

RESEARCH ARTICLE

Kegiatan Trauma Healing dan Psikososial Pascabencana Gempabumi di Cianjur

Amal Ramadhani Putra¹, Hayatul Khairul Rahmat^{1*}

¹Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hayatul.khairulrahmat@budiluhur.ac.id

ABSTRACT

This study explores the implementation of trauma healing and psychosocial interventions for children affected by the 2022 Cianjur earthquake. Natural disasters can significantly impact the mental well-being of survivors, especially children, who often experience symptoms such as anxiety, fear, and social withdrawal. Using a literature review method, the research emphasizes play therapy as a core strategy for trauma recovery. Play therapy and creative activities, including educational games and singing, were employed to help children express their emotions, rebuild confidence, and restore social functions. The findings suggest that trauma healing programs that incorporate play-based interventions are effective in addressing both short-term psychological distress and fostering long-term resilience. These activities also promote emotional recovery and social reintegration, contributing to the children's ability to face future challenges.

KEYWORDS

Trauma Healing; Psychosocial Support; Cianjur Earthquake; Play Therapy; Child Recovery; Disaster Psychology.

PENDAHULUAN

Kegiatan psikososial pasca bencana merupakan aspek krusial dalam proses rehabilitasi yang sering kali terabaikan dibandingkan dengan pemulihan fisik. Bencana alam, seperti gempa bumi, banjir, dan tsunami, tidak hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur dan kehilangan jiwa, tetapi juga dampak psikologis yang mendalam bagi individu dan komunitas yang terkena dampak. Banyak korban mengalami trauma, gangguan kecemasan, stres pasca trauma (PTSD), dan perasaan kehilangan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, dukungan psikososial menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengatasi dampak emosional dan sosial yang ditimbulkan oleh bencana tersebut.

Menurut Ratih dalam (Ifdil, 2014) menuturkan bahwa, "bencana alam dapat menyebabkan korban merasa cemas, kehilangan kedudukan, guncangan, depresi (depression), tekanan psikologi (stress) dan trauma". Yang kemudian pendapat ini didukung oleh Mudjiran dalam (Ifdil, 2014) menyatakan "akibat lain dari bencana gempa dan tsunami telah pula menyebabkan kegoncangan psikologis, depresi, stress, dan trauma yang berpengaruh terhadap keadaan psikososial, terutama pada usia anak-anak". Dari sumber lain (Diaz, dkk. 2006) dalam (Ifdil, 2014:41) menyebutkan bahwa "pasca bencana telah menimbulkan masalah kesehatan mental, di antara masalah kesehatan mental pasca bencana yaitu depresi (depression), kegelisahan (anxiety), stres dan somatization (keluhan sakit fisik akibat stress beban pikiran)". Sehingga, para korban bencana membutuhkan perhatian lebih dalam menangani kondisi mental penyintas, dan bahkan sampai kehilangan nyawa dari orang terkasih (keluarga) (Detikhealth, 2015).

Dukungan psikososial dalam konteks ini mencakup berbagai bentuk bantuan yang bertujuan untuk memulihkan kondisi mental dan sosial korban bencana. Ini meliputi dukungan emosional, penguatan hubungan sosial, serta pembangunan kembali kohesi komunitas. Program-program ini

dirancang untuk membantu individu merasa lebih berdaya dan terlibat dalam proses pemulihan, dengan memberikan ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Pentingnya kegiatan psikososial tidak hanya terletak pada pengembalian individu ke kondisi normal, tetapi juga pada upaya memperkuat jaringan sosial yang dapat mendukung mereka dalam menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, kegiatan psikososial berkontribusi pada penciptaan masyarakat yang lebih resilien dan mampu bangkit kembali setelah mengalami bencana.

Namun, implementasi dukungan psikososial sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sumber daya dan stigma terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat untuk memastikan bahwa layanan ini tersedia dan dapat diakses oleh semua korban bencana. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan terhadap pemulihan psikososial, diharapkan proses rehabilitasi pasca bencana dapat berlangsung lebih efektif dan menyeluruh. Secara umum pengertian trauma berkaitan dengan cedera fisik, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sedangkan trauma secara psikologis diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa di lingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindari (Nevid, 2005).

Seperti fenomena alam yang masih hangat diperbincangkan oleh media di tahun 2022 kemarin, yaitu gempa bumi Cianjur dengan kekuatan 5.6 magnitudo yang telah menghabiskan banyak fasilitas dan banyak nyawa dari jiwa warga di kabupaten Cianjur (BPBD, 2022). Kejadian yang terjadi akibat gempa bumi Cianjur pada tanggal 21 November 2022 di pukul 13:21:10 WIB dengan episentrum guncangan berada pada koordinat 6.84 LS–107.05 dan kedalaman 11 km dengan magnitudo 5.6 (KESDM, 2022). Yang kemudian disusul sebanyak 297 (gempa susulan yang tercatat BMKG) sampai per tanggal 28 November 2022, pukul 07.00 WIB dengan magnitudo terbesar M4.2 dan terkecil M1. Berikut ulasan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) mengenai guncangan tanah akibat gempa bumi barat daya Kabupaten Cianjur 21 November 2022 (Bidang Seismologi Teknik, 2022): Telah terjadi gempa bumi pada hari Senin tanggal 21 November 2022 jam 13:21:10 WIB dengan magnitudo 5.6. Pusat gempa bumi (episenter) terletak pada koordinat 6.86°LS 107.01°BT terletak di pusat gempa berada di darat 10 km Barat Daya Kabupaten Cianjur pada kedalaman 11 km. Dengan memperhatikan lokasi episenter dan kedalaman hiposentrumnya, gempa bumi yang terjadi merupakan jenis gempa bumi dangkal akibat adanya aktivitas sesar Cimandiri. Hasil analisis mekanisme sumber menunjukkan bahwa gempa bumi memiliki mekanisme pergerakan geser (strike-slip). Kejadian gempa bumi tersebut diikuti oleh serangkaian kejadian gempa bumi Susulan, hingga 22 November 2022 pukul 09.00 WIB, hasil monitoring BMKG menunjukkan adanya 127 (seratus dua puluh tujuh) aktivitas gempa bumi susulan (aftershock) dengan magnitudo 4.2. Gempabumi tersebut telah menimbulkan guncangan pada beberapa daerah dengan intensitas antara I hingga VI skala Mercalli Modified Intensity (MMI). Berdasarkan hasil analisis data akselerograf, gempa dengan kekuatan magnitudo 5.6 tercatat pada sensor percepatan tanah sebanyak 57 stasiun pengamatan yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia.

Lebih lanjut lagi Diah (2012) dalam Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana (Ifdil, 2014) menyebutkan bahwa "bencana alam dan bencana sosial seperti kebakaran, gempa bumi, dan kerusakan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (jiwa)." Dan jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, Sunardi dalam (Ifdil, 2014) menyebutkan "dapat menimbulkan post traumatic stress disorder (PTSD), yang bisa berlangsung sampai dengan jangka 30 tahun, bahkan menurut Rice dan Fahrudin (dalam Sunardi, 2007) dapat berlangsung sepanjang hayat." Dan dilansir dalam Klikdokter yang mengutip sebuah studi tahun 2016 (very well mind) yang diterbitkan Psychiatric Times mengenai orang dewasa yang mengalami trauma di masa kecil. Seorang psikolog, Ikhsan Bella Persada, M.Psi., mengatakan pandangannya (Lestari, 2021), ketika seorang anak mengalami trauma

dan kecemasan serta tidak segera ditangani dengan baik, efeknya akan bertahan lama hingga mereka tumbuh dewasa akan terus membekas dan teringat.

Berdasarkan hal tersebut, maka kegiatan trauma healing dan psikososial yang dilakukan pada pasca gempa bumi di Cianjur bertujuan untuk membantu memulihkan perasaan traumatis yang dialami oleh masyarakat Cianjur melalui kegiatan edukasi dan relaksasi bagi para korban bencana gempa bumi di Cianjur

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan sumber literatur yang berasal dari studi pustaka sebelumnya dan pendapat para ahli. Menurut Sugiyono (2012), studi kepustakaan berkaitan dengan referensi dan kajian teoritis mengenai nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam situasi tertentu yang menjadi objek penelitian. Studi kepustakaan memiliki peran penting dalam sebuah penelitian, karena setiap penelitian memerlukan landasan teori yang berasal dari kajian literatur ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research), yang didukung oleh berbagai literatur yang relevan dan dibutuhkan peneliti sebagai acuan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu mengkaji play therapy sebagai metode penanganan trauma healing bagi anak-anak korban bencana alam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Anak Usia Dini

Anak usia dini sangat cenderung memiliki beberapa karakteristik yang unik, pribadi yang unik, rasa ingin tahu, berimajinasi, merupakan masa yang sangat potensial untuk belajar, menunjukkan egosentris, dan memiliki daya konsentrasi yang rendah. Karena diusia emasnya inilah kemungkinan besar membentuk pribadi anak. Menurut undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Butir 14 menyebutkan pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjutan. Anak usia dini dapat dikategorikan dari usia anak yang menginjak usia nol sampai 6 atau 8 tahun yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani (Rahmat, 2018).

Fokus yang hendak di capai dalam hal ini adalah terjadinya perubahan dan kemampuan untuk mengubah tingkah laku yang terjadi karena bencana gempa bumi di Cianjur yang sangat menyimpang dan kecemasan yang pada diri pada anak-anak. Dapat dipahami juga bahwa anak usia dini merupakan masa emas yang dimiliki oleh seorang anak dalam pembentukan karakternya. Pertemanan memainkan peranan yang sangat penting dalam memberikan pengaruh pada jiwa anak. ehingga pada waktu yang cukup panjang ini pendidik dapat menanamkan seperangkat nilai kedalam jiwa anak dan dapat menuntun anak ke arah manapun yang pendidik hendaki, yang menjadi bekal anak di masa depan (Suwaid, 2010).

Konsep Dasar Trauma Healing

Terapi bermain didefinisikan sebagai model sistematis dan teoritis untuk membangun hubungan interpersonal dimana terapis bermain terlatih menggunakan kekuatan terapi bermain untuk membantu klien dalam mencegah atau menyelesaikan kesulitan psikososial dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Landreth, 2012). Anak-anak yang mengalami bencana sangat membutuhkan lingkungan yang aman dan menyenangkan melalui terapi bermain. Menurut Jordan, Perryman, & Anderson, terapi bermain bagi korban bencana alam bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak, memberikan rasa aman, dan memungkinkan anak mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara simbolis (Jordan et al., 2013). Terapi bermain

membantu anak belajar menerima diri sendiri, mengembalikan kontrol diri dan merasa bebas untuk mengekspresikan segalanya (Gharaei et al., 2006).

Kegiatan play therapy bertujuan untuk dapat mengalihkan perhatian anak dari peristiwa yang mencekam dan mengkhawatirkan. Bermain dapat mempersiapkan mental anak untuk menerima situasi yang dihadapi sekarang (Darmiany et al., 2019). Play therapy dapat diterapkan dimanapun, kapanpun, dan dengan siapapun, karena semua usia baik dari anak kecil sampai dewasa menyukai kegiatan bermain. Melalui terapi bermain, korban mampu menghilangkan beban psikologis, bisa tersenyum dan gembira meskipun mengalami kondisi yang kurang beruntung (Fitriyah et al., 2021, p. 165).

Konsep Dasar Play Therapy

Bermain merupakan dunia anak-anak hampir seluruhnya anak-anak memiliki imajinasi yang sangat luas dengan dunia bermainnya sendiri. Beberapa studi dan riset yang berkenaan dengan peran dan fungsi bermain bagi proses perkembangan anak-anak banyak ditemukan. Menurut Vygotsy (Klaas, 2012) dengan teori perkembangan kognitifnya mengemukakan bahwa anak memerlukan permainan untuk menjelaskan hal-hal yang abstrak bagi mereka agar terlihat lebih kongkrit dan nyata.

Aktifitas bermain menjadi sarana yang sangat penting bagi anak-anak ia mampu menunjukkan dirinya sendiri, pandangannya terhadap lingkungan dan orang lain. Untuk itu anak-anak dapat mengungkapkan ekspresi alamiah yang dimiliki seorang anak, Play Therapy menjadi salah satu metode yang sangat efektif dan merupakan suatu Teknik konseling yang diberikan orang dewasa untuk anak-anak yang didasari oleh konsep bermain sebagai bentuk untuk mengintervensi dan berdialog dengan anak sehingga terciptanya kondisi perasaan nyaman dan dapat mengenali potensinya untuk mengatasi permasalahannya (Maspupatun, 2017). Terapi bermain merupakan bentuk-bentuk pengalaman bermain yang direncanakan sebelum anak menghadapi tindakan keperawatan untuk membantu strategi koping mereka terhadap kemarahan, ketakutan, kecemasan, dan mengajarkan kepada mereka tentang tindakan keperawatan yang dilakukan selama hospitalisasi (Dera Alfianti, 2007).

Implementasi Trauma Healing Pasca Gempa Bumi di Cianjur

Adapun tujuan dari trauma healing pada gempa bumi di Cianjur adalah sebagai berikut.

1. Mengurangi Gejala Trauma Psikologis. Membantu korban—terutama anak-anak—untuk mengatasi gejala trauma seperti kecemasan, ketakutan berlebihan, gangguan tidur, kesedihan mendalam, dan kehilangan semangat.
2. Memfasilitasi Ekspresi Emosi. Memberikan ruang aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka secara simbolik melalui media bermain, bernyanyi, dan kegiatan kreatif lainnya.
3. Mengembalikan Fungsi Sosial Anak. Mendorong anak-anak untuk kembali bersosialisasi, berinteraksi dengan teman sebayanya, dan membangun kembali rasa percaya diri dalam lingkungan sosialnya.
4. Meningkatkan Ketahanan Psikologis (Resiliensi). Membantu membentuk sikap mental yang tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi pascabencana, sehingga anak-anak lebih siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.
5. Menanamkan Nilai Edukatif dan Preventif. Menggabungkan elemen edukatif dalam kegiatan trauma healing, seperti permainan edukatif dan hafalan nilai-nilai keagamaan, yang bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pembentukan karakter anak pascabencana.
6. Mencegah Gangguan Mental Jangka Panjang. Mencegah berkembangnya gangguan seperti Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) atau trauma berkepanjangan yang dapat berdampak negatif pada tumbuh kembang anak.

7. Membangun Rasa Aman dan Stabilitas Emosional. Menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan suportif agar anak merasa aman, nyaman, dan diterima kembali dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Implementasi trauma healing di Cianjur menunjukkan bahwa dukungan psikososial sangat penting untuk pemulihan mental anak-anak yang terkena dampak gempa bumi. Intervensi segera diperlukan karena anak-anak mengalami gejala trauma seperti kecemasan dan gangguan tidur. Terbukti bahwa teknik terapi bermain dan bernyanyi membantu anak-anak mengekspresikan emosi mereka dan meningkatkan kemampuan sosial mereka. Program-program ini tidak hanya berfokus pada pemulihan jangka pendek; mereka juga mendidik anak-anak dengan keterampilan sosial yang lebih baik untuk menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Darmiany, D., Rosyidah, A. N. K., Karma, I. N., Witono, H., Husniati, H., & Widiada, I. K. (2019). PGSD Untuk Negeri: Terapi Bermain Sebagai Bentuk Trauma Healing Bagi Anak-Anak Korban Gempa Lombok. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- [2] Dera Alfianti, T. H. (2007). Pengaruh Terapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak usia Pra Sekolah Selama Tindakan Keperawatan di Ruang Lukman RS Roemani Semarang. *Jurnal Keperawatan UNIMUS*, 35.
- [3] Fitriyah, S., Rahmawati, A., & Syaputra, E. M. (2021). Trauma Healing Pasca Banjir Di Desa Cemara Kulon Kecamatan Losarang Indramayu. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 160–172.
- [4] Gerungan, W. M. (2019). Penanggulangan bencana pada tahap pascabencana menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana. *Lex et Societatis*, 7(9).
- [5] Gharaei, J. M., Bina, M., Yasami, M. T., Emami, A., & Naderi, F. (2006). Trauma/Grief Group play therapy effect on Bam earthquake related emotional and behavioral symptoms in preschool children: a before. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/emr-77080>.
- [6] Hayatul Khairul Rahmat, E. N. (2018). Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini pada Situasi Krisis Pasca Bencana. PIT Ke 5 Riset Kebencanaan IABI. Padang: Universitas Andalas.
- [7] Jordan, B., Perryman, K., & Anderson, L. (2013). A case for child-centered play therapy with natural disaster and catastrophic event survivors. *International Journal of Play Therapy*, 22(4), 219–230. <https://doi.org/10.1037/a0034637>.
- [8] Klaas, B. N. (2012). The Role of Traditional Games Kayu Do'i in Child Counseling Process. The 1st International Seminar on Guidance and Counseling (p. 63). Yogyakarta: Faculty of Educational Sciences yogyakarta State University.
- [9] Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd Editio). Routledge.
- [10] 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.
- [11] Nevid, Jeffrey, S. (2003). *Psikologi Abnormal*. (Penerjemah Tim Fakultas Psikologi Indonesia). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [12] Nurrohmah, S. K. (2023). Peran Ikhlas relawan dalam layanan dukungan Psikososial terhadap anak-anak penyintas Gempa Cianjur 5.6 Magnitudo: Studi relawan LDP Pos Utama Rumah Zakat Respon Aksi Gempa di Kabupaten Cianjur. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

- [13] Suwaid, M. N. (2010). Prophetic Parenting Cara Nabi Mendidik Anak. (F. A. Qurusy, Trans.) Yogyakarta: Pro U Media.