

# Penerapan Permainan Sederhana dan Penyediaan Fasilitas Kebersihan sebagai Bentuk Trauma Healing pada Warga Terdampak Bencana Gempa Cianjur di Cugenang, Cianjur

Debbi Delviolita<sup>1</sup>, Encep Iman Maulana<sup>2</sup>, Sindi Nabila<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Nusa Putra

\*Corresponding author

E-mail: [encep.iman\\_mn20@nusaputra.ac.id](mailto:encep.iman_mn20@nusaputra.ac.id) (Encep Iman Maulana)\*

## Article History:

Received: September, 2023

Revised: September, 2023

Accepted: September, 2023

**Abstract:** *November lalu, Cianjur diguncang gempa dengan kekuatan 5.6 SR. Hal tersebut menyebabkan banyak rumah warga yang roboh. Selain kerugian materi, banyak warga Cianjur yang mengalami trauma disebabkan oleh gempa tersebut. Korban terbanyak dialami oleh ibu – ibu dan anak – anak, banyak anak kecil yang mengalami acute stress disorder atau disebut juga “stress akut”. Kementerian menyebutkan akan mengirimkan tim tenaga Kesehatan jiwa yang terdiri dari psikiater, psikolog, dan perawat jiwa. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah untuk menangani dan mengentaskan trauma pasca gempa pada anak – anak. Metode dari penelitian ini di antaranya dengan melakukan dokumentasi, observasi, wawancara, dan studi pustaka. Salah satu bentuk trauma healing yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan rekreasi karena dapat memulihkan trauma yang berkepanjangan dengan mengisi waktu melakukan banyak permainan. Melakukan banyak permainan sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak, maka dari itu teknik ini sangat baik untuk diterapkan.*

## Keywords:

*Permainan Sederhana, Fasilitas Kebersihan, Trauma Healing, Gempa Cianjur, Cugenang, Cianjur*

## Pendahuluan

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk pengabdian mahasiswa kepada Masyarakat, sebagaimana juga merupakan bentuk pengaplikasian secara nyata dari nilai perguruan tinggi yang terkandung dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Amordeus, Amor Parentium, dan Conservis. Kegiatan pelaksanaan program KKN merupakan pengaplikasian dari nilai cinta terhadap sesama. Pelaksanaan program KKN menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa di Universitas Nusa Putra, karena melalui program ini memberikan praktik secara langsung mengenai bagaimana cara mahasiswa mengabdikan dan ikut terjun dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Pelaksanaan KKN diorientasikan pada tumbuh kembang empati dan kepedulian pada berbagai permasalahan yang timbul di dunia akademis dan mewujudkan kesejahteraan sosial. Kegiatan KKN ini dilaksanakan di Kawasan terdampak gempa bumi Cianjurnya, yaitu di Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang.

Gempa bumi berkekuatan 5.6 SR di Cianjur pada 21 November 2022 menyebabkan korban jiwa sebanyak 335 orang dan sekitar 2000 rumah mengalami kerusakan. Kawasan terdampak gempa Cianjur terparah terjadi di Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang, Cianjur. Terjadinya gempa susulan sebanyak 140 kali dengan magnitudo 1.2 – 4.2 SR dan kedalaman rata – rata sekitar 10 km menyebabkan trauma Masyarakat semakin memburuk dan semakin banyak rumah warga yang hancur. Karena hal ini, warga harus mengungsi di tempat yang lebih aman, tepatnya di tenda darurat.

Persoalan – persoalan diatas menyebabkan trauma yang mendalam dan pastinya meninggalkan dampak psikologi mengkhawatirkan jika tidak ditangani segera. Riang tawa anak – anak juga sirna digantikan rasa takut yang terus menghantui mereka Bentuk dukungan psikologi yang bisa diberikan pada mereka adalah trauma healing. Banyaknya anak yang terdampak bencana gempa ini menjadi fokus utama pengabdian program kelompok kami.

Menurut salah satu artikel yang dilansir di BBC Indonesia, terapi bermain memberikan penanganan dalam memulihkan trauma berkelanjutan. Bermain adalah hal yang sangat diperlukan dalam tumbuh kembang anak, maka bermain layak untuk diterapkan sebagai bentuk terapi trauma healing pada anak – anak. Tujuan dari bermain adalah agar anak – anak dapat mengekspresikan diri dengan bebas, berempati dengan anak – anak lain, dan dapat menemukan cara positif dalam menuntaskan suatu permasalahan. Oleh karena itu, beberapa jenis permainan sederhana dapat menjadi Upaya dalam menerapkan trauma healing pada anak – anak korban terdampak gempa bumi di Cianjur.

Penjabaran di atas mengenai kegiatan program KKN dari Universitas Nusa Putra menyelenggarakan kegiatan permainan - permainan sederhana sebagai bentuk trauma healing pasca gempa pada anak – anak korban terdampak bencana gempa bumi di Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang, Cianjur. Kegiatan ini adalah Upaya pengabdian mahasiswa dalam menuntaskan persoalan yang ada di Masyarakat, terutama penanganan daerah pasca terjadi gempa bumi.

## Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kualitatif yang meliputi observasi, wawancara dan catatan. Dalam hal penyembuhan dan pemulihan, terdapat beberapa kegiatan dalam program ini. Penyembuhan adalah suatu proses memulihkan, memperbaiki, dan membuat seseorang menjadi lebih sehat. Kemudian, recovery adalah proses mengembalikan keseimbangan dan pengendalian diri seseorang menjadi normal. Selama proses penyembuhan, anak akan diberikan fasilitas bermain untuk menenangkan suasana hati bersama anak lainnya. Dalam proses pemulihan akan dilakukan motivasi diri untuk meningkatkan semangat korban gempa untuk bangkit setelah mengalami depresi akibat gempa. Seluruh kegiatan diikuti oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Nusa Putra, guru dan siswa sekolah dasar di Desa Cirumput Kecamatan Cugenang, masyarakat setempat, perwakilan perangkat desa Desa Cirumput. Tindakan pertama yang dilakukan adalah memperkenalkan siswa SD tempat mereka belajar bersama, mendiskusikan situasi pasca gempa Cianjur, dan kemudian melakukan praktik penyembuhan luka bersama siswa SD.

### Teknik Pengumpulan Data

#### a) Studi Pustaka

Teknik pengumpulan data melalui tinjauan pustaka ini adalah dengan mengumpulkan data dari jurnal penelitian yang ada yang akan dijadikan referensi untuk mendukung artikel ini.

#### b) Penelitian Lapangan

##### 1) Observasi

Proses sistematis mengamati suatu objek dengan tujuan memperoleh data dan informasi tentang ciri-ciri atau perilakunya.

##### 2) Wawancara

Cara ini dapat digunakan untuk mendapatkan informasi dari orang-orang terkait di suatu instansi atau organisasi. Mengumpulkan informasi dengan mengajukan pertanyaan atau berkonsultasi langsung dengan responden untuk mendapatkan informasi tergantung topik yang dibahas.

##### 3) Dokumentasi

Metode pengumpulan dan analisis data dengan menggunakan sumber tertulis maupun tidak tertulis. Cara ini dilakukan dengan mengambil data dari berbagai dokumen seperti laporan, jurnal, memo, catatan, foto dan lain-lain.

## Hasil

Trauma Healing ini dilaksanakan di lokasi pengungsian korban gempa bumi Cianjur tepatnya di Desa Cirumput Kecamatan Cugenang, permainan ini melibatkan siswa-siswi dari kelas 1 hingga kelas 6. Permainan ini dilakukan ketika kegiatan belajar dan mengajar telah selesai dilakukan. Pada perlombaan ini ada tiga cabang permainan diantaranya yaitu balap kelereng, estafet karet, dan balap karung.

### 1) Balap kelereng

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan 3 perwakilan. Berbekal sendok dan sebutir kelereng, peserta lomba harus menggigit sendok dengan kelereng di atasnya sambil berlomba menuju garis akhir. Lomba balap kelereng mengajarkan kita untuk melaju cepat dengan tetap berhati-hati sambil mengutamakan keakuratan. Terkadang keputusan harus diambil secara cepat dan matang dengan segala risikonya. Adapun beberapa manfaat lainnya di antaranya:

- a) Melatih fokus dan konsentrasi
- b) Menjaga keseimbangan
- c) Menanamkan daya juang yang tinggi

### 2) Balap Karung

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan 2 orang perwakilan. Permainan balap karung mewajibkan siswa untuk masuk ke dalam karung dan melompat dari satu sisi ke sisi lain. Adapun manfaat dari perlombaan ini:

- a) Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Ketika mengikuti permainan balap karung, anak dituntut untuk tampil serta berhadapan di muka umum. Di kesempatan inilah, anak menjadi lebih berani menghadapi teman seumurannya untuk bersaing. Hal ini tentu sangatlah baik bagi anak untuk memupuk rasa keberanian serta rasa percaya diri anak.

- b) Melatih Kemandirian Anak

Mengikuti lomba balapan karung juga dapat melatih kemandirian anak. Buah hati pastinya diberi kebebasan dalam menyelesaikan perlombaan sendiri tanpa bantuan orang lain. Selain itu, anak juga harus menjadi mandiri dalam memasukkan sebagian tubuhnya ke dalam karung, seperti mandiri memakai karung.

### 3) Estafet karet

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan perwakilan 1 tim yang

ber-isikan 6 orang untuk melakukan estafet. Permainan ini terlihat gampang, tapi sebenarnya tidak benar benar seperti kelihatannya, dimana ketika alat yang digunakan untuk melakukan estafet adalah sebuah selang untuk minum atau “sedotan” untuk mengoper ke teman berikutnya. Adapun cara memainkannya cukup mudah ditebak dengan melihat ilustrasi gambar disamping. kesusahan terbesar adalah bentuk sedotan yang pendek dan lentur sehingga cukup susah diajak kompromi.

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

## **Kesimpulan**

Dari pelaksanaan beberapa kegiatan di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan atau perlombaan tersebut dapat menggairahkan kembali semangat dan keceriaan anak-anak untuk lekas sembuh dari trauma pasca gempa. Penerapan trauma healing tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri, melatih Kerjasama, dan kreatif dalam menyelesaikan permasalahan, karena dapat dilihat dari pembahasan diatas setiap cabang perlombaan atau permainan memiliki manfaat yang berbeda-beda bagi anak - anak terutama siswa/siswi SD dalam pemulihan trauma pasca gempa.

## **Saran**

Kami berharap setelah selesai KKN pihak sekolah tetap melaksanakan kegiatan trauma healing untuk para siswa dan siswinya agar mereka pulih seutuhnya dari trauma yang mereka alami, yang dimana gempa di daerah Cianjur masih sesekali terjadi hingga saat ini dan agar lebih efektif sebaiknya mengundang pemateri ahli dibidang trauma healing untuk mengedukasi siswa dan siswi secara langsung.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Kepala Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur dan Para Jajaran di SDN Gedeh 2 serta seluruh elemen masyarakat karena telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada kami sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan program kerja KKN ini.

## Daftar Referensi

- ANTARAJABAR (2022). Mensos upayakan pemulihan trauma korban gempa di Cianjur. Diakses 24 November 2022 dari [Mensos upayakan pemulihan trauma korban gempa di Cianjur - ANTARA News Jawa Barat](#)
- Antaraneews.com. (2022). Gempa Cianjur: Korban meninggal bertambah menjadi 635 orang. Diakses 20 Desember 2022 dari [Gempa Cianjur: Korban meninggal bertambah menjadi 635 orang - ANTARA News Sulawesi Tenggara - ANTARA News Kendari, Sulawesi Tenggara - Berita Terkini Sulawesi Tenggara](#)
- BBC.com (2022). Gempa Cianjur: 'Saya menangis terus, jika ingat anak saya' – para penyintas yang dihantui trauma. Diakses 21 November 2022 dari [Gempa Cianjur: Korban meninggal bertambah menjadi 635 orang - ANTARA News Sulawesi Tenggara - ANTARA News Kendari, Sulawesi Tenggara - Berita Terkini Sulawesi Tenggara](#)
- CNNINDONESIA.COM (2022). Kisah Relawan Bantu Pulihkan Trauma Anak Korban Gempa Cianjur. Diakses 28 November 2022 dari [Kisah Relawan Bantu Pulihkan Trauma Anak Korban Gempa Cianjur \(cnnindonesia.com\)](#)
- Kompas.id (2022). "I Love You", Pemulihan Trauma yang Intim dan Gembira. Diakses 26 November 2022 dari ["I Love You", Pemulihan Trauma yang Intim dan Gembira - Kompas.id](#)
- KALID (2022). Kuatkan Korban Gempa Cianjur. KAI dan BUMN Berikan Trauma Healing kepada Anak – Anak di Posko Pengungsian. Diakses 25 November 2022 dari [Kuatkan Korban Gempa Cianjur, KAI dan BUMN Berikan Trauma Healing kepada Anak-Anak di Posko Pengungsian](#)