JURNAL PENGABDIAN KEOLAHRAGAAN DAN SAINS
JPKS
Volume 2, Nomor 1, (2026) pp. 78-86
ISSN: 3109-3698
https://ejurnalunsam.id/index.php/jpks

TERAPI BERMAIN MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA SARUNG SEBAGAI UPAYA TRAUMA HEALING ANAK-ANAK PASCA BENCANA

Dody Irwansyah[1]*,Angger Widorotama[2], M. Anas Surimeirian[3]

[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Samudra, Indonesia.

** corresponding author email:* dodi@unsam.ac.id

ABSTRACT

Natural disasters cause long-term psychological trauma in children, posing significant risks of PTSD, anxiety, and depression. Post-disaster conditions in Manyak Payed, Aceh Tamiang Regency, are often faced with limited access to professional mental health services, necessitating innovative community-based psychosocial interventions. This Community Service (PKM) program aims to provide psychological support and trauma healing for children post-disaster through a play therapy approach using the modified traditional game of Bola Sarung, ensuring it is safe, fun, and culturally relevant. The implementation method involves socialization, game modification by training survivor cadres as facilitators, intervention implementation, assistance, evaluation, and program sustainability commitments targeting 30 affected children. The results show that effective coordination and socialization successfully enhanced community understanding. Furthermore, the implementation of the therapeutically modified Bola Sarung game demonstrated a positive impact by reducing anxiety levels and increasing joy as well as social interactions among children. The handover of supporting equipment to the village government also strengthens long-term independent program sustainability.

Keyword: Trauma Healing; Play Therapy; Bola Sarung; Post-disaster

ABSTRAK

Bencana alam menimbulkan trauma psikologis jangka panjang pada anak-anak yang meningkatkan risiko signifikan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan, dan depresi. Kondisi pascabencana di Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang sering dihadapkan pada keterbatasan akses layanan kesehatan mental profesional sehingga memerlukan intervensi psikososial berbasis komunitas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikologis dan pemulihan trauma (trauma healing) bagi anak-anak pascabencana melalui pendekatan terapi bermain berbasis modifikasi permainan tradisional Bola Sarung yang aman, menyenangkan, dan sesuai budaya lokal. Metode pelaksanaan program meliputi sosialisasi, modifikasi permainan dengan melatih kader penyintas sebagai fasilitator, implementasi intervensi, pendampingan, evaluasi, serta komitmen keberlanjutan program dengan sasaran 30 anak terdampak. Hasil kegiatan menunjukkan koordinasi dan sosialisasi berjalan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Implementasi permainan Bola Sarung yang dimodifikasi secara terapeutik terbukti memberikan dampak positif berupa penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan keceriaan dan interaksi sosial anak-anak. Penyerahan bantuan alat pendukung kepada pemerintah desa juga berhasil memperkuat keberlanjutan program secara mandiri.

Kata Kunci: Trauma Healing; Terapi Bermain; Bola Sarung; Pascabencana

PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa yang tidak hanya mengakibatkan kerusakan infrastruktur, tetapi juga trauma psikologis jangka panjang, khususnya pada anak-anak yang termasuk kelompok rentan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak korban bencana memiliki risiko signifikan untuk mengalami gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan, dan depresi yang dapat menghambat perkembangan mereka jika tidak ditangani dengan tepat (Hakim et al., 2023; Inayati & Mullah, 2022). Kondisi

ARTICLE HISTORY
Submitted : 28 April 2026
Accepted : 29 Mei 2026
Published : 1 Juni 2026

pascabencana di daerah seperti Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang, seringkali dihadapkan pada keterbatasan akses layanan kesehatan mental profesional sehingga memerlukan intervensi psikososial berbasis komunitas yang inovatif dan mudah dijangkau masyarakat (Gomargana et al., 2025).



Gambar 1. Kondisi Banjir Tualang Cut

Trauma yang di rasakan masyarakat terutama anak-anak mengakibatkan mereka menjadi tidak bisa beraktivitas dan bermain selayaknya dunia anak- anak. Trauma psikologis merupakan pengalaman individu atau kondisi yang sedang dialami, dimana individu tersebut merasa kewalahan secara emosi, kognitif, dan fisik sehingga kemampuan untuk mengatasi kondisinya terganggu. Ditengah rasa kekhawatiran dan ketakutan yang melanda akan menjadi sangat penting bagi anak- anak untuk mendapatkan pelayanan pemulihan trauma yang disebut trauma healing.

Trauma healing adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk membantu orang lain untuk mengurangi bahkan menghilangkan gangguan psikologis yang sedang dialami yang diakibatkan syok atau trauma. Mahasiswa bimbingan dan konseling harus peka dengan lingkungan sekitar. Ketika ada bencana alam pun, kita sebaiknya menolong sesama. Trauma healing inilah yang menjadi alternatif bagi kita sebagai alat membantu sesama (Sugianto et al., 2022). Trauma healing dapat dilakukan oleh konselor untuk mengatasi rasa trauma yang terjadi pada anak-anak. Dukungan psikologis setelah terjadi bencana alam seperti banjir bandang sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat trauma terhadap masyarakat yang terdampak bencana (Sugianto et al., 2022).Trauma healing adalah suatu metode penyembuhan pada gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang karena lemahnya ketahanan fungsi mental (Putri & Chandra, 2025). Kegiatam trauma healing ini dilaksanakan dengan berbagai macam permainan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Anak anak yang berada daerah bencana sangat perlu untuk diperhatikan mengingat kondisi psikologis yang masih membutuhkan pendamping untuk dapat berkembang secara psikologis. Pada kondisi tersebut anak membutuhkan perhatian agar dapat mengekspresikan perasaan. Konsekuensi jika hal tersebuttrabaikan maka akan berdampak pada psikologis anak seperti kebiasaan menyendiri, sedih, dan sulit tidur. Terapi bermain menjadi salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam situasi bencana alam serta dapat memumilhkan

trauma yang berkepanjangan (Salamor et al., 2020). Mengingat bermain merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang anak maka, teknik terapi bermain sangat layak untuk diterapkan. Tujuan dari terapi bermain agar anak dapat mengekspresikan diri secara bebas, berempati dengan anak lainnya, serta anak dapat menemukan cara-cara yang positif dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Terapi ini memanfaatkan media bermain sebagai sarana alami anak untuk mengekspresikan perasaan, mengurangi kecemasan, dan membangun ketahanan diri setelah mengalami bencana (Hakim et al., 2023; Inayati & Mullah, 2022). Keberhasilan intervensi semacam ini sangat dipengaruhi oleh kesesuaiannya dengan konteks budaya lokal agar dapat diterima dan dirasakan lebih bermakna oleh masyarakat (Dampak et al., 2025). Manyak Payed, sebagai bagian dari masyarakat Aceh, memiliki kearifan lokal berupa permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan. Bola Sarung merupakan salah satu permainan yang dikenal, murah, dan melibatkan aktivitas fisik serta sosial. Namun, permainan ini dalam bentuk konvensionalnya belum dirancang secara spesifik untuk tujuan terapeutik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengadaptasi dan memodifikasinya berdasarkan prinsip-prinsip terapi bermain.

Pada PKM ini pelaksana memainkan permainan Bola Sarung, nilai terapi ini menyediakan sarana ekspresi emosi, mengurangi gejala stres akut, memulihkan rasa aman dan kendali serta memperkuat ikatan sosial dan dukungan. Atas dasar urgensi tersebut, Program Pengabdian Masyarakat (PKM) ini mengusulkan intervensi psikososial berbasis permainan sebagai solusi inovatif yang efektif, efisien, dan berkelanjutan. Program ini dirancang dengan pendekatan tiga pilar: (1) penyediaan ruang aman bermain terapeutik, (2) inovasi sosial berorientasi solusi, dan (3) pemberdayaan berbasis kearifan lokal. Keunikan program ini terletak pada kemampuannya mengubah sesuatu yang biasa (permainan sepak bola) menjadi alat yang luar biasa (intervensi terapeutik berkelanjutan) dengan pendekatan yang dalam akar budaya, mudah diadopsi, dan memenuhi prinsip ilmu pengetahuan modern. Ini adalah contoh sempurna dari teknologi sosial tepat guna. Ini bukan sekadar modifikasi permainan, tetapi secara sengaja dan terstruktur melakukan reverse engineering terhadap permainan tersebut untuk diinfuskan dengan prinsip-prinsip terapeutik.

METODE PELAKSANAAN

1. Langkah-Langkah Dalam Melaksanakan Solusi
   a. Sosialisasi.
      Membangun pemahaman kebermanfaatan program, dan meminta dukungan formal serta rekomendasi dari pemangku kepentingan di desa.
   b. Modifikasi Permainan.
      Melatih kader dari perwakilan kelompok penyintas banjir untuk menjadi fasilitator pendamping pada permainan *bola sarung.*
   c. Inovasi yang dikembangkan
      Mengajak orang tua dan anak-anak untuk menerapkan permainan sederhana dirumah. Mengimplementasikan model interventasi *trauma healing* berbasis modifikasi permainan yang telah dikembangkan.

d. Pendampingan dan evaluasi
   Tim PKM mendampingi kader dalam memimpin kegiatan, memberikan umpan balik, dan pemecahan masalah di lapangan serta melakukan diskusi singkat setelah kegiatan dengan kader dan partisipan untuk mencatat kesan dan kendala
e. Keberlanjutan program
   program memiliki dampak jangka panjang dan dikelola mandiri oleh komunitas, enjadwalkan kunjungan telepon/video call 1 dan 3 bulan pasca-program oleh tim PKM untuk monitoring. Penandatanganan komitmen bersama antara Pemdes dan tokoh masyarakat, untuk melanjutkan kegiatan rutin.

2. Peran dan Tugas Masing Masing Dosen Dan Mahasiswa
   a. Ketua Pelaksana:
      1) Menjadi fasilitator pada pertemuan-pertemuan kunci dengan tokoh masyarakat
      2) Bertanggung jawab penuh atas keseluruhan konsep, metodologi, keamanan etis program, dan administrasi dana PKM
      3) Memastikan seluruh intervensi dilakukan secara profesional, sesuai kode etik, tidak membahayakan partisipan, dan data evaluasi dikumpulkan dengan valid
   b. Mahasiswa 1: koordinasi lapangan dan hubungan masyarakat
      1) Mengatur logistik dan jadwal kegiatan harian di lapangan
      2) Mendokumentasikan proses kegiatan melalui foto dan video
   c. Mahasiswa 2: spesialis intervensi anak dan permainan
      1) Memimpin langsung sesi permainan *bola sarung*
      2) Menjadi instruktur utama dalam pendampingan pelatihan permainan meuseuraya
   d. Mahasiswa 3: penanggung jawab data monitoring dan evaluasi

Kolaborasi Tim: Meski memiliki peran khusus, ketiga mahasiswa akan terlibat dalam semua aktivitas secara bergantian untuk saling mendukung. Setiap akhir hari, mereka akan melakukan refleksi bersama dipandu dosen untuk evaluasi harian dan perencanaan hari berikutnya.

3. Keterlibatan Desa: sebagai pemegang otoritas, mendata peserta, membuat peta kerentanan anak perdusun, fasilitator sumberdaya, mediator kultur dan penjamin keberlanjutan.

Desa dalam program ini berperan sebagai:
   a. HOST yang menyambut dan memfasilitasi tamu (tim PKM)
   b. OWNER yang memiliki program dan hasilnya
   c. ACTOR yang terlibat aktif dalam pelaksanaan
   d. BENEFICIARY yang menikmati manfaat program
   e. GUARDIAN yang menjaga keberlanjutan program

Program ini tidak dilakukan ke desa, tetapi dilakukan bersama desa. Kesuksesan bukan diukur ketika tim PKM menyelesaikan tugas, tetapi ketika desa mampu melanjutkan tanpa kehadiran tim PKM." Dengan peran yang jelas dan komitmen kuat, Pemerintah Desa Manyak Payed dan seluruh komponennya akan menjadi tulang punggung program trauma healing ini memastikan bahwa setiap anak mendapat dukungan, setiap keluarga terlibat, dan setiap capaian menjadi milik bersama untuk dibangun lebih lanjut.

Tabel 1. Bantuan untuk anak-anak Kecamatan Manyak Payed yang mengikuti kegiatan Trauma healing berbasis modifikasi permainan Bola Sarung

Bentuk	Spesifikasi	Kegunaan	Kapasitas Manfaat
Alat modifikasi permainan sebagai upaya *Trauma Healing* berbasis modifikassi permainan Bola Sarung	Sarung, Bola dan Peci : sebagai alat untuk membentuk modifikassi permainan bola sarung	Mengurangi kecemasan dan membantu pemulihan psikologi melalui permainan yang dimodifikasi yang asik dan menyenangkan untuk pemulihan	30 anak yang terdampak dapat terlayani.

RINCIAN PER ITEM:
Mekanisme distribusi dan penyaluran

a. Bertahap dan terkondisikan : bantuan diberikan diawal program, setelah pelatihan selesai dan menjelang akhir program setelah terbukti komitmen keberlanjutan kegiatan.
b. Berbasis Partisipasi: hanya yang aktif mengikuti minimal 70 % kegiatan yang mendapat kit lengkap.
c. Transparan dan terpantau di saksikan secara umum oleh penerima manfaat.



Gambar 2. Mekanisme Distribusi dan Penyaluran

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Koordinasi Kegiatan

Hasil pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan terlaksananya koordinasi kegiatan secara efektif antara tim pelaksana dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, serta pihak terkait di Kecamatan Manyak Payed. Koordinasi ini menghasilkan kesepakatan bersama mengenai waktu, lokasi, sasaran kegiatan, serta dukungan sumber daya yang diperlukan, sehingga seluruh rangkaian program dapat berjalan secara sistematis dan terarah. Selain itu, koordinasi juga memperkuat sinergi antara tim pelaksana dan masyarakat sebagai mitra utama dalam pelaksanaan kegiatan.

2. Sosialisasi Kegiatan

kegiatan sosialisasi program berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya orang tua dan anak-anak, mengenai pentingnya trauma healing pasca bencana melalui pendekatan terapi bermain. Sosialisasi ini memberikan wawasan tentang manfaat permainan sebagai media pemulihan psikologis, sehingga mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah dirancang.

3. Pengenalan Peraturan Permainan

Pada tahap implementasi, pengenalan permainan bola sarung yang telah dimodifikasi secara terapeutik menunjukkan hasil yang positif. Anak-anak mulai mengenal kembali aktivitas bermain yang menyenangkan sekaligus memiliki nilai pemulihan psikologis. Kegiatan ini mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi anak untuk mengekspresikan emosi, mengurangi rasa takut, serta membangun kembali interaksi sosial yang sempat terganggu akibat bencana.

Selain itu, penyampaian peraturan permainan bola sarung yang telah disesuaikan dengan prinsip terapi bermain memberikan pemahaman yang jelas kepada peserta mengenai mekanisme permainan, nilai-nilai kerja sama, serta pentingnya sportivitas. Dengan adanya aturan yang terstruktur, kegiatan bermain tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial dan emosional bagi anak-anak.





Gambar 3. Penjelasan tentang aturan

4. Serah Terima Bola, Sarung dan Peci kepada Pemerintahan Desa

Hasil berikutnya adalah terlaksananya serah terima bantuan berupa bola, sarung, dan peci sebagai alat pendukung kegiatan trauma healing berbasis permainan. Penyerahan ini tidak hanya bersifat simbolis, tetapi juga menjadi bentuk dukungan nyata terhadap keberlanjutan program, sehingga masyarakat dapat melanjutkan kegiatan secara mandiri setelah program selesai. Ketersediaan sarana ini memperkuat implementasi terapi bermain dalam jangka panjang



Gambar 4. Serah Terima Barang kepada Pemerintahan Desa

5. Monitoring dan Evaluasi

Akhirnya, kegiatan monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis anak-anak. Hasil evaluasi mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan keceriaan serta interaksi sosial peserta. Selain itu, monitoring juga memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan, sehingga dapat menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program serupa di masa yang akan datang. Dengan demikian, seluruh tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan mampu mencapai tujuan program secara efektif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Terapi Bermain Melalui Modifikasi Permainan Bola Sarung sebagai Upaya Trauma Healing Anak-Anak Pasca Bencana di Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang" telah dilaksanakan dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang direncanakan. Program ini mampu memberikan dukungan psikologis kepada anak-anak korban bencana melalui pendekatan terapi bermain berbasis permainan tradisional yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan budaya masyarakat setempat.

Pelaksanaan permainan bola sarung yang dimodifikasi secara terapeutik terbukti membantu anak-anak dalam mengurangi rasa takut, kecemasan, dan trauma pascabencana. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kembali semangat bermain, interaksi sosial, rasa percaya diri, serta kebersamaan antar peserta. Program ini menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi media efektif dalam proses trauma healing anak-anak pascabencana.

Keberhasilan kegiatan tidak terlepas dari kerja sama yang baik antara tim PKM, pemerintah desa, tokoh masyarakat, orang tua, dan peserta kegiatan. Dukungan masyarakat yang aktif dalam pelaksanaan program menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana pemulihan yang kondusif dan berkelanjutan. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi contoh kegiatan trauma healing berbasis kearifan lokal yang dapat diterapkan di daerah lain yang mengalami kondisi serupa. Adapun beberapa saran dalam kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Pemerintah desa dan masyarakat diharapkan dapat melanjutkan kegiatan permainan bola sarung secara rutin sebagai bagian dari aktivitas pemulihan psikologis anak-anak pascabencana.
2. Perlu adanya pendampingan lanjutan dan monitoring berkala untuk memastikan kondisi psikologis anak-anak terus mengalami perkembangan yang positif setelah program selesai dilaksanakan.
3. Orang tua diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional kepada anak-anak serta memahami pentingnya terapi bermain dalam membantu proses pemulihan trauma.
4. Program trauma healing berbasis permainan tradisional perlu dikembangkan lebih luas dengan melibatkan berbagai pihak, seperti sekolah, relawan, dan lembaga sosial agar manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.
5. Kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan memiliki waktu pelaksanaan yang lebih panjang dan fasilitas yang lebih memadai agar proses pendampingan psikologis terhadap anak-anak dapat dilakukan secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Samudra atas bantuan dana hibah pengabdian serta dukungan penuh yang telah diberikan, sehingga program PKM trauma healing di Kecamatan Manyak Payed ini dapat terlaksana secara efektif dan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pemerintah desa dan seluruh tokoh masyarakat setempat atas kerja sama yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

Dampak, E., Berbasis, P. M., Lokal, K., Sonjaya, Y., Noy, I. R., Sutisna, E., Ermawati, Y., & Khotimah, K. (2025). Evaluasi Dampak Pengabdian Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal. *Celebes Journal of Community Services*, *266*, 266–284.

Gomargana, C., Helsa, Claudia, C., & Bolang, C. (2025). MENJEMBATANI KETERASINGAN: INTERVENSI PSIKOSOSIAL BERBASIS KOMUNITAS (CBPSS) SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN HOLISTIK BAGI PENGUNGSI (REFUGEE) AFGHANISTAN PASCAKONFLIK. *Prosiding PKM-CSR*, *8*, 1–10.

Hakim, L., Setiawati, B., & Hawing, H. (2023). Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Penyuluhan*, *19*(02), 25–36. https://doi.org/10.25015/19202346001

Inayati, R., & Mullah, M. I. (2022). Penanggulangan Bencana Banjir di Aceh: Psikologis dan Strategi Efektif. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, *1*(2), 97–102.

Putri, B. N. D., & Chandra, Y. (2025). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Banjir Bandang Melalui Kegiatan Trauma Healing di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Perma Pendis*, *5 (1)*, 146–150.

Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). TRAUMA HEALING DAN EDUKASI PERLINDUNGAN ANAK PASCA GEMPA BAGI ANAK-ANAK DI DESA WAAI. *Communnity Development Journal*, *1*(3), 317–321.

Sugianto, A., Maulidiyawati, S. A., Syarifah, S., Hadi, S., & Yuda, Y. (2022). Penerapan Trauma Healing untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(5), 642–651. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i5.3168