



Upaya Penyembuhan Trauma Pascabencana pada Anak-anak Desa Banaran Ponorogo dengan Permainan Tradisional dan Tembang Dolanan

Endang Sri Maruti^{1*}, Nur Samsiyah², Suharni³, Fida Rahmantika Hadi⁴

¹²³⁴Universitas PGRI Madiun, Indonesia, 63427

E-mail: *endang@unipma.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.486>

Info Artikel:

Diterima :

2021-03-06

Diperbaiki :

2021-03-08

Disetujui :

2021-03-22

Kata Kunci: penyembuhan trauma, sosial-psikologis, permainan tradisional

Keywords: trauma healing, social-psychological, traditional

Abstrak: Berbagai bencana yang datang menghampiri Indonesia menyisakan trauma mendalam bagi para korban, khususnya yang kehilangan harta benda dan sanak keluarganya. Trauma mendalam juga dialami anak-anak usia sekolah, khususnya sekolah dini dan sekolah dasar. Untuk itu perlu adanya upaya untuk memulihkan kembali trauma pada anak. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan kegiatan sosial-psikologis khususnya bagi anak-anak usia sekolah. Salah satunya adalah dengan selalu mengajak anak untuk bersenang-senang dengan hal yang kecil. 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 itu. Selain bermain, anak-anak juga diajak untuk bernyanyi. Dengan menyanyikan lagu-lagu anak berbahasa Jawa atau tembang dolanan, maka anak-anak akan lebih tenang dan terhibur hatinya.

Abstract: The various disasters that have come to Indonesia have left a deep trauma for the victims, especially those who have lost their belongings and relatives. Deep trauma is also experienced by school age children, especially early schools and elementary schools. For that we need efforts to recover trauma in children. The method of implementing this activity is socio-psychological activities, especially for school age children. One way is to always invite children to have fun with little things. By inviting the children to play traditional games that are light but still entertaining and make their hearts happy and gradually forget about the incident. Apart from playing, the children are also invited to sing. By singing Javanese children's songs or dolanan tembang, the children will be calmer and more

Pendahuluan

Berbagai bencana datang menghampiri Indonesia, di antaranya adalah bencana tanah longsor yang terjadi di Dukuh Tangkil, Desa Banaran, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur pada hari sabtu, 1 April 2017 pukul 07.45 WIB silam. Bencana longsor tersebut sampai sekarang menyisakan trauma mendalam bagi para korban, khususnya yang kehilangan harta benda dan sanak keluarganya. Trauma mendalam juga dialami anak-anak usia sekolah, khususnya sekolah dini dan sekolah dasar. Apalagi kejadian longsor itu berlangsung pada pagi hari, di saat anak-anak sedang bersekolah.

Lokasi bencana terletak di Dukuh Tangkil, Desa Banaran, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Daerah ini tergolong dalam Zona Fisiografi Gunungapi Kuarter yang memiliki kelerengan lebih dari 40 derajat. Berdasarkan pada peta landsystem skala 1: 250.000, jenis tanahnya berasal dari great group asosiasi Humytropepts, Dystandeppts dan Hydrandeppts. Tanah ini tergolong tanah yang cukup subur karena tergolong tanah yang belum berkembang atau bisa dikatakan tanah yang masih muda. Lokasi peristiwa bencana tanah longsor tepat di kawasan hutan Petak 115 BKPH Wilis Selatan, KPH Lawu Ds. Petak 115 terdiri dari 4 anak petak kelas hutan Kelas Umur (KU) I sampai IV, dengan kelerengan curam dan sangat curam. Lokasi longsor berbatasan dengan anak petak 3 seluas 2 Ha masih dalam masa kontrak dengan masyarakat. Lokasi longsor berada pada Sub sub DAS Keyang, Sub DAS Kali Madiun, DAS Solo. Berdasarkan letak fisiografis di atas, maka Desa Banaran sangat rawan bencana longsor.

Bencana tanah longsor yang terjadi pada 1 April 2017 silam telah mengubur puluhan rumah warga Dukuh Tingkil, Desa Banaran, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur, diperkirakan sebanyak 38 orang masih tertimbun tanah. Berdasarkan keterangan warga, masih ada sekitar 22 orang jiwa dan 16 orang pekerja panen Jahe yang tertimbun tanah longsor. Volume tanah longsor yang mengubur rumah warga mencapai panjang 800 meter dan ketinggian 20 meter. Bencana longsor terjadi disertai dengan suara letusan menerjang sekitar 30 rumah penduduk di dua RT dan ladang masyarakat dengan jumlah jiwa yang terdampak diperkirakan sebanyak 50 orang.

Situasi terkini pasca bencana longsor, banyak warga terutama anak-anak yang masih menderita trauma mendalam apalagi anak yang kehilangan orang tuanya. Berdasarkan hasil data BNPB, ada 12 anak yang ditinggal pergi orangtua mereka

karena menjadi korban longsor. Dengan begitu, 12 anak itu menjadi yatim maupun piatu akibat bencana ini. Sampai saat ini, anak-anak itu dan juga anak-anak lainnya masih murung, menangis, dan mulai berontak serta gelisah. Duka anak-anak bersama puluhan, atau bahkan ratusan jiwa warga Banaran itu cermin dari duka di Bumi Reog.

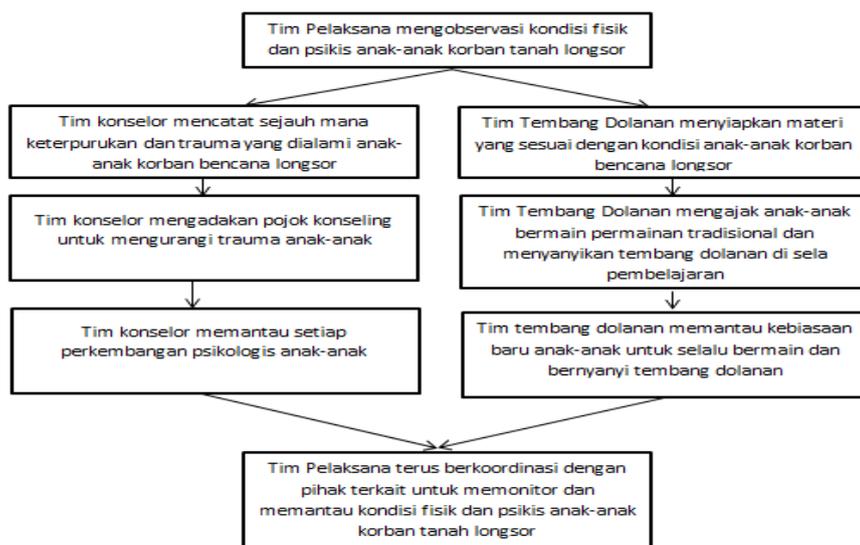
Banyak upaya telah dilakukan oleh pemerintah setempat, mulai dari menyediakan tempat tinggal sementara, relokasi tempat tinggal, bahkan diberikannya jaminan hidup bagi para korban. Namun hal demikian belum cukup untuk mengurangi kegelisahan dan kecemasan anak-anak khususnya, karena di pikiran mereka masih ada trauma saat ingatan bencana longsor itu muncul dan ketakutan jika akan mengalami hal serupa di kemudian hari. Untuk itu perlu adanya upaya yang lebih berpendekatan sosial dan psikologis untuk memulihkan kembali trauma pada anak. Salah satunya adalah dengan selalu mengajak anak untuk bersenang-senang dengan hal yang kecil. Misalnya saja 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 itu. Selain bermain, anak-anak juga diajak untuk bernyanyi. Dengan menyanyikan lagu-lagu anak berbahasa Jawa atau tembang dolanan, maka anak-anak akan lebih tenang dan terhibur hatinya.

Dengan adanya kegiatan ini maka pengetahuan masyarakat khususnya anak-anak korban bencana longsor di Desa Banaran ini menjadi meningkat dan trauma yang dialami pascabencana berangsur berkurang dan bahkan hilang. Secara singkat, program ini dilaksanakan dengan terjun ke masyarakat dan mendatangi sekolah-sekolah dasar yang ada di Desa Banaran, kemudian pada saat jam istirahat, anak-anak tersebut diajak untuk melakukan permainan tradisional yang menyenangkan dan juga dengan menyanyikan tembang-tembang dolanan.

Metode

Tahapan kegiatan yang ditempuh dalam program ini dilakukan oleh dua orang dari keahlian yang berbeda, yakni dari ahli pendidikan khususnya pendidikan bahasa Jawa dan ahli psikologi. Berikut ini tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh dalam upaya menyembuhkan trauma pada anak-anak usia sekolah dasar pasca bencana tanah longsor dari ahli pendidikan.

Berikut ini diagram proses kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Diagram Proses kegiatan

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Permasalahan	Solusi	Metode Pelaksanaan
1.	Keadaan fisik anak-anak korban bencana tanah longsor yang semakin melemah dan kurang bersemangat.	Kegiatan Permainan Tradisional yang dapat memacu kegiatan fisik anak-anak sehingga kembali segar dan bugar.	Permainan tradisional yang ditawarkan di sini adalah misalnya berupa "Jamuran", yang di dalamnya juga terdapat tembang dolanan 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.
2.	Keadaan psikis anak-anak korban bencana tanah longsor yang memburuk dan stres serta trauma setelah kehilangan sanak saudara dan juga rumahnya.	Kegiatan Nembang dolanan yang menggunakan lirik-lirik berbahasa Jawa dan bertemakan tentang keluarga, lingkungan sekitar, tumbuh-tumbuhan, dan binatang di alam sekitar yang	Setelah anak-anak tertarik dengan kegiatan pelaksana, selanjutnya anak-anak itu diajak untuk bermain permainan tradisional yang diselingi dengan tembang-tembang dolanan. Tembang dolanan yang dinyanyikan terutama yang bertema keluarga dan lingkungan alam sekitar. Contohnya, tembang "Ilir-lir" yang di dalamnya

memacu keadaan mengandung lirik tentang hati anak-anak keindahan alam. Atau yang menjadi lebih ceria. lebih mudah lagi yaitu tentang "Suwe Ora Jamu" yang di dalamnya mengandung lirik-lirik tentang nama-nama tumbuhan dan buah-buahan. Setelah anak-anak hafal nadanya, lirik tembang itu kemudian bisa dikembangkan dan diganti dengan lirik yang sesuai dengan kondisi terkini alam sekitar. Kegiatan ini bisa dilaksanakan pada saat jam istirahat sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Bencana adalah kejadian yang disebabkan oleh kekuatan dari luar dan di luar kemampuan manusia yang terjadi secara mendadak serta dapat menyebabkan kerusakan baik jasmani maupun rohani (Rusmiyati and Hikmawati, 2012). Bencana merupakan permasalahan yang dialami manusia baik secara individu maupun massal. Berbagai pendekatan untuk menghadapi permasalahan bencana hendaknya dilakukan secara menyeluruh (holistik). Selain itu juga dilakukan secara elektik, yakni dengan memperhatikan manusia secara detail (segi demi segi) yang ada relevansi tinggi dengan gambaran menyeluruh. Kedua pendekatan ini perlu saling integrasi (Kuban, 2015).

Efek yang ditimbulkan dari terjadinya suatu bencana cukup beragam. Di antaranya efek genetik, persepsi tentang penderitaan sejak kecil, pengalaman tentang sakit dan nyeri, dan keadaan hidup sekarang maupun keinginan dan harapan untuk masa depan (Levine, 2008). Dalam penanganannya secara psikiatrik diperlukan pendekatan fisik yang dikenal sebagai istilah somatoterapi dapat dalam bentuk pembedahan, farmakoterapi, (obat-obatan) dan fisioterapis. Pendekatan psikis dikenal dengan istilah psikoterapi yang dapat berupa terapi suportif ataupun genetik dinamik. sedang pendekatan lingkungan (sosio cultural) dilakukan dengan manipulasi lingkungan dan sosioterapi (Wheeler, 2007).

Stress dialami oleh sebagian orang dengan riwayat trauma. Stress yang dialami juga beraneka ragam. Stress secara psikis misalnya, ditandai dengan munculnya rasa kekecewaan dan kehilangan. Stress secara sosial misalnya dampak banjir, ternodai dan terjadinya kemiskinan.

Permasalahan yang dialami sebagian warga Dusun Tangkil Desa Banaran yang juga menjadi korban bencana tanah longsor adalah trauma yang mendalam. Baik trauma karena kehilangan keluarga, rumah, pekerjaan, dan juga kehilangan harta benda, maupun trauma jika bencana tanah longsor itu kembali terulang. Trauma itu menyisakan duka yang akhirnya merenggut ketenangan, kebahagiaan, dan keceriaan sebagian warga terutama anak-anak. Salah satunya adalah yang dihadapi Brian, dia kehilangan kedua orangtuanya yang pada saat bencana longsor bekerja di kebun jahe. Walau seiring berangsurnya waktu, keceriaan Brian sudah berangsur pulih, tetapi dalam benak Brian tetap menyimpan rasa sedih yang mendalam. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya upaya untuk menghilangkan atau memulihkan rasa trauma khususnya pada anak-anak sehingga keceriaan mereka kembali lagi. Salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan sosial yang menyenangkan hati mereka, tidak hanya di sekolah tetapi juga pada saat di luar sekolah. Salah satunya adalah dengan kegiatan permainan tradisional dan juga diselingi dengan tembang-tembang dolanan.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan melakukan prevensi, promosi maupun rehabilitasi yang dimulai sejak dini. Adapun salah satu pendekatan psikologis yang digunakan adalah pemberian psikoterapi yaitu suatu cara pengobatan terhadap masalah emosional penderita yang dilakukan oleh seseorang yang terlatih, profesional dan sukarela. Teknik yang digunakan adalah dengan terapi suportif yang bisa diterapkan pada penderita psikosis, neurosis maupun reaksi situasional sementara, baik dalam bentuk individual maupun kelompok dengan menggunakan komunikasi verbal maupun non verbal.

Terapi Suportif bertujuan untuk meminimalisir gejala-gejala yang muncul pascabencana longsor sehingga dapat mencegah munculnya gangguan mental dan emosional. Terapi suportif dilakukan kepada korban bencana tanah longsor dengan kekuatan ego yang sangat goyah dengan cara menyadarkan penderita dari konflik-konflik jiwanya yang terpendam yang dapat membahayakan keutuhan kepribadian penderita atau kemungkinan timbulnya kecemasan yang lebih hebat. Model terapi ini dapat diberikan kepada penderita dewasa maupun anak-anak. Dalam kegiatan ini, terapi dilaksanakan pada anak-anak korban bencana tanah longsor.

Berikut ini tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh dalam upaya menyembuhkan trauma pada anak-anak usia sekolah dasar pasca bencana tanah longsor dari ahli psikologi.

Tabel 2. Langkah-langkah Upaya Trauma Healing

No	Permasalahan	Solusi	Pelaksanaan
1.	Kesedihan yang mendalam setelah melihat keluarga dan lingkungannya hancur setelah bencana tanah longsor.	Kegiatan mendongeng yang dapat memancing kenangan-kenangan indah anak-anak sebelum bencana dan juga bisa kembali menatap masa depan yang lebih indah.	Menarik perhatian anak-anak korban bencana tanah longsor 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 tanah longsor yang telah meluluhlantahkan daerahnya. Langkah ini dilaksanakan pada sore hari saat anak-anak sedang bersantai.
2.	Mental anak-anak yang semakin down dan depresi serta berubah menjadi kepribadian yang lemah setelah peristiwa bencana tanah longsor.	Kegiatan konselor dengan cara yang ringan, seperti mendongeng dan menceritakan hal-hal positif untuk kembali membangun kepribadian yang lebih kokoh.	Dukungan-dukungan dan pernyataan-pernyataan positif dan suportif untuk anak-anak dari tim pelaksana yang berasal dari keilmuan Psikologi juga dilakukan secara periodik untuk memantau perkembangan psikologis anak-anak korban bencana tanah longsor. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore atau malam hari saat anak-anak sedang bersantai di rumah.

Secara sistematis, kegiatan solutif yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1. Pertama-tama, tim pelaksana menarik perhatian anak-anak korban bencana tanah longsor 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 tanah longsor yang telah meluluhlantahkan daerahnya.



Gambar 2. Anak-anak diajak mendongeng

2. Setelah anak-anak tertarik dengan kegiatan pelaksana, selanjutnya anak-anak itu diajak untuk bermain permainan tradisional yang diselingi dengan tembang-tembang dolanan. Tembang dolanan yang dinyanyikan terutama yang bertema keluarga dan lingkungan alam sekitar (Hartini and Maruti, 2016). Contohnya, tembang “Iir-lir” yang di dalamnya mengandung lirik tentang keindahan alam. Atau yang lebih mudah lagi yaitu tentang “Ndhog-ndhogan” yang di dalamnya mengandung lirik-lirik tentang nama-nama tumbuhan dan buah-buahan. Setelah anak-anak hafal nadanya, lirik tembang itu kemudian bisa dikembangkan dan diganti dengan lirik yang sesuai dengan kondisi terkini alam sekitar.



Gambar 3. Anak-anak diajak bermain dan bernyanyi

3. Permainan tradisional yang ditawarkan di sini adalah “Cublak-cublak suweng”, yang di dalamnya juga terdapat tembang dolanan 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.



Gambar 4. Anak-anak bermain cublak-cublak suweng

4. Dukungan-dukungan dan pernyataan-pernyataan positif dan suportif untuk anak-anak dari tim pelaksana yang berasal dari keilmuan Psikologi juga dilakukan secara periodik untuk memantau perkembangan psikologis anak-anak korban bencana tanah longsor.



Gambar 5. Anak-anak tetap dipantau saat di rumah

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan PKM ini adalah dengan adanya kegiatan ini maka pengetahuan masyarakat khususnya anak-anak korban bencana longsor di Desa Banaran ini menjadi meningkat dan trauma yang dialami pascabencana berangsur berkurang dan bahkan hilang. Secara singkat, program ini dilaksanakan dengan terjun ke masyarakat dan mendatangi sekolah-sekolah dasar yang ada di Desa Banaran, kemudian pada saat jam istirahat, anak-anak tersebut diajak untuk melakukan permainan tradisional yang menyenangkan dan juga dengan menyanyikan tembang-tembang dolanan.

Saran lanjutan dari program ini adalah terus adanya upaya yang dilakukan oleh pihak terkait setempat. Kelompok remaja setempat dapat meneruskan kegiatan

program ini untuk terus dapat memacu dan menyembuhkan trauma yang dialami oleh adik-adiknya walaupun remaja itu sendiri juga masih tergolong trauma, tetapi dengan kedewasaan mereka, mereka dapat mengemas kecemasan mereka ke arah yang lebih positif dan membangun.

Referensi

- Agung, S. 2006. Materi Longsor dan Penanganan Pasca Bencana. <https://www.usgs.com>, diakses pada tanggal 20 Desember 2020
- Darmanto. 2006. "Pengalaman dari Penanganan Bencana Alam di Yogyakarta.". Makalah RAPI V. Surakarta: Fakultas Teknik UMS. 52 WARTA, Vol .10, No. 1, Maret 2007: 43 – 52
- Hartini, H. and Maruti, E. S. (2016) 'Pemetaan Materi Tembang Dolanan Untuk Siswa Sekolah Dasar Se-Karesidenan Madiun', in Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan.
- Kuban, C. (2015) 'Healing trauma through art', Reclaiming Children and Youth. Starr Global Learning Network (dba Reclaiming Youth International), 24(2), p. 18.
- Levine, P. A. (2008) Healing trauma. ReadHowYouWant. com.
- Longman. 2000. The Theory of Plate Tectonics. New York: CD-Toefl.
- Rahman, Arief. 2006. "Disaster Emergency Response Information System". Makalah RAPI V. Surakarta: Fakultas Teknik UMS.
- Rusmiyati, C. and Hikmawati, E. (2012) 'Penanganan dampak sosial psikologis korban bencana Merapi', Sosio Informa, 17(2).
- Siegel, D. J. and Solomon, M. F. (2003) Healing Trauma: Attachment, Mind, Body and Brain (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.
- Wajdi, M.Farid. 2000. Pedoman Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat. Surakarta: LPM-UMS.
- Wheeler, K. (2007) 'Psychotherapeutic strategies for healing trauma', Perspectives in Psychiatric Care. Wiley Online Library, 43(3), pp. 132–141.