

TRAUMA HEALING PADA ANAK-ANAK KORBAN GEMPA CUGENANG CIANJUR BERSAMA KOMUNITAS MENGETUK PINTU LANGIT AL-FATH DENGAN PENDEKATAN PLAY THERAPY

Denda Ginanjar¹, Linda Putri Sari²

¹STKIP PGRI Sukabumi, ²STKIP PGRI Sukabumi

*Denda Ginanjar

E-mail: dendaginanjar@stkippggrisukabumi.ac.id

Article History:

Received: Januari, 2023

Revised: Januari, 2023

Accepted: Januari, 2023

Abstract: *Pasca gempa Cianjur yang terjadi pada tanggal 21 November 2021 nampaknya masih menyisakan duka dan trauma yang begitu mendalam bagi warganya, oleh karena itu tujuan daripada pengabdian masyarakat ini tidak lain ialah memberikan dukungan dan bantuan secara psikis, sehingga dapat membantu sedikit memulihkan semangat masyarakat dari rasa trauma pasca gempa terutama anak-anak, adapun pendekatan yang kami gunakan dalam proses trauma healing pada anak-anak korban gempa Cianjur yaitu dengan pendekatan Play Therapy, pendekatan ini dalam kegiatan utamanya adalah bermain sehingga diharapkan dengan penggunaan metode play therapy anak-anak yang terdampak dapat berangsur-angsur membaik dan kembali percaya diri tanpa rasa trauma dan takut, sehingga apabila digunakan dalam situasi dan kondisi yang tepat pendekatan ini dapat bermakna sebagai kegiatan fisik sekaligus sebagai terapi.*

Trauma Healing, Play Therapy, Gempa Cianjur

Keywords:

Pendahuluan

#PrayforCianjur hastag yang memuat trending topic mengenai pemberitaan gempa Cianjur Magnitudo 5,6 pada tanggal 21 November 2022 ramai menjadi perbincangan dalam headline berita nasional, hal ini tentunya menjadi duka bagi kita semua masyarakat indonesia untuk warga Cianjur, mengutip informasi pada laman BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) menyebutkan korban meninggal dunia sebanyak lebih dari 268 jiwa, yang teridentifikasi sebanyak 122 jenazah, dan korban dilaporkan hilang sebanyak 151 orang, korban mengungsi akibat kerusakan gempa Cianjur tercatat dalam data sebanyak 58.362 orang, 1.083 orang mengalami luka-luka akibat reruntuhan gempa dan lebih dari 22 ribu unit infrastruktur mengalami kerusakan, termasuk salah satunya wilayah yang paling parah terdampak

gempa ialah Kampung Sarampad, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur . ¹

Dampak gempa yang terjadi di Cianjur bukan hanya berdampak pada kerusakan infrastruktur saja tetapi tidak terkendali nya pelayanan sosial, mata pencaharian masyarakat yang mulai terhambat sehingga peristiwa ini sangat memprihatinkan karena sebagian besar masyarakat yang mengungsi banyak yang mengalami kesulitan, kekurangan bahan makanan, pakaian dan kebutuhan lainnya, belum lagi duka karena kehilangan anggota keluarga dan rumah-rumah masyarakat yang rusak, tidak heran apabila peristiwa ini berdampak sangat besar bagi masyarakat terutama anak-anak.

Metode

Dalam pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan ialah iParticipatory Learning iAnd Action Proses belajar kelompok yang dilakukan secara interaktif dalam proses kerja.² Dalam proses kegiatannya diterapkan metode Trauma Healing pada anak-anak yang terdampak gempa Cianjur sebagai bentuk hiburan dan dukungan moril secara psikis, sehingga dapat meminimalisir rasa traumatis yang terjadi pasca bencana, pendekatan yang digunakan dalam Trauma Healing pada anak-anak korban gempa Cianjur ialah menggunakan pendekatan Play Therapy.

Hasil

Anak-anak yang tadinya terbiasa dengan kehidupan normal dengan segala aktivitasnya sekolah, bermain dan berteduh di rumahnya masing-masing, dihadapkan pada kondisi yang sebelumnya tidak pernah mereka alami sama sekali dimana mereka harus terbiasa tinggal di tenda-tenda pengungsian dengan segala keterbatasan fasilitas dan keterbatasan bahan pokok serta kesedihannya harus berpisah dengan orang-orang yang mereka kasihi, trauma healing bagi anak-anak korban gempa Cianjur sangat diperlukan, hal ini karena dengan adanya peristiwa ini akan banyak sekali menimbulkan luka psikis tersendiri bagi mereka, sehingga perlu adanya penanganan khusus dengan metode ini, dalam metode trauma healing salah satu pendekatan yang digunakan ialah Play Therapy, pendekatan ini menjadi salah satu metode yang efektif dengan didasari pada konsep bermain yang diberikan orang dewasa terhadap anak-anak sebagai bentuk interaksi dan komunikasi dengan bertujuan adanya intervensi kepada anak sehingga terciptanya rasa nyaman, dan dapat mengenali potensi dirinya sebagai problem solving. ³

¹ <https://bnpb.go.id/>

² Mulyasih, R & A, Sururi, *Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi 4R (Rembug, Rencana, Realisasi dan Rawat) sebagai pilar utama kebijakan partisipatif dan Gotong Royong*, Engagement Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.1 No.2, 2017

³ I. Maspupatun, *Keefektifan Play Therapy Sebagai Penanganan Stress Pacsa Trauma Bencana Alam*. 1st

Langkah - langkah yang dapat dilakukan dalam proses Play Therapy adalah sebagai berikut:

Pertama: kegiatan utama dalam langkah awal ini merupakan interaksi konselor ataupun relawan dengan menciptakan kedekatan dengan anak-anak agar nantinya tercipta rasa kepercayaan yang utuh kepada konselor.

Kedua: langkah kedua diawali saat anak sudah merasa nyaman dan enjoy dengan perhatian mereka, tentunya dengan fasilitas yang memadai akan menunjang keberlangsungan selama terapi yang dijalani, hal ini anak-anak akan mengekspresikan dirinya dengan mengembangkan kreatifitas nya dan menunjukkan emosi anak yang sebenarnya.

Ketiga: pada tahapan akhir ini konselor atau relawan dapat mengakhiri proses kegiatan terapi apabila anak telah menunjukkan kemajuan dan menunjukkan kebutuhannya dengan minimal nya secara lisan maupun simbolik kepada konselor, dan konselor dapat mengidentifikasi lebih lanjut terhadap karya anak-anak yang ditanganinya sebagai upaya mendapat tindak lanjut ulang.⁴

Play Therapy yang kami lakukan pada anak-anak korban gempa Cianjur ialah diawali dengan meneriakkan kata "Bismillah Kita Bisa" hal ini bertujuan agar anak dapat melepaskan beban dan rasa takutnya dengan berteriak sekencang - kencangnya, jika kita amati secara seksama trauma yang dialami anak-anak ini masih sangat terlihat contohnya seperti kadang mereka merasa seperti masih bergoyang-goyang akibat baying-bayang getaran gempa yang terjadi, ada yang menghindar ketika didekati, Serta ada yang kurang responsive terhadap beragam emosi dan hanya diam saja, hal ini tentunya menjadi perhatian bagi kita semua baik para relawan maupun pemerintah dan masih perlunya peran aktif seluruh lapisan masyarakat dalam upaya pemulihan dan perbaikan pada daerah yang terdampak secara merata.

Kegiatan yang kedua setelah anak-anak kami ajak melepaskan beban dengan berteriak yang mungkin bagi mereka dapat meredakan sedikit sesak pasca bencana, anak-anak ini dibagi kedalam beberapa kelompok bermain yang seusia nya, disini kami mengajak mereka untuk berkreativitas dengan imajinasi mengakurkan lewat gambar yang mereka buat sebagai gambaran kondisi saat ini yang mereka alami dan kegiatan ini diharapkan dapat memberi semangat dan energi kembali pada mereka.

ASEAN School Counselor Conference On Innovation And Creativity In Counseling. Semarang: ABKIN 2017
⁴ E. Nawangsih, *Play Terapi Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)*. Psymphatic Jurnal Ilmiah Psikologi, 1



Gambar 1. Lokasi di tenda pengungsian

Kegiatan selanjutnya adalah kami mengajak anak-anak menari dan senam yang bersifat rekreatif sehingga membantu kembali pulih fisik dan psikisnya, gerakan menari anak-anak dapat mengungkapkan suatu permasalahannya secara nonverbal, dan selain menari kami juga mengajak anak - anak melakukan games yang mengasah stimulus anak-anak dan membuat mereka gembira dengan juga mengedukasi mereka tanggap darurat bencana yang mudah dipahami oleh anak-anak dengan nyanyian dan gerakan, malam harinya kami dan para relawan lainnya mengajak anak-anak untuk mengaji sebagai salah satu rutinitas yang harus dilakukan karena selain psikisnya yang perlu dibantu anak-anak ini juga membutuhkan pendidikan yang sebelumnya terhambat akibat gempa yang menerjang Cianjur, dengan bantuan dan kerjasama para komunitas serta para relawan yang datang diberbagai daerah nampaknya sekarang keadaan sudah berangsur membaik, beberapa komunitas yang bekerjasama pun sudah mulai membangun masjid darurat dan tempat tinggal darurat yang lebih layak bagi masyarakat setempat sehingga anak - anak pun bisa lebih nyaman dalam menata kembali kehidupan mereka.

Kegiatan akhir yang kami lakukan adalah membagikan bingkisan untuk anak-anak sebagai hadiah berpartisipasi aktif dalam kegiatan, terlihat wajah bahagia mereka, karena mungkin pada saat kondisi seperti ini bagi mereka itu hal yang susah sekali.



Gambar 2. Lokasi di tenda pengungsian

Kesimpulan

Musibah gempa bumi yang dialami warga Cianjur memang tidak bisa dihindari, seluruh masyarakat Indonesia berduka atas peristiwa ini, terutama bagi anak-anak peristiwa yang merenggut keluarganya, harta benda pasti menyisakan kesedihan dan trauma yang mendalam, mereka harus terbiasa dengan segala keterbatasan fasilitas dan kebutuhan lainnya termasuk dunianya yang tidak lagi bersinar, oleh karena itu perlu adanya kerjasama dari berbagai pihak dalam membangun dan menata kembali Cianjur untuk kondisi yang lebih baik, karena bagaimanapun perjalanan anak-anak korban gempa Cianjur masih sangat panjang, mereka masih mempunyai kesempatan yang sama untuk belajar, bermain dan meraih cita-citanya, mereka harus bangkit dari musibah ini dengan diharapkannya suatu saat nanti mereka dapat kembali menata masa depan yang lebih di tempat kejadian ini.

Daftar Referensi

<https://bnpb.go.id/>

Mulyasih, R & A, Sururi, Pemberdayaan Masyarakat Melalui Inovasi 4R (Rebug, Rencana, Realisasi Dan Rawat) Sebagai Pilar Utama Kebijakan Partisipatif Dan Gotong Royong, Engagement Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.1 No.2, 2017.

I. Maspupatun, Keefektifan Play Therapy Sebagai Penanganan Stress Pacsa Trauma Bencana Alam. 1st ASEAN School Counselor Conference On Innovation And Creativity In Counseling. Semarang: ABKIN 2017

E. Nawangsih, Play Therapi Untuk Anak-Anak Korban Bencana Alam Yang

Mengalami Trauma PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). *Psymphatic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.

R. Mulyasih & Liza Dinarizki P, Trauma Heal Dengan Metode Play Therapy Pada Anak-Anak Terdampak Tsunami Kecamatan Sumur Provinsi Banten, *Bantense Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.1, No,1,2019