

“*Lomba Kaulinan Barudak*” Sebagai Bentuk Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN Gedeh 2

*Salwa Aulia Novitasari¹, Adiennurizal Putra Gunawan², Albertus Aguspiyanugulo³, Siti nurahmawati⁴, Rojudin⁵, Yulistia Maharani Sutisna⁶, Amelia Desri Fitriani⁷, Rizqi Fauzia Maulidan⁸, Hanivah aulia⁹, Chitra Nur Risyanti¹⁰, Shevira Azzahra¹¹, Dewi Amalia Cipta Pratama¹², Tina Agustina¹³, Farah Anisa Oktaviani¹⁴, Rully Daruly¹⁵, Anti ameliyani¹⁶, Henri Hermawan¹⁷, M fajar M¹⁸, Asqi Syakiran¹⁹, Gandhy Pratama²⁰, Meutia Riany²¹

Universitas Nusa Putra

*Corresponding author

E-mail: salwa.aulia_ak20@nusaputra.ac.id*

Article History:

Received: Juli 2023

Revised: Juli 2023

Accepted: Juli 2023

Abstract: Gempa Bumi yang terjadi di Cianjur menyebabkan trauma yang mendalam bagi anak-anak di Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. sehingga secara psikis membutuhkan waktu yang bertahap untuk membangkitkan semangat masyarakat, terutama semangat belajar pada anak, keceriaan anak-anak akan hilang dan rasa takut akan terus menghantui mereka. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah untuk menangani trauma pasca gempa pada anak-anak melalui trauma healing. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan dokumentasi, observasi, wawancara dan studi pustaka. Trauma healing menjadi salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam situasi bencana alam serta dapat memulihkan trauma yang berkepanjangan. Mengingat bermain merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang anak maka, teknik terapi bermain sangat layak untuk diterapkan.

Keywords:

Gempa, Lomba , Trauma Healing

Pendahuluan

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu wujud pengabdian mahasiswa kepada masyarakat. Program ini merupakan tanggungjawab Perguruan Tinggi yang tercantum dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu *Amor deus, Amor Parentium, dan Conservis*. Kegiatan KKN juga merupakan salah satu implementasi dari trilogi yang ketiga yaitu *Conservis* atau cinta kasih kepada sesama. Pelaksanaan KKN Kerja Nyata merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa Universitas Nusa Putra dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam segala aspek kehidupan sosial.

Pelaksanaan KKN diarahkan pada pertumbuhan mengembangkan empati dan

kepedulian terhadap berbagai persoalan yang muncul di dunia akademis kehadiran otentik dalam masyarakat dan pembangunan berkelanjutan yang diperlukan mencerdaskan kehidupan masyarakat dan mewujudkan kesejahteraan sosial yang moderat dengan orang sungguhan. Kegiatan KKN ini dilaksanakan di daerah yang terdampak gempa bumi tepatnya di Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang.

Gempa Bumi dengan kekuatan 5,6 SR telah terjadi di daerah Cianjur Jawa Barat pada tanggal 21 November 2022 tepatnya pada siang hari. Menurut informasi Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) tetap pada data mereka sejak akhir November lalu, BNPB menyatakan jumlah korban meninggal gempa berkekuatan M 5,6 SR itu mencapai 335 jiwa dan lebih dari 2.000 rumah mengalami kerusakan. Situasi dan kondisi warga di daerah Cianjur tepatnya di Desa Cirumput Kecamatan Cugenang kian memburuk. Trauma masyarakat semakin besar karena datangnya gempa susulan yang sering terjadi, telah tercatat 140 gempa-gempa susulan (*aftershocks*) dengan magnitudo 1.2-4.2 dan kedalaman rata-rata sekitar 10 km, dimana 5 gempa diantaranya dirasakan oleh masyarakat sekitar ditambah dengan kerusakan rumah yang cukup parah mengakibatkan warga harus mengungsi di tenda darurat, sehingga secara psikis membutuhkan waktu yang bertahap untuk membangkitkan semangat masyarakat, terutama semangat belajar pada anak karena pasca terjadinya gempa proses belajar mengajar diberhentikan selama beberapa bulan.

Beberapa masalah diatas tentunya mengakibatkan trauma yang cukup mendalam dan akan menyisakan dampak psikologi yang cukup mengkhawatirkan jika tidak segera ditangani dengan tepat. Keceriaan anak-anak akan hilang dan rasa takut akan terus menghantui mereka. Salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan untuk korban gempa bumi terkhususnya anak-anak ialah trauma healing. Mengingat anak-anak yang menjadi korban bencana alam sangat rentan terhadap perkembangan psikologis, maka dalam pengabdian ini berfokus pada penanganan anak.

Menurut (Darmiany, Rosyidah, Karma, Witono, Husniati, Widiada, 2019) yang dikutip pada jurnal (25865-63538-1-SM) Terapi bermain menjadi salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam situasi bencana alam serta dapat memulihkan trauma yang berkepanjangan. Mengingat bermain merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang anak maka, teknik terapi bermain sangat layak untuk diterapkan. Tujuan dari terapi bermain agar anak dapat mengekspresikan diri secara bebas, berempati dengan anak lainnya, serta anak dapat menemukan cara-cara yang positif dalam menyelesaikan suatu persoalan. Oleh karena demikian, upaya penerapan trauma *healing* berupa permainan "*Lomba Kaulinan Barudak*" sangat

dibutuhkan untuk membantu pemulihan mental anak.

Berdasarkan pemaparan di atas maka kegiatan KKN dari Universitas Nusa Putra menyelenggarakan kegiatan "*Lomba Kaulinan Barudak*" Sebagai Bentuk Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN Gedeh 2. Kegiatan ini merupakan upaya kontribusi mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat, terutama penanganan daerah pasca terjadi gempa bencana bumi.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode kualitatif, yang melibatkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun *Healing* dan *recovery* merupakan beberapa rangkaian kegiatan dari program ini. *Healing* adalah proses untuk mengembalikan, memperbaiki, dan menjadikan seseorang menjadi lebih sehat. Kemudian *Recovery* merupakan proses pengembalian keseimbangan dan pengendalian diri seseorang pada kondisi normal. Pada proses healing, anak akan diberikan media bermain untuk mencairkan suasana bersama anak-anak lainnya. Pada proses *recovery* akan dilakukan *self-motivation* untuk meningkatkan semangat bagi korban gempa untuk bangkit dari perasaan terpuruk akibat gempa. (Akmal et al., 2021)

Seluruh kegiatan melibatkan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Nusa Putra, para guru serta siswa-siswi di SDN Gedeh 2, masyarakat setempat, perwakilan aparat desa Desa Cirumput. Tindakan pertama adalah perkenalan bersama siswa-siswi SDN Gedeh 2, belajar bersama, diskusi mengenai keadaan pasca gempa Cianjur lalu praktek trauma healing bersama para siswa-siswi SDN Gedeh 2.

Teknik Pengumpulan Data

a. Studi Pustaka

Teknik pengumpulan data melalui studi pustaka ini adalah mengumpulkan data melalui jurnal penelitian yang telah ada untuk dijadikan bahan referensi dalam mendukung penulisan ini.

b. Penelitian Lapangan

1) Observasi

Proses pengamatan secara sistematis terhadap suatu objek tujuan untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai karakteristik atau perilaku dari objek.

2) Wawancara

Metode ini dapat digunakan untuk mendapatkan informasi dari orang-orang yang terlibat dalam suatu instansi atau organisasi. Mendapatkan informasi dengan cara bertanya atau konsultasi secara langsung kepada responden untuk mendapatkan informasi sesuai dengan topik yang dibahas.

3) Dokumentasi

Metode untuk mengumpulkan dan menganalisis data dengan menggunakan sumber dokumen tertulis atau non-tulis. Metode ini dilakukan dengan memperoleh data dari berbagai dokumen seperti laporan, jurnal, memo, rekaman, foto, dan lain-lain.

Hasil

Trauma Healing ini dilaksanakan di SDN Gedeh 2, permainan ini melibatkan siswa-siswi dari kelas 1 hingga kelas 6. Permainan ini dilakukan dalam bentuk perlombaan kelompok dan dilaksanakan di lapangan sekolah. Ketika kegiatan belajar dan mengajar telah selesai dilakukan. Pada perlombaan ini ada lima cabang permainan diantaranya yaitu balap kelereng, estafet karet, balap karung, estafet sarung, dan rebut kursi.

a. Balap kelereng

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan 3 perwakilan. Berbekal sendok dan sebutir kelereng, peserta lomba harus menggigit sendok dengan kelereng di atasnya sambil berlomba menuju garis akhir. Lomba balap kelereng mengajarkan kita untuk melaju cepat dengan tetap berhati-hati sambil mengutamakan keakuratan. Terkadang keputusan harus diambil secara cepat dan matang dengan segala risikonya. Adapun beberapa manfaat lainnya diantaranya:

- a) Melatih fokus dan konsentrasi
- b) Menjaga keseimbangan
- c) Menanamkan daya juang yang tinggi



Gambar 1. Lomba Balap Kelereng

b. Estafet karet

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan perwakilan 1 tim yang berisikan 6 orang untuk melakukan estafet. Permainan ini terlihat gampang, tapi sebenarnya tidak benar - benar seperti kelihatannya, dimana ketika alat yang digunakan untuk melakukan estafet adalah sebuah selang untuk minum atau "sedotan" untuk mengoper ke teman berikutnya. Adapun cara memainkannya cukup mudah ditebak dengan melihat ilustrasi gambar disamping. kesusahan terbesar adalah bentuk sedotan yang pendek dan lentur sehingga cukup susah diajak kompromi.

Melalui permainan ini peserta akan dilatih untuk melatih strategi, koordinasi dan mengasah kemampuan bekerjasama untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi yang baik. Menurut Hurlock "Sosialisasi adalah kemampuan bertingkah-laku sesuai dengan norma, nilai atau harapan sosial". (Akmal et al., 2021)



Gambar 2. Lomba Estafet Karet

c. Balap Karung

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan 2 orang perwakilan. Permainan balap karung mewajibkan siswa untuk masuk ke dalam karung dan melompat dari satu sisi ke sisi lain.

Adapun manfaat dari perlombaan ini:

a) Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Ketika mengikuti permainan balap karung, anak dituntut untuk tampil serta berhadapan di muka umum. Di kesempatan inilah, anak menjadi lebih berani menghadapi teman seumurannya untuk bersaing. Hal ini tentu sangatlah baik bagi anak untuk memupuk rasa keberanian serta rasa percaya diri anak.

b) Melatih Kemandirian Anak

Mengikuti lomba balapan karung juga dapat melatih kemandirian anak. Buah hati pastinya diberi kebebasan dalam menyelesaikan perlombaan sendiri tanpa bantuan orang lain. Selain itu, anak juga harus menjadi mandiri dalam memasukkan sebagian tubuhnya ke dalam karung, seperti mandiri memakai karung.



Gambar 3. Lomba Balap Karung

d. Estafet Sarung

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan perwakilan 1 tim yang berisikan 10 orang untuk melakukan estafet. Estafet sarung merupakan permainan yang dimainkan secara berkelompok. Jumlahnya minimal 2 kelompok yang anggotanya disesuaikan dengan jumlah pemain. Cara bermain estafet sarung adalah dengan memakai sarung dan mengopernya ke anggota lain sambil berpegangan tangan.

Melalui permainan ini peserta akan dilatih untuk melatih kesabaran, mengasah kemampuan bekerjasama serta mengembangkan kemampuan bersosialisasi yang baik.



Gambar 4. Lomba Estafet Sarung

e. Rebut Kursi

Pada perlombaan ini setiap kelas mengirimkan 2 orang perwakilan. Permainan ini dilakukan dengan diiringi musik pengiring. Siswa/siswi harus mengitari kursi ketika lagu berhenti siswa/i akan berebut kursi. Setiap babak kursi akan di kurangi 1buah. Hingga akhirnya 2 orang peserta akan merebutkan 1 buah kursi.

Melalui permainan ini siswa akan menanamkan daya juang yang tinggi pada dirinya. Siswa akan belajar untuk memiliki daya juang yang tinggi sebab dalam perlombaan tentu akan ada pemenang. Terkait hal ini, mereka dipersiapkan untuk melakukan yang terbaik agar menjadi juara.



Gambar 5. Lomba Rebut Kursi

Kesimpulan

Dari pelaksanaan beberapa kegiatan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan/perlombaan tersebut dapat membangkitkan kembali semangat anak-anak untuk pulih dari trauma pasca gempa. Penerapan trauma *healing* tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri, melatih Kerjasama, dan kreatif dalam menyelesaikan permasalahan, karena dapat dilihat dari pembahasan diatas setiap cabang perlombaan/permainan memiliki manfaat yang berbeda-beda bagi anak-anak terutama siswa/siswi di SDN Gedeh 2 dalam pemulihan trauma pasca gempa.

Saran

Kami berharap setelah selesai KKN pihak sekolah tetap melaksanakan kegiatan trauma *healing* untuk para siswa dan siswinya agar mereka pulih seutuhnya dari trauma yang mereka alami, yang dimana gempa di daerah Cianjur masih sesekali terjadi hingga saat ini dan agar lebih efektif sebaiknya mengundang pemateri ahli dibidang trauma *healing* untuk mendukung siswa dan siswi secara langsung.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih kami di utamakan kepada Kepala Desa Cirumput, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur dan Para Jajaran di SDN Gedeh 2 serta seluruh elemen masyarakat karena telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada kami sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan PKM ini.

Daftar Referensi

- Akmal, N., Widyastuti, Ma'arif, M. R., A., A. A. S., & Gangka, N. A. T. (2021). Terapi Bermain Sebagai Solusi Trauma Healing Pada Anak di Kawasan Bencana Pasca Gempa. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021 "Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*, 742–746.
- Andre, U. A. A., Rusdiansyah, N., Rosyidah, D. M., Suherman, A. P., Anugerah, M. R., Setiawan, N., & Putri, D. M. (2023). PENGEMBANGAN UMKM JAMUR TIRAM DALAM UPAYA PEMULIHAN EKONOMI MASYARAKAT CIANJUR PASCA GEMPA. 6(4), 1459–1465.
- Emil, & emafawards.com. (2022). *Ajarkan Anak Aktif! Inilah Dampak Positif Balap Karung bagi Anak*. Www.Emafawards.Com. <https://emafawards.com/blog/balap-karung/>
- Lutfi, R., & Kumparan.com. (2023). *Cara Bermain Estafet Sarung untuk Merayakan Hari Kemerdekaan RI*. Www.Kumparan.Com. <https://kumparan.com/berita-hari-ini/cara-bermain-estafet-sarung-untuk-merayakan-hari-kemerdekaan-ri-20bzFeP3UpH/full>
- Mujiburrahman, M., Masjudin, M., Irawan, D., Zaenudin, M., Septiana, W., Suhaini, S., & Irwansyah, I. (2019). KKN KBM Berbasis Masjid Sebagai Model Trauma Healing Berkelanjutan Pasca Gempa di Lombok Utara. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 1(1), 36–44. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v1i1.122>
- Murdiono, A., Subangkit, D., & Maimunah, N. R. (2020). Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Karinov*, 3(2), 74–78. <http://dx.doi.org/10.17977/um045v3i2p74-78>
- Okpatrioka, & Sopian. (2023). Permainan tradisional solusi trauma healing bagi anak pasca gempa cianjur Traditional games as a trauma healing solution for children after the Cianjur earthquake. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29–37.
- Trianur, H. U. T., Afisa, N., Rahmadanti, D. E. A., Rahmi, K., & Laila, T. N. (2021). PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DESA HANTAKAN PASCA BENCANA BANJIR MELALUI PROGRAM TRAUMA HEALING. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(8), 33–39. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/127>

Yayuk, W., & Tempo.co. (2023). *Manfaat Anak Ikut Lomba Bawa Kelereng saat Perayaan Hut RI*. Wwww.Tempo.Co. <https://gaya.tempo.co/read/1237131/manfaat-anak-ikut-lomba-bawa-kelereng-saat-perayaan-hut-ri>