



TERAPI BERMAIN UNTUK MENGATASI TRAUMA SISWA MTS PASCA BENCANA TANAH LONGSOR JOMBANG

Reyshazhulfirda Anggara Dewa^{*1}, Amanda Pasca Rini², Amherstia Pasca Rina³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*e-mail: reyshazhulfirda_s2@untag-sby.ac.id¹, amanda@untag-sby.ac.id², pascarina@untag-sby.ac.id³

Abstract

Disasters have quite fatal consequences for humans, one of which is the psychological impact, especially trauma. Trauma can occur anytime, anywhere and in any form. Trauma can affect physical and psychological conditions. The method used in this community service activity is the application of psychological trauma healing interventions through play therapy to overcome the trauma of MTS Anjasmoro students after the landslide disaster. The results of psychological trauma healing intervention through play therapy to overcome the trauma of MTS Anjasmoro students after the landslide disaster went smoothly with every participant present enthusiastically following the activity from start to finish. Students also understand what trauma is, what the signs and symptoms are, what the causes are, and what to do when experiencing trauma. Apart from that, psychological trauma healing interventions through play therapy have been proven to be able to reduce the level of trauma experienced by students after disasters in areas prone to landslides.

Keywords: Trauma Healing, Play Therapy, Landslides, MTS Students

Abstrak

Bencana memiliki akibat yang cukup fatal bagi manusia salah satunya ialah dampak pada psikologis khususnya trauma. Trauma dapat terjadi kapan pun, di mana pun serta dalam bentuk apapun. Trauma dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penerapan intervensi psikologis trauma healing melalui terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa MTS Anjasmoro pasca bencana tanah longsor. Hasil intervensi psikologis trauma healing melalui terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa MTS Anjasmoro pasca bencana tanah longsor berjalan dengan lancar di mana setiap peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Siswa juga memahami apa itu trauma, bagaimana tanda dan gejalanya, apa saja penyebabnya, dan apa yang harus dilakukan ketika mengalami trauma. Selain itu, intervensi psikologis trauma healing melalui terapi bermain yang dilakukan terbukti mampu menurunkan tingkat trauma yang dialami siswa pasca bencana di daerah rawan bencana tanah longsor.

Kata kunci: Trauma Healing, Terapi Bermain, Tanah Longsor, Siswa MTS

1. PENDAHULUAN

Desa Jarak terjadi longsor pada Jumat, 8 November 2022 di Kecamatan Wonosalam, Jombang, hingga menutup jalan. Hal ini terlihat dari beberapa kendaraan yang berhenti di jalan yang tidak bisa dilalui antara Desa Tegalrejo dan Anjasmoro. Longsor menyebabkan banyak warga tidak dapat melakukan kegiatan seperti mengajar dan bertani. Dusun Tegalrejo sendiri memiliki Sekolah Dasar (SDN Jarak 3) dan peternakan kambing. Pada Jumat, 8 November 2022, akses jalan

utama menuju Dusun Tegalrejo SDN Jarak 3 tertimbun longsor dan tertutup material longsor. Material longsor menutupi sebagian akses jalan karena wilayahnya yang terletak di Perbukitan Anjasmoro yang sering terjadi longsor dan saat ini sering terjadi hujan lebat di sekitar pegunungan sehingga menyebabkan tanah longsor. Bersyukur tidak ada korban jiwa dalam kejadian ini (Kumparan.com, 14 November 2022).

Bencana memiliki konsekuensi yang sangat serius bagi manusia, salah satunya adalah dampaknya pada kesehatan psikologis. Kehilangan nyawa, baik itu anggota keluarga sendiri atau orangtua, bahkan jika dialami secara langsung, dapat menimbulkan rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran yang mendalam, serta menciptakan kondisi traumatis. Pengalaman traumatis memiliki dampak psikologis yang signifikan, merusak kesehatan mental dan emosional seseorang. Istilah "trauma" merujuk pada pengalaman yang memicu reaksi stres fisik dan psikologis yang intens. Trauma dapat muncul dari peristiwa atau serangkaian peristiwa yang dianggap berbahaya atau mengancam secara fisik maupun emosional, menyebabkan efek negatif yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama terhadap fungsi individu serta kesejahteraan fisik, sosial, emosional, atau spiritual. (Nugroho, dkk., 2012).

Peristiwa traumatis dapat menghasilkan pengalaman yang terus-menerus dirasakan dengan berbagai bentuk. Umumnya, hal ini termanifestasi dalam bentuk ingatan yang berulang dan mengganggu, atau mimpi menakutkan yang berulang terkait peristiwa tersebut, yang dapat terjadi dalam rentang waktu beberapa detik, jam, atau bahkan berhari-hari. Dalam kasus ini, identitas korban bisa mengalami perubahan, di mana selama periode tersebut, peristiwa traumatis dirasakan kembali seolah-olah korban sedang mengalaminya kembali. Reaksi korban juga dapat mencerminkan perilaku yang mirip dengan saat kejadian terjadi, dan penderitaan yang signifikan dirasakan, terutama dengan adanya reaksi fisiologis yang berlebihan ketika korban terpapar dengan situasi atau peristiwa yang memicu trauma, atau bahkan dengan eksposur pada sesuatu yang merepresentasikan peristiwa tersebut (Suryana, dkk., 2020). Trauma dapat terjadi tanpa pandang waktu, tempat, atau bentuk tertentu, dan dapat mempengaruhi baik kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Beberapa faktor pemicu trauma melibatkan kesenjangan antarmanusia, seperti kejahatan dan dendam, kecelakaan yang tidak disengaja, serta faktor alam, seperti bencana alam. (Nandang, 2012). Bencana alam memiliki dampak negatif karena dapat merusak kehidupan sehingga memerlukan intervensi agar trauma pasca bencana yang dialami dapat menurun.

Rasa takut dan trauma seringkali muncul bersamaan dalam berbagai situasi dan tingkat keparahan yang berbeda. Rasa takut dapat menciptakan gejala psikologis seperti panik, kecemasan, fobia, hingga gangguan stres pasca-trauma. Ancaman, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, memiliki potensi untuk memicu traumatisasi pada individu. Menurut Manggala (2015), individu menjadi waspada terhadap kemungkinan adanya ancaman atau bahaya. Saat merasa takut, individu cenderung menunjukkan reaksi terhadap bahaya dan meresponsnya secara naluri sebagai tanda peringatan terhadap potensi risiko. Namun demikian, penanganan korban bencana alam sering kali cenderung memfokuskan aspek fisik seperti pemberian bantuan sandang, pangan, tempat tinggal, dan perawatan medis, sedangkan aspek psikologis seperti kesejahteraan jiwa, kesehatan mental, dan

dampak psikologis yang dapat mengarah pada gangguan stres pasca-trauma sering kali diabaikan (Irawan, 2018). Hal ini menyebabkan trauma pada korban bencana alam dapat menjadi lebih mendalam dan memiliki dampak psikologis yang mengkhawatirkan jika tidak segera ditangani dengan tepat. Kondisi traumatik yang dialami korban memerlukan penanganan serius dan holistik, yang mencakup tidak hanya aspek fisik tetapi juga aspek psikologis guna memastikan pemulihan menyeluruh dan mencegah dampak jangka panjang yang merugikan. Oleh karena itu penanganan trauma melalui terapi bermain pada korban bencana longsor yang dikhususkan pada siswa MTS Anjasmoro Desa Jarak, Wonosalam, Jombang menjadi penting untuk dilakukan. Berdasarkan hal tersebut Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menggelar Pengabdian Masyarakat yang bertema terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa MTS pasca bencana tanah longsor.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa MTS Anjasmoro pasca bencana tanah longsor. Langkah awal dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan observasi pada wilayah yang terkena dampak bencana tanah longsor. Observasi ini melibatkan peninjauan langsung terhadap kondisi geografis, infrastruktur, dan pemukiman yang terdampak. Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan korban bencana untuk memahami secara mendalam pengalaman dan kebutuhan mereka. Setelah observasi dan wawancara, langkah berikutnya adalah merancang kegiatan serta menentukan sasaran dalam konteks trauma healing. Ini melibatkan perencanaan program yang dapat membantu korban untuk pulih secara emosional dan mental setelah mengalami bencana tanah longsor. Pemilihan metode dan pendekatan dalam trauma healing juga menjadi bagian penting dari perancangan kegiatan ini untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang terdampak. Selain itu tim pengabdian mengurus izin dengan perangkat desa serta lembaga terkait untuk penggunaan tempat pelaksanaan kegiatan dan menyepakati waktu kegiatan yang akan dilaksanakan. Tahap kedua adalah melaksanakan *trauma healing* melalui terapi bermain pada siswa kelas 2 MTS Anjasmoro, Jombang. Pada tahap ini, tim pengabdian mempersiapkan materi untuk kegiatan *trauma healing* berupa 14 lembar *pretest-posttest*, 14 bulpoin dan 1 spidol, 14 kartu kosong dan 14 balon. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas 2 siswa MTS yang berjumlah 14 siswa, namun pada hari kegiatan berlangsung peserta yang hadir hanya terdiri dari 10 siswa kelas 2 MTS Anjasmoro. Tahap ketiga adalah pelaporan dan evaluasi kegiatan. Pada tahap ini pelaporan digunakan sebagai bentuk pertanggungjawaban dari tim pelaksana terhadap LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Laporan ini berisikan seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Alat ukur yang digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan kegiatan ini melalui observasi, wawancara dan *pretest-posttest*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 – 16 Desember 2023 yang diikuti oleh peserta yang berasal dari penyintas bencana

tanah longsor khususnya siswa kelas 2 MTS Anjasmoro, Desa Jarak, Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dilaksanakan di dalam kelas MTS Anjasmoro dan dilaksanakan pada pukul 13.00 – 15.00 WIB. Ketika pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian sudah mendapatkan surat persetujuan dengan kepala desa dan pihak sekolah terkait kegiatan yang dilakukan. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 siswi perempuan dengan rentang usia 13 – 14 tahun.

Kegiatan ini diawali dengan *building rapport*, *ice breaking*, dan pemberian lembar *pretest*. *Building rapport* dilakukan dengan cara tim pengabdian memperkenalkan diri dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan bersama. Kemudian tim pengabdian menanyakan nama dan kabar masing-masing siswa yang mengikuti kegiatan. Selanjutnya tim pengabdian memberikan *ice breaking* “mimpi terbesar” di mana siswa membentuk kelompok kecil dan masing-masing anggota kelompok harus berbagi mimpi terbesar mereka dihadapan kelompok lain. Kelompok tersebut kemudian akan berdiskusi tentang cara-cara untuk mencapai mimpi tersebut dan memberikan dukungan satu sama lain. Hal ini dilakukan dengan tujuan membangun hubungan yang hangat dan membangun rasa percaya para siswa. Setelah itu siswa tetap duduk dalam kelompok kecil dan diberikan lembar *pretest* dalam rangka tim pengabdian mengumpulkan informasi tentang perasaan dan kendala yang dialami oleh para siswi pasca bencana longsor.

Kemudian tim pengabdian memberikan materi tentang *trauma healing* dengan durasi kurang lebih 25 menit menggunakan *leaflet* materi yang sudah disiapkan terdiri dari pengertian trauma, tanda dan gejala trauma, penyebab trauma, dan tindakan yang diambil saat trauma. Tujuan dari pemberian materi ini agar siswa memiliki pemahaman tentang *trauma healing* khususnya berkenaan dengan apa itu trauma, bagaimana tanda dan gejalanya, apa saja penyebabnya, dan tindakan yang harus dilakukan ketika mengalami trauma.

Selanjutnya adalah kegiatan inti yaitu *trauma healing* melalui terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa pasca bencana tanah longsor. Kegiatan ini memiliki tema “saya dan balon” yang dilakukan selama kurang lebih 40 menit dengan menggunakan alat tulis, balon dan kartu yang dibagikan kepada seluruh siswa yang hadir. Pertama, tim pengabdian membagikan kertas kosong di mana mereka diminta untuk menuliskan kelebihan atau hal yang mereka sukai dari setiap siswa. Dalam hal ini siswa diminta untuk melihat sisi positif seseorang. Setelah siswa selesai menuliskan kelebihan dan hal yang mereka sukai, kertas tersebut kemudian diputar dan dibacakan acak bergantian. Hal ini bertujuan agar Siswa dapat fokus pada kelebihan dan hal positif dari setiap teman mereka sehingga dapat meningkatkan rasa saling menghargai dan memperkuat ikatan positif di antara anggota kelompok. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan balon, meminta siswa untuk meniupkan balon tersebut dan menuliskan apakah nama balon itu. Dalam hal ini tim pengabdian mengarahkan untuk menuliskan nama sesuatu yang tidak mereka sukai. Contohnya adalah kejadian yang mereka benci, orang yang mereka tidak sukai dan sebagainya. Setelah siswa menuliskan nama-nama pada balon, mereka diminta untuk meletuskan balon tersebut. Melalui kegiatan meletuskan balon yang berisi hal-hal yang tidak disukai, siswa diberi kesempatan untuk secara simbolis melepaskan emosi negatif dan ketakutan. Ini dapat membantu mereka mengatasi perasaan yang mungkin mereka pendam.

Pernyataan tersebut sejalan dengan pandangan Maspupatun (2017) yang menekankan bahwa Terapi Bermain merupakan salah satu metode yang efektif dalam memberikan dukungan kepada anak-remaja oleh orang dewasa. Terapi Bermain didasarkan pada konsep bermain sebagai bentuk komunikasi yang

bertujuan untuk melakukan intervensi dan berdialog, dengan tujuan menciptakan kondisi perasaan nyaman bagi anak-remaja. Selain itu, metode ini juga bertujuan membantu mereka mengenali potensi mereka sendiri sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini mengakui pentingnya bermain sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan mengembangkan pemahaman diri, sehingga menciptakan lingkungan terapeutik yang mendukung perkembangan emosional dan mental.

Akhir dari kegiatan ini adalah pemberian *posttest* dan penutup. Waktu yang diperlukan dalam kegiatan ini kurang lebih 20 menit. Tim pengabdian memberikan lembar *post test* kepada seluruh peserta kegiatan, setelah itu tim memberikan souvenir yang sudah disiapkan kepada seluruh peserta kegiatan. Selanjutnya tim pengabdian melakukan observasi dan wawancara kepada seluruh peserta kegiatan. Hasil observasi dan wawancara adalah siswa merasa senang dan siswa mampu meluapkan emosi serta rasa takut mereka. Hasil *pretest posttest* yang telah tim pengabdian analisis menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0 menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretes	10	26.10	11.150	14	40
Posttes	10	18.00	2.625	14	22

Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata trauma partisipan sebelum memperoleh penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain = 26.10 sedangkan setelah memperoleh penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain = 18.00. Artinya ada penurunan rata-rata trauma sebelum dan sesudah penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain.

Tabel 2. Hasil Analisis Wilcoxon

	Posttes - Pretes
Z	-2.254 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024

Hasil analisis menggunakan Wilcoxon diperoleh skor $z = -2.254$ dengan signifikansi = 0.024 ($p < 0.05$). Artinya ada perbedaan yang trauma pada siswa antara sebelum dan sesudah memperoleh penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain. Dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain dapat menurunkan trauma siswa kelas 2 MTS Anjasmoro.



Gambar 1. *Building rapport, ice breaking, dan pengisian lembar pretest*



Gambar 2. *Pemberian materi tentang Trauma Healing*



Gambar 3. *Penerapan intervensi psikologis trauma healing melalui terapi bermain*



Gambar 4. Doa dan penutupan



Gambar 5. Dokumentasi penutupan kegiatan dengan siswa dan wali kelas

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain untuk mengatasi trauma siswa MTS Anjasmoro pasca bencana tanah longsor berjalan dengan lancar di mana setiap peserta yang hadir atusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Siswa juga memahami apa itu trauma, bagaimana tanda dan gejalanya, apa saja penyebabnya, dan apa yang harus dilakukan ketika mengalami trauma. Selain itu, intervensi psikologis *trauma healing* melalui terapi bermain yang dilakukan terbukti mampu menurunkan tingkat trauma yang dialami siswa pasca bencana di daerah rawan bencana tanah longsor, karena dengan menulis di kartu dan di balon maka siswa mampu memahami dan meluapkan emosi serta rasa takut yang mereka rasakan. Dengan menerapkan terapi bermain yang telah dilakukan, siswa dapat menerapkannya kembali dikemudian hari ketika teringat kejadian bencana atau hal yang tidak menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Perangkat Desa, siswa kelas 2 MTS Anjasmoro, Guru MTS Anjasmoro dan seluruh Warga Desa Jarak, Kec. Wonosalam, Kab. Jombang yang telah membantu untuk mensukseskan program kegiatan yang kami selenggarakan yaitu terapi bermain untuk mengatasi trauma

Siswa MTS pasca bencana tanah longsor. Terima kasih penulis ucapkan atas antusiasme, kontribusi, beserta semangatnya.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal:

Irawan, D. D. (2018). Crisis and disaster counseling: peran konselor terhadap korban yang selamat dari bencana alam. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 66–76.

Maspupatun, I. (2017). Keefektifan Play Therapy untuk Penanganan Stress Pasca Trauma Bencana Alam . *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (p. 100). Semarang: ABKIN.

Nugroho, dkk. (2012). Sekolah Petra (Penangan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol. 2 No. 2 Hal 98.

Suryana, E. Dkk. (2020). An Analisis of Psychological Trauma and Depression of Survivor in Recurring Disaster. *Jurnal Ilmiah: The International Journal of Social Science*, 8(1), 542

Buku:

Manggala, N. (2015). *Terapi Untuk Kecemasan Berlebihan (Ansietas)*. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera.

Nandang, B. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: UPIPRESS

Sumber Internet

Mahasiswa KKNT UPNVJT 9 (2022). Tanah Longsor di Desa Jarak, Akses Terputus Mahasiswa KKN dan Warga Kerja Bakti. Retrieved November 28, 2023, from <https://kumparan.com/anggi-anggraeni-nugraha/tanah-longsor-di-desa-jarak-akses-terputus-mahasiswa-kkn-dan-warga-kerja-bakti-1zFKYvbwBUF>