

Therapy Play sebagai Upaya Trauma Healing oleh Komunitas Kejar Mimpi Cianjur pada Penyintas Anak-anak Bencana Bumi Cianjur 2022

Lia Maliadani

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Wa Ode Asmawati

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat Timur, Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi penulis: liamaliadani@gmail.com

Abstract. In November 2022, Cianjur experienced an earthquake with a magnitude of 5.6 on the SR, which was followed by several aftershocks. As a result, the people of Cianjur experienced material and non-material losses such as houses being damaged or even collapsed, the loss of family members, or post-disaster trauma, especially for children. One of the communities working to help survivors is KM Cianjur, which focuses on trauma healing activities for children. This research uses descriptive-qualitative methods by collecting data through interviews and documentation. The total research population was 380 children in 4 villages, and the research subjects used random sampling techniques, namely 100 children in Kp Cirumput. The results of this research are trauma healing carried out by the KM Cianjur community using play therapy such as fun games, singing, and games with elements of knowledge. As a result of trauma healing, there are positive changes in children, as evidenced by the return of their functioning and their lifestyles starting to improve.

Keywords: Trauma Healing, Earthquake, Cianjur, Children, Survivors

Abstrak. Pada bulan November 2022, Cianjur mengalami musibah bencana gempa bumi dengan kekuatan sebesar 5,6 SR dan dilanjutkan dengan beberapa gempa susulan. Akibatnya masyarakat Cianjur mengalami kerugian material dan non material seperti kerusakan rumah atau bahkan sampai roboh, kehilangan anggota keluarga ataupun trauma pasca bencana terutama pada anak-anak. Salah satu komunitas yang bergerak untuk membantu para penyintas yaitu KM Cianjur, yang dimana berfokus pada kegiatan trauma healing untuk anak-anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara, dan dokumentasi. Jumlah populasi penelitian sebanyak 380 anak di 4 kampung dan subjek penelitian menggunakan teknik random sampling yakni 100 anak di Kp. Cirumput. Hasil dari penelitian ini yaitu *trauma healing* yang dilakukan oleh komunitas KM Cianjur menggunakan *play therapy* seperti permainan yang menyenangkan, bernyanyi dan permainan dengan unsur pengetahuan. Hasil dari *trauma healing* tersebut terjadi perubahan positif pada anak-anak yang dibuktikan dengan kembalinya keberfungsian mereka dan pola hidup yang mulai membaik.

Kata kunci: Trauma Healing, Gempa Bumi, Cianjur, Anak-Anak, Penyintas

LATAR BELAKANG

Menurut Undang-undang No 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana di definisikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan, disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor non alam dan faktor manusia mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kehilangan harta benda, dan dampak psikologis. Lebih lanjut bencana dimasukkan kedalam tiga kategori yaitu bencana alam, disebabkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa yang terjadi di alam, antara lain gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan dan tanah longsor. Bencana non-alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian dari peristiwa non-alam meliputi kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi dan wabah penyakit.

Bencana sosial adalah peristiwa atau rangkaian dari peristiwa yang disebabkan oleh manusia yang meliputi konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas hingga teror.

Indonesia merupakan negara yang berpotensi terjadinya berbagai kejadian bencana, baik bencana hidrometeorologi dan geologi. Sehingga tidak heran kalau Indonesia menduduki urutan ketiga sebagai negara yang rawan terjadi bencana hal tersebut dilaporkan oleh World Risk Report 2022 (Atwii dan Franziska, 2022). Letak Negara Indonesia yang menjadi salah satu alasannya, dimana Indonesia mempunyai tiga lempengan tektonik besar yaitu, lempengan Indo–Australia, Eurasia dan Pasifik yang menyebabkan ancaman terjadinya bencana gempa bumi di hampir seluruh wilayah dan bencana tsunami di daerah pesisir pantai Indonesia baik dalam skala kecil maupun skala besar yang dapat merusak wilayah Indonesia. Selain itu keberadaan Indonesia sebagai salah satu negara yang dilintasi oleh cincin api pasifik (*Ring of fire*) yang merupakan rangkaian gunung aktif di dunia sehingga mengakibatkan setiap saat dapat meletusnya gunung berapi aktif dan mengakibatkan datangnya bencana (Maarif, 2010).

Senin, 21 November 2022 tepat pukul 13.14 WIB telah terjadi gempa bumi tektonik di Kabupaten Cianjur Jawa Barat dengan kekuatan magnitudo 5,6 skala richter (SR). Gempa berada pada kedalaman 10 km dari permukaan tanah yang mengakibatkan 16 Kecamatan dengan 180 Desa terdampak. Terjadi gempa susulan sebanyak 104 kali pada hari kejadian dan total 443 kali gempa susulan hingga pada akhir tahun yaitu tanggal 30 Desember 2022. (BPBD Cianjur, 2022) Kejadian gempa di Cianjur menewaskan 602 korban jiwa juga masyarakat yang terdampak dari kejadian gempa ini 166.927 jiwa hingga pada akhirnya penyintas terpaksa harus mengungsi karena mereka kehilangan rumah dan mengamankan diri dari daerah yang rawan akan terjadinya gempa susulan. Kerugian material yang ditanggung sebanyak 59.889 bangunan rumah rusak baik rusak ringan, sedang hingga berat; kerusakan pun terjadi pada fasilitas umum seperti 18 fasilitas kesehatan, 281 tempat ibadah, 701 fasilitas pendidikan dan 18 kantor dan gedung rusak. Tidak hanya kerugian material, masyarakat Cianjur juga mengalami kerugian non material seperti terganggunya kondisi psikologis terutama pada anak-anak yang menyaksikan dan mengalami musibah dari gempa bumi. Kondisi psikologis yang terganggu atau trauma pasca bencana yang dialami oleh anak-anak mengakibatkan perubahan yang signifikan terhadap kehidupan sehari-harinya seperti kehilangan nafsu makan dan kurangnya tidur atau istirahat karena adanya gempa susulan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Achmad Murdiono yang berjudul “Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat” dilakukan untuk mengembalikan psikologi anak, menumbuhkan semangat dalam belajar dan menguatkan anak agar bisa menghadapi lagi bencana susulan yang mungkin akan

terjadi. *Trauma healing* bisa dilakukan melalui terapi bermain (*play therapy*), terapi menari (*dance therapy*) dan motivasi diri (*self motivation*); kegiatan lain pun yang mendukung dapat dilakukan melalui pendekatan seni rupa pada aspek olah kreasi seperti menggambar dan mewarnai (Murdiono, 2020). Sejalan dengan penelitian dari Bali, dkk. 2021 bahwa *Trauma healing* dapat dilakukan salah satunya dengan metode dan teknik psikososial, dengan cara melakukan kegiatan refleksi dan ekspresi yang bertujuan untuk meminimalisir dan mengurangi trauma psikologis penyintas anak.

Selain itu berdasarkan penelitian lain yang berjudul “Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Trauma Healing Pada Anak Korban Bencana Alam” oleh Pramardik, dkk.(2020). Menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang cukup signifikan terhadap kegiatan *trauma healing* yang dilakukan pada penyintas bencana anak melalui terapi bermain dengan anak yang tidak diberikan terapi melalui *trauma healing*. Sehingga berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang sudah dilakukan, dapat dikatakan bahwasannya perlu adanya pemulihan kondisi psikologis pada anak setiap pasca terjadinya bencana yang terjadi.

Komunitas Kejara Mimpi Cianjur sebagai salah satu komunitas di Cianjur yang bergerak pada kegiatan sosial berinisiatif melakukan kegiatan *trauma healing* pada penyintas bencana alam gempa bumi yang terjadi di Cianjur. Kegiatan *trauma healing* dilakukan melalui teknik *therapy play* atau terapi bermain, karena permainan dianggap aktivitas yang lebih efektif untuk menyembuhkan psikologis anak (Bali, dkk., 2021).

KAJIAN TEORITIS

1. Komunitas

Secara bahasa komunitas berasal dari bahasa latin *Communities* yang berarti kesamaan atau juga *communis* yang berarti sama, publik, dibagi oleh semua atau banyak. Jadi menurut istilah komunitas sebagai sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan dan umumnya memiliki ketertarikan serta kebiasaan yang sama Dalam komunitas manusia, individu – individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumberdaya, preferensi, kebutuhan, resiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa (Zainuri, Skripsi, 2020 : 5-6). Berdasarkan buku yang ditulis oleh Suardi (2018:1) kata komunitas berasal; dari dua suku kata bahasa latin yaitu “*munus = pemberian*”, dan “*cum = persekutuan*” bersama satu sama lain, jadi komunitas adalah sekumpulan orang yang saling berbagi dan saling mendukung satu dengan lain. Meski sangat beragam maknanya komunitas berasal dari sebuah kelompok dari suatu masyarakat atau sebagai kelompok orang di sebuah wilayah (*a group of people living a*

particultural local area) yang memiliki karakteristik etnik dan kultur yang sama dimana ciri khas dari komunitas memiliki sesuatu secara bersama-sama.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa komunitas adalah sebuah wadah yang terbentuk oleh sebuah kelompok atas dasar kesepakatan bersama melalui rasa saling membutuhkan, ketertarikan dan kebersamaan antara anggota-anggotanya dan biasanya berasal dari sebuah wilayah tertentu, memiliki aturan dan strukturalnya sendiri dalam menjalankan komunitasnya agar bisa memberikan dampak bagi dirinya, anggota-anggotanya dan lingkungan.

Faktor dari pembentukan komunitas menurut Samsul (2009:2) dalam bukunya Suardi (2018:5) ada dua yaitu kedekatan dan kebersamaan, sedangkan untuk Hendrik Blun (1974) yang dikutip oleh (Efendi, 2009 : 89) menyebutkan ada 6 jenis komunitas yaitu; *face to face* faktor dari seing interaksi, menurut administrasi kewilayahan pemerintah, kebersamaan kebutuhan, masalah ekologi, minat dan sumber daya atau pemecahan masalah.

Perkembangan komunitas itu dalam segi perubahan sering dilakukan intervensi, dimana intervensi komunitas dalam pelaksanaannya terdapat rancangan sebuah rencana yang terstruktur baik dari tingkat organisasi ataupun komunitas. Model dari intervensi komunitas yaitu perkembangan masyarakat, aksi sosial dan pendekatan pelayanan masyarakat. Berikut tahapan-tahapan intervensi komunitas menurut Adi (2015) yaitu:

- a. Tahap Persiapan, pada tahapan ini terdapat dua penyiapan yaitu petugas yang dimaksudkan pendekatan untuk menyamai persepsi, dan penyiapan kelayakan lapangan seperti perizinan dengan melakukan pendekatan pada tokoh masyarakat.
- b. Tahap Assesment, dilakukan identifikasi kebutuhan terhadap permasalahan dengan melibatkan pandangan masyarakat.
- c. Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan, selain pengidentifikasian kebutuhan masyarakat pun dilibatkan secara partisipatif berdiskusi untuk merencanakan sebuah program atau kegiatan untuk diatasi.
- d. Tahap Pemformulasian Rencana Aksi, masih bagian dalam perencanaan, yang didominasi komunitas dalam pemformulasian gagasan secara tertulis (proposal).
- e. Tahapan Pelaksanaan Program atau Kegiatan, tahap yang krusial karena bisa saja pada pelaksanaan terjadi sesuatu yang tak terduga dan menghambat jalannya intervensi. Sehingga proses intervensi bisa terganggu atau tidak sesuai rencana.
- f. Tahap Evaluasi, kegiatan yang dilakukan untuk mengawasi dan menilai jalannya sebuah program atau kegiatan yang sedang dilaksanakan. Berkolaborasi dengan tujuan memandirikan masyarakat serta terhindar dari sifat ketergantungan.

- g. Tahap Terminasi, merupakan tahap dimana terjadinya pemutusan hubungan secara formal dengan masyarakat sasaran karena kondisi masalah masyarakat sasaran sudah berubah sesuai dengan tujuan ataupun habisnya waktu dan dana pelaksanaan.

2. Dukungan Psikososial

Menurut tokoh terkenal dari teori psikososial adalah Erik Erikson (1990) yang dikutip oleh Annisa (2021) bahwa beliau mengatakan bahwa psiko sosial berkaitan dengan bagaimana perkembangan manusia, bahwasannya pada tahap-tahap perkembangan kehidupan seseorang dari lahir sampai meninggal dibentuk dari pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan suatu organisme sehingga menjadi matang baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi merupakan orientasi psikososial dalam pekerjaan sosial. Perubahan tersebut terjadi pada diri individu, keluarga, kelompok maupun situasi. Selain itu psikososial adalah suatu perubahan antara faktor sosial dan psikis yang terjadi setelah adanya beban atau tekanan dari sebuah peristiwa sehingga bisa menyebabkan traumatik, sehingga masalah psikososial adanya sebuah perubahan pada kehidupan individu baik yang bersifat psikologis maupun sosial dan mempunyai pengaruh timbal balik lalu dianggap cukup besar berpotensi sebagai faktor gangguan kesehatan psikologis, serta berdampak pada lingkungan sosialnya.

Rusman dkk (19:2021) menjelaskan lebih lanjut ciri-ciri dari masalah psikososial diantaranya rasa cemas, khawatir berlebihan, takut, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, bersifat ragu-ragu/merasa rendah diri, merasa kecewa, pemarah dan agresif. Reaksi fisik yang dirasakan pun seperti jantung berdebar, otot tegang dan sakit kepala. Jadi tujuan akhir dari dilakukannya psikososial adalah suatu perubahan secara sosial yang mempengaruhi psikis akibat terjadinya peristiwa yang traumatic menimpa diri seseorang. Menurut Kusmawati (2021) Tujuan dilakukannya psikososial adalah adanya perubahan situasi dan kondisi semula pada individu maupun kelompok, tercapainya kembali keberfungsian individu dan kelompok sesuai dengan status dan peranannya masing-masing serta adanya penghargaan pada sistem-sistem nilai pada diri individu dan kelompok.

Psikososial merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi para penyintas bencana dimana hal tersebut tertuang dalam Undang-Undang RI No 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana layanan dukungan psikososial merupakan salah satu hak dari masyarakat penyintas bencana. Bentuk dari pemberian layanan dukungan psikososial sangat beragam, melalui pendekatan *Psychological First Aid* berupa; terapis emosi, pelatihan aspek kognitif, psikoanalisis, dsb. Terapi kognitif yang sering dilakukan pasca bencana salah satunya *Threrplay* (terapi bermain) menurut The Association for Play Therapy (2007) yang dikutip oleh Meiliadewi, E. W. R. (2020) menyatakan bahwa bermain merupakan salah satu media

komunikasi alami seorang anak untuk berperilaku menyenangkan yang spontan yang berpusat dari perkembangan kognitif, motorik, linguistik, emosional dan sosial. Selain itu dibarengi dengan Terapi Bernyanyi yang merupakan salah satu metode pembelajaran menggunakan syair-syair yang dilagukan.

Ketika dukungan psikososial diberikan tidak lain tujuannya untuk mengembalikan keberfungsian dari individu dan kelompok, Keberfungsian sosial adalah kemampuan untuk mengatasi tuntutan lingkungan yang membentuk tugas-tugas kehidupan. Bilamana terjadi ketidakseimbangan antara individu dengan lingkungannya maka akan menimbulkan masalah. (Sumarni, dkk, 2020) Keberfungsian sosial erat kaitannya dengan peranan sosial, sehingga dilakukannya pendampingan sosial pada penyintas bencana tidak lain untuk mendapatkan kembali keberfungsian penyintas dalam kehidupan sehari-hari. Santoso T. Raharjo (20) mengklasifikasikan 3 jenis, yaitu :

- a. Keberfungsian Sosial Adaptif yang erat kaitannya dengan konteks sistem sosial dan mencakup kemampuan untuk menggunakan sumber daya pribadi, interpersonal dan institusional dalam menghadapi situasi, masalah dan kebutuhan yang bermasalah.
- b. Masyarakat Rawan Keberfungsian, dimana suatu populasi atau sistem yang dapat diperkirakan tidak mengembangkan keberfungsian sosialnya merupakan sebuah masyarakat yang rawan akan keberfungsian atau At-Risk population of social functioning, sebagai suatu contoh kasus pada pengangguran, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, lansia, dan anak.
- c. Keberfungsian Sosial Maladaptif atau *Maladaptive social function* yaitu sebuah sistem yang tidak mampu memulai dan melakukan perubahan apapun, dimana sistem gagal mengatasi dan menghadapi masalahnya. Bahkan sistem secara sadar mengalami masalah yang serius yang menghambat untuk mereka bisa berfungsi individu maupun kelompok.

3. Bencana

Definisi tentang bencana bermacam-macam, baik organisasi maupun para ahli memberikan pendapatnya sesuai dengan kejadian dan penelitian yang dilakukan, seperti dalam buku Manajemen Bencana (Achmad Husein, 2017 : 1), “Singkatnya, bencana dapat diartikan sebagai peristiwa yang mengancam manusia dan menimbulkan kerusakan, disebabkan oleh interaksi antara faktor alami atau tidak alami.” Jika kita dicermati, maka terdapat tiga komponen yaitu “bencana”, “peristiwa yang mengancam” (mungkin alami atau tidak alami), dan “faktor manusia”. Hasilnya adalah: a). Bencana dan peristiwa yang ancaman (selanjutnya disebut ancaman) adalah dua hal yang berbeda. b). Ancaman dapat menjadi bencana ketika masyarakat berada dalam kondisi rentan atau tidak mampu melawan ancaman atau mengalami

kerentanan terhadap bencana. Menurut Setyowati (2019 : 9 – 10) berdasarkan klasifikasi penyebabnya bencana alam dibedakan menjadi tiga jenis, sebagaimana berikut :

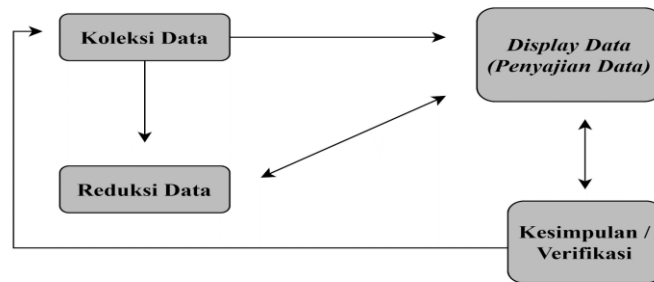
- a. Bencana Alam Geologis, penyebabnya adalah adanya gaya yang berasal dari dalam bumi (*endogenous force*) atau diakibatkan oleh pergerakan lempengan bumi. Bencana alam geologi ini seperti gempa bumi, gunung meletus dan tsunami.
- b. Bencana Alam Klimatologis, bencana alam yang disebabkan oleh faktor cuaca dan iklim. Kategori iklim ini meliputi bencana seperti bencana banjir, badai, banjir bandang, angin puting beliung, kekeringan dan kebakaran hutan (bukan disebabkan oleh manusia) serta kebakaran secara alami yang disebabkan oleh kekeringan di musim kemarau.
- c. Bencana Alam Ekstra-Terrestrial, bencana alam yang terjadi diluar planet bumi yaitu luar angkasa. Jenis dari bencana ini mirip dengan dampak hantaman/impact meteor. Ketika benda luar angkasa menghantam permukaan planet bumi, bilamana hantaman dari benda-benda langit mengenai permukaan planet bumi maka dampaknya akan menimbulkan bencana alam yang dahsyat bagi penduduk bumi.

Setiap bencana selalu meninggalkan dampak baik kerusakan secara fisik, ekonomi, kesehatan bilokogis/psikologis dan bisa saja berdampak diikutinya dengan bencana lain seperti longsor atas banjir ataupun pergerakan tanah, tsunami akibat terjadinya gempa, kerusakan ekologi akibat tsunami, kebakaran hutan akibat kekeringan dan kemarau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan, mengungkapkan dan menjelaskan yang mana hasilnya dideskripsikan masalah penelitian secara interpretasi guna memperoleh hasil temuan. (Machmud, 2016). Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang bagaimana *therapy play* sebagai usaha yang dilakukan oleh Komunitas Kejar Mimpi Cianjur dalam kegiatan *trauma healing* kepada para penyintas anak-anak bencana gempa bumi Kabupaten Cianjur. Informan penelitian ini menggunakan *purposive sampling technique* yang terdiri dari penyintas anak-anak, tokoh masyarakat dan pengurus komunitas kejar mimpi cianjur. Penelitian ini dilakukan pada wilayah yang terdampak gempa bumi Cianjur yaitu di kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur pada bulan Desember. Jumlah populasi penelitian sebanyak 380 anak di 4 kampung dan subjek penelitian menggunakan teknik *random sampling* yakni 100 anak di Kp Cirumput. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis, analisis data menggunakan model “Interaktif” yang dikenalkan oleh Miles dan Huberman (1984) dalam buku Machfud (2016:80) bahwa analisis data dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara berkelanjutan. Alur teknisnya dibagi 4 bagian yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Selain itu untuk pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi metode dan sumber data. Jika dicermati bagan analisis data model interaktif, dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Keterangan: Skema Penelitian

Sumber: Buku Penelitian, Dr. Muslimin Machfud, M.Si (2016)

Gambar 1. Tahapan Analisis Data dari Model “Interaktif”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar belakang komunitas KM Cianjur melakukan terapi bermain khusus pada anak yaitu adanya informasi yang diperoleh bahwa anak-anak memiliki trauma sebagai dampak dari bencana gempa yang terjadi. Trauma tersebut dapat berupa perasaan takut, murung, cemas, tidak mau bergaul, hilangnya konsentrasi, kebingungan, terbayang-bayang waktu kejadian, mudah terkejut, hilangnya selera makan, gangguan tidur, gelisah dan lainnya. Pratiwi (2017) menambahkan bahwa kondisi trauma menunjukkan simptom-simptom seperti ketakutan, cemas, sedih, menghindari dan kurang responsive terhadap beragam emosi. Hingga pada akhirnya mereka mengalami permasalahan kognitif, emosi dan perilaku sehingga mengganggu keberfungsian sosialnya. Oleh Sebab itu, perlunya penanganan yang serius untuk meminimalisir akibat yang berkepanjangan dan mengganggu tumbuh kembang anak (Lesmana dalam Widyastuti dkk, 2019).

Hal pertama yang dilakukan KM Cianjur adalah melakukan asesmen yang akan digunakan untuk menentukan target sasaran program. Ridley, Li dan Hill menyatakan bahwa asesmen adalah penilaian mengenai potensi, kebutuhan dan jaringan sosial klien yang menentukan cakupan dan beratnya masalah (Husmiati, 2012). Asesmen yang dilakukan oleh komunitas KM Cianjur dilakukan dengan observasi dan wawancara kepada stakeholder setempat, untuk mengidentifikasi, menilai, menimbang daerah terdampak yang paling

mebutuhkan bantuan sehingga program bantuan yang diberikan tepat sasaran kepada masyarakat yang membutuhkan. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, ditetapkannya 4 desa untuk pelaksanaan program kegiatan yaitu Desa Cipaku Kec. Warungkondang dan 3 Desa di Kec. Cugenang yaitu Desa Lembur Sawah, Cirumput dan Cibeureum. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari ketiga daerah dapat diketahui bahwa jumlah anak yang akan menjadi peserta dalam kegiatan trauma healing melalui terapi bermain yaitu sebanyak 380 anak. Kegiatan *trauma healing* dengan terapi bermain pada anak penyintas gempa yang diberikan oleh komunitas KM Cianjur dilakukan dengan cara satu kali per lokasi, sedangkan terapi bermain dimulai dari pukul 10.00-13.00 WIB.

Komunitas KM Cianjur memberikan permainan atau *games* pada anak-anak penyintas bencana sebagai upaya menghilangkan atau meredakan trauma. Permainan yang diberikan pada anak penyintas gempa memiliki jenis permainan yang interaktif dan menyenangkan, dengan tujuan trauma yang dialami oleh anak penyintas gempa dapat reda atau hilang karena mengharuskan mereka menggerakkan tubuh, menjaga fokus dan saling berinteraksi dengan teman-temannya. Terapi bermain menurut (The Association for Play Therapy (APT), 2007) yang dikutip oleh Meiliadewi, E. W. R. (2020) menyatakan bahwa bermain merupakan salah satu media komunikasi alami seorang anak untuk berperilaku menyenangkan yang spontan yang berpusat dari perkembangan kognitif, motorik, linguistik, emosional dan sosial. Bermain setidaknya dapat mempersiapkan mental anak untuk menerima situasi yang dihadapi. Selain itu menurut Mukhadiono (2018), terapi bermain merupakan metode yang cocok untuk menghilangkan pasca trauma pada anak, karena dengan bermain anak akan merasa senang, merasa nyaman dan dapat mengeksplorasi perasaan dalam dirinya serta dinilai dapat melupakan trauma pada anak (Widyastuti dkk, 2019).

Macam permainan yang diberikan oleh komunitas KM Cianjur yaitu *fun games* yang merupakan permainan yang menyenangkan seperti ular-ularan, kucing tikus, tebak gambar, kereta api, dan permainan yang menyenangkan lainnya. *Fun games* tersebut diberikan pada awal atau sebuah pertemuan antara Komunitas KM Cianjur dengan anak-anak untuk mencairkan suasana dan membantu dalam menghilangkan batasan diantara keduanya, sehingga proses *trauma healing* yang akan diberikan selanjutnya dapat berjalan lancar.



Keterangan: Salah satu Kegiatan *Therapy Play*
Sumber: Dokumentasi Komunitas KM Cianjur (2022)

Gambar 2. Kegiatan Play Therapy Pada Anak-anak

Selain terapi bermain, *trauma healing* yang diberikan pada anak dipadukan dengan terapi bernyanyi. Metode bernyanyi ini bertujuan untuk melepaskan emosi pada anak, sehingga dapat mengekspresikan emosinya dengan benar. Metode bernyanyi juga dapat dimanfaatkan oleh Komunitas KM Cianjur sebagai sarana edukasi bagi anak-anak tentang mitigasi bencana gempa bumi, ini bertujuan jika bencana gempa susulan terjadi mereka siap melakukan mitigasi bencana. Komunitas KM Cianjur juga menyiapkan alat musik seperti gitar dan cajon untuk mengiringi anak-anak bernyanyi dan menambah suasana lebih berwarna.

Akibat adanya bencana gempa bumi banyak kerusakan yang dialami oleh masyarakat Cianjur terutama daerah yang dekat dengan titik gempa. Kerusakan tersebut merugikan masyarakat Cianjur karena harta yang dimiliki seperti rumah atau lahan yang mengalami kerusakan fatal atau bahkan roboh hingga menyisakan puing-puing. Tidak hanya harta pribadi, dampak dari gempa dengan kekuatan 5,6 skala richter (SR) tersebut juga merusak fasilitas atau sarana dan prasarana umum seperti fasilitas pendidikan. Akibatnya anak-anak terpaksa tidak berangkat ke sekolah untuk sementara. Dari latar belakang tersebut, Komunitas KM Cianjur berinisiatif untuk memberikan pembelajaran kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan. Tujuannya adalah untuk mengingatkan pelajaran-pelajaran di sekolah agar tidak lupa dan membangkitkan semangat belajar pada anak penyintas bencana. Pembelajaran atau *study games* yang diberikan meliputi pertanyaan-pertanyaan cerdas cermat, siapa tahu, dunia terbalik, hafalan islami dan pengetahuan umum lainnya. Untuk menunjang dan mempertahankan semangat anak-anak dalam meneruskan kegiatan pembelajaran, Komunitas KM Cianjur memberikan hadiah berupa alat tulis dan *snack* kepada anak-anak sebagai motivasi untuk bangkit dan terus merajut benang kehidupan dan mencapai masa depan yang indah.



Keterangan: Kegiatan Trauma Healing KM Cianjur
Sumber: Dokumentasi Komunitas KM Cianjur (2022)

Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan

Berdasarkan kegiatan *trauma healing* yang diberikan oleh komunitas KM Cianjur kepada anak-anak penyintas bencana, memiliki hasil yang positif. Hal tersebut dapat dilihat dengan perubahan yang terjadi setelah melakukan terapi bermain. Perubahan tersebut dapat dilihat dari dalam diri anak-anak penyintas bencana yang merasakan ketenangan atas rasa cemas atau takut yang berkurang, anak-anak terlihat lebih ceria, lebih interaktif, komunikatif dan bersosialisasi antara anak-anak lain. Dapat dilihat pula pada saat pelaksanaan terapi bermain, bahwa anak-anak penyintas bencana menikmati kegiatan yang disuguhkan oleh Komunitas KM Cianjur sehingga mereka dapat melupakan kejadian atau trauma yang dialami akibat bencana gempa. Orang tua atau wali anak-anak penyintas bencana juga mengkonfirmasi bahwa terlihat adanya perubahan positif pada anak-anak mereka yang dapat dilihat dari keseharian anak-anak seperti nafsu makan dan kualitas tidur mereka. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Hasanah dkk (2023) bahwa terapi bermain dalam layanan konseling kelompok menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik pada anak dan kepuasan terhadap program konseling, yang dibuktikan dengan anak selalu mau mengikuti setiap pendampingan, merasa senang, kembali ceria dan tidak lagi takut untuk bertemu dengan orang.

Kegiatan *trauma healing* yang dilakukan oleh Komunitas KM Cianjur ditutup oleh kegiatan penyerahan bantuan sosial yang diberikan kepada masyarakat terdampak bencana. Selain itu tidak lupa ucapan terima kasih yang disampaikan oleh Komunitas KM Cianjur yang telah diberikan izin oleh masyarakat sehingga dapat menyalurkan bantuan untuk para penyintas. Ucapan terima kasih juga disampaikan oleh *stakeholder* yaitu Bapak RT/RW kepada Komunitas KM Cianjur yang membantu dan menguatkan masyarakat setelah terjadinya musibah bencana gempa bumi. Setidaknya kegiatan yang dilakukan Komunitas KM Cianjur dapat mengembalikan senyum dan keceriaan anak-anak dan memberikan harapan untuk melangkah maju ke masa depan yang cerah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Komunitas Kejar Mimpi Cianjur memberikan *trauma healing* pada anak-anak penyintas gempa Cianjur dengan menggunakan terapi bermain atau *play therapy* dalam bentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan juga mendidik seperti ular-ularan, kucing tikus, tebak gambar, kereta api dan juga permainan yang menyangkut pembelajaran atau pengetahuan umum seperti cerdas cermat, dunia terbalik, pengetahuan islami dan pengetahuan umum lainnya. Setelah trauma healing yang diberikan oleh Komunitas KM Cianjur kepada anak-anak penyintas gempa, diketahui adanya perubahan positif pada anak-anak yang dilihat dari perilaku dan keseharian mereka seperti kembali keceriaan anak-anak, terjalinnya interaksi aktif antara anak-anak, kembalinya nafsu makan dan berkurangnya rasa cemas atau ketakutan pada saat tidur atau istirahat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Persyarikatan Muhammadiyah sebagai instansi dan lembaga yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk bisa menimba ilmu baik ilmu teori dikelas maupun pengalaman hidup. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yaitu ibu Wa Ode Asmawati atau yang akrab disapa dengan bu Aca dan bu Irhami yang telah membimbing mahasiswanya ini bisa mendapatkan gelar sarjana ditingkat perguruan tinggi. Juga kepada komunitas Kejar Mimpi Cianjur yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk ikut serta dalam kegiatannya yang dimana pada kesempatan itulah penulis bisa menjadikan sebuah karya tulisan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adi, I. R. (2015). *Intervensi Komunitas & Pengembangan Masyarakat sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta : Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI.
- Annisa, N.P 2021. *Pendampingan Psikososial Terhadap Penderita Tbc Dalam Program Case Management Aisyiyah*. Skripsi. Tidak diterbitkan, Fisip UMJ. Jakarta
- Afiati, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). Terapi bermain bagi siswa korban bencana tsunami di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Atwii, Franziska. (2022). *World Risk Report Focus:Digitalization*. Bochum : World Risk Report 2022.
- Badan Penanggulangan Bencana Nasional. *Update Bencana Gempa Bumi Cianjur 2022*. (04 Januari 2023). Bnpb.co.id <http://gis.bnpb.go.id/cianjur2022>

- Efendi, Ferry & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, Jakarta : Salemba Medika
- Hasanah, M., Fitri, W., & Wusqa, U. (2023). Terapi Bermain Dalam Mengurangi Trauma Pada Anak Korban Kekerasan. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(01), 38-50.
- Husein, Achmad & Aidil Onasis. (2017). *Manajemen Bencana*, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan BPPSDMK.
- Indonesia. Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana. Lembaga Negara Tahun 2007 No 66.
- Kusmawati, A. (2021). *Modul Terapi Psikososial*. Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Maarif, S. (2010). Bencana dan Penanggulangannya Tinjauan Aspek Sosiologi. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana* Volume 1 No 1.
- Meiliadewi, E. W. R. (2020). Pemberian Terapi Bermain Menurunkan Trauma Pada Anak Korban Bencana Alam.
- Pratiwi, S. A. (2017). Play therapy untuk post traumatic stress disorder pada anak korban bencana. In *Proceeding International Conference* (pp. 31-38).
- Widha, L., & Aulia, A. R. (2019). Play therapy sebagai bentuk penanganan konseling trauma healing pada anak usia dini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 100-111.
- Raharjo, S. T. (2016). Kearifan Lokal, Keberfungsian Sosial dan Penanganan Bencana. *Share: Social Work Journal*, 3(2).
- Rusman, A.D., dkk. (2021). *Covid 19 dan Psikososial Masyarakat di Masa Pandemi*, Jawa Tengah : Penerbit NEM
- Setyowati, D.L (2019) *Pendidikan Kebencanaan*, Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Suardi. (2018). *Sosiologi Komunitas Menyimpang*, Yogyakarta : Penerbit Writing Relovution.
- Sumarni, dkk. (2020) *Pelayanan Sosial Remaja Putus Sekolah*, Malang : Intelegasia Media