

Permainan tradisional sebagai media dukungan psikososial anak dan remaja penyintas bencana

Sri Mulyani Nasution^{1*}, Rizky Purnomo Adji Churnawan¹, Pradika Sulaeman², Aminah Agustinah²

¹Universitas Jayabaya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Putra Indonesia, Cianjur, Indonesia

*email Koresponden Penulis: srimulyaninasution2@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-05-14

Diterima: 2023-07-19

Diterbitkan: 2023-07-29



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2023 Penulis

ABSTRAK

Di antara media dukungan psikososial yang diberikan pada anak-anak dan remaja korban gempa Cianjur adalah melibatkan mereka dalam permainan tradisional. Jenis permainan yang dipilih sebagai teknik intervensi psikososial untuk memulihkan kondisi psikososial anak-anak dan remaja penyintas gempa Cianjur adalah permainan sondah/engklek, ular naga, batu taba, gembatan, dan gobag sodor. Sebelum memberikan intervensi, dilakukan observasi dan wawancara dan diperoleh gambaran bahwa anak-anak yang pada awalnya menunjukkan perilaku yang murung dan pendiam menjadi tampak lebih riang dan aktif karena dapat berinteraksi dengan teman-temannya. Metode Pengabdian kepada Masyarakat menggunakan metode Service-Learning atau SL. Pelaksana pengabdian melakukan aktivitas yang melibatkan pengalaman praktis, pembelajaran akademik dan keterlibatan masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa anak-anak merasa aman dan nyaman saat melakukan aktivitas bermain permainan tradisional. Anak yang mengalami trauma dapat keluar dari trauma. Dengan demikian disimpulkan bahwa permainan tradisional efektif untuk diberikan sebagai media dukungan psikososial bagi anak-anak dan remaja penyintas bencana. Permainan tradisional dapat menurunkan trauma, rasa cemas, dan takut pada anak dan remaja.

Kata Kunci: permainan tradisional; dukungan psikososial; bencana Cianjur

Cara mensitasi artikel:

Nasution, S. M., Churnawan, R. P. A., Sulaeman, P., & Agustinah, A. (2023). Permainan tradisional sebagai media dukungan psikososial anak dan remaja penyintas bencana. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(1), 269–282. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i1.20069>

PENDAHULUAN

Bencana alam, khususnya gempa yang terjadi di Cianjur berdampak pada semua aspek. Selain menyebabkan kerugian secara materiil seperti kehilangan rumah dan harta benda yang rusak karena gempa, gempa juga berdampak kepada kondisi psikologis anak-anak dan remaja yang mengalami kejadian tersebut. Anak-anak dan remaja merupakan korban yang penanganannya harus menjadi prioritas



karena secara psikologis anak-anak dan remaja sangat rentan mengalami trauma, ketakutan, dan kecemasan setelah mengalami bencana alam. Dari hasil survey awal yang dilakukan melalui wawancara umum dan observasi, ditemukan bahwa perlu dilakukan intervensi psikososial untuk membantu anak-anak dan remaja korban gempa di Cianjur yang terjadi tanggal 21 November 2022, dimana banyak anak-anak dan remaja yang menjadi trauma saat mendengar suara keras, takut untuk masuk ke dalam rumah, murung, bahkan kecemasan berlebih akan terjadinya gempa kembali. Untuk menangani hal tersebut maka dibutuhkan pendekatan dan intervensi yang sesuai bagi anak-anak dan remaja sehingga permasalahan psikologis dapat diatasi secara efektif.

Usia anak-anak merupakan usia bermain bersama teman-teman sebaya. Bermain merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus didapatkan oleh anak. Dari bermain, anak dapat mengembangkan karakter, psikis, fisik, maupun kognitif. Manfaat yang diperoleh dari bermain di antaranya dapat bekerjasama, berinteraksi dengan teman sebaya, menambah teman di lingkungan tempat tinggal anak, meningkatkan kemampuan sosial anak, mengembangkan kemampuan fisik seperti keterampilan motorik, dan mengembangkan kreativitas anak, dan kompetensi sosial saat berkumpul dengan kelompok teman sebayanya (Iswinarti, 2017b).

Pasca gempa, kompetensi sosial anak dan remaja perlu kembali dikembangkan dengan mengenalkan dan mengajak anak-anak dan remaja bermain permainan tradisional. Permainan tradisional memiliki nilai-nilai terapeutik dan bermanfaat dalam mengatasi permasalahan anak. Misalnya pada permainan tradisional Engklek (Iswinarti, 2010). Di samping itu, permainan tradisional berdampak baik bagi pembentukan karakter anak-anak Indonesia, generasi penerus dan harapan bangsa (Nur, 2013). Hasil penelitian Yuningsih dan Wahyuni (Yuningsih & Wahyuni, 2021) menunjukkan bahwa permainan tradisional Bentengan dapat meningkatkan keterampilan sosial pada anak. peningkatan nilai rata-rata pada keterampilan sosial anak diperoleh antara sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan permainan tradisional Bentengan.

Di antara jenis dukungan psikososial yang diberikan pada anak-anak dan remaja korban gempa Cianjur dilakukan dengan mengajak mereka bermain permainan tradisional seperti, sondah/engklek, ular naga, batu taba, gembatan, dan gobag sodor. Permainan-permainan ini telah dipilih sebagai intervensi psikososial untuk memulihkan kondisi psikososial anak-anak dan remaja penyintas gempa. Kondisi trauma pada anak-anak dan remaja ini berasal dari adanya keadaan stres ketika mengalami gempa bumi dan stres tersebut tidak dapat diatasi oleh mereka, sehingga terus membuat anak dan remaja tersebut merasa takut, cemas, bahkan sedih jika mengingat peristiwa tersebut. Hal ini akan memengaruhi kepada proses penyesuaian diri, menghambat perkembangan emosi dan sosial, dan memengaruhi aspek psikologis lainnya. Dalam mengatasi keadaan traumatik diperlukan deteksi awal seberapa tinggi perasaan trauma yang dimiliki anak dan remaja. Metode intervensi menggunakan permainan ini pun telah disesuaikan dengan kondisi psikologis mereka.

Meskipun permainan tradisional mempunyai nilai-nilai sosial dan psikologis yang tinggi, namun beberapa kendala mempersulit penerapannya pada masa ini. Beberapa faktor yang mempersulit di antaranya karena tidak adanya pewarisan, tidak tersedianya lahan dan anak-anak dan remaja lebih tertarik pada permainan yang lebih modern (Iswinarti, 2017a). Masifnya perkembangan teknologi digital dan internet saat ini telah mengubah media permainan anak ke perangkat teknologi digital berbasis internet. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Riadi dan Lestari (Riadi & Lestari, 2021) yang mengacu pada fenomena bahwa di era digital ini, cara bermain anak-anak telah berubah sesuai perkembangan zaman dimana anak lebih sering memainkan permainan modern sehingga mengurangi interaksi sosial anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional ternyata lebih efektif untuk perkembangan sosial siswa sekolah dasar di era digital. Disamping itu, nilai-nilai budaya dalam permainan tradisional juga dapat dilestarikan.

Intervensi menggunakan bermacam-macam permainan tradisional yang dilakukan dan disesuaikan dengan kondisi psikologis dan tujuan yang ingin dicapai. Misalnya pada permainan sondah atau engklek, menurut Iswinarti (Iswinarti, 2010) permainan ini dilakukan untuk menjadi deteksi awal apakah anak memiliki masalah psikologis dan seberapa besar masalah psikologisnya (seperti, trauma, cemas, dll). Ketika anak terlihat ragu-ragu dalam memulai permainan atau bahkan hanya diam saja, kemungkinan terdapat masalah penyesuaian diri pada anak yang dapat dipengaruhi faktor-faktor tertentu. Sedangkan permainan Ular Naga adalah permainan yang dilakukan berkelompok dan dapat menjadi tempat anak untuk belajar bersosialisasi dan mengendalikan emosinya (Djulaekah, 2013). Permainan ular naga dilakukan karena banyaknya anak-anak dan remaja yang murung dan akhirnya tidak bersosialisasi dengan teman sebayanya, diharapkan dengan permainan ini anak-anak dan remaja mempunyai tempat untuk mengekspresikan emosinya dan belajar bersosialisasi.

Permainan batu hantam dilakukan untuk melatih konsentrasi dan ketelitian anak, sehingga anak dituntut harus fokus ketika melakukan permainan ini. Dengan demikian, permainan batu hantam dapat melatih aspek kognitif anak (Iswinarti, 2017b) sehingga anak dapat melakukan coping dan problem solving jika mengalami kondisi stres. Permainan boy-boy dapat melatih kerjasama dan konsentrasi dimana anak dituntut untuk memikirkan strategi untuk menang. Hal ini melatih anak untuk mengidentifikasi suatu masalah dan mencari solusinya. Upaya mengidentifikasi masalah dan mencari solusi ini dapat diimplementasikan kepada masalah trauma yang dialami anak dan remaja (Iswinarti, 2016). Sedangkan permainan gobag sodor atau galah sin lebih banyak berfokus pada kualitas jasmani anak-anak dan remaja, dimana permainan ini membutuhkan keaktifan gerak dan menjadikan anak aktif bergerak. Galasin juga merepresentasikan usaha untuk melewati rintangan dalam hidup yang ditunjukkan simbol melalui permainan galah sin ini (Iswinarti, 2017b).

Salah satu permainan tradisional yang mampu meningkatkan kompetensi sosial adalah "Permainan Gembatan". "Permainan Gembatan" merupakan permainan tradisional yang dilakukan secara kelompok dan hanya menggunakan

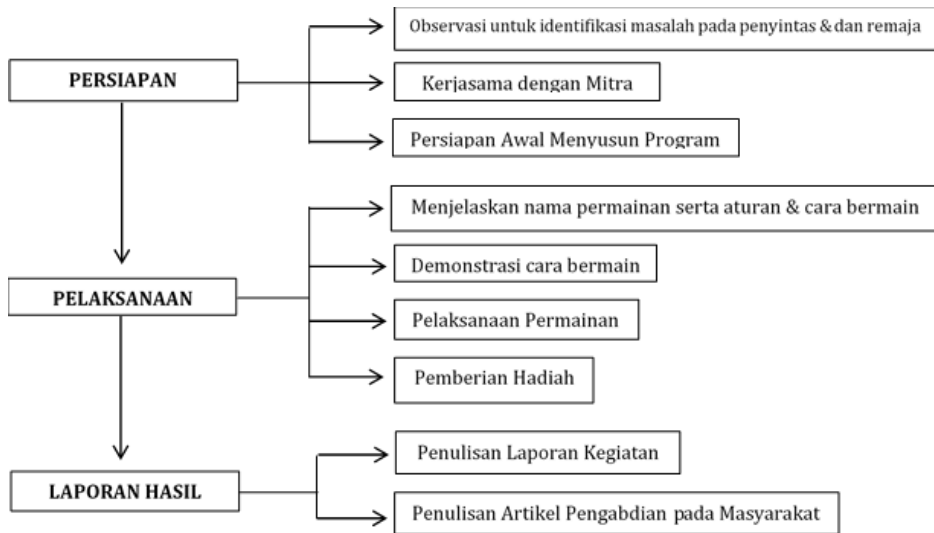
bola kasti dan pecahan genting. Di dalamnya terdapat unsur gerakan motorik kasar yaitu berlari, melempar, dan menangkap. Dalam hal ini, permainan gembatan dapat meningkatkan kompetensi sosial anak, contohnya anak dapat berkumpul dan bermain bersama (Iswinarti, 2017a).

Intervensi psikososial melalui permainan tradisional yang diberikan pada anak-anak dan remaja (siswa SMP) penyintas gempa Cianjur bertujuan untuk membantu anak dan remaja penyintas agar dapat mengatasi permasalahan yang mereka hadapi pasca gempa, mengembalikan keceriaan mereka sekaligus mengambil manfaat dari permainan tradisional itu sendiri antara lain: (a) Mengembalikan dan mengembangkan kemampuan kerjasama dengan teman sebaya sebagai salah satu kompetensi perkembangan sosial dan emosional yang diperlukan anak-anak dan remaja penyintas gempa Cianjur; (b) Mengembalikan dan mengembangkan kemampuan interaksi sosial dan komunikasi untuk membantu perkembangan bahasa pada anak-anak dan remaja penyintas gempa Cianjur; (c) Mengembalikan dan mengembangkan kompetensi sosial dan kemampuan penyesuaian diri pada anak-anak dan remaja penyintas gempa Cianjur.

METODE

Service-Learning atau SL merupakan aktivitas yang melibatkan pengalaman praktis, pembelajaran akademik dan keterlibatan masyarakat. Terdapat tiga kriteria penting yang harus dipertimbangkan dalam *Service-Learning*, yaitu: (1) Layanan harus sesuai kebutuhan dan memberi manfaat bagi masyarakat serta melibatkan masyarakat; (2) Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Akademik; (3) Mahasiswa berpartisipasi secara aktif dan bekerjasama dengan Masyarakat (Afandi et al., 2022).

Kesediaan pihak penanggungjawab lokasi pengungsian untuk bekerjasama dalam program yang akan dilaksanakan juga diupayakan agar kegiatan dapat terwujud dan terlaksana dengan baik. Mengawali kegiatan, terlebih dahulu diberikan pengenalan. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran jelas tentang jenis Permainan Tradisional yang dipilih agar para peserta dapat belajar dan memahami proses permainan tersebut. Skema Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai gambar 1 berikut.



Gambar 1. Skema pelaksanaan intervensi psikososial dalam bentuk permainan tradisional

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi psikososial dengan menggunakan permainan tradisional dilakukan untuk menangani masalah-masalah yang timbul setelah gempa bumi di Cianjur. Dalam intervensi ini, sasaran intervensi adalah anak-anak dan remaja penyintas gempa bumi di Cianjur. Sebelum intervensi diberikan, tim relawan yang sekaligus menjadi fasilitator melakukan survey awal berupa wawancara umum dan observasi untuk melihat perilaku sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebagai asesmen awal di beberapa posko pengungsian diperoleh data bahwa anak-anak dan remaja di posko-posko tersebut awalnya menunjukkan perilaku yang murung dan pendiam. Mereka mengalami trauma, kecemasan, dan rasa takut yang terus menerus. Sebagai tindak lanjut hasil yang diperoleh dari observasi dan wawancara awal ini, tim relawan/fasilitator memilih bentuk intervensi psikososial dengan metode permainan tradisional. Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas yang melibatkan pengalaman praktis, pembelajaran akademik dan keterlibatan masyarakat. Dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya bekerjasama dan Universitas Putra Indonesia (Gambar 2) melaksanakan kegiatan dukungan psikososial bagi penyintas gempa Cianjur dengan memberikan intervensi psikososial dalam bentuk aplikasi permainan tradisional. Tujuan kegiatan ini terbagi dua bagian: (1) bagian pertama, bagi pelaksana kegiatan yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya Jakarta dan Universitas Putra Indonesia Cianjur kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan pengalaman praktis di lapangan sebagai praktek pembelajaran akademik yang diperoleh di kampus. (2) bagi anak-anak dan remaja penyintas gempa Cianjur, kegiatan ini untuk membantu mereka keluar dari dampak psikologis yang disebabkan bencana gempa bumi.



Gambar 2. Tim Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dan Tim Universitas Putra Indonesia bekerjasama melakukan intervensi Psikososial

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di tiga lokasi dalam waktu yang berbeda (Tabel 1).

Tabel 1. Lokasi pelaksanaan intervensi psikososial dengan metode “permainan tradisional”

Tanggal Pelaksanaan	Lokasi Pelaksanaan	Sasaran Intervensi
24/12/2022	Kp. Salakawung Desa Sarampad Kec. Cugenang Kab. Cianjur.	Anak-anak Penyintas Gempa Cianjur
27/12/2022	Sekolah darurat. SDN Salakawung Tenda darurat warga Kp. Salakawung Desa Sarampad Kec. Cugenang Kab. Cianjur.	Anak-anak Penyintas Gempa Cianjur
28/12/2022	MTSN 06 Cianjur Jl. Dipawangi Komplek BTN Joglo Rt.03 Rw.13, Sawah Gede, Kec. Cianjur, Kab. Cianjur	Siswa MTSN 06 Cianjur
06/01/2023	Universitas Putra Indonesia Cianjur	Siswa MTSN 06 Cianjur

Karena tidak adanya pewarisan kepada generasi baru mengenai permainan tradisional, maka dianggap perlu memperkenalkan terlebih dahulu dan memberi petunjuk mengenai konsep, manfaat dan aplikasinya. Anak-anak dan remaja dilibatkan untuk memahami bentuk permainannya sehingga mereka akan dapat melakukan sendiri setelah kegiatan pengabdian masyarakat telah berakhir. Gambar 3 menunjukkan saat tim memberikan pengarahan tentang cara bermain permainan tradisional (lihat gambar 3). Program intervensi psikososial dengan permainan tradisional diawali dengan memperkenalkan nama permainan kepada peserta, kemudian dijelaskan mengenai bentuk permainan yang akan dilakukan. Tim menjelaskan mengenai aturan dan cara bermain agar permainan dilakukan dengan benar dan adil. Sebelum dilakukan permainan para tim fasilitator melakukan demonstrasi bagaimana permainan dilakukan dan peserta dapat bertanya mengenai bagian yang belum dipahami. Tim fasilitator kemudian menanyakan kembali kepada peserta untuk memastikan bahwa mereka mengerti cara bermain permainan tersebut. Ketika peserta sudah mengerti maka permainan dapat dimulai dan tim fasilitator hanya memberi arahan dari luar permainan dan membiarkan permainan dilakukan oleh peserta agar tercipta sosialisasi yang baik.

Setelah permainan selesai dan didapatkan pemenang dari setiap permainan, maka tim fasilitator memberikan hadiah sebagai penghargaan terhadap kerja keras para peserta pemenang.



Gambar 3. Tim sedang memberikan penjelasan tentang model permainan tradisional

Cara melakukan permainan yang disusun Iswinarti (2017) akan dijelaskan Selanjutnya. Pada Permainan "**Gembatan**" setiap pemain mendapatkan giliran satu kali melempar bola untuk merobohkan tumpukan genting. Pemain yang mendapatkan bola tidak boleh berlari hanya bisa melangkah satu kaki saja. Pemain tidak boleh terkena lemparan dari lawan. Pemain melempar bola ke pecahan genting agar mengenai sasaran. Jika pemain lawan melempar bola ke teman kita dan tidak mengenai sasaran maka harus cepat menata pecahan genting. Apabila pemain sudah berhasil menumpuk pecahan genting maka dengan cepat berteriak "Boy" yang menandakan bahwa pecahan genting telah berhasil disusun. Pemain tidak boleh keluar melebihi batas yang telah disepakati. Pelaku permainan memerlukan strategi, konsentrasi dan kecepatan agar bisa menang, namun saat pemain melempar bola ke lawan tidak boleh terlalu keras. Berbagai aspek psikologis ikut berperan dalam permainan ini, seperti memberikan motivasi ke teman ketika tidak bisa mengenai sasaran; mengendalikan diri agar tidak melempar pada bagian kepala; mengendalikan emosi ketika pemain atau anggotanya terkena lemparan bola musuh; tidak emosi ketika dididikan anggota tim tidak bisa mengenai sasaran. Gambar berikut menunjukkan kegiatan fasilitator saat menjelaskan Permainan Gembatan (Gambar 4).



Gambar 4. Fasilitator memberi penjelasan tentang permainan gembatan

Pada permainan "**Engklek**", pemain melakukan engkle yakni dengan menggunakan satu kaki saja yaitu kaki kiri diangkat, kecuali pada kotak tertentu. Pemain melempar gaju (pecahan genting) dan tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah dibuat sesuai dengan bentuknya. Pemain harus menginjak omah miliknya, dan ketika sudah mendapatkan omah pemain tidak boleh melakukan engkle pada omah (rumah) lawan. Saat ontang-anting (beling ditaruh di atas pundak, di kepala, dan kaki) beling tidak boleh jatuh. Apabila pihak musuh memiliki omah yang banyak maka pemain akan menghadapi banyak masalah dan rintangan. Pemain akan berusaha atau berlomba mengumpulkan omah sebanyak-banyaknya. Pemain berusaha mendapatkan omah yang banyak. Pemain membiarkan omah miliknya dilewati musuh dengan garis tertentu. Pemain harus bisa mengendalikan dirinya agar gaju yang dibawa tidak jatuh, selain itu pemain harus mengendalikan dirinya agar setiap lompatan tidak terkena pembatas (Gambar 5).



Gambar 5. Permainan engklek

Permainan "**Wak-Wak Gung**" (Gambar 6) membutuhkan banyak pemain. Dua orang pemain bertugas sebagai gerbang dengan merentangkan tangan dan melindungi anak buahnya agar tidak terkena musuh. Pemain yang di belakang gerbang harus bergerak mengikuti induk atau kepala. Pemain belajar mengambil keputusan untuk ikut kelompok A atau B. Saat melewati terowongan, para pemain atau semua anggota kelompok harus bernyanyi. Saat nyanyian selesai terdapat satu pemain yang tertangkap, di sana terjadi perundingan yang diberikan pada pemain agar memilih penjaga A atau B. Bila pesertanya sudah ditangkap semuanya dan selesai nyanyian berhenti serta melihat peserta yang paling banyak mendapat peserta akan diancam oleh lawan, dengan berkata "*Awas, lek anakmu tuku trasi tak hadang*" yang artinya "Awas, kalau anakmu beli terasi akan ku hadang". Pemain harus bekerjasama dengan pemain lain dalam satu kelompok (A) dan (B) yang saling merebut anak buahnya. Pemain berusaha untuk mempertahankan teman anggota kelompoknya dan serangan musuh yang akan merebut anggota. Para pemain tidak boleh terpancing suasana ketika salah satu anggota kelompoknya berhasil direbut oleh pemain lawan, dan anggota kelompok harus berusaha menjaga sesama anggota kelompoknya agar tidak dapat direbut oleh kelompok lawan.



Gambar 6. Fasilitator memberi penjelasan tentang permainan dan model permainan wak-wak gung

Pada Permainan "**Gobag Sodor**", tugas pemain adalah berlari untuk meloloskan diri dari penjagaan pemain lawan, namun tetap berada pada daerah atau wilayah bermain. Jika pihak penjaga sulit ditembus maka dibutuhkan cara agar bisa menembus penjaga tersebut. Agar satu tim bisa menang dibutuhkan kerjasama yaitu ketika ada teman yang mau melewati garis maka yang lain harus memancing musuh agar temannya bisa lolos. Pemimpin tim harus mengatur strategi agar semua anggota tim bisa melewati garis. Jika ada pemain yang tidak bisa menembus garis sebaiknya temannya harus menolong dengan mengecoh penjaga agar temannya bisa keluar. Penjaga tidak boleh terpancing ketika pihak pemain mencoba mengecoh agar temannya bisa melewati garis. Pemain juga tidak boleh buru-buru untuk menembus garis karena bisa tertangkap penjaga. Berikut gambar yang menunjukkan permainan gobak sodor (Gambar 7).



Gambar 7. Permainan gobag sodor

Permainan "**Batu Taba**". Saat melompat dan membawa batu maka kaki pemain yang membawa batu tidak boleh jatuh menyentuh tanah. Pemain harus berhasil menangkap batu yang dilemparkan oleh pemain lawannya dan pemain lawannya dan pemain lawan melemparkan batu ke musuh dengan cara berjongkok ataupun berdiri sambil melangkah 1 depa (sekitar 85 cm) dan batu harus dilemparkan melalui selangkangan (di antara dua kaki). Pemain pertama yang dapat merobohkan batu musuh dapat melanjutkan kembali untuk merobohkan batu musuh yang masih berdiri. Jika pemain tadi gagal merobohkan batu milik musuh maka pemain yang berikutnya yang tersisa dapat merobohkan

batu milik musuh. Pemimpin kelompok harus membuat strategi agar timnya menang yaitu dengan membagikan cara (bagi yang menguasai) agar semua mengenai sasaran. Pemain harus berhati-hati ketika membawa batu dengan kaki agar tidak jatuh. Memberikan motivasi jika teman di kelompoknya tidak bisa mengenai sasaran melempar batu. Bisa menahan dan mengendalikan emosi marah jika teman di kelompoknya tidak bisa mengenai sasaran.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa secara umum aktivitas permainan tradisional membuat peserta menjadi terlihat lebih senang dan aktif karena adanya interaksi dengan teman-teman sebayanya. Hasil observasi lainnya menunjukkan bahwa beberapa anak yang pada awalnya merasa takut dan tidak ingin ikut bermain menjadi ikut bermain setelah melihat teman-temannya bermain dengan riang, hal ini menunjukkan bahwa suasana bermain dapat membuat anak merasa aman dan nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain. Dari hasil wawancara ditemukan beberapa anak mengalami trauma karena mengalami gempa bumi sehingga tidak mau jauh dari orang tuanya bahkan sampai tidak mau masuk ke dalam rumah. Dengan mengikuti permainan dengan teman-temannya, anak yang mengalami trauma menjadi merasa tidak sendiri dan menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami kejadian tersebut. Menurut keterangan yang diperoleh dari orangtuanya, hal ini mampu menurunkan rasa takut anak untuk kembali masuk ke dalam rumah dan dapat mengurangi rasa cemas mereka karena berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka saat bermain. Anak-anak dan remaja penyintas menjadi lebih bersemangat dalam beraktivitas dan meningkatkan kemampuan diri mereka serta membantu perkembangan anak khususnya dalam kompetensi sosial. Dengan demikian disimpulkan bahwa permainan tradisional efektif untuk diberikan sebagai media dukungan psikososial bagi anak-anak dan remaja penyintas bencana. Permainan tradisional dapat menurunkan trauma, rasa cemas, dan takut pada anak dan remaja. Ada perubahan antara kondisi sebelum diberikan intervensi psikososial dengan setelah diberikan intervensi psikososial. Data mengenai perubahan tersebut didapatkan dari hasil observasi dan wawancara dengan para penyintas yang mengikuti proses intervensi psikososial dengan metode permainan tradisional hingga selesai. Berikut ini gambaran hasil dari pelaksanaan intervensi psikososial.

Tabel 2. Hasil intervensi psikososial dengan metode “permainan tradisional”

Kondisi Sebelum	Intervensi	Kondisi Setelah
Penyintas terlihat murung, tidak ingin melakukan interaksi dengan teman sebaya	Mengikuti Kegiatan Permainan Tradisional	Setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional penyintas terlihat senang dan mereka juga mulai melakukan interaksi dengan teman sebayanya
Penyintas mengalami trauma dan tidak dapat jauh dari orangtuanya, bahkan untuk bermain dengan teman sebaya	Mengikuti Kegiatan Permainan Tradisional	Setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional, trauma yang dialami penyintas mulai berkurang karena bertemu teman sebaya sesama penyintas. Mereka menjadi berani untuk bermain dengan teman tanpa harus terus bersama orangtua

Penyintas mengalami ketakutan jika terjadi gempa kembali dan menjadi lebih pasif di lingkungan sosialnya	Mengikuti Kegiatan Permainan Tradisional	Setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional perasaan takut yang dirasakan penyintas menjadi menurun dan mereka dapat kembali aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya
Penyintas merasa sedih dan cemas tentang kemungkinan gempa terjadi lagi dan menjadi lebih sering berdiam diri dan sulit berinteraksi kembali	Mengikuti Kegiatan Permainan Tradisional	Setelah diberikan permainan tradisional dan melakukan interaksi dengan orang lain penyintas menjadi lebih mengerti tentang kecemasannya dan pemahaman tersebut berhasil mengurangi kecemasan yang dirasakannya

Pemberian intervensi psikososial dengan melibatkan anak-anak dan remaja penyintas bencana gempa bumi menunjukkan hasil yang signifikan. Kegiatan tersebut dapat mengembalikan kemampuan kerjasama dengan teman sebayanya dan kemampuan kerjasama ini merupakan salah satu kompetensi perkembangan sosial dan emosional sesuai tahapan perkembangan mereka. Permainan tradisional ini juga membuat para penyintas dapat berinteraksi satu sama lain sehingga selain mendapatkan dukungan sosial yang baru juga dapat membantu perkembangan bahasa mereka. Hasil lainnya adalah bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan penyesuaian diri para penyintas. Hal ini dipandang penting karena dampak psikologis yang ditimbulkan setelah gempa dapat menurunkan kemampuan dalam penyesuaian diri.

Disamping untuk mengembalikan keceriaan anak dan remaja penyintas gempa serta menyembuhkan mereka dari trauma, intervensi psikososial dalam bentuk permainan tradisional ini juga akan mengembangkan berbagai aspek psikologis (iswinarti, 2017b) sebagai berikut: motorik (ketahanan fisik, koordinasi otot tangan dan kaki); kognitif (konsentrasi, kreativitas anak dalam menyusun strategi, kreativitas anak dalam problem solving); perkembangan sosial (kemampuan bersosialisasi, meningkatkan komunikasi, dorongan berkompetisi, kemampuan kerjasama); kepribadian (harga diri dan rasa percaya diri, rasa sportivitas, kemampuan mengambil keputusan dan tanggung jawab); emosi, mengembangkan kesabaran dan kemampuan mengendalikan diri, mengembangkan kemampuan mengontrol emosi).

Intervensi psikologis ditujukan untuk meningkatkan sumber daya dan kemampuan individu untuk mendukung sikap menghadapi situasi yang merugikan sambil mempertahankan fungsi adaptif (Sisto et al., 2019). Intervensi psikososial yang dilakukan pada penelitian ini memanfaatkan permainan tradisional yang disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak dan remaja. Karena pada usia anak-anak dan remaja merupakan usia bermain bersama teman-teman sebaya. Bermain merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus didapatkan oleh anak. Dari bermain, anak dapat mengembangkan karakter, psikis, fisik, maupun kognitif (Iswinarti, 2017b).

Dalam pelaksanaan intervensi psikososial yang dilakukan relawan Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dan Universitas Putra Indonesia, intervensi melalui permainan tampak menunjukkan hasil yang paling cepat untuk membawa anak-anak keluar dari kemurungannya. Saat bermain, mereka seolah lupa bahwa

mereka baru saja dihantam bencana yang memberikan dampak yang berbeda-beda pada setiap anak; ada yang kehilangan orangtua, saudara, sahabat, rumah rusak, sekolah hancur, atau tempat belajar mengaji yang sudah hilang. Namun, saat larut dalam permainan, anak larut dalam permainan dan tampak riang gembira (Andriani et al., 2023). Nilai-nilai terapeutik yang terkandung dalam permainan tradisional seperti engklek memiliki nilai deteksi dini untuk mengetahui anak yang mempunyai masalah. Permainan tradisional juga membantu anak untuk mengkomunikasikan perasaannya secara efektif dengan cara yang alami, mengurangi kecemasan, pengendalian diri dan pelatihan konsentrasi. Permainan juga mengembangkan nilai sosial dimana anak belajar ketrampilan sosial yang akan berguna untuk bekal dalam kehidupan nyata (Iswinarti, 2010). Dengan demikian, permainan tradisional yang dilakukan ini mempunyai manfaat dalam segala aspek seperti perkembangan motorik, kognitif, sosial, kepribadian, dan emosi. Dengan mengembangkan aspek-aspek ini maka anak dapat mengembangkan kemampuan menghadapi masalah, sehingga dapat mengurangi trauma, perasaan cemas, maupun perasaan takut.

Dari sisi lain dilihat bahwa intervensi psikososial melalui permainan tradisional dapat menyalurkan energi anak-anak maupun remaja dan memfasilitasi mereka untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini selain dapat menyelesaikan permasalahan psikologis mereka juga dapat membantu mengembangkan diri mereka walau dalam keadaan yang terbatas. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan Martin Symonds (Herman, 2015) bahwa prinsip-prinsip intervensi merupakan upaya memulihkan kekuatan penyintas, mengurangi isolasi, mengurangi ketidakberdayaan dengan meningkatkan jangkauan pilihan korban dan untuk membekali penyintas menghadapi dinamika dominansi agar tetap berada dalam jangkauan pilihan mereka, dan juga untuk melawan dinamika dominansi dalam pendekatan kepada korban.

Namun demikian, peran penentu kebijakan juga penting karena untuk kondisi sulit dalam skala besar seperti halnya bencana gempa tidak mungkin dapat diatasi oleh orang per orang, kelompok per kelompok, maupun antar komunitas (Nasution, 2021). Upaya yang dilakukan masyarakat seperti halnya yang telah dilakukan tim relawan dari Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dan Universitas Putra Indonesia Cianjur dapat menjadi upaya pendukung yang cukup membantu pemerintah dalam menangani permasalahan pada penyintas gempa Cianjur.

SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan tim relawan dari Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya bekerjasama dengan tim Universitas Putra Indonesia Cianjur dalam bentuk intervensi psikososial menggunakan permainan tradisional didapatkan kesimpulan bahwa permainan tradisional efektif untuk diberikan sebagai media dukungan psikososial bagi anak-anak dan remaja penyintas bencana dengan tingkat keberhasilan 100%. Hal ini terlihat dari terwujudnya tiga tujuan kegiatan setelah diberikan intervensi psikososial dengan metode permainan tradisional. Intervensi psikososial dengan metode permainan tradisional efektif untuk menangani masalah psikososial khususnya pada

penyintas bencana gempa di Cianjur. Pemberian permainan tradisional ini berhasil menurunkan masalah psikologis pada anak dan remaja seperti trauma, rasa sedih, rasa cemas, dan rasa takut, kesulitan berinteraksi sosial, tidak dapat menyesuaikan diri sebagai dampak bencana gempa bumi. Di samping itu, pemberian permainan tradisional ini juga memiliki lima manfaat bagi anak-anak dan remaja yaitu melatih perkembangan motorik, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan perkembangan sosial, meningkatkan perkembangan kepribadian, dan memupuk perkembangan emosi

Membantu anak-anak dan remaja mencapai resiliensi dari suatu situasi sulit berskala besar bukanlah sesuatu yang bisa dicapai tanpa usaha; usaha pada level individu harus didukung dengan dukungan masyarakat di lingkungan untuk mendorong tumbuhnya resiliensi serta dukungan dari penentu kebijakan. Oleh sebab itu, perlu program-program lanjutan dari pemerintah sebagai usaha untuk memelihara bahkan meningkatkan kondisi kesehatan psikologi para penyintas bencana gempa di Cianjur yang juga banyak berada pada usia anak-anak dan remaja..

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada PT. Perkasa Dua Rajawali yang telah mensponsori pelaksanaan pendampingan Psikososial bagi Penyintas Gempa Cianjur.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Ayu, R. D., Parmitasari, Nurdiyana, Wahyudi, J., & Wahid, M. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (eds.)). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.
- Andriani, A. D., Agustina, A., Chotimah, D. H., Teguh, D. F., Muttaqin, E. Z., Indriani, E., Esiyannera, E., Taher, K. P. M., Indira, L., Utama, M., Sulaeman, P., Nasution, S. M., Rahmat S., A. D., & Mustopo, W. I. (2023). *Cianjur Bercerita Dukungan Psikososial untuk Penyintas Bencana*. UNPI Press.
- Djulaekah, E. D. (2013). Meningkatkan Kemampuan Emosional Melalui Permainan Ular Naga Anak Kelompok B Di TK Hidayatus Shibyan. *PAUD Teratai*, 2(2).
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Iswinarti. (2010). Nilai-Nilai Terapiutik Permainan Tradisional Engklek Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Humanity*, 6(1).
- Iswinarti. (2017a). *Pedoman Permainan Tradisional Gembatan dengan Metode "Berlian" untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Anak*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Iswinarti. (2017b). *Permainan Tradisional: Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. UMM Press.
- Nasution, S. M. (2021). Pendekatan komunitas untuk membangun resiliensi di

- masa pandemi Covid-19. *IJIP Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(2), 175–196. <https://doi.org/10.18326/ijip.v3i2.175-196>
- Nur, H. (2013). Membangun Karakter Anak melalui Permainan Anak Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(1), 87–94. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.1290>
- Riadi, F. S., & Lestari, T. (2021). Efektivitas Permainan Tradisional Pada Perkembangan Sosial Siswa Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar (JKPD)*, 6(2), 122–129. <https://doi.org/10.26618/jkpd.v6i2.5392>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 754. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Yuningsih, R., & Wahyuni, S. (2021). Permainan Benteng Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun Di Jorong Cubadak. *Jurnal Tumbuh kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 8(2), 153–162. <https://doi.org/10.36706/jtk.v8i2.14825>