

TRAUMA HEALING BERBASIS TERAPI BERMAIN UNTUK ANAK-ANAK PENYINTAS BANJIR BANDANG DI KECAMATAN MANYAK PAYED, KABUPATEN ACEH TAMIANG

**Johaidah Mistar¹⁾, Madhan Anis²⁾, M Alif Hamzah³⁾,
Prista Cindi Navera⁴⁾, Qory Jumrotul 'Aqobah⁵⁾**

^{1,2)}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra

^{3,4)}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien

⁵⁾Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
johaidah.mistar@unsam.ac.id

Abstract

The flash flood disaster that hit Manyak Payed District, Aceh Tamiang Regency, not only caused physical and material damage, but also left a deep psychological impact on child survivors, such as post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, and depression. This Community Service Program (PKM) aims to restore the psychological condition of child survivors through a trauma healing approach based on play therapy by integrating the local wisdom of traditional Acehnese games, especially meuseuraya (keubeue games). The method used is action research through stages of socialization, training cadres and parents as play facilitators, mentoring, evaluation, and program sustainability. The results of the implementation show that the traditional game-based group play therapy approach is able to create a safe, fluid, and fun atmosphere. The conclusion of this program is that local wisdom-based play therapy is effective in reducing trauma symptoms in child flash flood survivors, while strengthening the community's social capacity for long-term psychosocial recovery.

Keywords: Trauma Healing, Play Therapy, Flash Floods, Child Survivors, Local Wisdom Of Aceh.

Abstrak

Bencana banjir bandang yang melanda Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik dan material, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis yang mendalam pada anak-anak penyintas, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan, dan depresi. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memulihkan kondisi psikologis anak-anak penyintas melalui pendekatan trauma healing berbasis terapi bermain dengan mengintegrasikan kearifan lokal permainan tradisional Aceh, khususnya meuseuraya (permainan keubeue). Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan (action research) melalui tahapan sosialisasi, pelatihan kader dan orang tua sebagai fasilitator bermain, pendampingan, evaluasi, serta keberlanjutan program. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa pendekatan terapi bermain kelompok berbasis permainan tradisional mampu menciptakan suasana yang aman, cair, dan menyenangkan. Simpulan dari program ini adalah bahwa terapi bermain berbasis kearifan lokal efektif untuk mengurangi gejala trauma pada anak penyintas banjir bandang, sekaligus memperkuat kapasitas sosial komunitas dalam pemulihan psikososial jangka panjang.

Keywords: Trauma Healing, Terapi Bermain, Banjir Bandang, Anak Penyintas, Kearifan Lokal Aceh.

PENDAHULUAN

Bencana banjir bandang yang melanda Kecamatan Manyak Payed,

Kabupaten Aceh Tamiang, telah meninggalkan jejak kerusakan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Peristiwa yang

terjadi secara tiba-tiba dan dahsyat tersebut tidak hanya menghancurkan harta benda dan merusak infrastruktur, tetapi juga mengoyak rasa aman dan kesejahteraan mental masyarakat. Dalam situasi pascabencana, fokus pemulihan seringkali terbatas pada rehabilitasi fisik dan ekonomi, sementara luka psikologis yang tidak kasat mata justru dapat menjadi penghambat utama bagi pemulihan keberdayaan masyarakat secara menyeluruh dan

Bencana alam seperti banjir tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik tetapi juga secara langsung dapat mengganggu ketahanan pangan dan status gizi masyarakat. Secara psikologis, penyintas banjir bandang rentan mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan berlebih (*anxiety*), terutama saat hujan turun, serta gejala depresi akibat kehilangan yang mendalam. Kondisi ini diperparah oleh lingkungan pemukiman yang masih dalam tahap pemulihan, yang berfungsi sebagai pemicu trauma (*traumatic reminders*) yang konstan. Pada tingkat sosial, bencana berpotensi melemahkan kohesi komunitas yang sebelumnya erat. Tekanan ekonomi akibat hilangnya mata pencaharian, persaingan dalam memperoleh bantuan, dan ketidakpastian masa depan dapat memicu ketegangan dalam hubungan kemasyarakatan, bahkan dalam lingkup keluarga.

Di sisi lain, layanan kesehatan mental formal masih sangat terbatas jangkauannya di tingkat desa dan seringkali mengalami stigma. Di tengah keterbatasan layanan profesional, terapi bermain (*play therapy*) muncul sebagai intervensi yang efektif dan dapat diadaptasi oleh paraprofesional. Meta-analisis Bratton, Ray, Rhine, dan Jones (2005) terhadap 93 studi eksperimental

membuktikan bahwa terapi bermain menghasilkan efek terapi signifikan dengan effect size 0.80 pada anak-anak yang mengalami trauma.

Mekanisme kerjanya melalui proses simbolik dimana anak dapat mengekspresikan perasaan traumatis secara tidak langsung, mengembangkan rasa kontrol, dan membangun narasi baru tentang pengalaman mereka. Di konteks Indonesia, penelitian Saptawati (2019) di Lombok pascagempa menemukan bahwa terapi bermain adaptif budaya mampu mengurangi gejala trauma pada 78% anak partisipan dalam 8 sesi intervensi

Kearifan lokal masyarakat Aceh menawarkan potensi besar untuk pengembangan intervensi berbasis permainan yang kontekstual. Tradisi permainan anak Aceh seperti *peucak peungeut* (permainan biji-bijian), *catoe rimeung* (loncat harimau), dan *meuseuraya* (permainan kelompok) mengandung nilai terapeutik yang sejalan dengan prinsip terapi bermain modern. Pada PKM ini pelaksana memainkan permainan *meuseuraya* yaitu permainan keubeue, nilai terapi yang didapat adalah solidaritas fisik, perlindungan terhadap yang lemah dan gerak Bersama. Atas dasar urgensi tersebut, Program Pengabdian Masyarakat (PKM) ini mengusulkan intervensi psikososial berbasis permainan sebagai solusi inovatif yang efektif, efisien, dan berkelanjutan.

Program ini dirancang dengan pendekatan tiga pilar: (1) penyediaan ruang aman bermain terapeutik, (2) pelatihan orangtua dan kader sebagai "play facilitator", dan (3) pelestarian permainan tradisional budaya Aceh. Keunikan program ini terletak pada integrasi sains psikologi trauma modern dengan kearifan lokal Aceh, pemberdayaan masyarakat sebagai subjek pemulihan (bukan objek

bantuan), dan desain keberlanjutan melalui pembentukan "Kelompok Pendamping Bermain" di tingkat desa. Dampak yang diharapkan tidak hanya reduksi gejala trauma pada anak, tetapi juga penguatan kapasitas komunitas dalam membangun ketahanan psikososial jangka panjang, sebagaimana filosofi Aceh: "*Anak yang sehat jiwa adalah tunas bangsa yang kokoh*".

METODE

Metode yang dilaksanakan pada kegiatan PKM ini adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research) dengan beberapa tahapan pelaksanaan yakni:

1. Langkah-langkah dalam Pelaksanaan PKM
 - a. Sosialisasi.
Membangun pemahaman kebermanfaatn program, dan meminta dukungan formal serta rekomendasi dari pemangku kepentingan di desa.
 - b. Pelatihan.
Melatih kader dari perwakilan kelompok penyintas banjir untuk menjadi fasilitator pendamping pada permainan *meuseuraya keubeue*.
 - c. Inovasi yang dikembangkan
Mengajak orang tua untuk menerapkan permainan sederhana dirumah. Mengimplementasikan model intervensi trauma healing berbasis permainan tradisional yang telah dikembangkan.
 - d. Pendampingan dan evaluasi

Tim PKM mendampingi kader dalam memimpin kegiatan, memberikan umpan balik, dan pemecahan masalah di lapangan serta melakukan diskusi singkat setelah kegiatan dengan kader dan partisipan untuk mencatat kesan dan kendala

e. Keberlanjutan program

Program memiliki dampak jangka panjang dan dikelola mandiri oleh komunitas, menjadwalkan kunjungan telepon/video call 1 dan 3 bulan pasca-program oleh tim PKM untuk monitoring. Penandatanganan komitmen bersama antara Pemdes dan tokoh masyarakat, untuk melanjutkan kegiatan rutin

2. Peran dan Tugas Masing Masing Dosen Dan Mahasiswa

a. Ketua Pelaksana:

- Menjadi fasilitator pada pertemuan-pertemuan kunci dengan tokoh masyarakat
- Bertanggung jawab penuh atas keseluruhan konsep, metodologi, keamanan etis program, dan administrasi dana PKM

- Memastikan seluruh intervensi dilakukan secara profesional, sesuai kode etik, tidak membahayakan partisipan, dan data evaluasi dikumpulkan dengan valid

b. Mahasiswa 1: koordinasi lapangan dan hubungan masyarakat

- Mengatur logistik dan jadwal kegiatan harian di lapangan
 - Mendokumentasikan proses kegiatan melalui foto dan video
- c. Mahasiswa 2: spesialis intervensi anak dan permainan
- Memimpin langsung sesi permainan *meuseuraya*
 - Menjadi instruktur utama dalam pendampingan pelatihan permainan *meuseuraya*
- d. Mahasiswa 3: penanggung jawab data monitoring dan evaluasi.
3. Keterlibatan Desa: sebagai pemegang otoritas, mendata peserta, membuat peta kerentanan anak perdesun, fasilitator sumberdaya, mediator kultur dan penjamin keberlanjutan.
- Desa dalam program ini berperan sebagai:
1. HOST yang menyambut dan memfasilitasi tamu (tim PKM)
 2. OWNER yang memiliki program dan hasilnya
 3. ACTOR yang terlibat aktif dalam pelaksanaan
 4. BENEFICIARY yang menikmati manfaat program
 5. GUARDIAN yang menjaga keberlanjutan program
4. Alat dan Bahan
- Bantuan alat dan bahan meliputi paket yang berisi buku, pulpen, buku gambar, pensil warna dan tas yang berguna mengurangi kecemasan melalui permainan

terarah dengan mendapatkan hadiah dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan. Bantuan diberikan diawal program, setelah pelatihan dan menjelang akhir program setelah terbukti komitmen berpartisipasi mengikuti kegiatan. Kegiatan ini bersifat transparan dan terpantau dan disaksikan secara umum oleh penerima manfaat.

PEMBAHASAN

Banjir bandang yang melanda Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, tidak hanya meninggalkan kerusakan fisik dan material, tetapi juga luka psikologis yang mendalam, khususnya pada anak-anak. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan trauma healing berbasis terapi bermain dapat diterima dengan baik oleh anak-anak penyintas banjir bandang di Kecamatan Manyak Payed.

Kegiatan bermain kelompok menciptakan suasana yang lebih cair, aman, dan menyenangkan, sehingga anak-anak terlihat lebih mudah terlibat dibandingkan apabila pendampingan dilakukan secara formal. Selama kegiatan berlangsung, anak-anak memperlihatkan antusiasme, keberanian untuk bergerak dan berinteraksi, serta respons emosional yang lebih positif. Situasi ini menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu menjadi medium yang efektif dalam membangun kembali kenyamanan psikologis anak pascabencana.

Secara keseluruhan, capaian kegiatan dapat dirumuskan dalam beberapa aspek utama, yaitu terselenggaranya layanan pendampingan psikososial berbasis permainan, meningkatnya partisipasi dan interaksi sosial anak, bertambahnya pemahaman

orang tua dan kader mengenai trauma healing, serta terbentuknya landasan komitmen bersama untuk melanjutkan kegiatan serupa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa program ini memberikan kontribusi nyata terhadap proses pemulihan anak-anak penyintas banjir bandang, sekaligus memperkuat kapasitas sosial komunitas dalam menghadapi dampak bencana

Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan tanggap bencana banjir:



(A)



(B)

Gambar. (A) Kegiatan Bermain Bersama Anak-anak Penyintas Banjir Bandang. (B) Kegiatan penyuluhan bersama masyarakat

SIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul "Trauma Healing Berbasis Terapi Bermain untuk Anak-anak Penyintas Banjir Bandang di Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang" bertujuan untuk

membantu memulihkan kondisi psikologis anak-anak yang mengalami trauma pasca bencana banjir bandang. Pendekatan yang digunakan adalah terapi bermain, karena anak-anak lebih mudah mengekspresikan emosi dan mengurangi kecemasan melalui aktivitas bermain yang menyenangkan, aman, dan terstruktur. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat mengurangi dampak stres pascatrauma (PTSD), mengembalikan rasa aman, serta mendukung pemulihan mental dan emosional anak-anak penyintas di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Samudra yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui program bantuan tanggap darurat bencana banjir sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada Desa Ujong Tanjong, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376–390.
- Lebowitz, E. R. (2016). *Play Therapy for Preschool Children*. American Psychological Association.
- Nilsson, N., et al. (2024). The role of the play therapist in supporting children and families following a natural disaster: A scoping

- review. *Australian Journal of Rural Health*
- Kasim, V. N. A., et al. (2024). Manajemen Gizi dalam Situasi Bencana (Studi di Kecamatan Bulango Utara). *Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo*.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Brunner-Routledge.
- Allen, B. (2018). *Play Therapy for Children Exposed to Natural Disasters*. Routledge.
- Mirza, R., & Hafni, M. (2026). Laporan Pendampingan Psikososial Anak Korban Banjir Bandang di Aceh Tamiang. Universitas Prima Indonesia & Universitas Medan Area.
- Sarlina, & Kusika, S. Y. (2023). Play Therapy untuk **Mengurangi** Kecemasan Pasca Banjir. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Palu*, 1(1).
- Juwairiah. (2017). Meuen Galah: Permainan Tradisional Aceh sebagai Media untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kecerdasan Anak Usia
- Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 145-160.
- Adnyani, N. M. I. (2023). Pengaruh Pemberian Play Therapy Terhadap Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Anak-anak Usia 6-12 Tahun Pasca Bencana Banjir di Desa Pakuli Utara Kecamatan Gumbasa Kabupaten Sigi. Poltekkes Kemenkes Palu.
- DeRoos, F. (2019). *The impact of natural disasters on children's mental health: A systematic review*. *Journal of Traumatic Stress*.
- Saptawati, L. (2019). Efektivitas Terapi Bermain Adaptif Budaya dalam Menurunkan Gejala Trauma pada Anak Pasca Gempa Lombok. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 112-125.