

**IMPLEMENTASI TRAUMA HEALING METODE BERMAIN(PETAK UMPET)
PASCA ERUPSI SEMERU PADA SISWA SDN SUPITURAANG 01 KECAMATAN
PRONOJIWO KABUPATEN LUMAJANG**

Siti Aisyah¹, Badriyah²

^{1,2}Universitas Al - Qolam Malang

¹sitiaisahpai22@alqolam.ac.id, ²badriyah@alqolam.ac.id

ABSTRACT

Indonesia is a country highly prone to natural disasters, including volcanic eruptions, which not only cause physical damage but also have significant psychological impacts, particularly on elementary school-aged children. Children affected by the eruption of Mount Semeru at SDN Supiturang 01 exhibited various trauma symptoms such as excessive anxiety, fear of the surrounding environment, decreased learning concentration, and withdrawal from social interactions. This study aims to describe the implementation of trauma healing through the traditional hide-and-seek game and to analyze its impact on the psychological recovery of children after the disaster. This research employed a qualitative approach with a phenomenological paradigm and a descriptive method. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving the school principal, teachers, facilitators, parents, and students. The findings indicate that trauma healing through the hide-and-seek game, conducted in several stages—preparation, opening, implementation, and closing—successfully created a safe and enjoyable environment for children. This method helped children express emotions naturally, reduce anxiety, rebuild self-confidence, enhance social interaction, and improve learning concentration. In addition, the hide-and-seek game contributed to children's social, emotional, and character development. Therefore, trauma healing based on traditional games is proven to be effective and appropriate to be integrated into post-disaster psychosocial recovery programs in elementary schools, particularly in disaster-prone areas.

Keywords: *trauma healing, hide-and-seek game, elementary school children, volcanic eruption, psychological recovery*

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap bencana alam, termasuk erupsi gunung berapi, yang tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat, khususnya anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak korban erupsi Gunung Semeru di SDN Supiturang 01 menunjukkan gejala trauma berupa kecemasan berlebihan, ketakutan terhadap lingkungan, penurunan konsentrasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Penelitian

ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan metode trauma healing melalui permainan tradisional petak umpet serta menganalisis dampaknya terhadap pemulihan psikologis anak pascabencana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologis dan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi yang melibatkan kepala sekolah, guru, fasilitator, orang tua, dan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan trauma healing melalui permainan petak umpet yang dilaksanakan secara bertahap, mulai dari tahap persiapan, pembukaan kegiatan, pelaksanaan, hingga penutupan, mampu menciptakan suasana yang aman dan menyenangkan bagi anak. Metode ini membantu anak mengekspresikan emosi secara alami, mengurangi kecemasan, meningkatkan keberanian berinteraksi sosial, serta memperbaiki konsentrasi belajar. Selain itu, permainan petak umpet juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan pembentukan karakter anak. Dengan demikian, metode trauma healing berbasis permainan tradisional terbukti efektif dan layak diterapkan sebagai bagian dari program pemulihan psikososial pascabencana di sekolah dasar, khususnya di wilayah rawan bencana.

Kata kunci: trauma healing, permainan petak umpet, anak sekolah dasar, erupsi gunung, pemulihan psikologis

A. Pendahuluan

Indonesia, negara kepulauan terbesar di dunia, berada di posisi strategis di persilangan dua benua, Asia dan Australia, serta dua samudra, Pasifik dan Hindia. Posisi strategis ini membuat Indonesia memiliki potensi bencana yang tinggi, terutama karena dilalui oleh jalur Ring of Fire atau cincin api Pasifik, yang merupakan daerah pertemuan lempeng tektonik aktif yang rentan terhadap gempa bumi dan erupsi gunung. Keadaan ini menyebabkan bencana alam kerap terjadi di berbagai daerah di Indonesia dengan dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat,

termasuk anak-anak usia Sekolah(Sheehy et al., 2024)

Sebagai satuan pendidikan yang berada di daerah yang terkena dampak bencana erupsi Gunung Semeru, SDN Supiturang 01 menghadapi kesulitan dalam memulihkan kondisi psikologis siswa setelah bencana. Oleh karena itu, upaya penanganan yang tepat, terorganisir, dan sesuai dengan ciri-ciri perkembangan anak diperlukan. Trauma healing melalui bermain adalah salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam membantu pemulihan trauma anak. Metode ini memungkinkan anak mengekspresikan perasaan mereka, mengurangi ketegangan emosional mereka, dan

membangun kembali rasa aman dan nyaman secara alami(Wuaten, 2020)

Metode bermain untuk trauma healing di SDN Supiturang 01 adalah cara penting untuk membantu pemulihan psikologis siswa dan menjaga keberlangsungan proses pembelajaran setelah bencana. Metode ini membuat sekolah bukan hanya tempat belajar tetapi juga tempat yang aman bagi anak-anak untuk memulihkan diri dari trauma yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian ini meneliti penggunaan metode bermain trauma healing di SDN Supiturang 01 dan bagaimana hal itu berdampak pada kondisi psikologis dan kesiapan belajar siswa setelah bencana(Handoyo et al., 2020)

Bencana alam tidak hanya berdampak negatif pada kehidupan manusia, tetapi juga berdampak positif pada lingkungan dan peradaban secara keseluruhan. Beberapa di antaranya adalah peningkatan kewaspadaan manusia terhadap mitigasi bencana, peningkatan kesuburan tanah setelah letusan gunung berapi karena endapan abu vulkanik, terbentuknya daratan baru dan pelebaran wilayah pesisir, dan peningkatan mineral dan batu mulia ke permukaan akibat gempa bumi sehingga lebih mudah ditambang.

Setiap peristiwa alam memiliki efek positif dan negatif. Bencana alam lebih banyak menyebabkan kerugian bagi manusia, tetapi mereka juga dapat menyebabkan manfaat bagi lingkungan, seperti pembentukan ekosistem baru dan meningkatkan kesuburan (Sheehy et al., 2024)

Makwana Setelah bencana alam, pemerintah dan berbagai kelompok masyarakat terus memberikan bantuan logistik kepada pos-pos pengungsian. Bantuan awal biasanya berkonsentrasi pada pemenuhan kebutuhan dasar dan pencarian dan penyelamatan korban. Selanjutnya, pemerintah merencanakan bantuan jangka panjang, seperti relokasi permukiman dan perbaikan infrastruktur, termasuk konektivitas jalan. Meskipun demikian, bantuan yang diberikan seringkali berfokus pada pemulihan fisik, sementara kesehatan mental dan pemulihan psikologis korban belum sepenuhnya diprioritaskan(Yassar et al., 2025)

Korban bencana alam, khususnya anak-anak dan orang lanjut usia, sangat rentan mengalami gangguan psikologis seperti trauma, kecemasan, dan ketakutan berlebihan, terutama ketika mereka mendengar suara atau sensasi yang mengingatkan pada

peristiwa bencana. Akibatnya, pemulihan trauma merupakan salah satu jenis intervensi yang sangat penting dalam pemulihan setelah.

Anak-anak yang menjadi korban erupsi Gunung Semeru memiliki kemungkinan mengalami trauma psikologis dalam jangka pendek dan jangka panjang. Jika tidak ditangani dengan tepat, pengalaman traumatis dapat memperburuk reaksi stres pascatrauma anak. Anak-anak tidak memiliki keterampilan koping yang diperlukan untuk mengelola trauma secara sehat karena keterbatasan usia dan pengalaman hidup mereka. Oleh karena itu, metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak diperlukan untuk membantu anak mengatasi dampak psikologis bencana. Permainan petak umpet adalah salah satu teknik bermain yang dapat digunakan untuk mengobati trauma. Karena permainan ini menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik, dan mendorong interaksi sosial dengan teman sebaya, permainan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Dengan menggunakan petak umpet, anak-anak secara bertahap belajar mengendalikan rasa takut mereka dalam lingkungan yang aman dan

terkendali. Permainan mencari dan menemukan dapat membantu anak mengurangi kecemasan, merasa lebih aman, dan mendapatkan kembali kepercayaan diri mereka yang sempat terganggu oleh peristiwa traumatis. Petak umpet juga memungkinkan anak untuk mengekspresikan emosinya secara alami tanpa tekanan, yang membuat pemulihan psikologis lebih cepat (Tenggara et al., 2020)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana metode bermain trauma healing diterapkan pada anak-anak yang menjadi korban letusan Gunung Semeru di SDN Supiturang 01. Metode bermain dipilih karena dianggap efektif dan sesuai dengan dunia anak. Metode ini juga dapat membantu anak secara tidak langsung mengekspresikan emosi dan pengalaman traumatis mereka, selain menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan. Sebagai bagian dari upaya pemulihan psikososial, kegiatan pemulihan trauma ini diharapkan dapat membantu mengurangi gejala trauma dan mendukung proses pemulihan mental anak-anak yang menjadi korban erupsi Gunung Semeru (Wuaten, 2020)

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologis dan disajikan dalam bentuk deskriptif. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran sistematis, faktual, dan akurat tentang objek penelitian, yaitu peserta didik SDN Supiturang 01 yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru, menggunakan metode bermain untuk menyembuhkan trauma.

Analisis kerja dan aktivitas (Job and Activity Analysis) adalah jenis penelitian yang digunakan. Ini adalah jenis penelitian deskriptif yang berfokus pada mengkaji secara menyeluruh aktivitas yang berkaitan dengan penyembuhan trauma. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari proses, jenis kegiatan, dan peran pendidik dan relawan dalam proses penyembuhan trauma berbasis game. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan saran praktis untuk program pemulihan trauma di sekolah-sekolah yang terkena dampak bencana (Handoyo et al., 2020)

Tempat penelitian ini adalah SDN Supiturang 01, yang terletak di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang. Desa ini merupakan salah satu daerah yang terkena dampak langsung dari erupsi Gunung Semeru. Desa Supiturang terletak di daerah pegunungan di kaki Gunung Semeru. Terdapat empat dusun di wilayah desa ini: Dusun Supiturang, Dusun Summersari, Dusun Gumukmas, dan Dusun Curah Kobo'an.

Terletak pada koordinat 112°54'09"–113°01'09" BT dan 8°06'30"–8°15'43" LS, Kecamatan Pronojiwo memiliki luas sekitar 40,55 km² dan berbatasan dengan Kecamatan Candipuro di sebelah timur, Kecamatan Tempursari di sebelah selatan, dan Kabupaten Malang di sebelah barat. Gunung Semeru berada di sebelah utara, Metode Pengumpulan dan Analisis Informasi Penelitian ini mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi yang relevan dan objektif tentang subjek penelitian. Metode pengumpulan data termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk

mengamati secara langsung pelaksanaan kegiatan trauma healing di SDN Supiturang 01 melalui metode bermain. Wawancara dilakukan dengan kepala sekolah, guru kelas, dan orang-orang yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, menggunakan foto kegiatan, catatan sekolah, dan arsip terkait.

Tahap berikutnya adalah mengumpulkan dan menganalisis data. Karena penelitian ini tidak menggunakan data numerik, analisis deskriptif kualitatif digunakan, yang berarti data diproses, ditafsirkan, dan disajikan secara sistematis berdasarkan temuan lapangan. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran yang menyeluruh tentang penggunaan metode bermain trauma healing di SDN Supiturang 01.

Penelitian deskriptif ini tidak memerlukan hipotesis, karena itu berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti daripada membangun hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Implementasi trauma healing melalui metode bermain petak umpet pada anak-anak korban erupsi semeru di SDN SUPITURANG 01 kecamatan pronojiwo kabupaten lumajang.

Penanganan trauma yang tepat diperlukan untuk anak-anak yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru. Salah satu cara untuk menangani trauma ini adalah dengan menggunakan pendekatan psikososial yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak. Salah satu metode pengobatan trauma yang paling populer adalah permainan petak umpet tradisional karena mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, meningkatkan interaksi sosial, dan membantu anak mengekspresikan emosi mereka secara alami. Setiawan(2025) menyatakan bahwa permainan petak umpet memerlukan beberapa tahapan pelaksanaan untuk digunakan sebagai teknik pengobatan trauma. Tahapan-tahapan ini kemudian disesuaikan dengan konteks permainan(Rusmana, 2023)

A. Siapkan diri sebelum bermain petak umpet

Permainan petak umpet sebagai metode pemulihan trauma bagi anak-

anak korban bencana memerlukan persiapan yang sangat penting. Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh persiapan yang matang, baik dari segi keamanan, kenyamanan, maupun hasil pemulihan psikologis anak. Oleh karena itu, sebelum kegiatan permainan dimulai, fasilitator harus mempersiapkan secara menyeluruh.

Pemilihan lokasi permainan adalah persiapan pertama yang harus diperhatikan. Lokasi harus aman, luas, dan cocok untuk kesehatan fisik dan mental anak-anak. Tempat permainan harus bebas dari benda berbahaya seperti puing bangunan, batu tajam, atau permukaan licin yang dapat menyebabkan cedera. Lokasi yang dipilih tidak hanya harus aman, tetapi juga nyaman untuk anak-anak. Lokasi ini juga harus mencegah ingatan traumatis tentang insiden buruk yang pernah mereka alami.

Selain memilih tempat, fasilitator juga harus mengubah aturan permainan petak umpet sesuai dengan usia, jumlah, dan keterampilan anak-anak. Untuk memastikan bahwa aturan permainan mudah dipahami dan mudah dipahami oleh semua peserta, aturan ini harus disesuaikan agar anak-anak tidak

bingung atau tertekan dan dapat mengikuti permainan dengan senang hati.

Setiawan (2025) menyatakan bahwa fasilitator harus memahami konsep kegiatan sebelum melaksanakannya. Permainan petak umpet sebagai media penyembuhan trauma memerlukan fasilitator untuk memahami alur permainan, pembagian peran anak, dan dinamika interaksi yang mungkin terjadi selama kegiatan. Tujuan pemahaman ini adalah untuk membantu fasilitator mengantisipasi berbagai situasi, seperti anak yang terlalu aktif atau tidak terlibat, atau menunjukkan respons emosional tertentu, sehingga suasana permainan tetap terkendali dan kondusif.

Selain itu, fasilitator disarankan untuk melakukan simulasi atau latihan sebelum mengajak anak-anak bermain. Tujuan dari simulasi ini adalah untuk memastikan bahwa seluruh rangkaian permainan berjalan dengan lancar dan untuk membantu fasilitator mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk menghadapi berbagai respons yang mungkin diberikan anak-anak. Dengan latihan yang cukup, fasilitator diharapkan dapat tetap tenang, sabar, dan

responsif selama kegiatan berlangsung.

Permainan petak umpet tidak hanya dapat digunakan sebagai hiburan semata-mata, tetapi juga dapat membantu Anda pulih dari stres. Anak-anak korban bencana diharapkan dapat mengurangi ketegangan emosional, membangun kembali rasa aman, dan meningkatkan interaksi sosial secara positif melalui aktivitas bermain yang aman dan menyenangkan (Wuaten, 2020)

b. Tahap Membuka Kegiatan Bermain melalui Permainan Petak Umpet

Dalam implementasi trauma healing melalui metode bermain pada siswa SDN Supiturang 01, permainan petak umpet digunakan sebagai salah satu bentuk permainan pembuka yang efektif dan relevan dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar. Petak umpet dipilih karena merupakan permainan tradisional yang familiar bagi anak-anak, mudah diterapkan tanpa alat bantu khusus, serta mampu menciptakan suasana bermain yang menyenangkan dan aman. Permainan ini juga memungkinkan anak untuk terlibat secara aktif baik secara fisik maupun emosional, sehingga sangat

sesuai digunakan pada tahap awal kegiatan trauma healing.

Permainan petak umpet pada tahap pembukaan bertujuan untuk membantu anak membangun kembali rasa aman dan kepercayaan diri pasca erupsi Gunung Semeru. Anak-anak korban bencana alam sering kali mengalami kecemasan berlebih, ketakutan akan lingkungan sekitar, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Melalui petak umpet, anak diberi kesempatan untuk mengelola rasa takut secara simbolik dalam konteks permainan, di mana aktivitas bersembunyi dan mencari dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan terkendali. Kondisi ini membantu anak memahami bahwa situasi “hilang” dan “ditemukan kembali” tidak selalu bermakna ancaman, melainkan dapat menjadi pengalaman yang aman dan menggembirakan.

Selain itu, permainan petak umpet berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan konsentrasi dan regulasi emosi anak. Saat bermain, anak dituntut untuk memperhatikan aturan permainan, mengendalikan diri ketika bersembunyi, serta menunggu giliran dengan sabar. Proses ini secara tidak langsung melatih

kemampuan kontrol diri dan fokus perhatian, yang sering kali terganggu pada anak-anak pasca mengalami peristiwa traumatis. Interaksi sosial yang terjadi selama permainan juga mendorong anak untuk kembali berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman sebaya, sehingga membantu memulihkan hubungan sosial yang sempat terhambat akibat bencana.

Pelaksanaan permainan petak umpet dalam konteks trauma healing dilakukan dengan penyesuaian tertentu agar tetap aman dan tidak memicu kecemasan anak. Area bermain dipilih di lingkungan sekolah yang terbuka, terang, dan mudah diawasi oleh fasilitator. Aturan permainan dibuat sederhana dan bersifat non-kompetitif, serta menekankan aspek kebersamaan dan kesenangan, bukan pada kemenangan atau kekalahan. Fasilitator juga memberikan pendampingan aktif dengan memastikan setiap anak merasa nyaman, tidak terisolasi, dan mendapatkan pengalaman bermain yang positif.

Dengan menjadikan petak umpet sebagai bagian dari tahap membuka kegiatan bermain, proses

trauma healing di SDN Supiturang 01 dapat berjalan secara lebih natural dan sesuai dengan dunia anak. Permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai ice breaking, tetapi juga sebagai media awal untuk membantu anak mengekspresikan emosi, mengurangi ketegangan psikologis, serta menumbuhkan kembali rasa aman dan kepercayaan terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, petak umpet menjadi salah satu strategi bermain yang efektif dalam mendukung pemulihan psikologis anak-anak korban erupsi Gunung Semeru (Tenggara et al., 2020)

C. Aksi Bermain Petak Umpet

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh orang yang mengatur kegiatan bermain petak umpet. Kegiatan bermain harus dilakukan dengan santai, tidak terburu-buru, dan sesuai dengan kondisi mental anak. Untuk memastikan bahwa anak merasa aman dan nyaman selama permainan, pendamping harus dapat memberikan arahan yang jelas dan melakukan improvisasi yang tepat. Hal ini penting karena peran pendamping sangat penting dalam kegiatan trauma healing untuk membangun

kepercayaan dan mengurangi kecemasan anak.

Pendamping harus menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, dan mudah dipahami oleh anak-anak saat bermain petak umpet. Instruksi permainan juga harus disampaikan dengan suara yang jelas agar anak-anak dapat dengan mudah mengikuti aturan permainan. Selain itu, pendamping harus menyesuaikan ekspresi dan intonasi suara mereka saat memberi arahan atau menyemangati anak, sehingga suasana permainan menjadi lebih hidup dan menyenangkan.

Saat pendamping bermain petak umpet, mereka harus menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, dan mudah dipahami oleh anak-anak. Instruksi permainan juga harus disampaikan dengan suara yang jelas agar anak-anak mudah mengikuti aturan permainan. Selain itu, pendamping harus mengubah ekspresi dan intonasi suara mereka saat memberi arahan atau menyemangati anak-anak, sehingga suasana permainan menjadi lebih hidup dan menyenangkan

Permainan petak umpet harus menyenangkan dan dapat disesuaikan. Diharapkan pendamping

di SDN Supiturang 01 dapat bertindak bijaksana dalam menghadapi situasi seperti anak yang tidak mau bermain, takut bersembunyi, atau terlalu emosional. Permainan ini dapat membantu anak-anak yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru pulih dari trauma jika dimainkan dengan benar dan dengan kesabaran(Jensen et al., 2019)

D. Menutup Kegiatan Trauma Healing Melalui Bermain Petak Umpet:

Pada tahap penutupan kegiatan trauma healing melalui bermain petak umpet di SDN Supiturang 01, pendamping atau fasilitator harus menciptakan suasana yang aman, hangat, dan menyenangkan agar anak dapat merasa nyaman setelah bermain. Pada fase penutupan, anak diajak untuk merenungkan pengalaman bermain tanpa tekanan. Ini merupakan bagian penting dari pemulihan psikologis anak.

Mengajak anak untuk berbicara tentang permainan petak umpet yang telah mereka mainkan, seperti menanyakan peran mereka saat bermain, pengalaman bersembunyi atau mencari teman, dan perasaan yang mereka alami selama permainan. Selain menanyakan jawaban, anak-anak juga dapat

diarahkan untuk menggambar suasana permainan, teman bermain, atau tempat persembunyian yang paling mereka sukai. Aktivitas ini dimaksudkan untuk meningkatkan daya ingat, meningkatkan kemampuan kognitif, dan membantu anak secara tidak langsung mengekspresikan emosi mereka.

Permainan petak umpet membantu anak-anak belajar menghadapi ketakutan, kecemasan, dan ketegangan dalam lingkungan yang menyenangkan. Anak-anak di SDN Supiturang 01 yang menjadi korban erupsi Gunung Semeru diberi kesempatan untuk merasakan kembali rasa aman, kebersamaan, dan kepercayaan terhadap lingkungan dan teman sebaya. Anak juga dapat mengurangi gejala trauma seperti kecemasan, waspada berlebihan, dan menarik diri jika terlibat dalam interaksi sosial saat bermain.

Setelah kegiatan berakhir, pendamping tidak perlu memberikan kesimpulan atau saran yang menggurui. Melalui proses permainan petak umpet, nilai-nilai seperti keberanian, kolaborasi, dan keyakinan telah ditanamkan secara intrinsik. Anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan dengan

baik akan memiliki kemampuan untuk memahami pengalaman tersebut melalui proses bermain mereka sendiri. Akibatnya, penutupan kegiatan trauma healing dengan bermain petak umpet menjadi lebih efektif, alami, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan psikologis anak usia sekolah dasar (Studi et al., 2023)

Hal ini ditegaskan oleh setiawan selaku fasilitator Trauma Healing bagi anak-anak korban erupsi Gunung Semeru di Desa Supiturang, Kecamatan Pronojiwo, Kabupaten Lumajang. Berdasarkan hasil wawancara setiawan menyampaikan bahwa pemulihan trauma pada anak menjadi salah satu prioritas utama dalam kehidupan masyarakat Desa Supiturang. Hal ini sangat membantu karena dengan adanya kegiatan Trauma Healing melalui metode bermain petak umpet, anak-anak dan masyarakat menjadi lebih sadar akan adanya trauma yang dialami oleh masing-masing individu. Metode petak umpet mampu menciptakan suasana aman, menyenangkan, serta mendorong anak untuk kembali berinteraksi secara sosial sehingga secara perlahan dapat mengurangi

dampak trauma yang dirasakan (setiawan,Wawancara,2025)

Dampak Implementasi Trauma Healing Melalui Metode Bermain Petak Umpet pada Anak-anak Korban Erupsi Gunung Semerudi SDN Supiturang 01 Desa Supiturang Kecamatan Pronojiwo Kabupaten Lumajang

Kehidupan anak-anak tidak dapat tanpa dunia bermain. Anak-anak dapat menyalurkan emosi, mengekspresikan perasaan, dan merekonstruksi pengalaman hidup yang pernah mereka alami, termasuk trauma yang disebabkan oleh bencana alam. Setelah bencana, anak-anak sering mengalami ketakutan, kecemasan, dan perubahan perilaku, yang berdampak pada perkembangan psikologis mereka. Oleh karena itu, metode yang sesuai dengan dunia anak harus digunakan, salah satunya melalui permainan tradisional.

Permainan petak umpet adalah salah satu jenis permainan tradisional yang paling sederhana namun memiliki efek psikologis yang signifikan. Permainan ini menggabungkan aktivitas fisik, interaksi sosial, fokus, dan rasa aman,

yang sangat penting bagi anak-anak yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru. Anak-anak tidak hanya bergerak secara aktif saat bermain, tetapi mereka juga dapat berinteraksi dengan teman sebaya dalam suasana yang menyenangkan dan bebas tekanan.

Metode bermain petak umpet menjadi media pengobatan trauma yang efektif karena dilakukan secara alami, tanpa instruksi, dan secara spontan. Anak-anak dapat mengambil bagian dalam aktivitas tanpa mengetahui bahwa mereka sedang menjalani terapi psikologis. Pendekatan seperti ini sangat penting dalam konteks pascabencana karena sebagian besar anak belum mampu mengungkapkan perasaan traumatisnya secara lisan. Permainan membantu anak mengelola kecemasan dan emosi mereka(Kelurahan & Selatan, 2020)

“Kami menginginkan anak-anak kembali ceria dan berani berinteraksi. Melalui permainan petak umpet, mereka terlihat lebih lepas, tertawa, dan mulai melupakan kejadian erupsi yang menakutkan itu.”

(Sholeh Guru SDN Supiturang 01, 2025)

Metode bermain petak umpet digunakan secara berkelompok di SDN Supiturang 01 dengan bantuan guru. Dengan mengajak anak-anak bermain di lingkungan sekolah yang telah dipastikan aman dan nyaman, rasa aman dapat secara bertahap dibangun kembali. Anak-anak belajar untuk menunggu giliran, mematuhi aturan, dan berhubungan baik dengan teman sebaya selama permainan. Dalam permainan ini, elemen "mencari" dan "bersembunyi" secara simbolis membantu anak menghadapi rasa takut dan kecemasan dengan cara yang menyenangkan dan tidak menekankan.

Anak-anak tampak lebih santai, ceria, dan penuh semangat saat bermain. Anak-anak yang sebelumnya pendiam, mudah cemas, dan menarik diri dari lingkungan sosial mulai berani berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Ini menunjukkan bahwa permainan petak umpet tidak hanya bermanfaat sebagai hiburan, tetapi juga berperan penting dalam proses pemulihan trauma psikologis anak.

"Anak-anak sekarang lebih berani bermain dan tidak mudah menangis lagi. Mereka terlihat senang setiap kali kegiatan bermain dimulai."

(hermanto,Orang Tua Siswa, 2023)

Metode bermain petak umpet baik untuk perkembangan kognitif dan sosial anak selain berdampak pada pemulihan kondisi psikologis mereka. Anak-anak menjadi lebih fokus saat berpartisipasi dalam kegiatan, dapat membuat rencana sederhana saat bermain, dan lebih baik dalam bekerja sama dengan teman. Selain itu, permainan ini mengajarkan anak-anak untuk memahami aturan, mengontrol perasaan mereka, dan menghargai orang lain di sekitar mereka.

Nilai-nilai sosial seperti kebersamaan, sportivitas, empati, dan saling menghargai dapat ditanamkan secara tidak langsung melalui teknik bermain petak umpet. Anak-anak juga belajar melalui bermain bersama untuk membedakan perilaku yang baik dan tidak baik. Oleh karena itu, teknik bermain petak umpet tidak hanya membantu mengatasi trauma, tetapi juga membantu anak-anak membangun karakter dan berkembang sebagai individu(Di et al., 2025)

Sebagai hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan, metode pengobatan trauma dengan bermain petak umpet di SDN Supiturang 01 ternyata membantu anak-anak yang

terkena dampak erupsi Gunung Semeru. Dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, anak-anak tampak lebih ceria, aktif, dan konsentrasi. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional sangat penting untuk membantu pemulihan psikologis anak pascabencana dan harus diperhatikan dalam pendidikan dan pendampingan sosial.

Faktor pendukung dan penghambat

Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penggunaan metode bermain petak umpet sebagai bagian dari pendekatan pengobatan trauma pada anak-anak yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru di SDN Supiturang 01 adalah berbagai faktor yang saling berkaitan, internal dan eksternal. Karakteristik bermain yang melekat pada dunia anak merupakan komponen pendukung utama. Bermain adalah kebutuhan dasar anak. Ini adalah cara alami bagi mereka untuk mengekspresikan emosi mereka, mengembangkan imajinasi mereka, dan membangun interaksi sosial dengan orang-orang di sekitar mereka. Bermain memungkinkan anak-anak menyalurkan ketegangan emosional secara tidak langsung tanpa tekanan

verbal, yang membuatnya berfungsi sebagai terapi.

Terapi trauma, metode bermain petak umpet dianggap efektif karena melibatkan anak-anak secara aktif dalam lingkungan yang menyenangkan dan tidak mengintimidasi. Anak-anak menikmati bermain bersama teman sebaya daripada menjalani terapi formal. Anak-anak korban bencana biasanya menolak situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis, membuat kondisi ini penting. Secara bertahap, anak-anak belajar mengelola rasa takut, kecemasan, dan ketidakpastian melalui petak umpet, terutama saat bersembunyi dan menunggu untuk ditemukan. Proses menghadapi dan mengatasi ketakutan diwakili oleh petak umpet ini .

Selain itu, sebagai permainan tradisional, petak umpet memiliki nilai budaya dan sosial yang kuat. Tidak perlu banyak adaptasi karena permainan ini sudah dikenal oleh anak-anak di Desa Supiturang. Permainan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak memudahkan mereka untuk menerima dan berpartisipasi aktif. Anak-anak membangun rasa solidaritas, kebersamaan, dan

kelekatan sosial melalui interaksi yang mereka lakukan selama permainan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyasa (2017), yang menyatakan bahwa aktivitas yang melibatkan tim dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak saat bermain permainan.

Kemampuan metode bermain petak umpet untuk meningkatkan aspek fisik, sosial, dan emosional anak secara bersamaan menentukan keberhasilan terapi trauma. Anak dapat melepaskan energi negatif dan ketegangan psikologis yang tersimpan akibat pengalaman traumatis melalui aktivitas seperti berlari, berlari, dan mencari teman yang bersembunyi. Sebaliknya, komunikasi yang terjadi selama permainan mendorong kemampuan sosial dan emosional anak, yang mungkin terganggu oleh peristiwa bencana.

Adanya dukungan dari sekolah dan orang tua juga merupakan faktor pendukung. Sebagai bagian dari upaya pemulihan pasca bencana, SDN Supiturang 01 menyediakan ruang dan kesempatan untuk kegiatan trauma healing berbasis bermain. Metode non-konvensional yang berfokus pada kebutuhan psikologis anak diterima oleh guru. Sekolah

adalah tempat kedua setelah keluarga, yang memainkan peran penting dalam pemulihan anak, sehingga dukungan ini sangat penting

Selain itu, orang tua siswa menunjukkan tanggapan yang positif terhadap penerapan teknik bermain petak umpet. Hasil wawancara dengan pendamping penyembuhan trauma menunjukkan bahwa orang tua menyadari bahwa anak-anak mereka membutuhkan pendekatan yang halus dan sesuai dengan tahap perkembangan psikologis mereka. Orang tua yang menyadari pentingnya pemulihan mental pasca erupsi Gunung Semeru membuat kegiatan ini lebih mudah dilakukan. Mereka tidak melarang anak-anak mereka bermain game dan bahkan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif (Setiawan, Wawancara, 2025).

Metode bermain petak umpet memiliki keunggulan teknis dalam hal hemat biaya dan mudah digunakan. Permainan ini tidak membutuhkan alat khusus, tenaga profesional yang mahal, atau fasilitas yang kompleks. Kegiatan dapat dilakukan di ruang terbuka yang tersedia atau di halaman sekolah. Kondisi ini sangat relevan saat masyarakat Desa Supiturang

sedang mengalami pemulihan ekonomi setelah bencana. Metode ini praktis dan bertahan lama karena sederhananya.

Faktor Penghambat:

Selain faktor pendukung yang berbeda, penerapan metode bermain petak umpet di SDN Supiturang 01 menghadapi sejumlah faktor penghambat yang harus dipertimbangkan dengan cermat. Kondisi lingkungan alam setelah erupsi Gunung Semeru belum sepenuhnya stabil, yang merupakan hambatan utama. Sekolah berada di daerah rawan bencana, yang menyebabkan perubahan cuaca tiba-tiba seperti hujan lebat, angin kencang, dan debu vulkanik. Kondisi ini tidak hanya membuat permainan menjadi sulit, tetapi juga memiliki potensi untuk menghidupkan kembali ingatan traumatis anak-anak tentang peristiwa erupsi (Setiawan, Wawancara, 2025)

Keterbatasan sumber daya manusia yang diperlukan untuk menerapkan trauma healing berbasis bermain juga merupakan faktor penghambat. Tidak semua guru dan orang tua memahami konsep dan tujuan terapi bermain dengan benar. Sebagian orang masih menganggap

permainan sebagai hiburan semata-mata, tidak menyadari nilai terapeutik yang terkandung di dalamnya. Tidak adanya pelatihan trauma healing menyebabkan metode bermain digunakan secara tidak terstruktur dan tidak konsisten. Hal ini dapat menyebabkan permainan menjadi kurang efektif dalam mencapai tujuan pemulihan psikologis anak.

Selain itu, membedakan kondisi psikologis anak-anak sangat sulit. Anak-anak yang menjadi korban erupsi Gunung Semeru tidak mengalami tingkat trauma yang sama. Beberapa anak masih mengalami gejala trauma berat, seperti ketakutan berlebihan, kecenderungan untuk terkejut, menarik diri dari lingkungan sosial, atau menolak untuk berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Karena keadaan ini, mereka menjadi kurang responsif terhadap teknik bermain petak umpet, dan beberapa bahkan memilih untuk tidak berpartisipasi. Akibatnya, proses pemulihan trauma tidak dapat menjangkau semua anak secara merata secara bersamaan.

Hambatan lain yang turut memengaruhi adalah keterbatasan waktu pelaksanaan. Kegiatan trauma healing berbasis bermain sering kali

harus menyesuaikan dengan jadwal pembelajaran sekolah. Padahal, proses pemulihan psikologis membutuhkan waktu yang berkelanjutan dan tidak dapat dicapai secara instan. Keterbatasan durasi kegiatan membuat pendamping dan guru harus memilih strategi yang paling efektif dalam waktu singkat, yang tidak selalu mampu mengakomodasi kebutuhan setiap anak secara optimal.

Analisis Umum: Secara keseluruhan, faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan metode bermain petak umpet di SDN Supiturang 01 menunjukkan bahwa sinergi antara metode, lingkungan, dan kesiapan sumber daya manusia sangat memengaruhi keberhasilan pemulihan trauma pada anak korban bencana. Bermain petak umpet telah terbukti berguna sebagai alat untuk pemulihan psikologis anak. Namun, metode ini akan lebih efektif jika didukung oleh instruksi pendidik, partisipasi orang tua, dan lingkungan yang menyenangkan. Akibatnya, untuk memaksimalkan manfaat penyembuhan trauma berbasis bermain untuk setiap anak yang menjadi korban erupsi Gunung Semeru, diperlukan upaya

berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman tentang teknik ini (Sari et al., n.d.)

D. Kesimpulan

Bencana erupsi Gunung Semeru telah berdampak besar pada kehidupan masyarakat Desa Supiturang, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar, yang paling rentan secara psikologis. Anak-anak di SDN Supiturang 01 menunjukkan gejala trauma pascabencana, termasuk kecemasan berlebihan, ketakutan terhadap lingkungan, penurunan konsentrasi belajar, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana harus mencakup pemulihan psikososial selain pemulihan fisik dan infrastruktur. Ini terutama berlaku untuk anak-anak yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial yang penting.

Studi ini menunjukkan bahwa bermain, terutama permainan petak umpet tradisional, terbukti efektif dalam membantu pemulihan mental anak-anak yang terkena dampak erupsi Gunung Semeru di SDN Supiturang 01 Kecamatan Pronojiwo

Kabupaten Lumajang. Metode bermain petak umpet memungkinkan anak-anak untuk mengungkapkan emosi dan pengalaman traumatisnya secara alami tanpa tekanan verbal atau pendekatan terapeutik formal yang seringkali sulit diterima oleh anak-anak. Ini karena teknik ini dapat menciptakan lingkungan yang aman, menyenangkan, dan tidak mengintimidasi.

Keberhasilan metode pengobatan trauma melalui permainan petak umpet yang dilakukan secara bertahap—mulai dari persiapan, pembukaan kegiatan, tindakan bermain, hingga penutupan—menunjukkan bahwa peran fasilitator atau pendamping sangat penting untuk keberhasilannya. Pendamping tidak hanya berfungsi sebagai pengatur permainan untuk anak, tetapi juga berfungsi sebagai tokoh yang memberikan rasa aman, kehangatan, dan dukungan emosional. Untuk memastikan bahwa kegiatan bermain tidak memicu kembali ingatan traumatis; sebaliknya, mereka membantu anak mengelola ketakutan dan kecemasannya dengan menggunakan pendekatan yang sabar, bahasa yang sederhana, dan

kemampuan fasilitator untuk membaca respons emosional anak.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa perilaku dan kondisi emosional anak telah berubah positif setelah berpartisipasi dalam kegiatan trauma healing bermain petak umpet. Anak-anak yang sebelumnya tidak terlibat dalam kegiatan kelompok terlihat lebih ceria, aktif, dan berani terlibat dalam kegiatan kelompok. Siswa memiliki lebih banyak interaksi sosial satu sama lain, rasa percaya diri mereka meningkat, dan suasana sekolah menjadi lebih hidup dan mendukung proses pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa permainan petak umpet tidak hanya bermanfaat sebagai hiburan, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik untuk membantu anak-anak yang mengalami trauma psikologis dan trauma pascabencana pulih.

Metode bermain petak umpet membantu perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak selain berdampak pada psikologi mereka. Anak-anak belajar banyak hal dalam permainan ini, termasuk memahami dan mematuhi aturan, menunggu giliran, bekerja sama dengan teman sebaya, dan mengontrol emosi

mereka dalam situasi tertentu. Bermain menanamkan nilai-nilai sosial seperti saling menghargai, sportivitas, kebersamaan, dan empati. Akibatnya, teknik bermain petak umpet membantu pemulihan trauma dan pembentukan karakter anak secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai faktor pendukung dan penghambat memengaruhi keberhasilan penggunaan trauma healing berbasis bermain. Faktor pendukung utama termasuk metode bermain yang sesuai dengan dunia anak, dukungan sekolah, partisipasi guru dan orang tua, dan karakter permainan petak umpet yang murah, sederhana, dan mudah digunakan tanpa alat khusus. Sebaliknya, beberapa penghalang yang ditemukan termasuk kondisi lingkungan pasca-erupsi yang belum sepenuhnya stabil, kurangnya pemahaman guru dan orang tua tentang konsep terapi bermain, variasi tingkat trauma pada setiap anak, dan batas waktu untuk kegiatan di sekolah. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa menerapkan pengobatan trauma memerlukan persiapan yang cermat dan dukungan terus menerus dari berbagai pihak.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional—khususnya petak umpet—memiliki potensi besar untuk membantu anak-anak yang terkena dampak bencana alam mengatasi trauma. Metode berbasis bermain memungkinkan pemulihan psikologis berjalan secara kontekstual, alami, dan sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar. Oleh karena itu, metode ini layak dimasukkan secara lebih teratur ke dalam program pemulihan pascabencana di sekolah, terutama di wilayah yang rentan terhadap bencana.

Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, praktisi pendidikan, relawan kemanusiaan, dan pembuat kebijakan saat mereka membuat program pemulihan psikososial untuk anak-anak yang mengalami bencana alam. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat di mana anak-anak memperoleh pengetahuan, tetapi juga merupakan tempat yang aman bagi mereka untuk mendapatkan pemulihan emosional. Dengan menggunakan permainan tradisional sebagai media trauma healing, proses pemulihan dapat dilakukan secara

berkelanjutan, inklusif, dan sesuai dengan budaya lokal. Ke depan, guru harus diperkuat dengan pelatihan trauma healing berbasis bermain dan model intervensi yang lebih terstruktur agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh semua anak yang terkena dampak bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Di, E., Dasar, S., Handoyo, E., Hermanto, F., & Tanggur, F. S. (2025). *Permainan Tradisional Sebagai Ruang Belajar Sosial: Refleksi Siswa Terhadap Pembentukan Karakter Melalui Kegiatan*. 4(3).
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Muhibah, S., Hakim, I. Al, Studi, P., Konseling, B., Sultan, U., Tirtayasa, A., Studi, P., Konseling, B., Sultan, U., Tirtayasa, A., Studi, P., Konseling, B., Sultan, U., Tirtayasa, A., Studi, P., Konseling, B., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2020). *Trauma Healing With Play Therapy For Student of Senior High School 16 Pandeglang Banten*. 1(2), 67–74.
- Jensen, H., Pyle, A., Zosh, J. M., Ebrahim, H. B., Scherman, A. Z., Reunamo, J., & Hamre, B. K. (2019). *Play facilitation: the science behind the art of engaging young children* (Issue February).
- Kelurahan, D. I., & Selatan, A. (2020). *PELAKSANAAN PLAY THERAPY DALAM MENURUNKAN GEJALA PTSD*. 2.
- Rusmana, N. (2023). *Reduce Students Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms with Traditional Games : Play Therapy Based on Local Wisdom*. 16(4), 747–770.
- Sari, P. R., Aulia, S. T., Aisyah, N., Syahrita, Z. R., & Hasibuan, M. (n.d.). *Play Therapy as a Counseling Guidance Service for Children Victims of Natural Disasters*.
- Sheehy, K., Vackova, P., Manen, S. Van, Turnip, S. S., Rofiah, K., & Twiner, A. (2024). *Inclusive disaster risk reduction education for Indonesian children Inclusive disaster risk reduction education for Indonesian*. 3116. <https://doi.org/10.1080/13603116.2022.2115156>
- Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, F. I. (2023). *PENGARUH TERAPI BERMAIN SEBAGAI TRAUMA HEALING PADA ANAK KORBAN BENCANA ALAM (LITERATUR REVIEW) SKRIPSI PADA ANAK KORBAN BENCANA ALAM (LITERATUR REVIEW)*.
- Tenggara, W. N., Triasari, L., Yusuf, A., A, S. R. D., Triyana, P. D., & Abidin, Z. (2020). *Play Therapy to Reduce Traumatic Stress in Earthquake-affected Children in North Lombok* ,. 3(1), 133–140. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.209>

- Wuaten, G. A. (2020). *Pengaruh Terapi Bermain Terhadap*. 7(2), 85–91.
- Yassar, M. R., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2025). *Penggunaan Layanan Dukungan Psikososial sebagai Sarana Trauma Healing pada Korban Bencana Alam*. 23–30.