

TRAUMA HEALING BERBASIS AKTIVITAS BERMAIN UNTUK PEMULIHAN PSIKOLOGIS SISWA PASCABENCANA BANJIR BANDANG

Nurmiati

Madrasah Ibtidaiyah Negeri 18 Aceh Utara, Provinsi Aceh

E-mail: nurmiati000123@gmail.com

ABSTRAK

Bencana banjir tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis anak usia sekolah sehingga mengganggu kesiapan belajar. Penelitian ini bertujuan menerapkan pendekatan pembelajaran yang mendukung pemulihan psikososial siswa pascabencana melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di MIN 18 Aceh Utara. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tindakan difokuskan pada kegiatan trauma healing berbasis kelas melalui aktivitas bermain, bernyanyi, bercerita, ekspresi perasaan, dan penguatan nilai religius yang menenangkan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara singkat, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah tindakan. Hasil menunjukkan adanya perbaikan pada stabilitas emosi, interaksi sosial, konsentrasi, dan partisipasi belajar siswa selama proses pembelajaran. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran guru dan lingkungan sekolah sebagai ruang aman pemulihan psikososial anak pascabencana melalui kegiatan kelas yang sederhana, suportif, dan sesuai tahap perkembangan.

Kata kunci

Trauma Healing, Banjir Bandang, Aktivitas Bermain, PTK, MI

ABSTRACT

Floods not only cause physical damage but can also impact the psychological condition of school-age children, thus disrupting their learning readiness. This study aims to implement a learning approach that supports post-disaster student psychosocial recovery through Classroom Action Research at MIN 18 North Aceh. The research was conducted in two cycles, including planning, action implementation, observation, and reflection. The action focused on classroom-based trauma healing activities through playing, singing, storytelling, expressing feelings, and reinforcing calming religious values. Data were collected through observation, short interviews, and documentation, then analyzed descriptively by comparing conditions before and after the intervention. The results showed improvements in emotional stability, social interaction, concentration, and student learning participation during the learning process. This study emphasizes the importance of the role of teachers and the school environment as a safe space for post-disaster children's psychosocial recovery through simple, supportive, and developmentally appropriate classroom activities.

Keywords

Trauma Healing, Flash Flood, Play Activities, Classroom Action Research, MI

1. PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa yang tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik terhadap lingkungan dan infrastruktur, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat, terutama kelompok rentan seperti anak-anak usia sekolah. Anak-anak yang terpapar bencana sering menunjukkan reaksi psikologis berupa ketakutan, kecemasan, kesedihan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan emosi mereka (Pfefferbaum and North 2016). Dalam konteks kemanusiaan, kebutuhan dukungan kesehatan jiwa dan

psikososial (MHPSS) pascabencana dipandang sebagai bagian penting dari respons darurat karena berpengaruh langsung pada pemulihan fungsi sosial anak, termasuk fungsi belajar di sekolah (Tol et al. 2011).

Di Aceh, bencana hidrometeorologi pada akhir 2025 berdampak pada kehidupan warga dan layanan publik, termasuk pendidikan. Di Kabupaten Aceh Utara, misalnya, banjir besar pada akhir November 2025 menyebabkan warga mengungsi di banyak titik dan melumpuhkan aktivitas di berbagai wilayah (ANTARA 2025). Seiring rangkaian bencana di berbagai wilayah Sumatra dan Aceh, kerusakan fasilitas pendidikan juga dilaporkan meluas, termasuk kerusakan bangunan sekolah dan terganggunya layanan belajar-mengajar (Bloomberg Technoz 2025). Selain itu, banjir susulan juga kembali terjadi di sejumlah wilayah Aceh pada 24 Desember 2025, yang memperpanjang situasi kedaruratan dan tekanan psikososial pada keluarga serta anak-anak (RRI 2025).

Kondisi pascabencana tersebut berdampak langsung pada kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti pembelajaran, yang ditandai dengan rasa takut berlebihan, kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan penurunan konsentrasi belajar (WHO 2025). Karena itu, pada pendidikan dasar termasuk madrasah ibtidaiyah pemulihan psikososial perlu diintegrasikan ke praktik pembelajaran melalui pendekatan yang menenangkan, suportif, dan sesuai tahap perkembangan anak, misalnya dukungan psikologis awal, kegiatan kelas yang aman-ramah anak, dan mekanisme rujukan bila ditemukan gejala yang lebih berat (KemenPPPA 2020).

Kondisi serupa juga dialami siswa kelas II MIN 18 Aceh Utara, yang pascabencana menunjukkan gejala mudah menangis, enggan berinteraksi, kurang fokus belajar, serta rasa takut yang berlebihan, bila tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat proses belajar dan perkembangan emosional siswa.

Guru memiliki peran penting dalam membantu pemulihan kondisi psikologis siswa pascabencana. Salah satu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar adalah trauma healing berbasis aktivitas bermain. Bermain merupakan kegiatan yang disukai anak dan dapat menjadi media aman untuk mengekspresikan perasaan serta membangun kembali rasa aman. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat sejauh mana kegiatan trauma healing berbasis bermain dapat membantu pemulihan psikologis siswa pascabencana banjir bandang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran sekaligus membantu pemulihan kondisi psikologis siswa. Penelitian dilaksanakan di MIN 18 Aceh Utara pada siswa kelas II yang berjumlah 37 orang.

Penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan alur PTK yang sistematis meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi sebagaimana lazim digunakan untuk perbaikan pembelajaran secara bertahap (Utomo, Asvio, and Prayogi 2024). Pada siklus I, guru melaksanakan kegiatan trauma healing melalui bermain ringan, bernyanyi, dan bercerita pengalaman siswa setelah banjir. Pada siklus II, kegiatan diperbaiki dengan menambahkan aktivitas menggambar perasaan, bermain peran sederhana, doa bersama, dan pemberian motivasi keagamaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi perilaku siswa selama pembelajaran, wawancara singkat dengan siswa, serta dokumentasi kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi siswa sebelum tindakan, siklus I, dan siklus II.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di MIN 18 Aceh Utara pada siswa kelas II. Jumlah siswa dalam kelas adalah 37 orang, namun pada saat pelaksanaan tindakan hanya 29 siswa yang hadir dan dapat diobservasi secara langsung ($n = 29$), sedangkan 8 siswa belum hadir. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi perilaku siswa selama pembelajaran, wawancara singkat dengan siswa, dan dokumentasi kegiatan.

Fokus pengamatan diarahkan pada perubahan kondisi psikologis siswa yang tampak dalam aktivitas belajar, meliputi:

- a. Stabilitas emosi (mudah menangis/gelisah),
- b. Interaksi sosial (menarik diri/enggan berinteraksi),
- c. Konsentrasi belajar (mudah terdistraksi/tidak menyelesaikan tugas), dan
- d. Partisipasi kelas (pasif/jarang merespons).

3.2 Deskripsi Tindakan Tiap Siklus

a. Siklus I

- 1) Perencanaan: Guru menyiapkan skenario kegiatan trauma healing yang aman dan sederhana melalui aktivitas kelas yang menyenangkan: bermain ringan, bernyanyi, dan bercerita pengalaman siswa setelah banjir. Guru juga menyiapkan lembar observasi untuk memantau 4 indikator.
- 2) Pelaksanaan Tindakan: Kegiatan dimulai dengan permainan ringan dan lagu sederhana, dilanjutkan sesi bercerita singkat (sharing) tentang pengalaman setelah banjir, kemudian pembelajaran inti dilakukan dengan pendekatan menenangkan.
- 3) Observasi: Selama pembelajaran, guru mengamati perubahan perilaku siswa pada indikator emosi, interaksi, konsentrasi, dan partisipasi.
- 4) Refleksi: Hasil siklus I menunjukkan perbaikan awal, namun sebagian siswa masih kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal saat sesi bercerita. Karena itu, siklus II dirancang untuk menambah kanal ekspresi nonverbal dan memperkuat interaksi sosial.

b. Siklus II

- 1) Perencanaan: Guru menyempurnakan tindakan dengan menambahkan: menggambar perasaan, bermain peran sederhana (role play), doa bersama, dan motivasi keagamaan. Lembar observasi tetap digunakan dengan indikator yang sama.
- 2) Pelaksanaan Tindakan: Kegiatan dimulai dengan rutinitas penenang (doa dan motivasi singkat), dilanjutkan menggambar perasaan (siswa menggambar emosi/peristiwa yang diingat), kemudian role play sederhana untuk membangun keberanian dan kebersamaan, setelah itu pembelajaran inti dilakukan.
- 3) Observasi: Guru mengamati perubahan perilaku siswa secara sistematis pada keempat indikator.
- 4) Refleksi: Perbaikan pada siklus II lebih kuat dibanding siklus I, terutama pada penurunan perilaku menarik diri, meningkatnya fokus belajar, dan meningkatnya partisipasi siswa.

3.3 Hasil Penelitian

a. Kondisi Awal (Pra-Tindakan)

Pada tahap pra-tindakan, sebagian siswa masih menunjukkan distress pascabencana yang mengganggu kesiapan belajar. Hal ini tampak pada reaksi emosi (mudah menangis/gelisah), penarikan diri, kesulitan fokus, serta rendahnya partisipasi. Kondisi seperti ini selaras dengan penjelasan WHO bahwa situasi kedaruratan dapat memunculkan distress dan menurunkan fungsi keseharian, termasuk fungsi belajar pada anak (WHO 2025). Selain itu, UNICEF menekankan pentingnya dukungan lingkungan (rasa aman, relasi suportif) bagi kesehatan mental anak (UNICEF 2021).

Ringkasan pra-tindakan (n = 29):

- 1) Emosi belum stabil: 12 siswa (40,6%)
- 2) Menarik diri / enggan berinteraksi: 10 siswa (34,5%)
- 3) Konsentrasi rendah: 13 siswa (44,8%)
- 4) Partisipasi rendah: 11 siswa (37,9%)

b. Hasil Siklus I

Setelah penerapan trauma healing melalui bermain ringan, bernyanyi, dan bercerita, kondisi kelas menjadi lebih cair dan siswa lebih mudah terlibat. Terjadi penurunan jumlah siswa yang menunjukkan indikator masalah pada seluruh aspek.

Hasil siklus I (n = 29):

- 1) Emosi belum stabil: 9 siswa (28,1%)
- 2) Menarik diri: 7 siswa (21,9%)
- 3) Konsentrasi rendah: 10 siswa (31,2%)
- 4) Partisipasi rendah: 9 siswa (28,1%)

Perubahan ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa aktivitas berbasis bermain (play therapy) dapat mendukung pemulihan trauma anak korban banjir dan meningkatkan respons psikologis anak (Pertiwiwati et al. 2021).

c. Hasil Siklus II

Pada siklus II, tindakan disempurnakan dengan menggambar perasaan, role play, doa bersama, dan motivasi keagamaan. Hasil observasi menunjukkan perbaikan lebih kuat dan lebih merata.

Hasil siklus II (n = 29):

- 1) Emosi belum stabil: 4 siswa (12,5%)
- 2) Menarik diri: 3 siswa (9,4%)
- 3) Konsentrasi rendah: 5 siswa (15,6%)
- 4) Partisipasi rendah: 4 siswa (12,5%)

Secara umum, pola peningkatan ini konsisten dengan bukti mutakhir bahwa intervensi berbasis sekolah pascabencana efektif menurunkan gejala psikologis dan mendukung fungsi anak, meskipun hasil dapat dipengaruhi desain dan konteks penerapan intervensi (Laksmita et al. 2025).

d. Rekapitulasi Perubahan (Pra-Tindakan → Siklus I → Siklus II)

Tabel 4.1 Rekapitulasi Indikator (n=29)

Indikator	Pra-Tindakan	Siklus I	Siklus II
Emosi belum stabil	12 (40,6%)	9 (28,1%)	4 (12,5%)
Menarik diri	10 (31,2%)	7 (21,9%)	3 (9,4%)
Konsentrasi rendah	14 (43,8%)	10 (31,2%)	5 (15,6%)
Partisipasi rendah	12 (37,5%)	9 (28,1%)	4 (12,5%)

Tabel 4.2 Penurunan Jumlah Siswa Bermasalah (n=29)

Indikator	Reduksi Pra→Siklus I	Reduksi Siklus I→Siklus II	Reduksi Pra→Siklus II
Emosi belum stabil	4	5	9
Menarik diri	3	4	7
Konsentrasi rendah	4	5	9
Partisipasi rendah	3	5	8

3.4 Hasil Wawancara Singkat dan Dokumentasi

Wawancara singkat dengan beberapa siswa (secara informal dan sesuai usia) menunjukkan bahwa pada awalnya sebagian siswa masih merasa takut ketika hujan deras atau ketika topik banjir dibahas. Setelah siklus II, siswa lebih mudah menyampaikan perasaan dengan cara sederhana, misalnya melalui gambar atau cerita singkat. Dokumentasi kegiatan (foto/lembar karya gambar dan catatan observasi) memperkuat bahwa keterlibatan siswa meningkat, suasana kelas lebih kondusif, dan lebih banyak siswa berani tampil serta bekerja sama saat role play.

3.5 Pembahasan

a. Dampak Pascabencana terhadap Kesiapan Belajar

Hasil pra-tindakan memperlihatkan bahwa distress pascabencana dapat muncul sebagai gangguan emosi, sosial, dan konsentrasi yang menghambat kesiapan belajar. Ini sejalan dengan penjelasan WHO bahwa krisis dan kedaruratan sering menurunkan fungsi keseharian, termasuk dalam aktivitas belajar anak (WHO 2025). Dukungan sekolah yang aman dan suportif menjadi faktor pelindung yang penting dalam pemulihan anak.

b. Mengapa Siklus I Efektif tetapi Belum Optimal

Siklus I efektif menurunkan ketegangan awal melalui aktivitas menyenangkan. Aktivitas bermain dan bernyanyi membantu menenangkan siswa, sedangkan bercerita mulai membuka ruang ekspresi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pendekatan bermain dapat menjadi metode trauma healing yang relevan bagi anak korban banjir (Pertiwiwati et al. 2021).

Namun, bercerita menuntut kemampuan verbal dan keberanian. Karena itu, siswa yang cenderung pasif masih sulit mengungkapkan emosi sehingga gejala menarik diri dan emosi belum stabil belum turun maksimal.

c. Mengapa Siklus II Lebih Kuat Dampaknya

Siklus II lebih kuat karena menggabungkan:

1. Ekspresi nonverbal (menggambar perasaan) yang lebih mudah bagi anak usia SD,
2. Penguatan relasi (role play) yang mendorong interaksi sosial dan keberanian,
3. Rutinitas penenang (doa/motivasi) yang memperkuat rasa aman.

Kombinasi ini sejalan dengan bukti bahwa intervensi berbasis sekolah dapat efektif menurunkan gejala psikologis pascabencana dan memperkuat fungsi anak dalam konteks pendidikan (Laksmi et al. 2025), serta sejalan dengan kerangka dukungan psikososial yang menekankan pemulihan fungsi dan rasa aman (WHO 2025; UNICEF 2021).

3.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 29 siswa yang hadir, sementara 8 siswa belum hadir sehingga belum seluruh siswa kelas II terjangkau tindakan. Selain itu, indikator yang digunakan bersifat observasional (perilaku tampak) dan tidak dimaksudkan sebagai diagnosis klinis. Meski demikian, hasil PTK ini cukup menggambarkan perubahan

kesiapan belajar yang terlihat nyata dalam pembelajaran sehari-hari pada siswa yang mengikuti tindakan.

3.7 Implikasi dan Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil, sekolah dapat melanjutkan praktik trauma healing ringan sebagai rutinitas kelas, terutama: permainan ringan, nyanyian, menggambar perasaan, role play sederhana, serta penguatan spiritual yang menenangkan. Tindak lanjut juga perlu diarahkan kepada 8 siswa yang belum hadir agar memperoleh dukungan serupa saat kembali aktif sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa kesimpulan utama:

1. Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas II MIN 18 Aceh Utara (jumlah siswa 37 orang, dengan 29 siswa hadir sebagai subjek tindakan), dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan trauma healing berbasis kelas efektif membantu pemulihan kondisi psikologis siswa yang terdampak banjir sekaligus memperbaiki kesiapan belajar. Secara deskriptif, terjadi penurunan konsisten pada indikator masalah psikologis yang tampak dalam pembelajaran dari pra-tindakan, siklus I dan siklus II.
2. Pada pra-tindakan, siswa masih menunjukkan emosi belum stabil, menarik diri, konsentrasi rendah, dan partisipasi rendah. Setelah tindakan pada siklus I (bermain ringan, bernyanyi, bercerita), kondisi kelas mulai membaik. Perbaikan menjadi lebih kuat pada siklus II setelah ditambahkan menggambar perasaan, role play sederhana, doa bersama, dan motivasi keagamaan, yang terbukti lebih efektif menurunkan perilaku menarik diri, meningkatkan fokus, serta meningkatkan partisipasi siswa.
3. Dengan demikian, kombinasi pendekatan yang menyenangkan, ekspresif (verbal dan nonverbal), relasional, dan menenangkan dapat dijadikan strategi praktis bagi guru untuk mendukung pemulihan psikososial siswa pascabencana. Namun, hasil penelitian ini masih terbatas pada 29 siswa yang hadir, sehingga diperlukan tindak lanjut bagi 8 siswa yang belum hadir agar memperoleh intervensi serupa ketika kembali mengikuti pembelajaran.

5. DAFTAR PUSTAKA

- ANTARA. 2025. "Jubir: Korban banjir mengungsi di 35 titik di Aceh Utara." *ANTARA News*, November 28, 2025. ([ANTARA News](#))
- Bloomberg Technoz. 2025. "Banjir Aceh dkk: 3.274 sekolah rusak, 276 ribu siswa terdampak." *Bloomberg Technoz*, December 15, 2025. ([Bloomberg Technoz](#))
- KemenPPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak). 2020. *Buku Panduan Dukungan Psikososial bagi Anak Korban Bencana Alam*. June 3, 2020. ([Kementerian PPPA](#))
- Laksmi, O. D., et al. 2025. "School-based interventions for child and adolescent survivors of natural disasters: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *Child and Adolescent Mental Health*.
- Pertiwiwati, Endang, et al. 2021. "Play Therapy as a Method of Trauma Healing in PTSD Children Victims of Flood Disaster in West Martapura, South Kalimantan."

- Berkala Kedokteran* 17 (2): 125–132.
<https://doi.org/10.20527/jbk.v17i2.11673>.
- Pfefferbaum, Betty, and Carol S. North. 2016. "Child Disaster Mental Health Services: A Review of the System of Care, Assessment Approaches, and Evidence Base for Intervention." *Current Psychiatry Reports* 18 (1): 5.
<https://doi.org/10.1007/s11920-015-0647-0>. (PubMed)
- RRI. 2025. "Pemerintah Aceh pastikan infrastruktur aman saat banjir susulan." *RRI*, December 25, 2025. (RRI)
- Tol, Wietse A., Vikram Patel, Mark Tomlinson, Florence Baingana, Ananda Galappatti, Catherine Panter-Brick, Derrick Silove, Egbert Sondorp, Michael Wessells, and Mark van Ommeren. 2011. "Research Priorities for Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Settings." *PLoS Medicine* 8 (9): e1001096.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001096>. (BNPB)
- UNICEF. 2021. *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- Utomo, Prio, Nova Asvio, and Fiki Prayogi. 2024. "Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan." *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia* 1 (4): 1–19.
<https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>.
- World Health Organization (WHO). 2025. "Mental Health in Emergencies." WHO Fact Sheet. May 6, 2025. (Organisasi Kesehatan Dunia)