



## Pelaksanaan Play Therapy Dalam Menurunkan Gejala PTSD Pada Anak Korban Pasca Bencana Kebakaran Di Kelurahan Kebon Kosong Jakarta

Juni Purnamasari<sup>1</sup>, Elfira Awalia Rahmawati<sup>1</sup>, Sri Atun Wahyuningsih<sup>1</sup>, Buntar Handayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Pelni, Jalan Angkasa No.18, Gunung Sahari, Jakarta, Indonesia, 10610

\*Email koresponden: [junipurnama06@gmail.com](mailto:junipurnama06@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 22 Mei 2025

Accepted: 01 Jul 2025

Published: 31 Jul 2025

#### Kata kunci:

Anak,

Play Therapy,

PTSD.

### A B S T R A K

**Pendahuluan:** Kejadian bencana kebakaran di Kebon Kosong RT 04 dan RT 05 Kemayoran, Jakarta Pusat, menyisakan trauma bagi korban 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. Studi ini bertujuan untuk membantu menurunkan gejala PTSD. **Metode:** Mengidentifikasi gejala PTSD, melaksanakan *play therapy*, dan evaluasi. **Hasil:** 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). **Kesimpulan:** Kegiatan ini bermanfaat bagi masyarakat karena dapat menurunkan trauma pada anak yang menjadi korban bencana kebakaran.

### A B S T R A C T

**Background:** The fire disaster in Kebon Kosong RT 04 and RT 05 Kemayoran, Central Jakarta, left trauma for the victims, especially children. Trauma in children can cause Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) with symptoms such as restlessness, fear, anxiety and feeling easily panicked and having anxiety, if the incident happens again. This study aims to help reduce PTSD symptoms. **Method:** Identifying PTSD symptoms, implementing play therapy, and evaluation. **Result:** The activity of PTSD symptoms in the target group of activities before play therapy was 37.82 and after play therapy was 25.69 as measured by the PTSD Symptom Scale For DSM V (CPSS-V SR) questionnaire. **Conclusion:** This activity is beneficial for the community because it can reduce trauma in children who are victims of fire disasters.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) khususnya di provinsi DKI Jakarta 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 12 luka-luka, 5.614 terkena dampak dan mengungsi. Kejadian bencana di DKI Jakarta yang masih trend saat ini yaitu bencana kebakaran baik kebakaran hutan dan lahan serta kebakaran rumah/penduduk. Pada dua bulan terakhir yaitu bulan Agustus sampai bulan September wilayah Kota Jakarta Pusat sendiri terdapat 13 kejadian kebakaran rumah/pemukiman dengan korban menderita 685 jiwa (BNPB, 2024).

Kejadian kebakaran yang paling banyak mengalami kerugian yaitu kejadian kebakaran di Kebon Kosong, Kelurahan Kemayoran, Jakarta Pusat yang terjadi pada hari Selasa tanggal 28 Februari 2025 sore hari sekitar pukul 16.00 WIB. BNPB DKI Jakarta 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 sore 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.

Salah satunya untuk menghilangkan trauma pada anak adalah *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 et al., 2016).

Menurut (Homeyer & Morrison, 2008) bahwa dengan *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 farmako. Salah satu kegiatan dalam *play therapy* dengan melakukan permainan untuk 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 realistik akibat *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) ketika pasca bencana yang sedang dihadapinya, dengan jenis *play therapy* yang dapat diterapkan pada anak-anak korban berupa permainan menggambar, mencuci tangan, bermain puzzle (Nawangsih, 2014).

## MASALAH

Sesuai dengan latar belakang, masih belum banyaknya *play therapy* saat bencana terjadi khususnya anak-anak karena saat terjadi bencana alam anak-anaklah yang akan mengalami trauma berkepanjangan dengan jenis *play therapy* yang dapat diterapkan pada anak-anak korban berupa permainan menggambar, mencuci tangan, bermain *puzzle*.

## METODE PELAKSANAAN

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

Tahap I: Pada hari pertama sebelum melakukan intervensi *play therapy* menggambar, mencuci tangan, *puzzle*: 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, mencuci tangan, *puzzle*. Selanjutnya tim pengusul mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam permainan sesuai sesi serta mempersiapkan anak beserta keluarga (orangtua).

Tahap II: Melaksanakan *play therapy* sesuai sesi yakni : Sesi I: mencuci tangan, Sesi II: menggambar. Sesi III: bermain *puzzle*. 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). Hasil setelah dilakukan penilaian kuisioner akan tergambaran pre dan post dilakukan *play therapy* dengan menurunkan trauma dan perubahan sikap pada anak. Evaluasi dari metode *play therapy* akan diterapkan saat terjadi bencana alam yang bisa meminimalisir trauma pada anak-anak.



Gambar 1. Mencuci Tangan



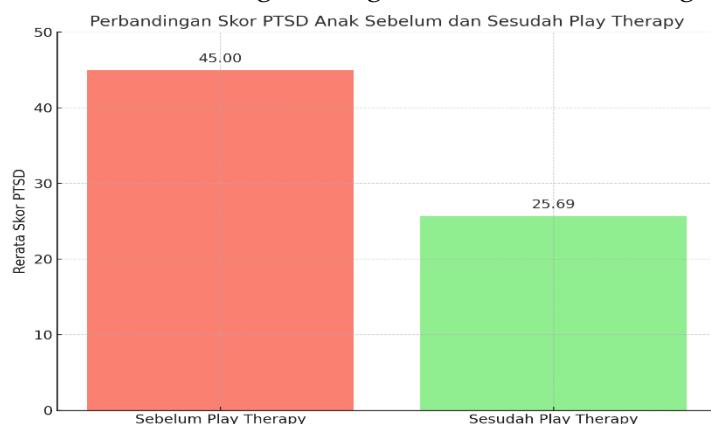
Gambar 2. Menggambar



Gambar 3. Puzzle

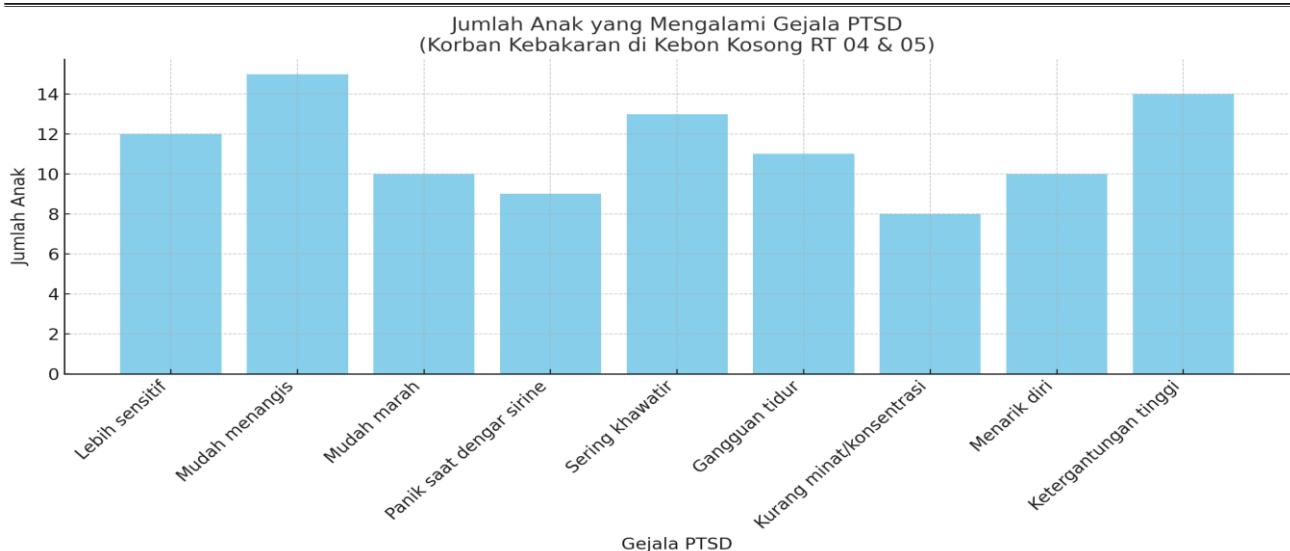
## HASIL DAN PEMBAHASAN

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.



Gambar 4. Perbandingan Skor PTSD

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 (Gurwitch et al., 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.



**Gambar 5.** Diagram Jumlah anak yang mengalami gejala PTSD

Berdasarkan hasil kuesioner yang tim pengusul kumpulkan didapatkan data adanya gejala PTSD sebanyak 2 atau 3 gejala yang dialami anak-anak korban kebakaran di Kebon Kosong 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*. (Soemito, 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, 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 (Kriegman et al., 2007) menyatakan bahwa dengan adanya sistem respons adaptif dapat membantu anak dalam mengambil keputusan, mengontrol emosionalnya dan dapat berpikir untuk mereka raih dimasa depan. Pengalaman yang negatif 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 et al., 2016). Upaya pengontrolan emosi pada anak dapat dilakukan salah satunya seperti *play therapy*.

*Play therapy* yang terdiri dari beberapa jenis permainan (menggambar, bermain plastisin, bermain puzzle, bermain balon dan lempar kaleng) mampu membantu mengontrol emosi anak. Hasil observasi dan kuesioner yang dikumpulkan setelah dilakukan *play therapy* sebanyak 3 sesi yaitu sesi I, II, III didapatkan hasil terlihat sebagian besar anak menunjukkan respons yang baik seperti anak terlihat antusias dalam mengikuti permainan, senang, bersemangat, dan menikmati permainan yang disediakan.

## KESIMPULAN

*Play therapy* merupakan salah satu program yang dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu menurunkan trauma terutama pada anak yang menjadi korban bencana kebakaran dengan terjadi penurunan yakni rerata skor 25,69 (berada pada tingkat ringan) dan selama 3 sesi yaitu sesi I, II, III didapatkan hasil terlihat sebagian besar anak menunjukkan respons yang baik seperti anak terlihat antusias dalam mengikuti permainan, senang, bersemangat, dan menikmati permainan yang disediakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana kegiatan atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan.

## 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.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana, (2024). Daftar Bencana Informasi Indonesia (DIBI). Jakarta : BNPB.
- Bedriye, A. K. (2014). Determination and Evaluation Effect of Earthquake on School Age Children (6-12 years old) behaviours. Procedia-Social and Behavioural Science, 152, 845-851. <https://doi.org/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. dari <https://journal.ung.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.
- 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 <https://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.
- 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. dari <https://journal.ung.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. 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.

Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2016). Theories of Personality (Cet.1 Ed. 11). Boston: Cengage Learning.

Yunus Muhammad. (2019). 65 rumah warga Kebon Kosong Kemayoran hangus terbakar : Koran Online Antara News.