

---

---

## Pendampingan Traumatik Healing Pada Anak Usia Dini Pasca Terapi (Studi Kasus di Kelompok Bermain Mentari PKK Ngrogung Ngebel Ponorogo)

Diyan Asmawati Sya'ban,<sup>1</sup> Tri Prasetyo Utomo,<sup>2</sup> Adib Fuadi Nuriz,<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

<sup>2</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

<sup>3</sup> Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

---

### Abstract

Trauma healing is a process used to help someone recover from fear arising from past traumatic experiences. Through this process, a person can live again without being constantly haunted by painful memories from the past. The trauma healing assistance provided by the author to a student with the initials M, who attended the Mentari PKK Ngrogung Ngebel Ponorogo Playgroup, aimed to reduce or overcome the trauma felt by M after undergoing therapy, as well as to help M remember the trauma in a more positive way. The method used was Participatory Action Research (PAR). Participatory Action Research (PAR) is a research approach that places community participation at the center of the entire research process. The trauma healing assistance provided to M through three stages, namely restoring security, remembering and grieving, and connecting with daily life through play therapy and socializing with friends, showed effective results in overcoming the trauma experienced by M, as it brought significant changes or developments in M, especially in eliminating or reducing the trauma, anxiety, and fear experienced by M.

---

### Keywords

Trauma Healing; Anak Usia Dini; Pasca Terapi

---

### Corresponding Author

Diyan Asmawati Sya'ban

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; diyan7450@gmail.com

---

## 1. PENDAHULUAN

Trauma yaitu respon perasaan yang timbul dari dampak kejadian atau tindakan traumatis mirip kecelakaan, kriminal, atau bencana alam. Trauma berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Trauma ini mampu muncul pada bentuk kejutan emosional yang mengakibatkan gangguan dalam kemampuan mental seseorang. (Sugandi et al., 2023) Trauma healing merupakan proses yang digunakan guna membantu seseorang pulih dari rasa takut yang timbul sebab pengalaman buruk di masa lalu. Dengan proses ini, orang tersebut mampu hidup kembali tanpa terus-terusan terpikirkan oleh kenangan masa lalu yang menyakitkan. Tujuan dari traumatik healing yaitu agar seseorang dapat mengingat peristiwa traumatis dengan cara yang lebih positif dan tidak terlalu terbebani. (Nur Janah, 2023) Anak usia dini adalah kelompok anak-anak yang sedang dalam tahap



pertumbuhan dan perkembangan, dan setiap anak memiliki cara unik dalam proses ini. Tumbuh dan berkembang mencakup kemampuan bergerak (koordinasi gerakan halus dan kasar), kemampuan berpikir (pemikiran, kreativitas, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual), kemampuan sosial dan emosional (sikap, perilaku, serta kepercayaan terhadap agama), dan kemampuan berbicara dan berkomunikasi sesuai dengan usia mereka. (Rosalinda Amanda Sari, Mhd. Fuad Zaini Siregar, Nurhamidah Hasanah, 2021)

Anak usia dini mengalami perkembangan yang pesat, yang sangat penting untuk masa depan mereka. Rentang usia anak usia dini adalah antara 0 hingga 8 tahun. Pada saat usia tersebut, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat di berbagai bidang dalam kehidupan mereka. Pembelajaran yang diberikan kepada mereka perlu mempertimbangkan karakteristik dari setiap tahap perkembangan yang mereka alami. Anak-anak di usia ini mengalami perubahan yang signifikan, yang berperan penting untuk masa depan mereka. Mereka juga memiliki batasan usia serta karakteristik tertentu. Masa berharga ini sering disebut sebagai masa keemasan atau *golden age*. Pasca terapi yaitu kelanjutan perawatan dan dukungan setelah tahap terapi selesai, fokus pada penguatan hasil terapi, penguatan keterampilan yang dipelajari, dan memastikan transisi yang mulus ke lingkungan normal. Aktivitas ini biasanya melibatkan orang tua dan anak, membantu mengembangkan cara mengelola emosi, memantau perkembangan anak, serta membantu menerapkan keterampilan baru dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pasca terapi adalah membantu anak meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama dalam tim, serta keterampilan dalam menyelesaikan masalah melalui kegiatan yang menyenangkan, mendorong anak dan orang tuanya untuk membuat cerita yang bermakna terkait pengalaman traumatis yang dialami, memantau perubahan pada sikap dan perasaan anak setelah terapi untuk mengetahui apakah proses terapi tersebut berhasil. (Kurniawan et al., 2022)

Seperti penelitian dengan judul *Trauma Healing dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai* yang menunjukkan bahwa trauma healing dan edukasi perlindungan diperlukan untuk mengatasi trauma dan rasa takut yang muncul sebagai dampak psikis setelah bencana, terutama pada anak-anak, sehingga proses penyembuhan trauma dan edukasi perlindungan anak bisa berjalan dengan baik. (Salamor et al., 2020) seperti pada penelitian sebelumnya yang berjudul *Traumatik Healing Pada Anak Pasca Pandemi* yang menunjukkan bahwa trauma healing terbukti dapat menyelesaikan masalah trauma pada anak dengan cara memberikan penyuluhan kepada para orang tua secara tidak langsung. Kegiatan ini dilakukan karena penyembuhan trauma tidak bisa selesai dalam satu kali saja, melainkan butuh dilakukan

secara terus menerus. (Widodo et al., 2023) Seperti pada kasus yang dialami oleh salah satu siswi atau anak di KB Mentari PKK Ngrogung yang bernama M. M mengalami trauma pasca menjalani terapi ASD atau Autism Spectrum Disorder (Gangguan Spektrum Autisme). Selama menjalani terapi tersebut M selalu menangis sehingga dia mengalami trauma, ketakutan dan cemas. Dengan dilakukannya trauma healing diharapkan rasa trauma, ketakutan dan rasa cemas yang dialami oleh M dapat berkurang serta M dapat mengontrol emosinya dan dapat bersosialisasi dengan teman-temannya ketika berada di sekolah.

## **2. METODE**

Pendampingan ini menggunakan metode Participatory Action Research (PAR). Metode Participatory Action Research (PAR) merupakan pendekatan penelitian atau pendampingan yang menempatkan partisipasi masyarakat sebagai pusat dari seluruh proses penelitian. PAR menekankan kerja sama antara peneliti dan masyarakat sebagai mitra seajar, berbeda dengan penelitian konvensional yang sering menempatkan peneliti sebagai pihak utama. Metode ini tidak hanya "mengambil data"; peneliti juga hadir untuk membantu, mendengarkan, dan bekerja sama untuk memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Tujuan metode PAR yaitu mendorong perubahan sosial yang nyata. Oleh karena itu, penelitian ini biasanya melibatkan tindakan nyata yang dirancang dan dilakukan bersama partisipan daripada hanya mengumpulkan informasi. Prosesnya bersifat siklus: dimulai dari identifikasi masalah, perencanaan aksi, pelaksanaan, refleksi, hingga evaluasi, yang kemudian dapat berulang kembali untuk penyempurnaan.

Metode penelitian Participatory Action Research (PAR) menekankan keterlibatan aktif dari semua pihak terkait seperti peneliti, guru, orang tua, dan anak-anak. Tujuan pendampingan ini adalah untuk membantu proses penyembuhan traumatik pada anak usia dini yang mengalami pengalaman traumatis. Selain itu, penelitian memberikan kesempatan bagi pendidik dan keluarga untuk memilih pendekatan pendampingan yang paling sesuai. (Rahmat & Mirnawati, 2020)

Pada tahap awal, peneliti menggunakan diskusi kelompok untuk mengidentifikasi masalah dengan guru dan orang tua. Hasil diskusi menunjukkan bahwa salah satu peserta didik yang berada di KB Mentari PKK Ngrogung dengan inisial M berusia 4 tahun lebih 4 bulan menunjukkan gejala trauma, seperti enggan berinteraksi, mudah menangis, dan kesulitan berkonsentrasi saat bermain maupun belajar. Keputusan ini digunakan sebagai dasar untuk membuat rencana tindakan. Pada tahap selanjutnya, perencanaan tindakan dilakukan oleh peneliti, guru, dan orang tua. Di sini, mereka merencanakan kegiatan bermain terapeutik seperti cerita dengan pesan positif, permainan ekspresif melalui menggambar, dan aktivitas gerak dan lagu yang menekankan rasa aman dan

kebersamaan.

Tahap berikutnya yaitu aksi, kegiatan dilakukan dalam kelompok bermain dengan pendampingan langsung kepada M. Guru berperan sebagai fasilitator kegiatan, peneliti melakukan observasi sekaligus terlibat, dan orang tua membantu anak dengan aktivitas sederhana di rumah. Saat aksi telah dilakukan, masuklah ke tahap refleksi bersama. Peneliti, guru, dan orang tua membicarakan perkembangan M. Dapat dilihat ada peningkatan keberanian M untuk berinteraksi, lebih sedikit tangisan saat ditinggal orang tua, dan lebih banyak ekspresi gembira saat berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Dengan mempertimbangkan refleksi ini, kami dapat meningkatkan metode pendampingan berikutnya dan mengajarkan M untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih sehat. Pendampingan yang dilakukan dengan pendekatan PAR, tidak hanya menghasilkan intervensi yang mendukung pemulihan traumatik, tetapi juga meningkatkan kesadaran pendidik dan orang tua tentang pentingnya membuat lingkungan bermain yang aman, penuh kasih, dan membantu M pulih. (Siswadi & Syaifuddin, 2024)

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Seorang psikiater dan peneliti terkenal, Judith Herman, mengatakan bahwa pemulihan trauma terdiri dari tiga tahap. Tahapan-tahapan ini dapat membantu orang yang mengalami trauma dapat pulih dan membangun kehidupan yang lebih seimbang. Tahapan-tahapan tersebut yaitu pemulihan keamanan (*establishing safety*), mengingat dan berduka (*reconstructing the traumatic story*) dan koneksi dengan kehidupan sehari-hari (*restoring the connection between the survivor and his/her community*). (Umer & Aziz, 2022)

#### **A. Pemulihan Keamanan**

Menciptakan rasa aman secara fisik, emosional, dan psikologis adalah tahap pertama dan paling penting dalam penyembuhan trauma. Pada tahap ini, orang yang mengalami trauma harus merasa bahwa mereka tidak lagi berada dalam bahaya. Stabilisasi membangun rutinitas, meningkatkan kontrol diri, dan menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman adalah fokus utama. (Salamor et al., 2020) Seperti halnya yang dialami oleh M, salah satu peserta didik berusia 4 tahun di KB Mentari PKK Ngrogung yang mengalami trauma setelah melakukan terapi Autism Spectrum Disorder (Gangguan Spektrum Autisme) atau ASD ringan. Selama melakukan terapi tersebut M selalu menangis, M merasa takut dan cemas karena pada saat terapi ayah atau bunda tidak boleh menemani. Hal ini diperjelas dengan hasil wawancara dan observasi dengan ibunda M:

“M menjalani terapi selama 20 kali pertemuan mbak dan peraturan dari pihak atau tempat terapinya yaitu ketika masuk ke dalam ruangan M tidak boleh ditemani oleh siapa pun, hanya boleh bersama dengan terapis. Selama menjalani terapi M selalu menangis mbak karena dia merasa takut, tidak ada ayah atau bunda yang menemaninya. Dan setelah menjalani terapi tersebut belum ada perubahan signifikan yang ditunjukkan oleh M, akhirnya saya dan ayah M memutuskan untuk menghentikan terapi tersebut, dikarenakan setelah menjalani terapi M justru memiliki rasa takut, tiba-tiba menangis jika bertemu dengan orang-orang baru atau yang belum dikenalnya dan juga merasa trauma.

Fokus utama penulis yaitu pada tahap awal pemulihan traumatik, yang disebut tahap keamanan, adalah membuat tempat yang aman, stabil, dan dapat dipercaya untuk M. Tahap ini sangat sensitif, dan M membutuhkan dukungan tanpa tekanan selain rasa kontrol atas dirinya dan lingkungannya. Dalam tahap ini penulis memiliki tujuan untuk membangun kembali rasa aman secara fisik, emosional, dan psikologis pada M. Salah satu aktivitas yang penulis lakukan adalah menemani M dalam rutinitas sederhana tetapi dilakukan secara terus menerus. Misalnya, penulis mengajak M berdialog sederhana tentang aktivitasnya sehari-hari M seperti hari ini M sudah sarapan apa belum sambil mendekati dan menenangkan M supaya M merasa aman dan nyaman terlebih dahulu jika dekat dengan penulis. Setelah 4 hari penulis melakukan tahap pemulihan keamanan ini pada M, dapat dilihat perkembangan yang cukup signifikan yaitu M sudah mau bermain dengan teman-temannya, rasa takut dan cemasnya mulai berkurang dan mulai jarang menangis.

### **B. Mengingat dan Berduka**

Tahap mengingat dan berduka merupakan dua langkah yang saling berkaitan dalam proses traumatik healing. Tahap mengingat atau menghadapi bayangan masa lalu. Pada tahap ini, orang yang mengalami trauma mulai membuka kembali kisah masa lalu yang menyakitkan. Memori traumatis dapat muncul secara bertahap atau bahkan muncul secara tiba-tiba. Ini dapat muncul dalam mimpi, kilas balik (flashback), atau saat-saat hening yang menghidupkan kembali kenangan lama. Mengingat bukan berarti membuka luka lama dengan sia-sia. Sebaliknya, itu berarti mengakui apa yang telah terjadi, menggabungkan bagian-bagian cerita yang mungkin terpisah selama ini, dan memberi ruang bagi pengalaman itu untuk dikenali bukan untuk dihindari. Tahap berikutnya adalah berduka, yang terjadi setelah ingatan muncul dan mulai dihadapi. Berduka bukan hanya tentang kematian seseorang, tetapi juga tentang kehilangan hal-hal seperti rasa aman, kepercayaan pada orang lain, atau bahkan jati diri sendiri.

Ini adalah saat di mana seseorang mulai mengakui rasa sakitnya, menangisi apa yang telah hilang, dan memberi tempat bagi semua emosi yang mungkin telah ditekan atau ditolak sebelumnya. Proses berduka yang sehat melibatkan menangis, merasa hancur, dan marah pada ketidakadilan. Tahap ini sangat penting karena emosi yang tidak diekspresikan dapat tinggal di tubuh dan menjadi beban tak kasat mata yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan pada tahap mengingat dan berduka ini yaitu dengan cerita, menyanyi, menggambar, melukis, menari dan kegiatan lain yang bertujuan untuk mengungkapkan atau mengekspresikan memori yang dulu dialami oleh seseorang yang mengalaminya trauma (Umer & Aziz, 2022)

Pada tahap mengingat dan berduka penulis mengajak M untuk menggambar supaya M dapat mengekspresikan emosinya. M tertarik dan mau mengikuti kegiatan ini, M menggambar orang atau anak versi dirinya sendiri. Pada saat menggambar M menunjukkan berbagai macam ekspresi, seperti ekspresi senang, tertawa juga tiba-tiba sedih dan menangis. Selain itu penulis juga bertanya kepada ibunda M bagaimana aktivitas atau keseharian ketika M di rumah. Ibunda M menceritakan bahwa M memang masih sulit untuk bercerita atau berkomunikasi dikarenakan ASD yang dialaminya. Selain itu M juga masih belum maksimal ketika bersosialisasi bersama dengan teman-temannya.

### **C. Koneksi Dengan Kehidupan Sehari-hari**

Setelah seseorang dapat menenangkan diri dan menghadapi pengalaman traumatisnya, tahap koneksi dengan kehidupan sehari-hari sangat penting dalam proses penyembuhan trauma. Pada tahap ini, seseorang belajar menata kembali rutinitas, kebiasaan, dan peran mereka dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih sehat. Koneksi ini sering kali dimulai dari hal-hal sederhana, seperti bangun pagi dengan teratur, mengatur pola makan, menjaga kebersihan, atau kembali melakukan aktivitas yang pernah disukai. Aktivitas-aktivitas kecil ini berfungsi sebagai jembatan yang membantu seseorang merasa "hadir" dan terhubung dengan dunia nyata setelah sebelumnya mungkin merasa cemas, terputus dari lingkungan, atau hampa.

Selain itu, interaksi sosial adalah bagian dari koneksi dengan kehidupan sehari-hari. Bergabung dengan kegiatan komunitas, berbicara dengan teman dekat, atau sekadar bertegur sapa dengan tetangga dapat membantu seseorang lebih dekat satu sama lain dan mengurangi perasaan terisolasi. Dengan cara ini, orang secara bertahap memperoleh rasa aman dan kepercayaan pada lingkungannya. Orang yang mengalami proses penyembuhan traumatik belajar bahwa hal-hal sederhana dapat berfungsi sebagai kekuatan dan pengingat bahwa hidup masih dapat dijalani

dengan harapan. Koneksi yang konsisten terhadap kehidupan sehari-hari akan membentuk dasar untuk menjadi lebih tahan lama. Ini akan memungkinkan pengalaman traumatis tidak lagi mendikte kehidupan seseorang, melainkan menjadi bagian dari proses pemulihan. (Widodo et al., 2023)

Pada tahap ini penulis mengajak M untuk melakukan terapi bermain atau play therapy dan bersosialisasi bersama dengan teman-teman M yang berada di sekolah. Bermain merupakan cara yang tepat dalam mengobati trauma pada anak. Dengan bermain, anak tidak merasa sedang diobati dan tidak merasa situasi yang membuatnya cemas. Trauma pada anak dapat memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan emosi dan psikologis mereka. Tetapi, dengan menggunakan metode bermain dan bersosialisasi dengan teman-teman, anak-anak dapat mengatasi trauma dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Seperti halnya dengan yang dialami oleh M. Penulis menggunakan metode bermain atau play therapy seperti bermain balok bersama dengan teman-teman, bermain di luar ruangan atau outdoor seperti bermain perosotan dan panjat tali dengan tujuan untuk mengalihkan rasa takut dan cemas yang dirasakan M. Dalam kasus trauma healing yang dialami M, metode bermain dapat digunakan untuk membantu M mengekspresikan perasaannya dan mengurangi stres yang terkait dengan trauma. Aktivitas bermain yang menyenangkan dan interaktif dapat membantu M merasa lebih aman dan nyaman dalam menghadapi pengalaman traumatis. Bersosialisasi dengan teman-teman juga sangat penting dalam proses penyembuhan trauma pada M. Dengan memiliki dukungan dari teman-teman, M dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan trauma yang dia alami. Hal ini juga diperjelas dengan pernyataan atau penjelasan yang disampaikan oleh ibunda M:

“Saya senang mbak melihat perkembangan M setelah menjalani trauma healing dengan metode bermain dan bersosialisasi bersama teman-temannya. Sebelumnya, M sangat terpengaruh oleh trauma yang dialaminya, ia sering menangis dan merasa takut jika bertemu dengan orang baru. Namun, setelah menjalani terapi ini, saya melihat perubahan yang signifikan pada dirinya. M sekarang lebih ceria dan percaya diri. Ia sudah jarang menangis dan tidak takut lagi jika bertemu dengan orang baru. Ia juga lebih suka bermain dengan teman-temannya dan melakukan aktivitas yang menyenangkan, walaupun kadang masih harus distimulasi atau diajak dulu oleh saya atau ayahnya, namun sudah banyak perkembangan dan perubahan yang dapat saya rasakan. Metode bermain dan bersosialisasi yang digunakan dalam trauma healing ini efektif dalam membantu M mengatasi trauma yang dialaminya. Saya berharap M dapat terus berkembang dan menjadi anak yang sehat Bahagia dan ceria”. Penggunaan metode bermain dan bersosialisasi dengan teman-teman telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala trauma pada M dan meningkatkan kualitas hidup

atau semangatnya. Metode ini memungkinkan M untuk mengekspresikan diri dan mengurangi stres dengan cara yang menyenangkan dan tidak mengancam.



Gambar 1. Kondisi Ananda M Ketika Tiba-Tiba Menangis dan Merasa Takut



Gambar 2. Penggunaan Metode Play Therapy atau Terapi Bermain

#### **4. KESIMPULAN**

Untuk mengurangi atau mengatasi trauma yang dialami oleh M dilakukanlah kegiatan traumatik healing. Traumatik healing mempunyai tiga tahapan yaitu pemulihan keamanan (establishing safety), mengingat dan berduka (reconstructing the traumatic story) dan koneksi dengan kehidupan sehari-hari (restoring the connection between the survivor and his/her community). Tiga tahapan tersebut merupakan tahapan yang harus dilalui oleh individu yang mengalami trauma. Penggunaan metode bermain atau play therapy dan bersosialisasi dengan teman-teman merupakan metode yang efektif dalam mengatasi trauma yang dialami oleh M, karena dapat membawa perubahan atau perkembangan yang signifikan pada M khususnya dalam menghilangkan atau mengurangi rasa trauma, cemas dan ketakutan yang M alami.



## REFERENSI

- Kurniawan, T., Dwiasih, A. I., Azizah, M., Sasono, S. W., Nurhalimah, Rafi, M. K., Zanuwardani, D. N., Fahrudin, Ri. D., Rahma, Y. A., Syahri, F. A., & Sari, E. K. (2022). *Pemberdayaan Anak Berkebutuhan Khusus Pasca Terapi di Desa Kateguhan dengan Pelatihan Senam Otak dan Kerajinan Tangan. Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menujud Indonesia Emas 2045*, 2045.
- Nur Janah, E. (2023). *Trauma Healing Untuk Warga Terdampak Musibah Tanah Bergerak Di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog. Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 2(7), 674–681. <https://doi.org/10.58344/locus.v2i7.1470>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). *Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). *Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317–321. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Siswadi, & Syaifuddin, A. (2024). 111-125+Siswadi. *Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD)Lamongan*, 19(02), 111–125. <https://doi.org/10.55352/uq>
- Sugandi, A., Jaman, U. B., Nanjarullah, A., Nurajijah, A., Dianto, D. A., Moozanah, S., & Arumsari, M. (2023). *Trauma Healing dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad. Easta Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 80–85. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.109>
- Umer, H., & Aziz, S. (2022). *Trauma in the movie Ordinary People (1980): An investigation of psychological trauma and recovery from a traumatic experience. International Journal of Linguistics and Culture*, 3(2), 151–163. <https://doi.org/10.52700/ijlc.v3i2.118>
- Widodo, W., Chusnul Chotimah, & Abd. Rohman. (2023). *Trauma Healing Pada Anak Pasca Pandemi. JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i1.4>