

TERAPI BERMAIN SEBAGAI MEDIA KATARSIS EMOSI PADA ANAK-ANAK KORBAN GEMPA BUMI DI PULAU BAWEAN, JAWA TIMUR

Fitri Sulistyو Budi¹ dan Ika Famila Sari²

¹⁻² Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email : fitribudi80@gmail.com

ABSTRAK. Gempa bumi adalah fenomena alam yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama pada anak-anak korban bencana. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kecemasan dan gejala psikologis yang dialami oleh anak-anak yang terkena dampak gempa bumi di Pulau Bawean, Jawa Timur. Dengan pendekatan kualitatif, kegiatan ini berupaya memahami secara mendalam dampak psikologis yang terjadi pada anak-anak pasca bencana gempa bumi. Kegiatan ini melibatkan sebanyak 211 responden anak-anak dengan rentan umur 4-12 tahun yang terdapat di 3 desa yaitu desa Diponggo, Desa Sungairujing dan Desa Balikterus yang berada di Kecamatan Tambak dan Kecamatan Sangkapura. Intervensi yang diterapkan adalah terapi bermain (play therapy), yang bertujuan membantu anak-anak supaya dapat melepaskan (katarsis) emosi-emosi negatif yang dirasakan sebagai dampak dari gempa. Berbagai aktivitas menyenangkan seperti bermain, menggambar dan bernyanyi dilakukan dalam kegiatan ini. Pendekatan terapi bermain memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan dengan bebas berbagai emosi yang dirasakan dalam suasana yang aman dan menyenangkan. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terapi bermain dalam konteks bencana alam lainnya. Berbagai permainan yang beragam diharapkan juga dapat mendorong penerapan terapi bermain pada penanganan anak-anak korban bencana di Indonesia secara lebih luas.

Kata Kunci: Gempa bumi, Dampak psikologis, Terapi Bermain

ABSTRACT. Earthquakes are natural phenomena that can have serious psychological impacts, especially on child victims of disasters. This activity aims to get an overview of the anxiety and psychological symptoms experienced by children affected by the earthquake on Bawean Island, East Java. Using a qualitative approach, this activity seeks to deeply understand the psychological impacts that occur in children after the earthquake disaster. This activity involved 211 child respondents aged 4-12 years old from 3 villages: Diponggo Village, Sungairujing Village, and Balikterus Village, located in Tambak District and Sangkapura District. The intervention applied was play therapy, which aims to help children release (catharsis) the negative emotions felt as a result of the earthquake. Various fun activities such as playing, drawing, and singing were carried out in this activity. The play therapy approach allows children to freely express a variety of emotions felt in a safe and enjoyable environment. Further studies are needed to evaluate the effectiveness of play therapy interventions in the context of other natural disasters. A variety of diverse games are also expected to encourage the broader application of play therapy in the handling of child victims of disasters in Indonesia.

Keyword: Earthquake, Psychological impact, Play Therapy

PENDAHULUAN

Gempa bumi adalah hasil dari guncangan yang terjadi pada Bumi akibat aktivitas seperti patahan aktif, gunung api, runtuh batuan, dan pergerakan lempeng bumi (Supartoyo et al., 2016). Energi yang terakumulasi dari pergerakan lempeng tersebut menjadi penyebab utama terjadinya gempa bumi. Energi tersebut kemudian dipancarkan sebagai gelombang seismik yang menyebabkan getaran atau guncangan pada tanah (BMKG, 2015). Teori Elastic Rebound yang dikemukakan oleh Reid menjelaskan bahwa gempa bumi terjadi ketika energi regangan elastis dalam batuan dilepaskan. Deformasi batuan di lapisan litosfer yang terus menerus mengalami tekanan atau regangan akan mencapai batas maksimum, yang kemudian menyebabkan pergeseran dan patahan yang tiba-tiba (Bolt, B.A. 2005)

Pada tanggal 22 Maret 2024, terjadi gempa bumi di Laut Jawa dengan pusat gempa terletak di sekitar 33 km barat Pulau Bawean, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. Gempa ini memiliki magnitudo M6,0 dan kedalaman 10 km. Data dari The United States Geological Survey (USGS) Amerika Serikat menunjukkan koordinat pusat gempa di 112,311 BT dan 5,809 LS dengan magnitudo M5,6 pada kedalaman yang sama. Sementara itu, data dari GeoForschungsZentrum (GFZ) Jerman menunjukkan koordinat pusat gempa di 111,40 BT dan 5,85 LS dengan magnitudo M5,5 pada kedalaman yang sama. Gempa ini diikuti oleh gempa susulan yang menyebabkan beberapa dampak (PVMBG, 2024)

Dampak yang dirasakan oleh korban gempa bukan hanya masalah kerusakan fisik, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma (Ramirez & Peek-Asa, 2005). Trauma merupakan sebuah gangguan psikologis yang rentan dan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan individu. Trauma sering kali muncul sebagai akibat dari peristiwa yang luar biasa, yang meninggalkan luka emosional dan fisik dalam diri individu. Penting bagi korban trauma untuk menerima dukungan sosial dalam mengatasi pengalaman traumatis mereka. Melalui dukungan sosial, diharapkan dapat mengurangi dampak stres yang membahayakan dan membantu mengatasi gejala stres yang sering dialami oleh korban bencana alam (Hatta, 2016).

Trauma dapat dialami oleh siapa saja, mulai dari orang dewasa, remaja sampai dengan anak-anak. Salah satu penyebab individu mengalami trauma adalah bencana alam. Menurut Nakamura (2005) kelompok anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan mengalami masalah psikologis ketika terjadi bencana. Masalah psikologis pada usia anak-anak dan remaja yang berkaitan dengan bencana alam juga akan berlangsung lama setelah insiden bencana (Ando et al., 2011; Fergusson, Horwood, Boden, & Mulder, 2014). Hal ini karena anak-anak mengalami, merasakan dan menyaksikan secara langsung peristiwa tersebut. Faktor usia yang belum matang menjadikan anak-anak mengalami kesulitan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan serta melepaskan (katarsis) emosi-emosi negatif yang ikut muncul sebagai dampak peristiwa tersebut. Kondisi ini akan semakin memburuk apabila tidak ada penanganan serta dukungan psikologis yang diberikan.

Satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan untuk korban gempa bumi khususnya anak-anak ialah terapi bermain. Terapi bermain menjadi salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam situasi bencana alam serta dapat memulihkan trauma yang berkepanjangan (Darmiany, Rosyidah, Karma, Witono, Husniati, Widiada, 2019). Dalam terapi bermain anak-anak akan dapat mengalihkan fokus dan perhatiannya dari peristiwa dan

pengalaman mencekam yang dirasakannya sehingga anak dapat merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, proses bermain dapat digunakan sebagai media untuk membantu anak anak menerima situasi yang saat ini dihadapi. Apabila kegiatan bermain ini dirancang dan dilaksanakan dengan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi maka aktifitas bermain yang juga melibatkan aktifitas fisik dapat menjadi sebuah proses terapi (Endah Nawangsih, 2014: 164).

Lebih lanjut Axline (1947), menjelaskan bahwa bermain merupakan media alami bagi anak untuk mengungkapkan dirinya. Bermain juga dapat menjadi media alami anak untuk menyatakan emosi dan pengalaman sehari-hari secara simbolik. Hal ini menjadikan kegiatan bermain dapat menjadi proses penyembuhan diri anak. Berdasarkan pemaparan diatas maka terapi bermain dirasa dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat diberikan pada anak anak korban gempa Bawean.

METODE PELAKSANAAN

Beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi melalui kegiatan bernyanyi dan terapi bermain. Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut

Pertama, Asesmen. Metode observasi dan wawancara merupakan metode asesmen yang dipilih sebagai langkah awal untuk mengetahui secara detail permasalahan yang sedang terjadi. Kondisi kedaruratan dan permintaan mendesak terkait layanan psikologi menuntut tim psikososial harus merespon dengan cepat sehingga metode observasi dan wawancara dipilih karena merupakan metode yang dirasa sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan. Observasi dilakukan dengan mengunjungi secara langsung desa-desa yang terkena dampak bencana gempa yang masuk kategori sedang sampai parah. Tim dibagi kedalam beberapa kelompok sehingga mendapat informasi dan data yang lebih akurat. Sedangkan wawancara dilakukan dengan tim pelopor dari MDMC, kepala desa, bidan desa serta orang tua dari anak anak korban bencana.

Kegiatan asesmen ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran secara mendalam dampak psikologis yang dialami oleh korban bencana, sehingga tim psikososial dapat menemukan solusi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Melalui proses observasi dan wawancara ini, tim dapat memperoleh informasi penting terkait kondisi psikologis dan kebutuhan warga yang terdampak, sehingga memudahkan dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu pemulihan mental masyarakat pasca bencana. Observasi dan wawancara yang dilakukan oleh tim psikososial menghasilkan berbagai macam informasi terkait kondisi psikologis anak anak korban gempa Bawean. Berikut merupakan dokumen observasi dan wawancara.



Gambar 7. Kegiatan Observasi di lapangan



Gambar 8: Kegiatan wawancara dengan perangkat desa

Kedua, analisa permasalahan. Aktifitas selanjutnya yang dilakukan oleh tim psikososial adalah mengumpulkan semua data hasil observasi dan wawancara. Selanjutnya dilakukan kordinasi dan analisa terkait dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan. Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh dari observasi dan wawancara didapatkan gambaran bahwa anak anak korban gempa bumi di Bawean menunjukkan beberapa gejala psikologis seperti kecemasan, perubahan perilaku menjadi lebih rewel, sering terbangun di malam hari, perasaan takut masuk ke dalam rumah dan memilih tidur ditenda meskipun kondisi rumah layak huni, menunjukkan kepekaan dan kekhawatiran terhadap suara dan getaran.

Ketiga, Perencanaan. Langkah selanjutnya yaitu melakukan perencanaan intervensi yang tepat sesuai dengan hasil asesmen dan analisa yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan perencanaan ini meliputi kegiatan kordinasi dengan semua unsur diantaranya tim psikososial, seluruh tim MDMC serta berkordinasi dengan tim BPBD Bawean. Selain itu, tim psikososial juga perlu berkordinasi dengan perangkat desa serta bidan desa dalam penyediaan fasilitas layanan dan pengumpulan anak anak untuk kegiatan terapi bermain. Dalam kegiatan perencanaan, tim psikososial juga menentukan jenis permainan yang akan diberikan, alat dan bahan yang dibutuhkan, penanggung jawab dari setiap aktifitas serta *rundown* dari setiap kegiatan. Perencanaan yang matang dan sistematis diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan dan sasaran kegiatan.



Keempat, Pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan intervensi pada anak-anak korban bencana gempa diimplementasi melalui dua kegiatan. Pertama, kegiatan edukasi tentang berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh anak ketika dihadapkan pada kondisi gempa. Edukasi ini disampaikan melalui lagu dan bernyanyi sehingga dapat lebih mudah diterima oleh anak. Kegiatan kedua, yaitu kegiatan terapi bermain sebagai upaya yang dinilai paling tepat untuk meredakan berbagai dampak psikologis akibat dari gempa. Terapi bermain yang diberikan disajikan dalam berbagai bentuk seperti permainan kelompok, bernyanyi, menggambar dan mewarnai, permainan menggunakan bola atau dikenal dengan nama *emotion ball* serta kegiatan *writing my emotion*.

PELAKSANAAN

1. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pendampingan psikologi ini dilaksanakan di dua kecamatan yang terdiri dari tiga desa dengan sasaran utamanya adalah anak-anak. Berdasarkan hasil koordinasi dengan perangkat desa setempat, diperoleh informasi bahwa ada tiga desa yaitu Desa Diponggo yang berada di Kecamatan Tambak, Desa Sungai Rujing dan Desa Balik Terus yang berada di Kecamatan Sangkapura. Ketiga desa tersebut adalah desa-desa yang belum mendapatkan penanganan psikososial akibat gempa bumi dikarenakan akses jalan yang susah untuk sampai ke lokasi tersebut. Perangkat desa setempat meminta bantuan kepada tim psikososial untuk membantu dalam mengatasi permasalahan ini. Dari informasi tersebut kami segenap tim psikososial membuat rancangan metode apa saja yang akan digunakan pada saat melakukan kegiatan terapi bermain (*play therapy*) di tiga desa tersebut. Dengan rincian seperti berikut :

Waktu Pelaksanaan	Lokasi	Jumlah Responden	Rentan Usia	Metode Terapi Bermain (<i>Play therapy</i>)
30 Maret 2024	Desa Diponggo, Kecamatan Tambak	16	10-12 Tahun	<i>emotion ball</i>
31 Maret 2024	Desa Sungai Rujing, Kecamatan Sangkapura	110	4-8 Tahun	<i>drawing and coloring</i>
01 April 2024	Desa Balik Terus, Kecamatan Sangkapura	85	4-8 Tahun	<i>drawing and coloring</i>

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan *play therapy* ini dilakukan untuk membantu anak-anak korban gempa bumi di Pulau Bawean dalam memulihkan kondisi psikologis mereka. Tim psikososial yang terjun langsung untuk membantu menangani trauma pasca bencana ini.

Pada awal sesi, tim psikososial menyambut anak-anak dengan hangat dan menciptakan suasana yang aman serta menyenangkan. Mereka menjelaskan bahwa hari ini anak-anak akan diajak bermain-main. Anak-anak kemudian diberikan kebebasan untuk memilih dan mengeksplorasi alat permainan yang mereka sukai. Selama bermain, tim psikososial dengan sabar memandu anak-anak untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka melalui permainan. Anak-anak diajak untuk bermain dengan bola, menggambar bebas menggunakan pensil warna dan kertas, serta bernyanyi bersama-sama. Melalui aktivitas-aktivitas ini, anak-anak dapat mengekspresikan emosi, mengolah trauma, dan memulihkan kondisi psikologis mereka akibat bencana gempa bumi.

Kegiatan play terapi ditutup dengan sesi refleksi dan berbagi cerita dalam kelompok-kelompok kecil. Anak-anak didorong untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan pemikiran mereka terkait bencana gempa bumi yang terjadi. Tim psikososial berperan aktif dalam memfasilitasi diskusi dan memastikan anak-anak merasa aman serta nyaman untuk berbagi. Melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan dan tidak mengancam, kegiatan play terapi ini bertujuan untuk membantu anak-anak korban gempa bumi di Pulau Bawean dalam mengekspresikan emosi, mengolah trauma, dan memulihkan kondisi psikologis mereka.

a. Ice breaking

Pada setiap kegiatan selalu diawali dengan kegiatan *ice breaking*. Hal ini bertujuan untuk membuat anak-anak lebih merasa tenang dan nyaman karena beraktivitas dengan tim psikososial yang baru dikenalnya. Beberapa *ice breaking* yang saya berikan yaitu menggambar dan bernyanyi. *ice breaking* ini memungkinkan anak-anak untuk dengan bebas mengekspresikan beragam emosi yang mereka rasakan akibat bencana gempa bumi, dalam suasana yang aman dan menyenangkan. Tujuan utama dari kegiatan-kegiatan tersebut adalah membantu anak-anak melepaskan emosi-emosi negatif yang mereka alami sebagai dampak dari gempa bumi di Pulau Bawean.

b. Edukasi

Kegiatan edukasi juga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan bersama dengan anak-anak korban gempa Bawean. Edukasi yang dilakukan yaitu berupa penyampaian informasi kepada anak-anak terkait dengan cara-cara yang tepat untuk melindungi diri ketika ada gempa. Informasi ini disampaikan melalui kegiatan bernyanyi dan menirukan gerakan. Berikut informasi yang disampaikan pada anak-anak di Bawean

*Kalau ada gempa lindungi kepala
Kalau ada gempa masuk kolong meja
Kalau ada gempa hindarilah kaca
Kalau ada gempa lari keluar rumah*



c. Kegiatan *Drawing* dan *coloring*

Kegiatan *drawing* dan *coloring* merupakan bagian penting dari terapi bermain (*play therapy*) untuk anak-anak korban gempa bumi. Dalam pelaksanaannya, anak-anak diberi kebebasan berekspresi melalui menggambar dan mewarnai di atas kertas.

Berbagai variasi dapat dilakukan, seperti menggambar bebas, menggambar berdasarkan tema tertentu, menggambar cerita/pengalaman, atau mewarnai gambar yang sudah ada. Aktivitas ini memungkinkan anak-anak mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka dalam suasana yang aman dan menyenangkan, sehingga sangat bermanfaat dalam proses pemulihan trauma akibat bencana alam.

1. Kegiatan di Desa Diponggo Kecamatan Tambak, 30 Maret 2024
2. Kegiatan di Desa Sungai Rujing Kecamatan Sangkapura, 31 Maret 2024
3. Kegiatan di Desa Balik Terus Kecamatan Sangkapura, 01 April 2024

d. *Emotion Ball*

Kegiatan ini dilakukan pada anak-anak sekolah dasar, kelas 3-6, dengan jumlah 16 anak. Anak-anak diberikan sebuah bola yang permukaannya tertulis berbagai emosi, seperti senang, sedih, marah, takut, dan lain-lain.

Secara bergantian, anak-anak akan menangkap bola tersebut dan mengungkapkan emosi yang mereka rasakan saat itu beserta alasannya. Anak-anak umumnya mengungkapkan emosi terkait pengalaman bencana, seperti sedih, takut, atau marah, namun ada pula yang menunjukkan emosi positif, seperti lega, syukur, atau semangat.

Selama kegiatan, anak-anak terlihat antusias dan aktif. Mereka serius namun juga ada yang tertawa saat berbagi perasaan. Kegiatan ini membantu anak-anak mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya dalam suasana yang aman, sehingga terapis dapat memahami kondisi emosional mereka dan memberikan dukungan yang sesuai untuk proses pemulihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui rangkaian kegiatan terapi bermain seperti menggambar, mewarnai, dan permainan Emotion Ball, anak-anak korban bencana alam menunjukkan perkembangan positif dalam pemulihan kondisi psikologis mereka. Pada sesi menggambar dan mewarnai, anak-anak mampu mengekspresikan emosi dan pengalaman traumatis akibat bencana yang mereka alami. Sementara kegiatan Emotion Ball membantu anak-anak secara terbuka mengidentifikasi dan mengungkapkan berbagai emosi yang mereka rasakan, baik emosi negatif terkait bencana maupun emosi positif yang menunjukkan proses penyembuhan.

Kegiatan pertama pada tanggal 30 Maret 2024 bertempat di Desa Diponggo, Kecamatan Tambak dengan total responden 16. Berikut gambarnya:



Gambar 2. Kegiatan play therapy di Desa Diponggo, Kecamatan Tambak

Dalam kegiatan ini, tim psikososial melakukan pendekatan terhadap anak-anak dengan cara melakukan ice breaking terlebih dahulu agar tim psikososial dapat diterima dengan baik. Dengan penerimaan yang baik dari anak-anak di desa Diponggo kegiatan dapat dilaksanakan. Setelah melakukan ice breaking dan perkenalan, kegiatan selanjutnya yaitu tim psikososial melakukan intervensinya dengan menggunakan metode *emotion ball*. Berikut gambarnya :



Gambar 3. Kegiatan play therapy di Desa Diponggo, Kecamatan Tambak

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan penggunaan *emotion ball* dalam terapi bermain memungkinkan anak-anak untuk secara aktif terlibat dalam pengalaman terapeutik yang berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional mereka. Bola ini menyediakan sarana bagi anak-anak untuk mengekspresikan dan mengelola emosi mereka dengan cara yang menyenangkan dan aman. Selain itu, aktivitas ini juga dapat meningkatkan interaksi sosial dan keterampilan manajemen stres. Dengan mengintegrasikan *emotion ball* ke dalam sesi terapi bermain, pendekatan holistik dan berpusat pada anak-anak dapat difasilitasi. Hal ini

memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan emosional yang sehat serta membangun fondasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka yang sehat secara mental dan emosional.

Kegiatan kedua pada tanggal 31 Maret 2024 bertempat di Desa Sungairujing, Kecamatan Sangkapura dengan total responden 110. Berikut gambar kegiatan tersebut :



Gambar 4. Kegiatan play therapy di Desa Sungairujing, Kecamatan Sangkapura

Dalam kegiatan ini, tim psikososial melakukan pendekatan terhadap anak-anak dengan cara melakukan ice breaking terlebih dahulu agar tim psikososial dapat diterima dengan baik. Dengan penerimaan yang baik dari anak-anak di desa Sungairujing kegiatan dapat dilaksanakan. Setelah melakukan ice breaking dan perkenalan, kegiatan selanjutnya yaitu tim psikososial melakukan terapi bermain dengan menggunakan metode menggambar dan mewarnai. Berikut gambarnya :



Gambar 5. Kegiatan play therapy di Desa Sungairujing, Kecamatan Sangkapura

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan penggunaan metode menggambar dan mewarnai *drawing and coloring* ke dalam terapi bermain (play therapy) memiliki banyak keuntungan yang dapat mendukung tujuan intervensi ini. Metode ini memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka dengan lebih nyaman, membantu mereka memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, aktivitas

seni kreatif ini juga dapat mendukung perkembangan kognitif dan kreativitas anak-anak. Tidak hanya itu, suasana yang menyenangkan dan aman yang diciptakan oleh menggambar dan mewarnai sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif.

Kegiatan ketiga pada tanggal 01 April 2024 bertempat di Desa Balikterus, Kecamatan Sangkapura dengan total responden 85.



Gambar 5. Kegiatan play therapy di Desa Balikterus, Kecamatan Sangkapura

Dalam kegiatan ini, tim psikososial melakukan pendekatan terhadap anak-anak dengan cara melakukan ice breaking terlebih dahulu agar tim psikososial dapat diterima dengan baik. Dengan penerimaan yang baik dari anak-anak di desa Balikterus, kegiatan dapat dilaksanakan. Setelah melakukan ice breaking dan perkenalan, kegiatan selanjutnya yaitu tim psikososial melakukan terapi bermain dengan menggunakan metode menggambar dan mewarnai. Berikut gambarnya :



Gambar 6. Kegiatan play therapy di Desa Balikterus, Kecamatan Sangkapura

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan penggunaan metode menggambar dan mewarnai dalam terapi bermain (play therapy) terbukti memiliki banyak manfaat yang dapat

mendukung tujuan intervensi. Metode ini memungkinkan anak-anak mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka dengan lebih nyaman, sehingga membantu mereka memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, aktivitas seni kreatif ini dapat mendorong perkembangan kognitif dan kreativitas anak-anak. Tidak hanya itu, suasana menyenangkan dan aman yang diciptakan oleh menggambar dan mewarnai sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif antara anak dan terapis. Bahkan, hasil karya anak-anak dapat memberikan wawasan berharga bagi terapis untuk menyusun intervensi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak. Dengan demikian, metode menggambar dan mewarnai dalam terapi bermain terbukti dapat memberikan banyak manfaat yang mendukung pencapaian tujuan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan diatas, langkah awal yang dilakukan oleh tim adalah melakukan observasi dan wawancara dengan koordinasi lapangan serta perangkat desa setempat. Kegiatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam trauma yang dialami oleh mereka, sehingga tim psikososial dapat menemukan solusi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Melalui proses observasi dan wawancara ini, tim dapat memperoleh informasi penting terkait kondisi psikologis dan kebutuhan warga yang terdampak, sehingga memudahkan dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu pemulihan mental masyarakat pascabencana.

Observasi dan wawancara yang dilakukan oleh tim psikososial menghasilkan informasi yang memuaskan karena kami dapat mengetahui secara pasti apa yang dialami oleh para korban gempa bumi. Dari hasil observasi dan wawancara dengan koordinasi lapangan dan perangkat desa setempat, diperoleh informasi bahwa selama ini belum ada kegiatan psikososial untuk membantu korban untuk menyembuhkan trauma mereka. Maka dari itu, masih banyak masyarakat yang belum sembuh dari trauma yang dialaminya. Berikut gambar ketika tim psikososial melakukan observasi dan wawancara:



Gambar 6. Kegiatan Observasi di lapangan



Gambar 8. Kegiatan wawancara dengan perangkat desa

Berdasarkan hasil wawancara dengan perangkat desa setempat, diperoleh informasi bahwa banyak anak-anak yang mengalami trauma akibat bencana. Hal ini wajar karena perkembangan sosial anak-anak berbeda dengan orang dewasa. Anak-anak lebih rentan mengalami trauma karena pandangan mereka tentang bencana jauh berbeda dengan orang dewasa. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental anak-anak. Pernyataan tersebut juga didukung oleh pendapat dari Zelller (2008) yang menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami trauma pascabencana harus menjadi prioritas dalam kesehatan masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lapangan, ditemukan beberapa kegiatan yang dapat membantu anak-anak di Pulau Bawean, yaitu terapi bermain (play therapy) dengan metode *emotion ball* dan *drawing and coloring*. Walaupun hanya bersifat sementara, dalam mengurangi trauma mereka. Inilah salah satu kegiatan yang paling disukai oleh anak-anak yaitu dengan membungkus metode terapi bermain kedalam kegiatan bermain. Dalam pelaksanaan kegiatan terapi bermain ini, yang bertanggung jawab adalah Fitri Sulistyو Budi, anggota tim psikososial dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Berikut gambar yang menunjukkan kegiatan tersebut :



Gambar 8. Kegiatan terapi bermain (play therapy)

Berdasarkan kegiatan yang telah tim psikososial lakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk membantu anak-anak trauma pasca bencana gempa bumi melalui terapi bermain (play therapy). Kegiatan diawali dengan ice breaking yang bertujuan agar anak-anak dapat berinteraksi dan membangun hubungan sosial dengan tim psikososial. Ice breaking bagi anak-anak memiliki manfaat yang penting, seperti membantu anak lebih nyaman berada di lingkungan sosialnya, mengembangkan aspek sosial, membangun

keaktivitas, serta mengasah kemampuan berpikir dan berkomunikasi. Setelah melakukan ice breaking tim psikososial melakukan intervensi terapi bermain (play therapy) dengan memakai metode *emotion ball* rentan usia 10-12 tahun.

Tim psikososial memilih untuk menggunakan terapi bermain (play therapy) dengan metode *emotion ball* dalam membantu pemulihan anak-anak korban bencana gempa bumi rentang usia 10-12 tahun berdasarkan beberapa pertimbangan. Pada usia tersebut, anak-anak masih membutuhkan aktivitas bermain sebagai bagian dari tahap perkembangan mereka. Terapi bermain dapat menjadi sarana yang efektif bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman traumatis yang mereka alami akibat bencana. Metode *emotion ball*, khususnya, memberi ruang bagi anak-anak untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi-emosi negatif, seperti kemarahan, ketakutan, atau kesedihan, yang mungkin muncul sebagai dampak trauma. Selain itu, bermain dalam kelompok juga dapat memfasilitasi pengembangan kemampuan bersosialisasi anak-anak yang mungkin terganggu akibat bencana, serta meningkatkan rasa aman dan kontrol dalam diri mereka.

Anak-anak rentang usia 10-12 tahun cenderung lebih menyukai bercerita melalui permainan dibandingkan dengan hanya berbicara langsung. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan cara yang lebih natural dan sesuai dengan gaya belajar serta tahap perkembangan mereka. Melalui aktivitas yang menyenangkan namun terstruktur ini, tim psikososial dapat mempercepat proses pemulihan trauma pada anak-anak korban gempa bumi di Pulau Bawean rentang usia 10-12 tahun. Berikut gambar yang menunjukkan kegiatan tersebut :



Gambar 9. Kegiatan *emotion ball*

Tim psikososial mencatat hasil yang cukup membuahkan hasil dari terapi bermain menggunakan metode *emotion ball* dalam membantu pemulihan anak-anak korban bencana gempa bumi rentang usia 10-12 tahun. Dari 16 anak yang mengikuti kegiatan, hanya 4 anak yang teridentifikasi memiliki kecemasan terkait gempa bumi, sementara 12 anak lainnya tidak menunjukkan ketakutan atau kecemasan. Setelah melakukan assessmen lebih lanjut, tim psikososial menemukan bahwa keempat anak yang mengalami kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama dari orang tua mereka. Orang tua yang terlalu panik dan melarang anak-anak untuk tidak memasuki rumah, tidak boleh bermain, serta sering

memarahi mereka saat terjadi gempa susulan, telah menciptakan suasana yang menambah rasa takut dan cemas pada anak-anak ini.

Menariknya, metode *emotion ball* terbukti efektif dalam membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka. Sebelum kegiatan ini dimulai, anak-anak cenderung lebih pendiam, namun setelah bercerita melalui permainan ini, mereka menjadi lebih ceria dan antusias mengikuti kegiatan psikososial hingga akhir. Hal ini menunjukkan bahwa metode *emotion ball* dapat menjadi sarana yang tepat bagi anak-anak usia 10-12 tahun untuk memulihkan trauma akibat bencana alam.

Selain itu, tim psikososial juga menemukan bahwa penggunaan metode *emotion ball* tidak hanya efektif untuk menangani anak-anak korban bencana gempa bumi saja, tetapi juga dapat membantu anak-anak yang memiliki latar belakang permasalahan lain. Dalam kegiatan ini, terdapat 6 anak yang bercerita tentang kehidupan mereka. Menariknya, cerita yang mereka bagikan tidak hanya terkait dengan dampak bencana gempa bumi, tetapi juga mengenai luka-luka pribadi yang telah mereka pendam sebelumnya. Keenam anak ini menceritakan kesedihan mereka karena tidak dapat berkumpul secara lengkap dengan keluarga pada saat terjadi bencana yang bertepatan di bulan Ramadan, dikarenakan ada anggota keluarga yang meninggal jauh sebelum terjadinya gempa bumi.

Dari pengalaman ini, tim psikososial dapat menyimpulkan bahwa metode *emotion ball* tidak hanya efektif dalam membantu anak-anak melepaskan trauma akibat bencana, tetapi juga dapat menjadi sarana bagi mereka untuk mengungkapkan emosi dan permasalahan pribadi yang telah lama mereka pendam. Melalui permainan yang menyenangkan, anak-anak menjadi lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran terdalam mereka, sehingga dapat membuang sampah-sampah kesedihan dan emosi yang selama ini terpendam. Dengan demikian, metode *emotion ball* terbukti menjadi alat terapeutik yang multifungsi, dapat diterapkan tidak hanya untuk anak-anak korban bencana alam, tetapi juga anak-anak dengan berbagai latar belakang permasalahan yang membutuhkan bantuan untuk memulihkan kondisi mental dan emosional mereka.

Selain penggunaan metode *emotion ball* untuk anak-anak rentang usia 10-12 tahun, tim psikososial juga memanfaatkan metode *drawing and coloring* untuk membantu pemulihan anak-anak korban bencana gempa bumi yang berada pada rentang usia 4-8 tahun. Melalui kegiatan menggambar dan mewarnai, tim psikososial mencatat adanya dampak positif bagi anak-anak di kelompok usia ini. Berbeda dengan metode *emotion ball* yang menggunakan permainan interaktif, metode *drawing and coloring* memberikan ruang bagi anak-anak untuk berekspresi secara visual dan mencurahkan perasaan mereka melalui karya seni. Berikut gambar pada saat kegiatan :



Gambar 10. Kegiatan *drawing and coloring*

Selama sesi terapi, anak-anak tampak antusias dan fokus dalam membuat gambar-gambar yang mereka sukai, seperti pemandangan alam, rumah, keluarga, atau hal-hal yang mereka sukai. Setelah selesai, mereka dengan senang hati menceritakan arti dan makna dari gambar yang mereka buat. Melalui proses ini, tim psikososial dapat mengidentifikasi permasalahan atau trauma yang dialami anak-anak, serta membantu mereka untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Metode *drawing and coloring* terbukti efektif dalam memfasilitasi pemulihan anak-anak korban bencana di kelompok usia 4-8 tahun, mengingat usia ini masih memiliki keterbatasan dalam mengomunikasikan emosi dan pengalaman mereka. Dengan menggabungkan metode *emotion ball* untuk anak-anak usia 10-12 tahun dan metode *drawing and coloring* untuk anak-anak usia 4-8 tahun, tim psikososial dapat memberikan pendampingan yang komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak korban bencana gempa bumi.

KESIMPULAN

Gempa bumi terbukti memberikan dampak psikologis yang serius, terutama pada anak-anak yang menjadi korban bencana alam tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan dan gejala-gejala psikologis yang dialami oleh anak-anak di Pulau Bawean yang terkena dampak gempa bumi. Untuk menangani masalah psikologis tersebut, tim psikososial menerapkan intervensi berupa terapi bermain (*play therapy*). Melalui berbagai kegiatan bermain, seni, dan berekspresi, anak-anak dapat dengan leluasa mengeksplorasi emosi dan pengalamannya dalam suasana yang aman dan menyenangkan. Pendekatan terapi bermain memungkinkan anak-anak untuk memproses trauma yang dialami dan mengembangkan strategi koping yang sehat. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain terbukti efektif sebagai metode psikologis untuk membantu anak-anak korban gempa bumi dalam mengatasi masalah psikologis mereka dan memulihkan kesehatan mental dalam jangka panjang. Studi lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terapi bermain dalam konteks bencana alam lainnya, dan diharapkan dapat mendorong penerapan pendekatan ini secara lebih luas dalam penanganan anak-anak korban bencana di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih yang tulus kepada Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) atas dukungan yang diberikan, baik secara materil maupun non-materil, sehingga kegiatan psikososial ini dapat berjalan dengan baik. Dukungan dari MDMC telah sangat membantu tim psikososial Universitas Muhammadiyah Gresik dalam melaksanakan tugasnya di lapangan. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada Kepala Desa Diponggo yang berada di Kecamatan Tambak, Kepala Desa Sungairujing yang berada di Kecamatan Sangkapura dan Kepala Desa Balikterus yang berada di Kecamatan Sangkapura yang telah menyediakan fasilitas berupa rumah dan aula sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Ketersediaan sarana dan prasarana ini telah membantu kelancaran kegiatan yang kami laksanakan.

Kerja sama yang baik antara tim psikososial, Muhammadiyah Disaster Management Center, dan pihak desa telah menjadi kunci keberhasilan dari kegiatan pendampingan ini. Kami berharap bahwa kolaborasi yang sinergis ini dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan demi mencapai tujuan bersama dalam mendukung pemberdayaan masyarakat di wilayah ini. Sekali lagi, kami mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kontribusi yang telah diberikan. Kerja sama yang erat akan membantu mewujudkan dampak positif yang berkelanjutan bagi komunitas di Pulau Bawean tepatnya di Desa Diponggo Kecamatan Tambak, Desa Sungairujing Kecamatan Sangkapura dan Desa Balikterus Kecamatan Sangkapura.

REFERENSI

- Allen, B., Brymer, M., Steinberg, A., Vernberg, E., Jacobs, A., Speier, A., ... & Pynoos, R. (2018). The UCLA PTSD reaction index for DSM-5 for DSM-5 (PTSD-RI-5). National Center for PTSD.
- Allen, J., Brown, L. M., Alpass, F. M., & Stephens, C. V. (2018). Longitudinal health and disaster impact in older New Zealand adults in the 2010–2011 Canterbury earthquake series. *Journal of gerontological social work*, 61(7), 701-718. <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1494073>
- Ando, S., Kuwabara, H., Araki, T., Kanehara, A., Tanaka, S., Morishima, R., ... & Kasai, K. (2017). Mental health problems in a community after the Great East Japan Earthquake in 2011: a systematic review. *Harvard review of psychiatry*, 25(1), 15-28.
- Axline, V. M. (2012). *Play therapy-The inner dynamics of childhood*. Read Books Ltd.
- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG). (2015). Gempa Bumi. Retrieved from <https://www.bmkg.go.id/gempabumi/gempabumi.bmkg>.
- Cattanach, A. (2004). *Introduction to play therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203695531>
- Farooqui, M., Quadri, S. A., Suriya, S. S., Khan, M. A., Ovais, M., Sohail, Z., & Hassan, M. (2017). Posttraumatic stress disorder: a serious post-earthquake complication. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(2), 135-143. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0029>
- Hadianti, A. N. (2018). Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) on Child Victims of Natural Disasters. The 2nd International Conference On Child-Friendly Education (ICCE) 2018.
- Hatta, N. (2016). Psikologi Bencana: Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers
- Hurlock, E. B. (2020). Perkembangan anak jilid 1.
- Jiwandono, I. S., Setiawan, H., Witono, A. H., & Hazmi, H. Y. (2019). Pendampingan rehabilitasi psikososial penyintas gempa lombok berbasis kearifan lokal. *Jurnal Warta Desa (JWD)*, 1(3). <https://doi.org/10.29303/jwd.v1i3.76>
- Kemeneg PP & PA. (2020). Kejadian Bencana Tahun 2020. <https://www.bnbp.go.id/infografis/kejadian-bencana-tahun-2020>.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>



- Mashar, R. A. (2011). Play Therapy Dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini. (<http://konselingindonesia.com/>).
- Muhammad. (2020). Trauma Healing Oleh Corps Brigade Pembangunan (Cbp) (Studi Peran Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama' (Ipn) Babat Pada Korban Bencana Alam Di Kabupaten Lamongan, Tuban Dan Bojonegoro).
- Mulyasih, R., & Putri, L. D. (2019). Trauma healing dengan menggunakan metode play terapy pada anak-anak terkena dampak tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v1i1.1042>
- Nugroho, D. U., PR, N. U., Rengganis, N. S., & Wigati, P. A. (2012). Sekolah petra (penanganan trauma) bagi anak korban bencana alam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 97-101.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (1990). *A child's world: Infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book: Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Sugianto, A. (2020). Workshop Penguatan Pendidikan Karakter bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMP: Workshop on Strengthening Character Education for Junior High School Guidance and Counseling Teachers. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 90-96. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i1.1647>
- Supartoyo, S., Santoso, D. A., & Puspito, N. T. (2016). Analisis Gempa Bumi di Indonesia. *Jurnal Teknologi Mineral dan Batubara*, 12(2), 123-132.
- Suryana, E., Nizamuddin, N., Sabti, A., Imran, I., Syahrul, S., & Mawarpury, M. (2020). An analysis of psychological trauma and depression of survivors in recurring disaster. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 8(3), 531-552. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v8i3.511>
- Terriquez-Kasey, S. (2015). Earthquake traumatization: A review of emotional and psychological injuries. *Journal of Loss and Trauma*, 20(4), 339-361.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31-38. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>
- Trisianto, C. (2018, July). Penggunaan metode waterfall untuk pengembangan sistem monitoring dan evaluasi pembangunan pedesaan. In *ESIT* (Vol. 12, No. 1, pp. 8-22).
- Ramirez, M., & Peek-Asa, C. (2005). Epidemiology of traumatic injuries from earthquakes. *Epidemiologic reviews*, 27(1), 47-55. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi005>
- Nakamura, Y. (2005). Public health impact of disaster on children. *Japan Medical Association Journal*, 48(7), 377.
- Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (post traumatic stress disorder/ptsd). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>