EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN TRADISIONAL PADA TRAUMA HEALING KORBAN PASCA BENCANA GEMPA BUMI DI CIANJUR

Tanti Putri Cabella
Prodi Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, Jl. Cut Meutia No. 83-84 Margahayu, Kota Bekasi.
E-mail: tantiputri28cabella@gmail.com

Rasminto
Prodi Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, Jl. Cut Meutia No. 83-84 Margahayu, Kota Bekasi.
E-mail: rasminto45@unismabekasi.ac.id

ABSTRACT
The earthquake disaster that hit Cugenang District, Cianjur Regency caused many losses both physically and non-physically. Non-physical disadvantages include trauma that is possessed, especially in children. After the earthquake, some of the survivors and injured were traumatized, causing their mental and psychological conditions to be disturbed. This trauma cannot be allowed to drag on for too long because it will have an impact on the child's living conditions. The article entitled "Trauma Healing Using Traditional Game Methods in Children Affected by Earthquakes in Cugenang Cianjur District" using the library research method. This method is related to references and theoretical studies related to values, cultures, and norms that develop in certain situations to be studied. The conclusion of this study is that trauma healing with traditional game methods in children after an earthquake requires special treatment to eliminate trauma and fear as a psychic effect after a disaster, especially to children. Traditional games are good trauma healing therapy because they can speed up the healing process by providing reinforcement motivation to children. Traditional game methods for post-disaster trauma healing in early childhood have been validated by material experts and media experts. One of them is to always invite children to have fun with small things. By inviting children to play traditional games that are light but still entertaining and make their hearts happy and slowly can forget about the catastrophic incident.
Keywords : Trauma Healing, Disaster Impact, Traditional Game Methods

PENDAHULUAN
Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Kondisi tersebut membuat Indonesia dilanda oleh bencana alam yang datang silih berganti setiap tahunnya. Bencana alam adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun karena dapat terjadi kapan pun dan di mana pun tanpa diduga. Undang -Undang No 24 Tahun 2007 menjelaskan bahwa bencana ialah sebuah rangkaian kejadian yang dapat mengganggu dan mengancam penghidupan dan kehidupan masyarakat sekitar yang disebabkan oleh faktor alam, non alam atau faktor manusia yang dapat menelan korban jiwa manusia, rusaknya lingkungan, kehilangan harta benda, dan dampak pada psikologis.

Berikut adalah Gambar 1 tentang data kejadian bencana di Indonesia pada tahun 2022 berdasarkan provinsi di Indonesia:

Gambar 1. Kejadian Bencana Alam, BNPB 2022

Berbagai bencana alam yang datang silih berganti tersebut dipengaruhi karena Indonesia terletak di antara zona subduksi atau pertemuan tiga lempeng tektonik yang bertumbukan yaitu lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik. Ketika salah satu dari lempeng tersebut bergerak, maka akan terjadi gempa bumi, letusan gunung berapi, dan tsunami di Indonesia (CFE-DMHA, 2015; Banjarnahor et al., 2020; Gustaman et al., 2020; Hakim et al., 2020). Selain itu, Indonesia juga terletak di jalur gempa bumi dan gunung berapi yang dinilai paling dahsyat oleh *United States Geological Surveys* (Utomo & Minza, 2016; Kodar et al., 2020; Kurniadi et al., 2020). Jalur yang terkenal dengan nama *Pasific Ring of Fire* yang berbentang dari belahan bumi bagian barat tepatnya di Chile, kemudian melewati Jepang dan Asia Tenggara (Israel, 2010).

Salah satu dampak yang terjadi akibat bencana alam dan perlu dicarikan solusinya adalah masalah terganggunya kondisi emosional dan sosial berbagai pihak, baik orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Gangguan ini dapat berupa gangguan stress pascatrauma, yaitu reaksi maladaptif yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman traumatis yang dapat diderita berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Kondisi demikian akan menurunkan kualitas hidup bagi penderitanya dalam jangka waktu yang lama (Elita, Sholihah, and Sahiel 2017).

Trauma adalah respon emosional terhadap kejadian yang buruk dan tindakan tidak menyenangkan seperti kecelakaan, kejahatan maupun bencana alam. Trauma berhubungan dengan keadaan psikologis seseorang. Esther Giller, Sidran Institute (2018) mendeskripsikan "*A traumatic event or situation creates psychological trauma when it overwhelms the individual's ability to cope, and leave that person fearing death, annihilation, mutilation, or psychosis*". Trauma psikologis merupakan pengalaman individu atau kondisi yang sedang dialami, dimana individu tersebut merasa kewalahan secara emosi, kognitif, dan fisik sehingga kemampuan untuk mengatasi kondisinya terganggu. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menangani trauma pascagempa bagi anak-anak. Permainan tradisional dapat menjadi alternatif terapi, karena bermain adalah unsur yang paling penting untuk perkembangan anak baik fisik, emosi, mental, intelektual, kreativitas, dan sosial.

Berdasarkan paparan di atas, penulis akan menjelaskan tentang permainan tradisional sebagai penanganan trauma *healing* untuk menjadi media penyembuhan terapi trauma pasca bencana gempa. Dengan demikian, harapannya permainan tradisional bisa menjadi media trauma healing dampak psikologis korban bencana gempa bumi Cianjur.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Metode ini berkaitan dengan referensi dan kajian teoritis yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi tertentu untuk diteliti (Sugiyono, 2016; Rahmat et al., 2020b; Rahmat, 2019; Rahmat et al., 2018). Metode ini didukung oleh beberapa kajian literatur yang penulis butuhkan sebagai acuan, sehingga hasilnya akan sesuai dengan tujuan yang penulis harapkan yaitu berkaitan dengan permainan tradisional sebagai penanganan trauma *healing* dampak psikologis korban bencana gempa bumi Cianjur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cugenang sebagai salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat dengan penduduk lebih dari 118.917 jiwa, menyimpan berbagai trauma saat terjadi gempa berkekuatan 5,6 SR. Gempa ini terjadi pada hari Senin, 21 November 2022 yang menghantam Kabupaten Cianjur dengan kedalaman 11 KM.

Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) mengeluarkan analisis geologi gempa bumi Cianjur. Disebutkan bahwa pusat gempa bumi terletak di darat tepatnya di wilayah Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat. Morfologi wilayah tersebut pada umumnya berupa dataran hingga dataran bergelombang, perbukitan bergelombang hingga terjal yang terletak pada bagian tenggara gunung api Gede.

Gambar 2. Peta Episentrum Gempa Bumi di Cugenang Kab. Cianjur, Badan Geologi Kemenesdm RI, 2022.

Wilayah ini secara umum tersusun oleh endapan Kuarter berupa batuan rombakan gunung api muda (breksi gunung api, lava, tuff) dan aluvial sungai. Endapan Kuarter tersebut pada umumnya bersifat lunak, lepas, belum kompak (*unconsolidated*) sehingga memperkuat efek guncangan rawan

gempa bumi. Kejadian gempa bumi ini diakibatkan oleh aktivitas sesar aktif. Keberadaan sesar aktif tersebut hingga kini belum diketahui dengan baik karakteristiknya dan lokasinya berada pada bagian timur laut zona sesar Cimandiri. Sesar Cimandiri adalah sesar geser yang membentang dari Pelabuhan hingga Subang. Pada peta pusat gempa bumi Cianjur yang dirilis PVMBG tampak episenter gempa berada di zona sesar Cimandiri, yang tidak jauh dari sesar Lembang.

Permainan Tradisional

Kata "permainan" berasal dari kata dasar "main" yang antara lain berarti melakukan perbuatan untuk bersenang-senang. Berdasarkan pengertian tersebut berarti suatu permainan harus bisa menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya. Apabila suatu permainan tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya, tidak lagi disebut sebagai permainan. Ki Hajar Dewantara dalam bukunya yang berjudul Tentang Frobel dan Methodenya, beliau menganjurkan adanya syarat-syarat yang diperlukan dalam permainan, khususnya permainan anak yang bertujuan untuk pendidikan. Adapun syarat untuk permainan anak:

1. Permainan harus memberi kesempatan pada anak untuk berfantasi.
2. Permainan harus mengandung semacam tantangan sehingga merangsang daya kreativitas anak.
3. Permainan hendaknya mengandung unsur keindahan atau nilai seni.
4. Permainan anak harus mengandung isi yang dapat mendidik anak ke arah ketertiban, kedisplinan, sportifitas, kebersamaan.

Permainan tradisional secara umum dapat dikategorikan sebagai salah satu bagian dari seni. Seni merupakan salah satu hasil budaya sebuah masyarakat, dan seni didentifikasikan sebagai suatu hasil karya yang diciptakan oleh manusia dengan bakat. Sedangkan kata kesenian berarti perihal seni, yaitu hal yang berkaitan dengan seni, dengan keindahan. Secara umum seni dan kesenian terbagi menjadi 4 kategori yaitu seni gerak, seni suara, seni rupa, dan permainan tradisional.

Dockett dan Fleer (1999) menyatakan bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Bermain dapat meningkatkan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan memungkinkan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial. Selain itu bermain dapat menjadi kegiatan anak untuk menyalurkan perasaan dan memahami aturan dalam permainan. Anak pun dapat berlatih untuk menunggu giliran dan belajar bernegosiasi dengan teman sebaya tentang aturan dalam suatu permainan.

Pada dasarnya permainan tradisional lebih banyak bersifat mengelompok yang dimainkan minimal dua orang anak, menggunakan alat permainan yang relatif sederhana dan mudah dicari, serta mencerminkan kepribadian bangsa sendiri. Permainan tradisional merupakan hasil penggalian dari budaya kita sendiri.

Apabila dikaji lebih mendalam lagi, sebenarnya dalam permainan tradisional terdapat atau mengandung unsur-unsur nilai budaya. Kadang unsur-unsur nilai budaya itu tidak terpikirkan oleh kita. Sebenarnya apabila kita amati dan rasakan, ternyata dalam permainan tradisional banyak unsur-

unsur nilai budaya yang umumnya bersifat positif, sehingga dapat untuk membentuk kepribadian anak untuk menjadi generasi bangsa yang berbudi luhur.

Permainan Tradisional Jawa Barat

Berdasarkan sifat permainan, maka permainan tradisional atau permainan rakyat (folk games) dapat dbagi menjadi dua golongan besar, yaitu permainan untuk bermain (play) yang bersifat rekreasi, mengisi waktu senggang dan permainan untuk bertanding yaitu yang terikat oleh sebuah aturan, berorientasi pada menang dan kalah (game). Dan aturannya tidak tertulis, disepakati oleh semua anak, dan biasanya bermain secara kelompok. Di daerah Sunda (Jawa Barat) ada kaulinan (permainan) dan cocooan (mainan), permainan yang bersifat rekreasi dan bertanding. Sedangnkan cocooan (mainan) yang sifatnya rekreasi, mengisi waktu luang, tapi ada juga mainan yang orientasi menang kalah (game). Selain itu ada mainan yang menggunakan media dan dimainkan kembali pada saat dewasa, bersifat sakral digunakan pada saat upacara hanya digunakan dalam kehidupannya dewasa. Istilah "cocooan" adalah mainan masa kecil yang saat dewasa digunakan kembali, perubahannya sekitar dimensi. Mainan dan permainan tradisional terbagi kedalam 2 garis besar pengelompokan, yaitu permainan yang bersifat rekreasi (play) dan yang bersifat menang kalah (game). Berikut pengelompokan jenis permainan tradisional:

Tabel 1

Pengelompokan Jenis Permainan

Jenis	Permainan
Rekreasi	Oray-Orayan, Tetenyekan-Tutuyukan, Patipung-Tipung Balung, Anjang-Anjangan, Tetemute, Hahayaman, Paciwit-Ciwit Putri, Pakaleng-Kaleng Agung, Peupeusingan, Ambil-Ambilan, Huhuian, Tok Tar, Galah Burulu, Pal-Palan, dan Paciwit-Ciwit Lutung.
Menang-kalah	Congklak, Hong-Hongan, Ngadu Muncang, Boy-Boyan, Encrak, Dodomaan, Lolodehan, Kolontong, Kobak, Hahayaman Jukut, Engkle, Galah Asin, Ucing Kalangkang, Gatrik, Ucing Tiang, Perepet Jengkol, Tuk-tuk brug tuk-tuk brag, Jajamuran, Cingkup, Keukeuyeupan, Bubuyungan, Simseu, Bebentengan, Patingtung, Gobag, Lais, Ngadu Ungkuy, Ujunga, Balenan, Dampu, Nanangkaan, dan Kali-Kali Jahe

Sumber: Astri Wulan Sari, Perancangan Buku Tutorial Bergambar Permainan Tradisional Jawa Barat Untuk Anak Usia Sekolah Dasar, 2012.

Berikutnya berdasarkan pengelompokan jenis mainan yang digunakan dalam permainan tradisional, yakni pada table 2 sebagai berikut.

Tabel 2

Pengelompokan Jenis Permainan

Jenis	Permainan
Rekreasi	Bebeletokan, Suling, Ketepel, Anjang-Anjangan, Sasapian, Angsretan, Bedil Sorolok, Celempung,

Jenis	Permainan
	Karinding, Jajangkungan, Sesengekan, Kolom Batok, Kokomprakan, Empet-Empetan, Bangbara, Ngapung, Ker-Keran, Sumpit, Bedil Jepret, Rorodaan, Gogolekan, Keprak, Ewod, Kekerisan, Simeut Cudang, Sisimeutan, Posong, Pamikatan, Nok-Nok, Dog-Dog, Hatong, Toleot, Pancur Rendang, Kakalungan, Golek Kembang, Kolecer, dan Sanari.
Menang-kalah	Hing-Hongan, Encrak, Panggal Gasing, Hahayaman Jukut, dan Dodombaan.

Sumber: Astri Wulan Sari, Perancangan Buku Tutorial Bergambar Permainan Tradisional Jawa Barat Untuk Anak Usi Sekolah Dasar, 2012.

Trauma Healing

Trauma pada dasarnya berarti sakit, atau *shock* yang sering kali berupa fisik maupun struktural maupun juga mental yang menghasilkan gangguan akan ketahanan fungsi-fungsi mental (Drever, 1988; Widyastuti et al., 2019). Sedangkan *healing* secara bahasa diartikan penyembuhan. Trauma healing merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental yang dimiliki individu korban bencana alam tersebut (Widyastuti et al., 2019).

Melalui trauma *healing*, permasalahan trauma akibat bencana dapat menjadi sebuah solusi yang tepat. Trauma *healing* diberikan pada masa tanggap darurat yaitu sebagai langkah pemenuhan keselamatan diri dari *stres* yang dialami akibat bencana yang menghampiri individu. Pemulihan diri dari suatu trauma membutuhkan waktu yang tergantung dari proses trauma *healing* yang dijalani oleh individu.

Menurut Nurjannah et al. (2013), proses penyembuhan trauma pasca bencana didasarkan pada dua kondisi yaitu sebagai berikut:

1. Korban trauma mempunyai teman dekat untuk dapat saling berbagi dan saling memberikan semangat. Kondisi ini akan menciptakan kondisi yang aman dan nyaman dengan lingkungan sekitar dan sangat akan berbeda apabila memilih sikap untuk diam dan menarik diri.
2. Pengalaman bencana yang dialami akan dijadikan sebagai sebuah pengalaman yang melekat dalam pikiran sehingga sulit untuk melupakan kejadian yang menakutkan tersebut.

Dampak Psikologis Korban Bencana Alam

Berbicara tentang bencana alam tentunya akan berdampak terhadap orang yang terdampak bencana alam tersebut. Salah satunya dampak psikologis. Dampak psikologis terdiri dari dua kata yaitu dampak dan psikologis. Dampak adalah pengaruh yang kuat yang menimbulkan akibat baik positif maupun negatif (Partanto & Al Barry, 1994; Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat *et al.*, 2020d). Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam (Rahmat *et al.*, 2020c).

Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti *shock*, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi

seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri.

Langkah-langkah Permainan Tradisional sebagai Trauma Healing

1. Pertama-tama, menarik perhatian anak-anak korban bencana gempa bumi yang mengalami trauma baik trauma ringan, sedang, maupun trauma berat . Caranya yaitu dengan mengajak bercerita atau mendongeng tentang asal-usul daerah sekitar, keindahan-keindahan alam sekitar yang bisa menghapus kenangan buruk setelah bencana gempa bumi yang telah meluluhlantahkan daerahnya.
2. Setelah anak-anak tertarik dengan kegiatan tersebut, selanjutnya anak-anak itu diajak untuk bermain permainan tradisional yang diselingi dengan tembang sunda Cianjuran. Contohnya, tembang "Ceurik Rahwana Tangis Anjani Kaelangan" yang di dalamnya mengandung lirik tentang Rahwana yang menangis karena kehilangan anjani. Atau yang lebih mudah yaitu tentang "Bubuy Bulan" yang di dalamnya mengandung lirik yang menggambarkan suasana hati. Setelah anak-anak hafal nadanya, lirik tembang itu kemudian bisa dikembangkan dan diganti dengan lirik yang sesuai dengan kondisi terkini alam sekitar.
3. Permainan tradisional yang ditawarkan di sini adalah "Bubuy Bulan", yang dinyanyikan sambil permainan berlangsung. Dalam permainan ini, bisa juga dimodifikasi baik urutan gerak maupun lirik yang sesuai dengan kondisi terkini supaya anak-anak lebih terhibur dan mengena di hati mereka.
4. Dukungan-dukungan dan pernyataan-pernyataan positif dan suportif untuk anak-anak sangat dibutuhkan untuk memantau perkembangan psikologis anak-anak korban bencana gempa bumi.

KESIMPULAN

Trauma *healing* dengan metode permainan tradisional pada anak pasca gempa bumi diperlukan penanganan khusus untuk menghilangkan trauma dan ketakutan sebagai efek psikis setelah terjadi bencana terutama kepada anak-anak. Permainan tradisional menjadi pendekatan terapi trauma atau trauma *healing* yang baik karena dapat mempercepat proses penyembuhan yaitu dengan memberikan motivasi penguatan kepada anak-anak. Metode permainan tradisional untuk trauma *healing* pasca bencana pada anak usia dini telah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media, Salah satunya adalah dengan selalu mengajak anak untuk bersenang-senang dengan hal yang kecil. Sehingga, dengan mengajak anak-anak bermain permainan tradisional yang ringan-ringan namun tetap menghibur dan membuat hati mereka menjadi senang dan pelan-pelan dapat melupakan kejadian bencana tersebut.

SARAN

Pertama, melalui kegiatan trauma healing metode permainan tradisional diharapkan dapat menghilangkan trauma dan memberikan ruang bagi

mereka untuk meminimalisasi rasa takut yang dialami korban gempa. Kedua, kegiatan trauma healing dengan metode permainan tradisional efektif dalam meminimalisasi rasa cemas dan kekhawatiran para anak korban gempa, selain itu dapat melestarikan permainan tradisional sebagai budaya bangsa. Dan ketiga, diharapkan adanya badan atau Lembaga khusus yang fokus dalam memberikan edukasi dan pelayanan terkait trauma healing khususnya metode permainan tradisional, dimana Indonesia sebagai negara yang sangat rawan terhadap kejadian bencana alam.

DAFTAR PUSTAKA

Algiffari, M. (2015). Perancangan motion graphic (bumper in) dan video dokumenter permainan tradisional Jawa Barat (analisis deskriptif permainan tradisional pada Sanggar Seni Tikukur Majalengka). *Jurnal Sketsa*, *2*(1).

BNPB. (2022). Data Informasi Bencana Indonesia https://dibi.bnpb.go.id. Diakses pada tanggal 27 November 2022.

BNPB. (2022). Data Informasi Bencana Indonesia https://data.bnpb.go.id/blog/gempa-bumi-cianjur. Diakses pada tanggal 9 Desember 2022

BPS. (2022). Badan Pusat Statistik Kabupaten Cianjur https://cianjurkab.bps.go.id/indicator/12/222/1/jumlah-penduduk-menurut-kecamatan-berdasarkan-hasil-sp.html. Diakses pada tanggal 27 November 2022

Ekawati, D., Darmayanti, N., & Rachmat, A. (2021). Pelatihan Pemulihan Trauma Bagi Pendamping Anak Korban Bencana Di Kabupaten Pangandaran Melalui Permainan Tradisional. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 218-225.

Emeria, D. C. (2022). Ternyata, di Sini Titik Pusat Gempa Dahsyat Cianjur (cnbcindonesia.com). https://www.cnbcindonesia.com/news/20221122123047-4-390149/ternyata-di-sini-titik-pusat-gempa-dahsyat-cianjur. Diakses pada tanggal 27 November 2022.

Maruti, E. S., Samsiyah, N., & Hadi, F. R. (2021). Upaya Penyembuhan Trauma Pascabencana pada Anak-anak Desa Banaran Ponorogo dengan Permainan Tradisional dan Tembang Dolanan. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *2*(1), 88-97.

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).

Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing [*Reducing The Psychological Impact of Natural Disaster Victims Using Bibliotherapy Method as a Trauma Healing Handler]. Journal of Contemporary Islamic Counselling*, *1]*(1).

Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 317-321.

Sulistyaningtyas, R. E. (2019). Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Trauma Healing Pasca Bencana Pada Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(2), 135-141.