

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara yang memiliki tingkat kerawanan bencana alam yang tinggi. Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam ataupun non alam (manusia) sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor (BNPB, 2025). Bencana alam adalah suatu peristiwa alam yang mengakibatkan dampak besar bagi populasi manusia (Halik & Septiana, 2022).

Letak geografis Indonesia yang berada di cincin api Pasifik menjadikan wilayah ini rawan terhadap gempa bumi, letusan gunung berapi, banjir, dan bencana lainnya. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada 1 Januari 2025 – 10 Maret 2025 bahwa di Indonesia telah terjadi 614 bencana yang diantaranya, 441 banjir, 108 cuaca ekstrem, 59 tanah longsor, 26 kebakaran hutan, 3 gelombang pasang dan abrasi, 2 gempa bumi, 2 erupsi gunung api dan lainnya. (BNPB, 2025). Akibat kejadian bencana alam yang tersebar diberbagai daerah. BNPB mencatat bahwa banjir menjadi jenis bencana yang mendominasi di Indonesia dengan total 441 kasus sepanjang 2025.

Dampak dari bencana tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak.

Anak-anak merupakan kelompok paling rentan yang menjadi korban pertama, menjadi salah satu kelompok bagian yang rentan terkena trauma, dan paling menderita daripada orang dewasa karena mereka belum bisa menyelamatkan diri sendiri, sehingga peluang menjadi korban lebih besar. (Kota Layak Anak, 2017).

Dampak yang ditimbulkan oleh bencana alam khususnya pada anak dapat menyebabkan anak sebagai korban harus segera meninggalkan tempat tinggal semula menuju area pengungsian. Saat bencana terjadi, anak-anak mengalami luka fisik, kehilangan anggota tubuh, perpisahan dengan orang tua, kehilangan harta benda, perpisahan dengan orang yang dicintai bahkan kematian. Setelah bencana mereda dan berlalu, kondisi luka yang tertinggal baik fisik maupun psikis anak belum juga hilang dan disebut dengan kondisi krisis (Hidaayah, 2018).

Dampak psikologis pasca bencana pada anak diantaranya, yaitu anak mengalami trauma berupa perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang ditunjukkan anak meliputi anak menjadi lebih sensitif, cenderung mudah panik dan menangis jika mendengar sesuatu yang bergemuruh, anak yang khas dengan keceriaannya dan cerdas berubah menjadi pendiam dan menarik diri (Martam, 2010). Tiga gejala utama reaksi anak trauma, pertama adalah penghindaran yaitu anak sebisa mungkin akan menghindari apa pun yang mendekati kejadian yang membuatnya trauma, gejala kedua pengalaman

terulang yaitu biasanya anak selalu bermimpi buruk meskipun peristiwa yang membuatnya trauma sudah lewat, gejala ketiga reaksi berlebihan usai trauma yaitu anak akan mengeluarkan reaksi-reaksi trauma seperti teriak menangis jika mendengar sesuatu yang bergemuruh. (Hasri, 2019).

*Trauma Healing* adalah suatu metode dalam pendekatan terhadap orang-orang yang memiliki trauma berlebihan dalam kejadian sesuatu hal ini menjadi suatu metode yang bagus untuk bisa di terapkan ketika terjadi kejadian di lingkungan masyarakat yang menyebabkan trauma berlebihan kepada masyarakat (Wula, 2021). Dalam pendekatan ini, individu diajak untuk berbaaur serta menjalin komunikasi yang intensif dengan orang-orang yang menunjukkan gejala trauma berlebihan. Hal ini bertujuan untuk memahami kondisi psikologis mereka secara lebih mendalam (Setiawati, 2016). Melalui pemahaman tersebut, dapat dilakukan analisis mengenai cara dan metode pendekatan yang tepat untuk diterapkan dalam penanganan trauma (Mulyasih & Putri, 2019).

Upaya penanganan trauma atau pemulihan psikososial sangat penting dilakukan sesegera mungkin pasca-bencana. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan secara global adalah dukungan psikososial berbasis aktivitas bermain. Permainan merupakan bagian alami dari dunia anak-anak dan terbukti mampu menjadi media yang efektif untuk mengekspresikan emosi, membangun kembali rasa aman, dan memperkuat hubungan sosial.

Untuk mengurangi dampak dari trauma yang diakibatkan oleh bencana alam tersebut diberikan terapi bermain sebagai intervensi trauma healing pada anak.

Pada sebuah penelitian menyatakan bahwa *play therapy* merupakan sebuah terapi yang mampu menangani anak pasca trauma bencana untuk menghibur dan mengatasi masalah yang diderita melalui bermain (Dzulfaqori, 2017).

Permainan kecil, seperti permainan kelompok sederhana, permainan gerak, ataupun permainan cerita, tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga mengandung unsur terapi yang dapat meredakan tekanan psikologis. Sayangnya, pendekatan ini masih belum banyak diimplementasikan secara sistematis dalam penanganan anak-anak pasca bencana, khususnya ditingkat komunitas.

Permainan sederhana yang menggunakan alat-alat dasar tanpa memerlukan fasilitas khusus memiliki potensi sebagai media terapi bagi anak-anak korban bencana. Selain sebagai sarana hiburan, permainan juga berfungsi untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan interaksi sosial, serta membantu pemulihan kondisi emosional anak. Melalui aktivitas bermain, anak-anak dapat membangun kembali rasa percaya diri dan keterampilan sosial yang terdampak akibat pengalaman traumatis (Iswinarti, 2010).

Permainan dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan memanfaatkan benda-benda sederhana di sekitar lingkungan. Aktivitas bermain pada dasarnya merupakan kegiatan fisik yang menyenangkan dan alami bagi anak, sehingga efektif digunakan sebagai pendekatan dalam proses pemulihan psikologis. Oleh karena itu, permainan sederhana dapat diimplementasikan sebagai salah satu metode intervensi bagi anak-anak korban bencana (Tedjasaputra, 2001).

Meskipun terdapat berbagai jenis bencana alam yang sering terjadi di Indonesia, seperti banjir, gempa bumi, dan tanah longsor, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada bencana kebakaran. Pemilihan bencana kebakaran didasarkan pada beberapa pertimbangan yang bersifat karakteristik, dampak psikologis, serta pertimbangan praktis penelitian.

Secara karakteristik, bencana kebakaran memiliki sifat yang terjadi secara tiba-tiba, sulit diprediksi, dan berkembang dengan sangat cepat, sehingga korban sering kali tidak memiliki cukup waktu untuk menyelamatkan diri maupun harta benda. Kondisi ini menyebabkan tingkat kejutan (*shock*) dan rasa takut yang tinggi pada korban, khususnya anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap peristiwa bencana yang terjadi secara mendadak dan mengancam keselamatan jiwa memiliki potensi besar dalam memicu *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada anak (Betty Pfefferbaum et al., 2014).

Selain itu, kebakaran umumnya terjadi di kawasan permukiman padat penduduk, sehingga dampaknya tidak hanya bersifat individu, tetapi juga kolektif, termasuk hilangnya tempat tinggal, lingkungan sosial, serta rasa aman dalam waktu yang singkat. Bagi anak-anak, kehilangan lingkungan yang familiar dan aman dapat memperbesar risiko munculnya gangguan emosional dan trauma psikologis yang lebih mendalam.

Dari sisi dampak psikologis, anak-anak korban kebakaran berisiko mengalami trauma yang ditandai dengan kecemasan, ketakutan berlebihan, mimpi buruk, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini

dapat menyatakan bahwa pengalaman traumatis yang bersifat tiba-tiba dan mengancam keselamatan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional anak.

Berdasarkan karakteristik tersebut, bencana kebakaran menjadi penting untuk dikaji secara khusus, terutama dalam konteks penanganan trauma pada anak. Dengan memfokuskan penelitian pada bencana kebakaran, diharapkan intervensi yang dikembangkan dapat lebih tepat sasaran, relevan dengan kondisi nyata di lapangan, serta mampu menjawab kebutuhan spesifik anak-anak korban kebakaran. Di sisi lain, pemilihan bencana kebakaran dalam penelitian ini juga mempertimbangkan aspek keterjangkauan dan keterbatasan peneliti sebagai pemula. Penelitian ini dilakukan pada lokasi yang secara nyata mengalami bencana kebakaran, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih kontekstual dan relevan dengan kondisi lapangan. Fokus pada satu jenis bencana juga membantu peneliti untuk lebih mendalami permasalahan secara spesifik dan menghindari generalisasi yang terlalu luas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana implementasi permainan kecil dapat menjadi salah satu upaya dalam menangani trauma situasional dan eksistensi yang dialami anak-anak korban bencana, khususnya korban bencana di daerah Kapuk Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Dengan demikian, pemilihan bencana kebakaran dalam penelitian ini tidak hanya didasarkan pada urgensi dampaknya terhadap kondisi psikologis anak, tetapi juga pada pertimbangan metodologis agar penelitian dapat dilakukan secara lebih fokus,

mendalam, dan sesuai dengan kapasitas peneliti. Dengan fokus yang lebih spesifik ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan model intervensi yang lebih tepat sasaran dan aplikatif di lapangan.

### **B. Fokus Penelitian**

Fokus dalam penelitian ini dipilih agar permasalahan dibuat optimal dan tidak meluas sehingga tidak ada kesalahan persepsi maka penelitian memfokuskan masalah kepada Pengembangan Model Permainan kecil berbasis *play therapy* sebagai upaya mengurangi trauma pada anak usia 9-12 tahun korban bencana, khususnya untuk trauma situasional dan eksistensi. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan media pembelajaran diluar sekolah untuk anak korban bencana di Kapuk Muara, Penjaringan, Jakarta Utara. Berharap nantinya anak-anak dapat bermain dan belajar dengan rasa menyenangkan.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah dan fokus masalah, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian yaitu :

- 1) Bagaimana pengembangan model permainan kecil yang berbasis *play therapy* untuk anak-anak di Kapuk Muara, Penjaringan, Jakarta Utara?
- 2) Apakah pengembangan model permainan berbasis kecil *play therapy* dapat berpengaruh untuk mengurangi trauma situasional dan eksistensi pada anak usia 9-12 tahun korban bencana di Kapuk Muara, Penjaringan, Jakarta Utara?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Untuk anak, dapat menjadi bentuk permainan yang menyenangkan sehingga dapat menghibur atas kejadian yang telah menyimpannya.
2. Untuk relawan, dapat dijadikan sebagai media untuk mengatasi trauma pada anak dengan mengajak bermain.
3. Untuk peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam profesi di bidang olahraga rekreasi.
4. Untuk institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, peneliti mampu memberikan kontribusi ilmu dalam bidang olahraga agar menghasilkan penelitian yang lebih baik.
5. Untuk program studi Olahraga Rekreasi, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membuat skripsi yang lebih baik.

