

PELAKSANAAN *PLAY THERAPY* DALAM MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA ANAK KORBAN PASCA BENCANA KEBAKARAN DI KELURAHAN ALALAK SELATAN BANJARMASIN

Anggraini, Sapariah^{1*}, Martini, Margaretha²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

*Email : safa_anggraini@hotmail.com

ABSTRAK

Kejadian bencana kebakaran di Jalan Alalak Selatan RT 04 dan RT 05 Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, menyisakan trauma bagi pada korbannya terutama pada anak-anak. Trauma pada anak dapat menimbulkan *post traumatic stress disorder* (PTSD) dengan gejala seperti tidak tenang, takut, gelisah dan merasa mudah panik serta memiliki kecemasan jika kejadian tersebut terulang kembali. Kegiatan *trauma healing* melalui *play therapy* bertujuan membantu menurunkan gejala PTSD tersebut. *Play therapy* dijalankan dengan 3 tahapan. Jenis kegiatan terapi yaitu menggambar, bermain *plasticin*, *puzzle*, bermain balon dan melempar kelereng. Hasil temuan kegiatan gejala PTSD pada kelompok sasaran kegiatan sebelum dilakukan *play therapy* sebesar 37,82 dan sesudah dilakukan *play therapy* sebesar 25,69 yang diukur dengan kuesioner PTSD *Symptom Scale For DSM V* (CPSS-V SR). Temuan ini menunjukkan kegiatan *Play Therapy* pada anak korban bencana akan membantu anak menurunkan trauma. *Play therapy* juga dapat membantu menstimulasi perkembangan anak terutama pada anak usia 3-6 tahun.

Kata Kunci : anak, korban bencana kebakaran, *post traumatic stress disorder* (PTSD), *play therapy*

A. PENDAHULUAN

Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) khususnya di provinsi Kalimantan Selatan tercatat 85 kejadian alam dan non alam. Dampak kejadian alam ini menyebabkan kerusakan rumah (unit) 33 rusak berat, 20 rusak sedang, 116 rusak ringan dan korban (jiwa) 14 meninggal, 12 luka-luka, 5.614 terkena dampak dan mengungsi. Kejadian bencana

di Kalimantan Selatan yang masih trend saat ini yaitu bencana kebakaran baik kebakaran hutan dan lahan serta kebakaran rumah/penduduk. Tahun 2019 pada dua bulan terakhir yaitu bulan Agustus sampai bulan September wilayah Kota Banjarmasin sendiri terdapat 13 kejadian kebakaran rumah/pemukiman dengan korban menderitanya 685 jiwa (BNPB, 2019).

Kejadian kebakaran yang paling banyak mengalami kerugian yaitu kejadian kebakaran di Jalan Alalak Selatan, Kelurahan Alalak Selatan, Kecamatan Banjarmasin Utara yang terjadi pada hari Selasa tanggal 10 September 2019 dini hari sekitar pukul 03.00 WITA sampai dengan pukul 05.00 WITA. BNPB Banjarmasin merilis ada 18 unit rumah hangus terbakar di RT 04 dan 47 unit rumah hangus terbakar di RT 05 jadi ada 65 rumah hangus terbakar, dan korban kebakaran ada 74 KK dan 221 jiwa kehilangan tempat tinggal. Rata-rata rumah warga yang mengalami kebakaran tersebut selain lingkungan padat penduduk dengan jarak rumah satu dan lainnya saling berdekatan bahan bangunannya juga terbuat dari kayu sehingga api dengan cepat membakar dan kondisi angin saat itu dirasa sangat kencang karena terjadi pada dini hari (Yunus, 2019).

Anak-anak adalah kelompok yang mendapatkan dampak terbesar akibat bencana di dunia. Setiap tahunnya, lebih dari 100 juta anak di seluruh dunia

menjadi korban bencana. Salah satu dampak terbesar akibat bencana adalah trauma. Trauma biasa terjadi setelah seseorang melihat kejadian yang mengguncang jiwa dan mentalnya. Sebenarnya, trauma bisa berdampak pada siapa saja, dari orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Meski begitu, bagi anak-anak, trauma bisa berdampak pada psikis, bahkan ketika mereka beranjak dewasa (Lai, 2017).

Berbeda dengan orang dewasa, anak-anak lebih rentan terhadap dampak yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa trauma. Trauma pada anak diperlukan penanganan yang tepat agar trauma yang dialami tidak menimbulkan suatu hal yang tidak baik di masa pertumbuhan dan perkembangannya. Trauma berkepanjangan yang dialami anak dapat menimbulkan *post traumatic stress disorder* (PTSD) karena anak tidak bisa mengungkapkan perasaan sehingga menjadi trauma berebihan pada dirinya dan menimbulkan beberapa gejala seperti tidak tenang, takut, gelisah dan merasa mudah panik serta

memiliki kecemasan jika kejadian tersebut terulang kembali. Menurut Paige tahun 2005 menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab utama terjadinya *Post Trauma Stress Disorder* (PTSD) yaitu adanya stresor atau kejadian trauma.

Kondisi ini menuntut kita untuk memberikan layanan psikologis yang sesuai. Salah satu layanan tersebut adalah melalui kegiatan *trauma healing* pada anak menggunakan *play therapy*. *Play therapy* merupakan salah satu bentuk terapeutik berlandaskan teori sistematik yang disusun menggunakan kerangka teori psikologi dan menekankan kekuatan dalam permainan sebagai alat dalam membantu klien untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dan memiliki tujuan yaitu untuk membantu anak dalam mengatasi persoalan psikis, membantu pencapaian pertumbuhan serta perkembangan yang sesuai dengan tugas perkembangannya dengan optimal (Eva, dkk., 2016).

Homeyer dan Morrison (2008) mengungkapkan *play*

therapy adalah cara yang efektif untuk menjawab kebutuhan kesehatan mental anak dan diterima secara luas sebagai intervensi yang berharga dan sesuai dengan tahapan perkembangan. *Play therapy* memiliki potensi yang lebih menjanjikan dari pada terapi menggunakan obat. *Play therapy* merupakan alternatif solusi dalam membantu anak traumatis dapat kembali pada pribadi yang sehat secara mental dan berkembang secara optimal (Schultz, 2016).

Dinamika secara psikologis menggambarkan bahwa selama anak melakukan permainan dengan jenis-jenis permainan yang berbeda-beda dapat membantu anak dalam mengungkapkan perasaannya menggunakan permainan yang dimainkan, selain merangsang motorik halusnya anak juga dapat mengeluarkan emosi, perasaan dari dalam diri untuk dikeluarkan dalam sesuatu bentuk, menstimulus kemampuan kognitif, membantu anak mengubah kepercayaan yang tidak rasional yang mengganggu emosi dan kegiatan sehari-hari,

mengembangkan kompetensi, menguasai lingkungan dan *self esteem*, membantu anak menghadapi situasi traumatis yang pernah dihadapi anak dan menimbulkan ketakutan yang tidak realistis akibat *post traumatic stress disorder* (PTSD) ketika pasca bencana yang sedang dihadapinya, maka perlu dilaksanakan *play therapy* pada anak usia prasekolah dan sekolah dengan Jenis *play therapy* yang dapat diterapkan pada anak-anak korban berupa permainan menggambar, bermain *clay*, bermain *puzzle* dengan potongan kertas, bermain balon dan melempar kaleng (Nawangsih, 2014).

B. METODE

Metode pada PKM ini yaitu dengan melaksanakan terapi bermain kepada 45 anak dengan rentang usia antara 3-12 tahun. Target capaian yaitu menurunnya angka PTSD pada anak yang menjadi sasaran PKM, dimana sebelumnya angka PTSD didapatkan rerata skor sebesar 37,82 (berada pada tingkat

sedang). Analisa data yang digunakan adalah dengan mengukur kembali gejala PTSD dengan analisis kuisioner *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) *Symptom Scale For DSM V* (CPSS-V SR) setelah dilakukan *play therapy*.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Jalan Alalak Selatan RT 04 dan RT 05. Waktu pelaksanaan yakni : Kamis, 02 Januari 2020 pukul 08.00-12.00 WITA. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian diuraikan sebagai berikut :

Tahap I : Pada hari pertama sebelum melakukan intervensi *play therapy* menggambar, bermain *plasticin*, *puzzle*, balon dan lempar kaleng: tim pengusul mengidentifikasi terlebih dahulu gejala *post traumatic stress disorder* (PTSD) sebelum dilakukan *play therapy* dengan menggunakan kuesioner *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) *Symptom Scale For DSM V* (CPSS-V SR). Setelah mengukur tingkat PTSD yang dialami anak, kemudian tim pengusul

menyiapkan lembar penjelasan/*informed consent* mengenai manfaat *play therapy* menggambar, bermain *plasticin*, *puzzle*, balon dan lempar kaleng. Selanjutnya tim pengusul mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam permainan sesuai sesi serta mempersiapkan anak beserta keluarga (orangtua).

mengambar, Sesi II : bermain *plasticin*. Sesi III : bermain *puzzle* dan Sesi IV : Memecahkan balon dan lempar kaleng. Setelah semua sesi selesai dilaksanakan maka tim pengusul melakukan pengukuran kembali terhadap gejala PTSD yang dialami anak menggunakan kuesioner *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Symptom Scale For DSM V (CPSS-V SR)*.

Tahap II : Melaksanakan *play therapy* sesuai sesi yakni : Sesi I :

Gambar 1.1 Pelaksanaan *Play Therapy* Sesi I : Menggambar



Gambar 1.2. Pelaksanaan *Play Therapi* Sesi II : Bermain *plasticin*



Sumber : STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Gambar 1.3. Pelaksanaan *Play Therapy* Sesi III : Bermain puzzle



Gambar 1.4. Pelaksanaan *Play Therapy* Sesi IV : Bermain Balon dan Lempar Kelerang



Sumber : STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Tahap III : Setelah *play therapy* selesai dilaksanakan, maka tim pengusul memberikan pujian atau *reward* kepada anak atas kemampuan mengikuti kegiatan

play therapy sampai selesai dan tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan anak karena sudah bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan.

Gambar 1.5. Foto bersama orangtua dan anak



Sumber : STIKES Suaka Insan Banjarmasin

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data PTSD sebelum dilakukan terapi pada 45 anak yang merupakan sasaran PKM berada pada rentang sedang. Setelah diberikan *play therapy* skor rerata PTSD 45 anak mengalami penurunan yakni rerata skor 25,69 (berada pada tingkat ringan). Hasil observasi setelah kegiatan *play therapy* dilakukan terlihat semua anak sangat bahagia dan aktif untuk mengikuti kegiatan terapi.

Hasil penelitian Astuti (2006) menyatakan bahwa dampak psikologis yang dirasakan oleh korban terutama pada mayoritas populasi anak-anak ialah menyangkut kondisi trauma mental yang sangat serius. Anak-anak menunjukkan gejala-gejala perilaku seperti; susah tidur, rasa takut yang berlebihan, takut masuk rumah, tidak mau tidur di dalam rumah, diliputi kecemasan dan menarik diri.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Bedriye (2014) menyatakan bahwa reaksi anak-anak usia sekolah di Turki pasca bencana yang dialami adalah

penghindaran, menjadi marah, mencela diri sendiri, dan perubahan perilaku seperti gejala: memiliki mimpi yang mengganggu, takut tinggal didalam rumah, diganggu dengan suara dan suara yang tiba-tiba, setelah tidur kesulitan, keengganan untuk pergi ke sekolah dan bergabung dalam permainan.

Penelitian Gurwitsch, Kees, Becker, & Schreiber (2015) menunjukkan bahwa banyak kemunduran yang dialami anak-anak dalam kegiatan belajar di sekolah setelah kejadian bencana. Masalah pasca bencana dan diskontinuitas kondisi kehidupan menyebabkan masalah-masalah di lingkungan khususnya akademik sekolah. Anak tidak tertarik dengan aktivitas sekolah, sehingga anak korban bencana akan mengalami penurunan keterampilan dan prestasi belajar akademik di sekolah.

Berdasarkan hasil kuesioner yang tim pengusul kumpulkan didapatkan data adanya gejala PTSD sebanyak 2 atau 3 gejala yang dialami anak-anak korban kebakaran di Alalak Selatan RT 04

dan 05 setelah kejadian bencana kebakaran seperti terjadinya perubahan dalam sikap : anak menjadi lebih sensitive, mudah menangis, mudah marah, apabila mendengar sirine langsung panik dan menangis, sering khawatir, adanya gangguan pola tidur, kurangnya minat dan konsentrasi hingga anak-anak lebih banyak diam dan menarik diri dengan ketergantungan yang tinggi terhadap orang tua.

Salah satu cara yang dapat membantu anak dalam menurunkan gejala PTSD adalah mengajak anak untuk melakukan *play therapy*. Soemitro dalam Mukhadiono (2016) menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Melalui bermain anak berusaha untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi lingkungan tertentu dalam bentuk, berat, isi, sifat, jarak, waktu dan bahasa. Bermain juga merupakan suatu sarana pelepasan atau pembebasan dari tekanan tekanan yang dihadapi anak. Dengan bermain anak diberi kesempatan berada dalam dunia naturalnya sebagai

anak, sehingga anak akan merasa aman dalam mengekspresikan dan melakukan eksplorasi terhadap diri mereka baik pikiran, perasaan, pengalaman maupun tingkah laku, karena anak tidak berhadapan langsung dengan kondisi yang mengingatkan pada trauma yang dialami namun hanya menggunakan materi-materi yang bersifat simbolik (Landreth dalam Mukhadiono, 2016).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Schultz (2016) menjelaskan bahwa *play therapy* memiliki potensi yang lebih menjanjikan dari pada terapi menggunakan obat. *Play therapy* merupakan alternatif solusi dalam membantu anak traumatis dapat kembali pada pribadi yang sehat secara mental dan berkembang secara optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Kliegman et al., (2007) menyatakan bahwa dengan adanya sistem respons adaptif dapat membantu anak dalam mengambil keputusan, mengontrol emosionalnya dan dapat berfikir untuk mereka raih dimasa depan. Pengalaman yang negative tidak terekam dan tercatat dikemudian

hari untuk melakukan suatu tindakan yang tidak baik bagi dirinya dan orang lain.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat tim pengusul yakni anak yang menjadi korban bencana kebakaran perlu melakukan pengontrolan emosi. Pengontrolan emosi yang dimaksudkan yaitu bagaimana upaya kita dalam mengontrol emosi anak seperti emosi marah, emosi takut, emosi sedih, emosi bahagia, emosi cemburu misalnya. Emosi dapat menimbulkan hal positif dan negative di dalam kehidupan seseorang untuk mencapai tujuan (Ida, dkk, 2016). Upaya pengontrolan emosi pada anak dapat dilakukan salah satunya seperti *play therapy*. *Play therapy* yang terdiri dari beberapa jenis permainan (menggambar, bermain *plasticin*, bermain *puzzle*, bermain balon dan lempar kaleng) mampu membantu mengontrol emosi anak.

Hasil observasi dan kuesioner yang dikumpulkan setelah dilakukan *play therapy* sebanyak 4 sesi yaitu sesi I, II, III, IV didapatkan hasil terlihat

sebagian besar anak menunjukkan respons yang baik seperti anak terlihat antusias dalam mengikuti permainan, senang, bersemangat, dan menikmati permainan yang disediakan.

D. KESIMPULAN

Trauma *healing* sangat perlu dilakukan untuk membantu mengatasi gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan akibat trauma yang dialaminya. *Play therapy* merupakan salah satu program yang dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu menurunkan trauma terutama pada anak yang menjadi korban bencana kebakaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, B. (2006). Layanan bimbingan dan konseling bagi korban gempa bumi di Yogyakarta. *Makalah*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses pada tanggal 29 Januari 2020 pukul 16.00 wita dari <http://ejournal2.undip.ac.id>.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana, (2019). *Daftar Bencana Informasi Indonesia (DIBI)*. Jakarta : BNPB.

- Bedriye, A. K. (2014). Determination and evaluation of effect of earthquake on school age children (6-12 years old) behaviours. *Procedia-Social and Behavioural Science*, 152, 845-851.
doi:
10.1016/j.sbspro.2014.09.332
- Eva Maynita Azizatul Avivah, dkk. (2016). Efektivitas Play Therapy Untuk Menurunkan Gejala PTSD Pada Anak-Anak Korban Puting Beliung Ditinjau Dari Tipe Kepribadian (hal 56-70) : *Journal Psikosains*. Diakses pada tanggal 05 November pukul 20.30 wita dari <https://journal.umg.ac.id>.
- Gurwitch, R. H., Kees, M., Becker, S. M., & Schreiber, M. (2015), Assessment of PTSD among Indonesian children. *Journal Prehospital and Disaster Medicine*, 46 (5), 1921-8. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020 pukul 13:00 wita dari <http://ejournal2.undip.ac.id>.
- Homeyer, Linda & Morrison. (2008). Play Therapy; Practice, Issues and Trends. *American Journal of Play*. I (1), Hlm.210-228. Diakses pada tanggal 22 September 2019 pukul 23.45 wita dari <http://americanjournalofplay.co.id>.
- Ida Juraida, Masluyah, Purwanti. (2016). Emosi Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Ananda Pontianak Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol 3 No. 5. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020 pukul 23.00 wita dari <http://jurnal.untan.ac.id>.
- Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, et,al (2007). *Nelson Textbook of Pediatrics 18th edition*. Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Lai, B.S., Tiwari, A., Self-Brown, S., Cronholm, P., & Kinnish, K. (2017). Patterns of caregiver factors predicting participation in trauma focused cognitive behavioral therapy. *Journal of Child and Adolescent Trauma*.
- Mukhadiono. Subagyo. & Wahyudi, W. (2016). Pemulihan PTSD pada Anak-anak Korban Bencana Tanah Longsor dengan Play Therapy. *The Soedirman Journal of Nursing*. 11 (1). 23-30. Diakses pada tanggal 05 November pukul 20.50 wita dari <https://journal.umg.ac.id>.
- Nawangsih, E. (2014). Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Bencana Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 1, hal : 164-178. Diakses pada tanggal 21 November 2019 pukul 22.30 wita dari <https://www.journal.uinsgd.ac.id>.
- Paige, R. U. (2005). Proceedings of the American Psychological Association, Incorporated, for the legislative year 2004: Minutes of the annual meeting of the Council of Representatives. *American Psychologist*, 60, 436 –511. Diakses pada tanggal 22 November 2019 pukul 14.20 wita dari

<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.436>.

- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2016). *Theories of Personality* (Cet.1 Ed. 11). Boston: Cengage Learning.
- Yunus Muhammad. (2019). 65 rumah warga di Alalak Selatan Banjarmasin hangus terbakar :

Koran Online Antara News.
Diakses pada tanggal 07 Oktober 2019 pukul 11.30 dari

<https://www.antaranews.com/berita/1053840/65-rumah-warga-di-alalak-selatan-banjarmasin-hangus-terbakar>