Barat, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara dengan dihadiri oleh beberapa dosen dan mahasiswa PGSD Universitas Mataram dan mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Kepala Sekolah, serta jajaran guru SDN 7 Pemenang Barat. *Trauma healing* yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak (yaitu siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat) pasca bencana gempa bumi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan secara individu maupun kelompok.

Kegiatan *trauma healing* dibuka oleh Ibu Dr. Darmiany, M.Pd. dan Bapak Dr. H. Hari Witono, M.Pd. selaku perwakilan dosen dari prodi PGSD Unram, yang selanjutnya disambut dengan baik oleh kepala sekolah SDN 7 Pemenang Barat yaitu Bapak Muhammad Rusli. Siswa yang mengikuti kegiatan *trauma healing* adalah kelas 4, 5, dan 6 SD. Pelaksanaan *trauma healing* dilakukan di tenda pengungsian BNPB yang didirikan di tengah lapangan. Hal ini dikarenakan gedung sekolah yang runtuh, sudah tidak bisa digunakan akibat diguncang gempa bumi pada Minggu malam. Proses belajar mengajar pun dilaksanakan di tenda tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan berbagai macam terapi permainan yang disampaikan oleh mahasiswa PGSD dengan didampingi Bapak Drs. I Nyoman Karma, M.Si. dan Ibu Husniati, M.Pd.

Dua metode pemulihan trauma berdasarkan *Psychology Today* (2014) dalam Khalika (2018) terdiri dari pemberian obat dan terapi psikis. Terapi psikis dibedakan untuk anak-anak dan orang dewasa. Bentuk terapi

untuk orang dewasa adalah bimbingan konseling. Sementara terapi psikis untuk anak-anak adalah *play therapy*, dengan memanfaatkan media permainan dan *dance therapy* berfungsi untuk mengekspresikan emosi anak-anak. Sejalan dengan pendapat Susan Scheftel, *Psychology Today* (2016) bahwa “*play therapy is a psychotherapeutic approach primarily used to help children ages 3 to 12 explore their lives and freely express repressed thoughts and emotions through play.*” Berdasarkan hal di atas, maka pemulihan yang dirasa tepat sebagai bentuk *trauma healing* bagi siswa-siswi di SDN 7 Pemenang Barat adalah terapi bermain (*play therapy*) yang dikombinasikan dengan *dance therapy*.

Wujud dari terapi bermain (*play therapy*) yang dilakukan adalah siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat adalah bernyanyi yang dikombinasikan dengan tarian (*dance therapy*) dan bercerita. Hal ini penting dilakukan dengan tujuan untuk menjaga mental anak agar tetap stabil. Dipandu oleh Ibu Awal Nur Kholifatur Rosyidah, M.Pd. dan mahasiswa yang tergabung dalam HMPS PGSD Unram, siswa-siswi disusun rapi membentuk barisan, yang kemudian dengan penuh antusias mengikuti apa yang diinstruksikan. Seperti menyanyi lagu “*Hokey Pokey*” dengan diiringi oleh lagu dan divariasikan oleh gerakan tubuh secara sederhana. Anak-anak mengikuti irama lagu yang dicontohkan. Anak-anak tampak sumringah dan bahagia seolah-olah beban dan rasa takut yang dialami hilang sejenak dari pikiran mereka.

Kondisi di atas sangat relevan bahwa terapi bermain harus dilakukan dengan nyaman, dimana sangat sedikit aturan atau batasan yang dikenakan pada anak. Tujuannya adalah untuk membantu anak-anak belajar mengekspresikan diri dengan cara yang lebih sehat, menjadi lebih hormat dan berempati,

dan menemukan cara baru dan lebih positif untuk menyelesaikan masalah (Susan, 2016).



Gambar 1: Siswa mendengarkan dengan seksama instruksi permainan

Anak-anak tertawa lepas begitu ada teman yang salah ketika mengikuti gerakan lagu. Hukuman diperuntukkan jika ada anak yang salah mengikuti gerakan yang dicontohkan, yaitu tampil ke depan dengan mengimitasi gerakan-gerakan yang sudah dipraktikkan sebelumnya. Pemberian hukuman bukan dalam konteks yang memberatkan dan membebani bagi anak melainkan diberikan dengan tujuan agar berani untuk tampil ke depan. Awalnya mereka tampak malu tetapi kembali lagi diyakinkan oleh Bapak dan Ibu guru untuk maju. Yang selanjutnya oleh Bapak Drs. I Ketut Widiada, M.Pd. diajukan beberapa pertanyaan kepada anak atau siswa-siswi tersebut. Pemberian pertanyaan berkaitan seputar dengan tanggapan mengenai perasaan setelah mengikuti kegiatan, menyampaikan cita-cita yang akan dicapai, dan harapan. Jawabannya di luar dugaan bahwa anak-anak tersebut sangatlah mengapresiasi dengan dibuktikan ekspresi perasaan senang dan gembira. Hal tersebut tentu mengajarkan anak secara emosional untuk belajar berkomunikasi secara lebih baik. Belum lagi tentang harapan yang anak-anak lontarkan mengenai pendidikan untuk terus berlanjut, misalnya terus bersekolah dengan riang dan senang di tengah-tengah suasana panik dan cemas pasca bencana gempa bumi yang terjadi.



Gambar 2: Kegiatan *trauma healing* yang dilaksanakan di tenda pengungsian

Pada kondisi seperti ini anak-anak membutuhkan perhatian lebih karena mereka belum memiliki kemampuan untuk mengartikulasikan perasaan. Jika dibiarkan, dampak psikologisnya anak bisa menyendiri, sedih, dan sulit tidur. Bermain menjadi salah satu cara *trauma healing* yang dapat dilakukan untuk mencegah anak-anak dari trauma berkepanjangan. Oleh karena itu, bermain dapat digunakan sebagai media psikoterapi yang kemudian disebut dengan terapi bermain. Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya (*inherent*). Menurut Wilani *et al.*, (2017) menjelaskan manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian adalah anak-anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya, selain itu anak juga dapat memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata.

Trauma healing pada siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat hanya di-laksanakan satu kali kegiatan. *Trauma healing* ditutup dengan pembagian paket alat tulis berupa buku tulis, pensil, pulpen, dan penghapus. Harapannya agar siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat semakin senang atas kegiatan yang telah diikuti. Harapannya melalui proses yang berkelanjutan, anak-anak sedikit melupakan kesedihan atas trauma yang sedang dialami.

Selanjutnya acara ditutup dengan ucapan terima kasih dari kepala SDN 7 Pemenang Barat, serta perwakilan dari dosen yaitu Bapak Dr. H. Hari Witono, M.Pd. Kepala SDN 7 Pemenang Barat mengucapkan banyak terima kasih kepada keluarga besar PGSD Universitas Mataram dan PGSD Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas serangkaian acara bakti sosial “PGSD Untuk Negeri” termasuk kegiatan *trauma healing* salah satunya. Hal tersebut sedikit banyak telah membantu mengembalikan senyum anak-anak dan kembali menggantungkan harapan untuk terus maju dan tidak pantang menyerah atas musibah yang sedang terjadi. Ditambahkan bahwa mahasiswa sebagai kalangan akademisi yang memiliki identitas diri harus mampu memberikan kontribusi secara nyata bagi bangsa dan negara melalui pendidikan yang bersifat inovatif dan solutif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan *trauma healing* yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan dari serangkaian kegiatan bakti sosial “PGSD Untuk Negeri” berjalan sesuai jadwal yang direncanakan. Dalam artian tidak ada hambatan selama kegiatan berlangsung. Kepala sekolah, guru-guru, siswa-siswi SDN 7 Pemenang Barat, beserta mahasiswa PGSD UNRAM dan UMSIDA sangat antusias mengikuti kegiatan *trauma healing* dan bakti sosial yang dilaksanakan. Mahasiswa senang dikarenakan berkesempatan untuk berbagi dan

menghibur siswa-siswi pasca diguncang bencana gempa bumi. Banyak pesan positif yang didapatkan selama kegiatan berlangsung.

Terdapat beberapa hal yang dapat ditindaklanjuti dari hasil kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1. Penyembuhan trauma pada anak-anak pasca kejadian bencana yang telah dialami membutuhkan proses yang lama dan berkesinambungan. Walaupun kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu yang terbatas tapi pesan yang disampaikan mampu diterima baik oleh anak-anak.
2. Pendekatan yang dapat dilakukan sebagai bentuk *trauma healing* adalah pemberian bantuan psikologis awal, yaitu mendengarkan tapi tidak banyak bertanya. Intinya adalah memberi ruang bagi korban untuk menyampaikan rasa takut yang dialami.
3. *Trauma healing* sifatnya mencegah trauma berkepanjangan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan setiap hari secara rutin. Cara yang paling sederhana adalah mengajak anak bermain dibawah pengawasan orang tua.
4. Kepala SDN 7 Pemenang Barat mengharapkan kerjasama yang berkelanjutan dengan Universitas Mataram sebagai institusi pendidikan untuk terus berkoordinasi memajukan pendidikan di tingkat sekolah dasar khususnya dan kerjasama berbagai bidang lain yang saling memberikan kontribusi positif bagi kedua belah pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Endah Nawangsih. 2014. Play Therapy Untuk Anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178.
- Esther Giller. Sidran Institute. 2018. *What is Psychological Trauma?* (Online),

(<https://www.sidran.org/resources/for-survivors-and-loved-ones/what-is-psychological-trauma/>), diakses pada tanggal 24 November 2018.

Wilani, N.M.A., Wideasavitri, P.N. & Marhaeni, A. 2017. *Bahan Ajar Psikologi Bermain*. Denpasar. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

Khalika, N.N. 2018. *Apa Saja Tahap Trauma Healing Pasca-Bencana?*. (Online), (<https://tirto.id/apa-saja-tahap-trauma-healing-pasca-bencana>), diakses pada tanggal 31 Januari 2019.

Susan Scheftel. Psychology Today. 2016. *Play Therapy*. (Online), (<https://psychologytoday.com/intl/therapy-types/play-therapy%3fampes/>), diakses pada tanggal 31 Januari 2019.