

## Kegiatan Bermain sebagai Terapi bagi Anak-Anak Penyintas Gempa

Lydia Indira<sup>1</sup>, Sri Mulyani Nasution<sup>1\*</sup>, Rizky Purnomo Adji Churnawan<sup>1</sup>, Erry Indriani<sup>1</sup>, Astri Dwi Andriani<sup>2</sup>, Dody Faraitody<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Jayabaya, Jakarta Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Putra Indonesia, Cianjur, Indonesia

\*Corresponding Author: [srimumlyaninasution2@gmail.com](mailto:srimumlyaninasution2@gmail.com)

**Info Artikel** Diterima: 25/04/2024 Direvisi: 22/05/2024 Disetujui: 13/06/2024

**Abstract.** *The earthquake that occurred in Cianjur in November 2022 had an impact on all aspects. As a result of the accompanying team's observations and interviews with the children and those closest to them, it was found that the earthquake had an impact on the children's psychological condition. Among other things, they lose the fun and enjoyment of playing with their peers. They experience anxiety and fear and lack self-confidence. Childhood is a golden period in a series of developmental stages. During this period, almost all children's potential experiences rapid growth. This period is important because during this period various physical and psychological aspects develop. Considering this, in community service activities, one of the activities carried out is providing intervention for earthquake survivor children in the form of play therapy as a form of social support so that children can escape psychological trauma and return to age-appropriate developmental stages, such as being able to feel the fun of playing with his friends and exploring. After the intervention was carried out and re-observed, there were visible changes in the behavior shown by the children while playing. Those who were initially quiet, unhappy, and always wanted to be near their mother became active, laughed, and no longer worried after participating in play therapy activities.*

**Keywords:** Play Therapy, Children, Earthquake survivors.

**Abstrak.** Gempa yang terjadi di Cianjur pada November 2022 telah berdampak pada semua aspek. Hasil observasi dan wawancara tim pendampingan kepada anak-anak dan orang-orang terdekat mereka, ditemukan bahwa gempa telah berdampak terhadap kondisi psikologis anak-anak. Di antaranya mereka kehilangan keriaan dan kesenangan dalam bermain bersama teman-teman sebaya. Mereka mengalami kecemasan dan rasa takut serta kurang percaya diri. Masa kanak-kanak merupakan masa emas dalam rangkaian tahapan perkembangan. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami pertumbuhan yang pesat. Masa ini penting karena pada masa ini berkembang berbagai aspek fisik dan psikologis. Mempertimbangkan hal tersebut, dalam kegiatan pengabdian Masyarakat, salah satu kegiatan yang dilakukan adalah memberi intervensi bagi anak-anak penyintas gempa berupa terapi bermain sebagai bentuk dukungan sosial agar anak-anak dapat keluar dari trauma psikologis dan kembali pada tahapan perkembangan yang sesuai usianya, seperti mampu merasakan kesenangan dari bermain bersama teman-temannya dan bereksplorasi. Setelah dilakukan intervensi dan diobservasi kembali, terlihat adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan anak saat bermain. Mereka yang awalnya pendiam, tidak bahagia, dan selalu ingin berada di dekat ibunya menjadi aktif bergerak, tertawa, dan tidak lagi khawatir setelah mengikuti aktivitas terapi bermain.

**Kata Kunci:** Terapi bermain, Anak-anak, Penyintas gempa.

**How to Cite:** Indira, L., Nasution, S. M., Churnawan, R. P. A., Indriani, E., Andriani, A. D., & Faraitody, D. (2024). Kegiatan Bermain sebagai Terapi bagi Anak-Anak Penyintas Gempa. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 373-382. <https://doi.org/10.37478/abdika.v4i2.4098>



Copyright (c) 2024 Lydia Indira, Sri Mulyani Nasution, Rizky Purnomo Adji Churnawan, Erry Indriani, Astri Dwi Andriani, Dody Faraitody. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### Pendahuluan

Masa kanak-kanak dikatakan sebagai masa keemasan (*golden age*), pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara tepat, masa ini menjadi penting karena sebagai masa pembentukan pribadi. Havighurst membagi usia kanak-kanak menjadi dua (dua) periode yaitu usia pra sekolah (2-6 tahun) dan usia sekolah. Usia pra sekolah disebut dengan kanak-kanak awal (*early childhood*), dan usia sekolah (7-12 tahun) disebut dengan kanak-kanak akhir (*Late childhood*) (Santrock, 2012). Ahli psikologi menyebut periode kanak-kanak awal sebagai periode eksplorasi dan rasa ingin tahu menjadi dorongan utama untuk mengeksplorasi lingkungannya. Pada periode ini anak ingin menguasai dan mengontrol lingkungannya, mereka selalu ingin mengetahui apa dan bagaimana lingkungannya itu serta bagaimana mereka dapat menjadi bagian dari lingkungan tersebut (Siswanto & Wahida, 2022). Sedangkan periode kanak-kanak akhir dikatakan sebagai usia berkelompok, suatu masa dimana

perhatian pertama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya (Sit, 2012). Pada masa ini, anak-anak banyak meniru, banyak bermain ataupun berkhayal, kesemuanya itu akan memberikan keterampilan dan pengalaman bagi si anak. Pengalaman selama masa kanak-kanak akan membekas di ingatan dan menjadi bekal dalam menghadapi kehidupannya di masa mendatang.

Sebagian besar interaksi dengan teman sebaya selama masa kanak-kanak melibatkan permainan. Menurut Santrock, permainan merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Sedangkan menurut Hurlock, bermain dilakukan dengan sukarela tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak luar dan juga bukan merupakan suatu kewajiban. Bagi anak, bermain adalah suatu kegiatan yang serius, namun mengasyikkan. Mereka dapat melakukan aktifitas yang mereka pilih sendiri yang dianggap akan membuatnya senang dan bukan karena akan memperoleh hadiah atau pujian (Hurlock, 2008). Permainan berguna dalam meningkatkan afiliasi dengan teman sebaya, mengurangi tekanan, meningkatkan perkembangan kognitif, meningkatkan daya jelajah dan memberi tempat berteduh yang aman bagi perilaku yang secara potensial berbahaya. Permainan meningkatkan kemungkinan anak-anak untuk berbicara dan berinteraksi satu sama lain. Selama interaksi ini, anak-anak mempraktekan peran-peran yang akan mereka jalankan dalam kehidupannya kelak (Santrock, 2012).

Bagi Freud dan Erikson, permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri dan membantu anak belajar menguasai kecemasan dan konflik. Permainan memungkinkan anak melepaskan energy berlebih dan membebaskan perasaan-perasaan terpendam. Bermain dapat digunakan sebagai media terapi karena selama bermain, perilaku anak akan tampil lebih bebas dan dilakukan secara spontan dan alamiah. Anak biasanya bisa lebih nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya saat bermain, karena mereka dapat melepaskan ketegangan yang dirasakan dan menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul dalam dirinya, sehingga membuat anak lebih rileks (Santrock, 2012). Bermain adalah metode terapi yang tepat karena anak sering mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan mereka. Melalui permainan, anak dapat menurunkan hambatan mereka dan mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih baik. Selain itu, bermain adalah proses aktif yang memungkinkan anak untuk bermain di luar tekanan dan trauma, yang pada akhirnya dapat mengarah pada mengendalikan perasaan stres atau trauma mereka (Porter et al., 2009).

Seperti yang dikatakan Sigmund Freud, bermain juga dapat digunakan sebagai terapi. *Play therapy* atau terapi bermain merupakan salah satu metode psikoterapi yang menggunakan permainan untuk mengatasi kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, stress, trauma dan mengatasi gangguan emosional, juga gangguan perilaku (Freud, 2009). Landreth (2012) mengemukakan bahwa bermain sebagai terapi merupakan salah satu cara untuk membantu anak mengatasi masalah, karena bagi anak, bermain merupakan simbol ekspresi bahasa. Cara kerja terapi bermain adalah dengan memberi tempat yang dirasa aman secara fisik dan psikologis, sehingga anak dapat dengan bebas mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilakunya, karena pada dasarnya anak merupakan individu yang tidak berdaya dan terbatas untuk menyelesaikan masalahnya.

Bencana gempa yang terjadi di kabupaten Cianjur pada tanggal 21 November 2022 yang menelan korban tewas yang cukup banyak sangat berdampak pada kondisi mental para korban pasca gempa. Guncangan psikologis yang dirasakan di antaranya munculnya perasaan gelisah, ketakutan, kecemasan dan rasa tidak pasti akan masa depan. Kondisi mental para penyintas merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan, terutama pada anak-anak yang merupakan kelompok yang dianggap paling rentan. Dengan keterbatasan fisik maupun psikologisnya, anak seringkali sulit mengungkapkan perasaan mereka, memendam kegelisahan dan kecemasan yang ia rasakan tanpa tahu bagaimana mengatasinya (Andriani et al., 2023).

Dalam situasi bencana, masyarakat terdampak pada semua aspek kehidupan, mulai dari fisik, psikologis, infrastruktur, ekonomi, sosial, pendidikan dan lain-lain. Oleh sebab itu, penanganan dari satu aspek saja tidak akan dirasakan cukup sebagai dukungan yang dibutuhkan, tim dukungan psikososial Universitas Jayabaya dan Universitas Putra Indonesia Cianjur berusaha untuk melakukan program dukungan secara komprehensif, bahkan melampaui dukungan psikososial (psikologis dan sosial) yang umumnya diberikan. Relawan memberikan tambahan dukungan, yaitu di bidang Pendidikan dan ketahanan ekonomi. Dukungan-dukungan tersebut disesuaikan dengan kompetensi yang dimiliki anggota tim relawan yang berasal dari berbagai bidang keilmuan.

Sebelum menyusun program yang akan dijalankan, tim terlebih dahulu melakukan survey untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang terjadi di lapangan. Setelah itu, tim relawan membangun Kerjasama dengan mitra. Setelah terbangun Kerjasama dengan mitra, tim relawan mulai menyusun program dukungan yang sesuai dengan kondisi di lapangan dan kompetensi yang dimiliki anggota tim. Salah satu program adalah Terapi Bermain dengan sasaran anak-anak penyintas gempa yang dilakukan melalui kegiatan bermain. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar anak-anak penyintas gempa dapat mengekspresikan dirinya melalui permainan, melupakan kesedihan dan kegelisahannya dengan mengikuti kegiatan yang menyenangkan bersama teman sebayanya. Kegiatan dilaksanakan sebulan pasca gempa, setelah penataan fisik dan bantuan logistik diberikan terlebih dahulu. Seperti yang telah disampaikan pada beberapa Alinea dalam penelitian ini, bahwa terapi bermain dalam rangka trauma healing ini telah banyak dilakukan oleh relawan-relawan lain dari berbagai instansi dan organisasi, namun dalam program yang dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya terapi ini tidak berdiri sendiri, melainkan sebagai rangkaian dari beberapa program yang saling mendukung.

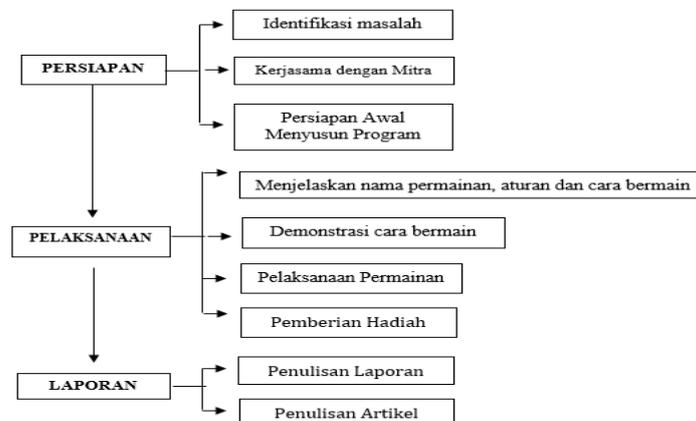
Tujuan dari memberikan terapi bermain adalah sebagai bentuk dukungan sosial bagi anak-anak yang terdampak gempa di Cianjur agar kembali berperilaku layaknya anak-anak yang senang bergaul dengan teman sebaya, bereksplorasi dan bermain. Untuk mengetahui sejauhmana dampak gempa terhadap psikologis anak, terlebih dahulu dilakukan observasi terhadap anak-anak serta melakukan wawancara pada beberapa orang tua. Berdasarkan data awal yang dihimpun oleh para dosen dan mahasiswa Universitas Putra Indonesia (UNPI) pada penyintas gempa di kampung Babakan Cugenang, Kampung Kuta Cugenang, Posko Sarongge Pacet dan Kampung Pasir Cina Pacet menunjukkan adanya kondisi anak-anak yang mengalami perubahan perilaku selepas terjadinya gempa. Beberapa anak tampak tidak mau melepaskan diri dari ibunya, sulit tersenyum bahkan ada anak yang tidak berani untuk masuk ke dalam ruangan tertutup.

Berdasarkan data awal tersebut, dibuat perencanaan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan bagi masyarakat, khususnya bagi anak-anak. Lokasi kegiatan difokuskan pada beberapa lokasi di kecamatan Cugenang dan Pacet yang dianggap daerah yang mengalami kerusakan paling parah.

Dalam rangka memberikan dukungan psikososial bagi penyintas gempa, Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya bekerjasama dengan Universitas Putera Indonesia (UNPI) melakukan kegiatan pendampingan baik pada ibu-ibu maupun pada anak-anak di lokasi penampungan pengungsi. Berbagai program dilakukan sesuai dengan kompetensi dari setiap anggota tim yang terlibat. Dalam implementasinya, dilaksanakan berbagai kegiatan dengan tujuan yang sama, yaitu membantu penyintas gempa Cianjur agar mampu bangkit dari masalah yang mereka hadapi pasca gempa. Adapun kegiatan telah dilaksanakan di antaranya adalah: (1) dukungan psikososial bagi anak dan remaja dalam bentuk permainan tradisional (Nasution et al., 2023); (2) Mindfulness untuk mengatasi kecemasan ibu-ibu penyintas bencana gempa Cianjur (Nasution et al., 2024); (3) Workshop pembuatan eco-brick bagi penyintas bencana Cianjur (Utama et al., 2023); (4) Influencer Academy: Implementasi Pengembangan Strategi Komunikasi Relawan Penyintas Bencana (Sulaeman et al., 2024); (5) Dukungan Psikososial melalui komunikasi empati kepada korban bencana alam di Kabupaten Cianjur (Andriani et al., 2024); dan tentu saja (6) Terapi Bermain untuk anak-anak penyintas gempa Cianjur.

### Metode Pelaksanaan

Pengabdian ini menggunakan metode *Service-Learning* (SL). SL merupakan aktivitas yang melibatkan pengalaman praktis, pembelajaran akademik dan keterlibatan masyarakat/komunitas. Kesiapan pihak penanggungjawab lokasi pengungsian untuk bekerjasama dalam program yang akan dilaksanakan juga diupayakan agar kegiatan dapat terwujud dan terlaksana dengan baik. Mengawali kegiatan, terlebih dahulu diberikan pengenalan. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran jelas tentang jenis kegiatan yang dipilih agar para peserta dapat belajar dan memahami proses pembelajaran. Dalam metode SL, ada tiga kriteria penting yang harus diperhatikan dalam melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu: (1) Pelayanan harus memenuhi kebutuhan, memberi manfaat, dan melibatkan masyarakat; (2) meningkatkan kualitas pembelajaran akademik; (3) Pelaksana PkM berpartisipasi aktif dan berkolaborasi di masyarakat (Afandi et al., 2022). Skema Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan terapi bermain dilakukan dari tanggal 25 Desember 2022 sampai 12 Januari 2023. Tahap pertama melakukan kunjungan ke lokasi-lokasi yang akan dijadikan tempat berkegiatan, membangun komunikasi dengan koordinator di lokasi penampungan untuk meminta data mengenai jumlah anak-anak yang tinggal di lokasi tersebut. Tahap kedua mempersiapkan peralatan dan jenis permainan yang akan diberikan. Setiap malam dilakukan diskusi antara dosen dengan mahasiswa untuk menentukan permainan apa yang akan diberikan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lokasi penampungan. Beberapa lokasi penampungan tidak memiliki area terbuka yang luas untuk melakukan permainan, sehingga permainan hanya bisa dilakukan didalam tenda pengungsian. Setelah itu mahasiswa mempersiapkan peralatan dan menentukan perannya masing-masing. Tahap Ketiga melaksanakan kegiatan bermain yang dipandu oleh relawan mahasiswa, sementara relawan dosen melakukan observasi untuk melihat ekspresi dan respon anak-anak terhadap kegiatan yang dilakukan. Tahap terakhir membagikan “*goody bag*” yang berisi *snack* dan minuman bagi semua anak yang ikut bermain, maupun yang hanya duduk memperhatikan teman-temannya bermain. *Goody bag* merupakan donasi dari PT. Persada Dua Rajawali yang turut mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian ini.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan hampir setiap hari secara bergiliran ke beberapa lokasi penampungan. Setiap lokasi bervariasi jumlah pesertanya yang diatur berdasarkan jenis permainan (Tabel 1).

**Tabel 1.** *Data Kegiatan*

No	Lokasi	Jumlah	Jenis Permainan
1.	Kp. Sarampad, Cugenang	90	Permainan Sangkuriang, Sedang apa
2.	Kp. Karamat, Cugenang	50	Lempar ring, Tarik hadiah
3.	Kp. Cadot, Cugenang	45	Menggambar dan mewarnai, Tebak hitungan
4.	Ds. Cibulakan, Cugenang	25-30	Unjuk Bakat, Ular Naga
5.	PAUD, Cugenag	27	Bernyanyi dan Menari, Tebak nama Hewan & Buah
6.	Ds. Sukamanah, Cugenang	25	Story Telling, Tebak karakter
7.	Kp. Kertakulon, Cugenang	60	Kuda bisik, Tebak-tebakan
8.	TK Hidayatusibyan, Ds. Sukamanah, Cugenang	40	Lomba mewarnai, Estafet bola, Cepat tangkap, Tebak hewan
9.	Kp. Warungkasepan, Cugenang	60	Cepat tangkap, Tiup Aku, Maju salah, mundur salah, Tebak siapa aku
10.	Kp. Cibelang Hilir, Gemprong	50	Permainan sangkuriang, Lempar ring, Tebak gaya, Tebak suara hewan
11.	Jl. Nasional III Sawah Gede, Cianjur	50 Remaja	Permainan superman, Cepat tangkap, Cerdas Cermat
12.	Pondok Miftahul Huda, Rancagoong, Cianjur	120	Sambung pesan, Lempar Ring, Ular Naga, Estafet tali, Tebak ayat pendek
13.	TPA Khoerunnisa, Kp. Kaung Gading, Paturaman	60	Story Telling, Tebak karakter, Hitung 1,3,6
14.	Pesantren Darul Falah, Cianjur (Siswa MTsN 06 kls 7,8 dan 9)	300	Lempar Ring, Tebak kata, Tebak gaya
15.	Pacet, cipanas	20	Tebak bumbu dapur, Joget tiktok

Selama kurang lebih satu bulan telah diberikan dukungan psikososial bagi masyarakat penyintas gempa di 15 lokasi penampungan pengungsi yang sebagian besar berada di kecamatan Cugenang, ada juga yang berada di daerah Pacet Cipanas dan Kabupaten Cianjur. Sebanyak lebih dari seribu anak telah mengikuti kegiatan bermain dengan berbagai jenis permainan sesuai usia dan kondisi tempat penampungan. Di beberapa lokasi, seperti di Rancagoong anak yang ikut permainan, usianya bervariasi dari mulai usia 6 tahun sampai 12 tahun. Keragaman usia menentukan jenis permainan yang diberikan, sehingga harus dibagi dalam tiga kelompok berdasarkan rentang usianya (Gambar 2).



**Gambar 2.** Keragaman usia menentukan jenis permainan yang diberikan

Anak usia TK diikutkan pada permainan sambung pesan, dalam permainan ini anak-anak akan dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing kelompok harus berbaris ke belakang dalam jumlah yang sama. Anak yang paling depan akan dibisikkan satu kalimat yang harus diteruskan ke teman di belakangnya, kemudian pesan diteruskan secara estafet sampai pada anak yang paling belakang. Setelah itu anak yang paling belakang harus menyebutkan pesan apa yang disampaikan oleh anak yang paling depan. Anak usia 6-9 tahun mengikuti permainan ular naga (Gambar 3), dalam permainan ini ada dua orang yang jadi penjaga berdiri berhadapan dan berpegangan tangan diatas sehingga membentuk kerucut. Anak lainnya berjalan berbaris melewati kedua penjaga sambil bernyanyi, kedua penjaga akan menurunkan tangannya saat lagu yang dinyanyikan selesai, sehingga akan ada anak yang terperangkap. Kelompok anak usia 10-12 tahun diberikan permainan tebak ayat pendek dan tebak gaya.



**Gambar 3.** Permainan Ular Naga

Hasil dari pelaksanaan kegiatan dukungan psikososial menunjukkan bahwa, secara umum di semua lokasi anak-anak pada umumnya secara spontan menunjukkan anutusiasme dengan berbaur dan bercengkrama dengan teman sebaya sambil menunggu instruksi dari kakak-kakak mahasiswa, namun demikian, masih ada beberapa anak yang tampak cemas dan tidak ingin jauh dari ibunya. Setelah permainan berlangsung, pada umumnya anak yang tadinya hanya menonton dari jauh, tampak menunjukkan ketertarikan dan mulai menunjukkan ekspresi bahagia mengikuti keceriaan teman lain yang sedang mengikuti jalannya permainan. Sebagian besar anak-anak yang awalnya pasif akhirnya bersedia ikut terlibat pada permainan berikutnya. Ada kalanya perlu dibujuk untuk bermain secara bergantian. Terjadinya perubahan dalam keterlibatan anak dengan kelompok sebayanya sejalan dengan hasil penelitian *quasy-eksperimen* yang dilakukan Pramardika et al. (2020) untuk melihat pengaruh terapi bermain pada anak-anak korban bencana alam, tanah longsor, dan banjir bandang di Desa Belengan, Kepulauan Sangihe, Sulawesi Utara menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara anak yang mendapat terapi bermain dengan kelompok kontrol. Analisis dengan Uji Mann-Whitney, menggunakan metode uji t sampel independent pada sampel berjumlah 16 anak untuk kelompok intervensi dan 10 anak untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan selisih nilai mean kelompok eksperimen sebesar 17,6056, sedangkan selisih nilai mean kelompok kontrol sebesar 0,0000. Anak-anak yang diberikan terapi bermain untuk penyembuhan trauma yang mereka alami berhasil membuat semua anak bahagia, mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya dan lebih percaya diri (Pramardika, Hitonaung, et al., 2020).

Permainan yang membuat anak-anak lebih bersemangat adalah permainan yang melibatkan kegiatan fisik seperti lempar ring, tarik hadiah, ular naga, *six boom*. Permainan yang banyak menggunakan aktifitas fisik dan berkelompok membuat anak menjadi aktif bergerak, melepaskan energi berlebih dan menurunkan ketegangan. Mereka memberi semangat teman satu kelompoknya dan tertawa gembira saat ada kelompok lainnya yang melakukan kesalahan. Mereka tampak tertawa lepas dan berjalan kesana kemari. Adakalanya mereka berjoget-joget sambil bernyanyi yang diikuti oleh teman lainnya. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Nasution et al. (2023) anak-anak merasa aman dan nyaman saat melakukan aktivitas bermain permainan tradisional sehingga anak yang terperangkap trauma dapat keluar dari traumanya. Dengan demikian disimpulkan bahwa permainan tradisional efektif untuk diberikan sebagai media dukungan psikososial bagi anak-anak penyintas bencana. Permainan tradisional terbukti dapat menurunkan trauma, rasa cemas, dan takut pada anak-anak. Sasaran permainan tradisional ini tidak hanya ditujukan bagi anak-anak, namun orangtua dapat diberdayakan sebagai mediator untuk keberlanjutan implementasi permainan ini pada masa selanjutnya. Hasil penelitian Yeni (2019) yang menunjukkan bahwa Pengembangan model pelatihan permainan tradisional edukatif berbasis potensi lokal telah mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua anak usia dini, sehingga orang tua mampu melaksanakan pembelajaran di lingkungan keluarga dengan menggunakan permainan tradisional.

Dalam permainan yang berupa tebak-tebakan, hanya beberapa anak yang aktif menjawab dan yang lainnya hanya berteriak bersorak saat ada temannya yang mampu menjawab dan menertawakan teman yang menjawab

salah atau jawabannya aneh dan dinilai lucu. Mereka belajar berkomunikasi dengan sesama teman, baik dalam hal mengemukakan isi pikiran dan perasaannya, maupun memahami apa yang diucapkan oleh temannya. Selain itu bermain yang dilakukan berkelompok dengan teman-teman yang sudah dikenal membuat anak merasa memiliki tujuan yang sama untuk mencari kesenangan melalui bermain dan membebaskan perasaan-perasaan terpendam dan rasa cemas yang selama ini mengganggu pikiran mereka. Melalui permainan ini anak-anak juga dapat belajar bagaimana menghargai orang lain dan bekerjasama dengan lingkungan sosialnya.

Menggambar atau mewarnai menjadi media bagi anak untuk berekspresi menuangkan apa yang ada di dalam pikirannya dan bisa menjadi permainan yang berfungsi menyembuhkan (*healing games*). Anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara menggambar sesuatu yang secara tidak disadari merupakan cara berkomunikasi tanpa melalui kata-kata. Sedangkan permainan tebak-tebakan, selain untuk bersenang-senang juga dapat merangsang kemampuan berpikir dan melatih keberanian untuk menyampaikan pendapat. Berbagai penelitian, program intervensi *trauma healing* sampai program pengabdian kepada masyarakat telah menunjukkan bahwa terapi bermain memiliki peran yang signifikan dalam memulihkan trauma. Penelitian literatur yang dilakukan Azzahra et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat beberapa intervensi terapi bermain yang efektif dilakukan, misalnya melalui kegiatan menggambar, bercerita sampai permainan tradisional. Dalam penelitiannya, Azzahra et al. (2023) menggunakan *systematic literature review* pada berbagai artikel jurnal peer-reviewed lima tahun terakhir di dua database, yaitu PubMed dan Google Scholar. Pada proses *screening* menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines* ditemukan 1.349.715 artikel; artikel-artikel ini kemudian dimasukkan ke dalam inklusi dengan hasil akhir enam artikel sebagai sumber utama. Penilaian kualitas artikel dilakukan dengan menggunakan *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)* dan JBI's (Joanna Briggs Institute) *Critical Appraisal Tools*. Berdasarkan hasil telaah kritis pada enam artikel tersebut didapatkan hasil yang dapat dipercaya dan relevan untuk keseluruhan artikel.

Berdasarkan pengamatan dan obrolan dengan para ibu saat mendampingi anaknya bermain, tampak adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh anak-anak saat bermain. Mereka yang tadinya banyak termenung, susah tertawa dan selalu ingin berada di dekat ibunya menjadi lebih aktif bergerak, tertawa, bersenda gurau dan tidak lagi takut berjauhan dengan ibunya. Hasil penelitian Nawangsih (2016) menunjukkan bahwa untuk mengatasi kondisi trauma pada anak-anak korban bencana alam adalah dengan menggunakan teknik *Play Therapy*. Anak-anak yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* merasakan penderitaan yang berkepanjangan apabila tidak diberikan penanganan yang tepat dan rancangan tersebut berupa teknik *Play Therapy*. Intervensi ini adalah salah satu cara yang dapat digunakan dalam memahami dunia anak-anak melalui permainan, sehingga bila digunakan pada situasi dan kondisi yang tepat dapat bermakna sebagai kegiatan fisik sekaligus sebagai terapi.

Tujuan lain dari kegiatan bermain adalah untuk melatih kekuatan fisik, melatih keterampilan motorik kasar dan motorik halus, belajar bekerjasama, berkomunikasi dan mengembangkan nilai-nilai dalam bersosialisasi. Sejalan dengan apa yang dilakukan tim Universitas Jayabaya dan Universitas Putra Indonesia, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan

Okpatrioka. & Sopian (2023) juga menggunakan permainan tradisional sebagai metode trauma healing untuk anak-anak. Tujuan trauma healing adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan memulihkan kondisi emosi anak pasca bencana. Intervensi ini diharapkan dapat membantu anak-anak untuk Kembali menemukan semangatnya seperti halnya sebelum bencana terjadi. Berbagai jenis permainan tradisional yang dimainkan baik secara individu maupun kelompok dapat meningkatkan emosi positif anak. Dalam kegiatan ini, implementasi trauma healing menggunakan metode *Participatory Rapid Appraisal* (PRA) yang merupakan metode interaktif dan kolaboratif yang menggunakan aktivitas untuk melibatkan peserta. PRA dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti observasi, survei, dan wawancara.

### **Simpulan dan Tindak Lanjut**

Gempa bumi yang terjadi di Cianjur memberikan efek psikologis kepada anak-anak, seperti timbulnya trauma, rasa takut berlebih, dan rasa cemas. Dukungan psikososial dalam bentuk terapi bermain diberikan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut. Melalui intervensi terapi bermain yang telah dilakukan, ditemukan bahwa anak dapat mengurangi rasa cemas dan takutnya. Melalui terapi bermain, anak-anak dapat mengekspresikan emosinya dan memunculkan emosi-emosi positif. Selain itu anak-anak yang memiliki trauma dapat teridentifikasi dan dapat dilakukan pendekatan individual untuk menurunkan intensitas pikiran-pikiran buruk yang muncul. Terapi bermain juga dapat menjadi upaya membangun kepercayaan diri agar Kembali dapat membangun hubungan sosial dengan teman sebayanya. Hubungan sosial dengan teman sebaya membuat mereka tidak merasa sendirian melewati masa-masa pasca bencana yang dirasakan sebagai masa-masa sulit. Sasaran permainan tradisional ini tidak hanya ditujukan bagi anak-anak, namun orangtua dapat diberdayakan sebagai mediator untuk keberlanjutan implementasi permainan ini pada masa selanjutnya. Dengan demikian, kegiatan terapi bermain yang telah dilakukan akan memiliki keberlanjutan yang dampaknya akan lebih bermanfaat secara berkesinambungan, termasuk untuk melatih kekuatan fisik, melatih keterampilan motorik kasar dan motorik halus, belajar bekerjasama, berkomunikasi dan mengembangkan nilai-nilai dalam bersosialisasi.

### **Daftar Pustaka**

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D. A., Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In Suwendi & A. J. Basir (Eds.), *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Andriani, A. D., Agustinah, A., Chotimah, D. H., Teguh, D. F., Muttaqin, E. Z., Indriani, E., Esiyannera, E., Taher, K. P. M., Indira, L., Utama, M., Sulaeman, P., Nasution, S. M., Rahmat S., A. D., & Mustopo, W. I. (2023). *Cianjur Bercerita Dukungan Psikososial untuk Penyintas Bencana*. UNPI Press.
- Andriani, A. D., Teguh, D. F., Rahmat, A. D., Indira, L., & Indrani, E. (2024). Empathy Communication through Psychosocial Support for Natural Disaster Survivors in Cianjur Regency. *ABdimas UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 1-8.
- Azzahra, M., Partiw, A., Azzahra, A., & Cantika Rahma, D. (2023). Intervensi

- Terapi Bermain Pasca Bencana Pada Anak: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(September).
- Freud, S. (2009). *Pengantar Umum Psikoanalisis* (H. Setiowati (ed.); 2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (2008). Perkembangan Anak Jilid 2 Edisi Ke-6. In *Jakarta: Erlangga*.
- Landreth, G. L. (2012). Play therapy: The art of the relationship. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Nasution, S. M., Andriani, A. D., Indriani, E., Esiyannera, Utama, M., & Churnawan, R. P. A. (2024). Mindfulness untuk Mengatasi Kecemasan Ibu-ibu Penyintas Bencana Gempa Cianjur. *KAIBON ABHINAYA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(1).
- Nasution, S. M., Churnawan, R. P. A., Sulaeman, P., & Agustinah, A. (2023). Permainan tradisional sebagai media dukungan psikososial anak dan remaja penyintas bencana. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(1).
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Okpatrioka, O., & Sopian, S. (2023). Permainan tradisional solusi trauma healing bagi anak pasca gempa cianjur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Porter, M. L., Hernandez-Reif, M., & Jessee, P. (2009). Play therapy: a review. *Early Child Development and Care*, 179(8), 1025–1040.
- Pramardika, D. D., Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Trauma Healing Pada Anak Korban Bencana Alam. *Faletehan Health Journal*, 7(02).
- Pramardika, D. D., Hitonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Terapi Bermain sebagai Trauma Healing pada Anak Korban Bencana Alam Kampung Belengang Kecamatan Manganitu Kabupaten Kepulauan Sangihe. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup* (B. Widiasinta & N. I. Sallama (eds.); 13th ed., Vol. 1). Erlangga.
- Siswanto, M. B. E., & Wahida, S. N. (2022). *Psikologi Perkembangan Anak* (1st ed.). CV. Ainun Media.
- Sit, M. (2012). *Perkembangan Peserta Didik* (1st ed.). Perdana Publishing.
- Sulaeman, P., Nasution, S. M., Andriani, A. D., Agustinah, A., Rahmat S. Asep Deden, & Muttaqin, E. Z. (2024). Influencer Academy: Implementasi Pengembangan Strategi Komunikasi Relawan Penyintas Bencana. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 226–237.
- Utama, M., Nasution, S. M., T, D. F., S, A. D. R., & Anggraeni, L. (2023). Eco-Brick-Making Workshop for Cianjur Disaster Survivors. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4).
- Yeni, W. P. (2019). DEVELOPMENT OF EDUCATIVE TRADITIONAL GAME TRAINING MODEL BASED ON LOCAL POTENTIAL IN IMPROVING THE KNOWLEDGE AND SKILLS OF EARLY CHILDHOOD PARENTS. *SPEKTRUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada PT. Perkasa Dua Rajawali dan Universitas Putra Indonesia Cianjur yang telah mensponsori pelaksanaan pendampingan Psikososial bagi Penyintas Gempa Cianjur.