

Implementation of Traumatic Healing for Earthquake Victim Children through Fun Outbound Activities

Pelaksanaan Traumatic Healing bagi Anak Korban Gempa melalui Kegiatan Fun Outbond

Sandra Sukmaning Adji*¹, Inas Sausan², Dola Suciana³, Faizal Akhmad Adi Masbukhin⁴, Ayu Fahimah Diniyah Wathi⁵

^{1,2,3,4,5}Chemistry Education Study Program, Universitas Terbuka

*e-mail: sandra@ecampus.ut.ac.id¹, inas.sausan@ecampus.ut.ac.id², dola.suciana@ecampus.ut.ac.id³, faizal.masbukhin@ecampus.ut.ac.id⁴, ayu.wathi@ecampus.ut.ac.id⁵

Abstract

On November 21, 2022, Cianjur, West Java, experienced an earthquake with a magnitude of Mw 5.6, followed by 140 aftershocks until November 22, 2022. The earthquake resulted in loss of life, injuries, and infrastructure damage. The damaged school conditions due to the earthquake affected the learning environment for children, subsequently influencing their motivation and academic performance. Additionally, the psychological impact on survivors, particularly children, included anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD). This article discusses the importance of psychological recovery for children after a disaster, particularly earthquakes, using fun outbound activities as a method of traumatic healing. Fun outbound comprises outdoor activities involving games, physical challenges, and group cooperation. The study indicates that fun outbound can assist children in overcoming fear and trauma, boost self-confidence, and develop social skills. The research was conducted at SDN Sukamaju 1 Cugenang, one of the schools significantly affected by the earthquake. Through tangram puzzle games and synchronized cooperation, students experienced joy and enthusiasm, with over 50% of them reporting relief from fear and trauma. Evaluation results demonstrate the effectiveness of fun outbound in supporting the psychological recovery of children after a disaster. In conclusion, the fun outbound method can be an effective tool in helping earthquake-affected children overcome trauma, enhance self-confidence, and build social skills, creating a positive and enjoyable environment for children in challenging post-earthquake situations.

Keywords: Earthquake Recovery, Fun Outbound, Traumatic Healing

Abstrak

Pada tanggal 21 November 2022, Cianjur, Jawa Barat, mengalami gempa bumi dengan kekuatan Mw 5,6, yang diikuti oleh 140 gempa susulan hingga tanggal 22 November 2022. Gempa tersebut menyebabkan kerugian jiwa, luka-luka, dan kerusakan infrastruktur. Kondisi sekolah yang rusak akibat gempa mempengaruhi lingkungan belajar anak-anak, yang pada gilirannya memengaruhi motivasi dan hasil belajar mereka. Selain itu, dampak psikologis pada korban selamat, terutama anak-anak, meliputi kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Artikel ini membahas pentingnya pemulihan psikologis anak-anak pasca-bencana, terutama gempa, dengan menggunakan kegiatan fun outbound sebagai metode traumatic healing. Fun outbound adalah kegiatan luar ruangan yang melibatkan permainan, tantangan fisik, dan kerja sama kelompok. Studi ini menunjukkan bahwa fun outbound dapat membantu anak-anak mengatasi rasa takut dan trauma, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun keterampilan sosial. Penelitian ini dilakukan di SDN Sukamaju 1 Cugenang, yang merupakan salah satu sekolah yang sangat terdampak oleh gempa. Melalui permainan tangram puzzle dan kompak serempak, siswa merasa senang dan bersemangat, serta lebih dari 50% dari mereka merasa terbantu dalam mengatasi rasa takut dan trauma. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa fun outbound efektif dalam mendukung pemulihan psikologis anak-anak pasca-bencana. Kesimpulannya, metode fun outbound dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu anak-anak korban gempa mengatasi trauma, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun keterampilan sosial mereka, menciptakan lingkungan yang positif dan menyenangkan bagi anak-anak dalam situasi sulit seperti pasca-gempa.

Kata kunci: Fun Outbound, Pemulihan Pascagempa, Penyembuhan Trauma

1. PENDAHULUAN

Cianjur, Jawa Barat mengalami bencana berupa gempa bumi berkekuatan Mw 5,6 pada tanggal 21 November 2022. Tercatat 140 gempa susulan dengan magnitudo 1,2-4,2 hingga tanggal 22 November 2022. Gempa tersebut menyebabkan korban jiwa dan luka-luka, serta kerusakan infrastruktur dan bangunan (Supendi dkk., 2022). Sejumlah 56.548 rumah mengalami kerusakan dan merenggut 602 korban jiwa. Sebanyak 169 desa mengalami dampak dari terjadinya gempa tersebut. Adapun kerusakan infrastruktur lain adalah rusaknya 18 fasilitas kesehatan, 281 tempat ibadah, dan 544 fasilitas pendidikan (Septian dkk., 2023).

Kondisi dan situasi belajar yang tidak nyaman dapat menghasilkan penurunan konsentrasi anak, mengurangi motivasi mereka untuk belajar, dan merubah persepsi terhadap lingkungan sekolah karena kerusakan fasilitas. Akibatnya, hasil belajar anak pun terpengaruh (Septian dkk., 2023). Oleh karena itu, perbaikan dan penciptaan lingkungan belajar yang aman dan nyaman menjadi esensial untuk mendukung perkembangan akademik mereka.

Gempa tidak hanya berdampak pada kerugian fisik dan materiil, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan pada korban yang selamat, terutama anak-anak (Restu & Priyo, 2020). Mereka cenderung mengalami tingkat tekanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa karena rasa takut terhadap gempa yang telah terjadi atau yang mungkin akan terjadi. Rasa takut ini dapat menyebabkan depresi dan trauma pada anak, dan bahkan dapat menyebabkan gangguan stres pascatrauma atau Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) jika mereka gagal pulih setelah mengalami peristiwa gempa tersebut (Setiawan dkk., 2021).

Gempa Cianjur adalah contoh konkret dari bagaimana bencana dapat mengguncang psikologi para korban. Dampak psikologi dari gempa bumi dapat mengenai berbagai kelompok yang rentan, termasuk lansia dan anak-anak. Mereka bukan hanya harus menghadapi rasa takut yang mendalam, melainkan juga mengatasi kehilangan yang mungkin saja mereka alami. Beberapa dampak psikologis yang umumnya dialami oleh para korban gempa bumi meliputi kecemasan, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), sakit kepala, gangguan pencernaan, detak jantung yang meningkat, sesak napas, masalah pencernaan, penurunan kepercayaan kepada orang lain, dan peningkatan sensitivitas terhadap lingkungan sekitar (Thoyibah et al., 2019). Dampak psikologis tersebut dapat merusak kesehatan mental, persepsi, dan respon emosional para korban terutama anak-anak usia SD. Keadaan tersebut memerlukan penanganan segera karena bila dibiarkan terlalu lama, trauma ini akan berdampak pada kualitas hidup anak-anak korban gempa (Salamor et al., 2020).

Pemulihan psikologis anak-anak pasca-bencana memerlukan pendekatan yang cermat dan holistik. Salah satu pendekatan yang semakin diakui adalah penggunaan kegiatan outbound yang menyenangkan sebagai alat untuk melakukan traumatic healing. (Wheeler et al., 2020) menyampaikan bahwa kegiatan luar ruangan yang menghibur dapat berperan efektif dalam proses pemulihan dari trauma. Aktivitas-aktivitas seperti rekreasi di alam terbuka, terapi petualangan, dan permainan memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendukung pemulihan dari dampak trauma. Kegiatan outbound memberikan kondisi lingkungan yang aman, mendukung, dan berorientasi pada permainan yang dapat membantu anak-anak dalam mengalihkan perhatian dari ketakutan dan kecemasan mereka, sambil juga mengembangkan keterampilan sosial dan membangun kepercayaan diri (Norton et al., 2019).

Riset terbaru dalam bidang pemulihan trauma anak-anak pasca-bencana telah menitikberatkan pada pentingnya pendekatan partisipatif dan berbasis pengalaman dalam mendukung kesejahteraan psikologis usia SD. Penelitian yang dilakukan oleh (Brown et al., 2020) mengungkapkan bahwa pendekatan partisipatif dan kolaboratif telah menghasilkan pemahaman mendalam tentang kesejahteraan psikologis di sekolah serta memastikan partisipan memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan merefleksikan keputusan yang dibuat. Penggunaan kegiatan fun outbound sebagai alat untuk traumatic healing semakin mendapatkan pengakuan

karena mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan merangsang anak-anak secara psikologis. Kegiatan bermain dan luar ruangan bisa mencakup permainan dalam kelompok, kegiatan mendaki, dan berkemah (Yunaida & Rosita, 2018). Studi-studi terbaru juga menunjukkan bahwa kegiatan bermain yang menyenangkan dalam konteks kegiatan luar ruangan dapat memfasilitasi proses pemulihan trauma dan mengurangi dampak psikologis yang terkait dengan bencana alam. Rochayati et al., (2018) menyimpulkan bahwa kegiatan bermain dan luar ruangan dapat membantu anak-anak yang terkena dampak bencana dalam mengatasi perasaan cemas dan trauma, sambil juga meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka.

Pemulihan psikologis anak-anak pasca-bencana telah menjadi fokus perhatian yang semakin mendalam dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Namun, dalam banyak pendekatan yang digunakan sebelumnya, pemulihan ini sering dianggap sebagai tugas yang serius dan berat, dengan penekanan pada penyediaan bantuan kesehatan mental yang klinis dan serius (Surtiari, 2019). Oleh sebab itu, pengalaman positif dan kebahagiaan memegang peran yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis anak-anak. Pendekatan bermain dan kegembiraan, terutama dalam kegiatan outbound, mampu memberikan lebih dari sekadar perasaan kebahagiaan. Hal tersebut mencakup pengembangan keterampilan sosial yang dapat memperkuat relasi sosial anak-anak, pemberian rasa pencapaian melalui berbagai tantangan, dan peningkatan rasa kepercayaan diri dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul (Amelia & Razahra, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kami melakukan pengabdian kepada masyarakat yang secara khusus ditujukan untuk para peserta didik SD Sukamaju 1, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur yang mengalami dampak gempa bumi pada November 2022 lalu. Kegiatan pengabdian kami isi dengan *outbond* dalam rangka *trauma healing* sehingga hal tersebut dapat membantu para peserta didik untuk mendapatkan kepercayaan diri dan semangat kembali untuk terus menuntut ilmu.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan *traumatic healing* bagi anak korban gempa melalui kegiatan *fun outbond* ini dilakukan dengan menggunakan metode *Participatory Learning and Action* atau yang biasa disingkat dengan PLA. Metode PLA ini merupakan sebuah pendekatan yang dilakukan melalui proses belajar serta melakukan interaksi dengan masyarakat (Allaham et al., 2022). Pelaksanaan kegiatan *traumatic healing* termasuk kedalam jenis pengabdian masyarakat dengan bentuk *participatory learning and action*. Pendekatan ini menggunakan berbagai cara untuk melibatkan masyarakat dalam proses belajar dan bertindak. Hal ini dilakukan untuk memahami kebutuhan masyarakat, merencanakan program yang tepat, dan mengevaluasi hasil program (Sururi & Mulyasih, 2017).

PLA melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat. Hal ini memungkinkan masyarakat untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka, serta menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Chakraborty et al., 2020). PLA dapat membantu anak-anak korban bencana gempa untuk pulih dari trauma. Hal ini dilakukan dengan melibatkan anak-anak dalam proses belajar dan bertindak, sehingga mereka dapat memahami pengalaman mereka dan menemukan cara untuk mengatasinya. PLA dapat membantu anak-anak korban bencana gempa untuk memahami pengalaman mereka, mengatasi emosi negatif, dan membangun kembali kepercayaan diri. Hal ini dilakukan dengan melibatkan anak-anak dalam proses belajar dan bertindak, sehingga mereka dapat menemukan cara untuk mengurangi rasa trauma.

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode PLA ini, terdapat beberapa tahap kegiatan yang bisa dilakukan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap perencanaan ini, tim pengabdian masyarakat FKIP UT melakukan kegiatan survey lokasi untuk mengetahui apa saja yang dibutuhkan oleh anak-anak korban bencana gempa terkhususnya anak-anak di SDN Sukamaju 1 Cugenang. Kemudian mengajukan perizinan untuk melaksanakan kegiatan traumatic healing di sekolah yang dimaksud. Kemudian tim abdimas mempersiapkan segala sesuatunya, mulai dari memilih jenis *fun outbond* yang akan digunakan, mempersiapkan barang-barang yang akan dibawa ke lokasi tujuan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tim Pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan traumatic healing ini pada hari Rabu, 14 Juni 2023. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan beberapa permainan yang menyenangkan dan bermakna kepada anak-anak SDN Sukamaju 1 Cugenang. Selain itu juga dilakukan pemberian bantuan berupa alat peraga edukasi dan perlengkapan olahraga bagi sekolah tersebut yang tentunya berguna bagi penyembuhan trauma dan juga untuk menunjang proses pembelajaran anak-anak.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini dilakukan untuk melihat seberapa besar dampak yang ditimbulkan dari pelaksanaan kegiatan traumatic healing bagi anak korban gempa melalui kegiatan fun outbond ini untuk mengatasi ataupun mengurangi rasa cemas atau trauma bagi anak-anak khusus di SDN Sukamaju 1 Cugenang Cianjur. Tahap ini dilakukan melalui pengisian angket kepada anak-anak di sekolah tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma ialah sebuah gangguan psikologis yang rentan dan dapat merusak keseimbangan kehidupan seseorang. Selain itu, trauma muncul sebagai akibat dari peristiwa luar biasa yang meninggalkan luka dan perasaan sakit pada individu baik secara fisik, psikologis, atau kombinasi keduanya. Hal penting yang dapat diberikan kepada para korban untuk mengatasi trauma mereka adalah dukungan sosial. Melalui pemberian dukungan sosial, diharapkan dapat mengurangi dampak bahaya stres dan menghilangkan gejala stres yang sering dialami oleh korban bencana alam (Hatta, 2016). Salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan kepada korban gempa bumi, terutama anak-anak, adalah penyembuhan trauma atau yang juga dikenal dengan istilah *trauma healing*. Mengingat anak-anak yang menjadi korban bencana alam sangat rentan terhadap perkembangan psikologis, kegiatan ini berfokus pada penanganan anak-anak. Anak-anak yang berada di daerah bencana benar-benar perlu diperhatikan mengingat kondisi psikologis mereka yang masih membutuhkan pendampingan untuk bisa berkembang secara psikologis (Kardo et al., 2022)

Salah satu bentuk kegiatan *trauma healing* yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan *fun outbond*. Trauma healing bagi anak dengan menggunakan fun outbound sebagai metode terapi merupakan suatu pendekatan yang menarik dan inovatif. Fun outbound merupakan aktivitas luar ruangan yang menggabungkan unsur-unsur permainan, tantangan fisik, dan kerja sama kelompok. Kegiatan yang berbasis outbound ini mempunyai banyak manfaat, diantaranya adalah untuk membangun kepercayaan diri dan memberikan proses terapeutik bagi individu yang memiliki permasalahan dalam berkomunikasi. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman bersama antara peserta sehingga terjalin saling kepercayaan di antara mereka. Kegiatan yang berbasis fun outbound memberikan banyak dampak positif dalam ranah pendidikan karena menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan, melatih siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri, memberikan motivasi, meningkatkan semangat kompetitif antar siswa, serta tidak membedakan siswa yang mungkin kurang berkemampuan, serta mendorong setiap siswa untuk tampil di hadapan teman-teman mereka (Yudha & Pramono, 2020). Outbond juga dapat digunakan untuk kepentingan terapi mental (Umar, 2011).

Pelaksanaan *traumatic healing* melalui kegiatan *fun outbond* ini dilakukan di SDN Sukamaju 1 Cugenang. Sekolah ini dipilih karena menjadi salah satu sekolah yang sangat terdampak oleh gempa, hal tersebut menyebabkan kerugian yang cukup besar dari segi moril dan materil. Gempa yang mengguncang dengan kekuatan sebesar magnitudo 5,6 menyebabkan robohnya bangunan sekolah. Selain itu juga menyisakan trauma bagi anak-anak dan guru di sekolah tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan guru-guru di SDN Sukamaju 1 Cugenang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Beberapa Guru di SDN Sukamaju 1

Komponen	Keterangan
Kondisi Daerah Pasca Gempa	Banyak rumah-rumah warga dan bangunan lainnya banyak yang hancur, banyak warga yang tinggal di pengungsian.
Jumlah Siswa	Pasca gempa terjadi, banyak siswa yang memilih pindah sekolah ke tempat yang dirasa lebih aman.
Kondisi Sekolah	Sekolah mengalami kerusakan yang berat, dan tidak dapat digunakan untuk kegiatan belajar mengajar.
Kondisi Psikis	Guru dan siswa mengalami trauma yang berat, yang ditandai dengan kurangnya konsentrasi siswa saat belajar, merasa takut dan cemas ketika mendengar suara gemuruh, serta kurang nyaman berada dalam ruangan
Pemulihan pasca gempa	Tiga bulan setelah gempa baru dilakukan renovasi sekolah sehingga layak untuk digunakan kembali untuk kegiatan pembelajaran. Selain itu juga ada bantuan yang diberikan oleh dari pemerintah untuk menunjang kegiatan pembelajaran,

Saat ini kondisi sekolah sudah jauh lebih baik dan layak untuk dapat digunakan kembali untuk kegiatan pembelajaran. Akan tetapi dampak psikis yang ditimbulkan oleh gempa terhadap anak-anak masih sangat terasa. Sebagian besar siswa masih merasa cemas dan takut untuk belajar di dalam ruangan dan mereka merasa sangat terganggu ketika mendengar suara gemuruh yang berasal dari gempa kecil susulan. Hal ini memerlukan pendampingan dan kegiatan trauma healing untuk mengatasi atau mengurangi hal tersebut.



Gambar 1. Kondisi sekolah setelah dilakukan renovasi

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru SDN 1 Cugenang pada Tabel 1 teridentifikasi bahwa siswa mereka masih merasakan takut bahwa pasca gempa Cianjur setelah beberapa bulan berlalu. Dalam rangka meringankan dampak trauma tersebut maka dilakukannya kegiatan fun outbond. Fun outbond dipilih berdasarkan pertimbangan sesuai dengan karakter siswa SD yang sangat menyukai kegiatan kelompok outdoor. Fun outbound adalah kegiatan luar ruang yang dilakukan secara kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kebersamaan, kekompakan, dan kreativitas (Nugroho et al., 2022).

Aktivitas yang dilakukan di luar ruangan dengan tujuan mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kerja tim melalui sejumlah permainan dan tantangan fisik dan mental ini dilakukan dengan seorang fasilitator yang memberikan instruksi kepada siswa. Manfaat dari fun outbound sangat beragam, termasuk meningkatkan kemampuan komunikasi, memperkuat kerja sama dalam tim, serta membantu peserta mengatasi rasa takut dan tantangan. Penelitian relevan telah menunjukkan bahwa kegiatan fun outbound dapat mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri peserta (Angga, 2020). Teknis pelaksanaan fun outbound melibatkan beberapa langkah. Pertama, perancangan program dengan permainan dan tantangan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat dan melupakan kejadian gempa yang dialami siswa SDN 1 Cugenang maka dirancang permainan yang sederhana namun membangkitkan kekompakan dan interaksi sosial seperti tangram puzzle dan kompak serempak.

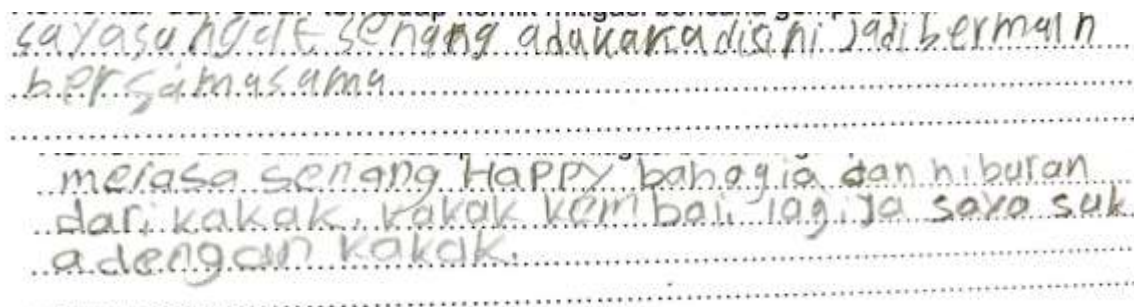


Gambar 2. Permainan Tangram Puzzle (kiri) dan Kompak Serempak (kanan)

Tangram puzzle adalah permainan yang berisi 7 potongan bangun datar yang dapat dimanipulasi untuk membentuk suatu bangun lainnya (Saputri et al., 2016). Permainan ini bisa dimainkan individu maupun kelompok dimana terbukti dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (Indiati et al., 2021). Dalam pelaksanaannya siswa diminta untuk merangkai suatu bangun dengan ketujuh potongan bangun datar dimana mereka bebas berekspresi. Sedangkan pada permainan kompak serempak, siswa secara berkelompok saling bekerja sama untuk memasukkan bolpoin ke dalam botol melalui tali yang dipegang masing-masing siswa. Para siswa saling berlomba untuk dapat menyelesaikan permainan kompak serempak ini secepat-cepatnya. Permainan dapat menjadi salah satu cara dalam menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana (Okpatrioka. & Sopian, 2023).

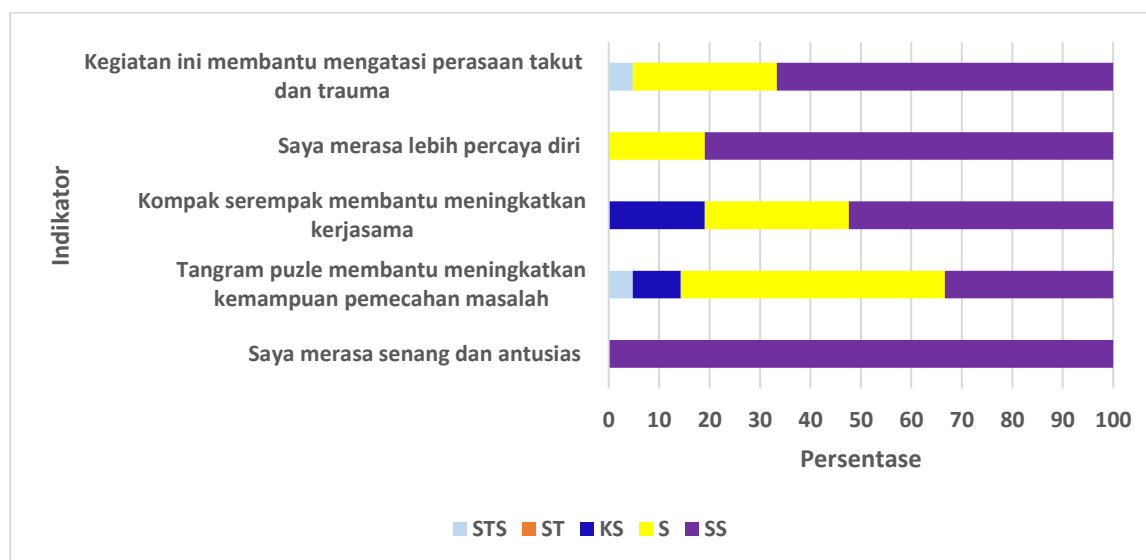
Selanjutnya, pemilihan lokasi yang aman dan sesuai dengan aktivitas merupakan hal penting. Lokasi dilaksanakan permainan ini adalah di dalam ruang kelas dan lapangan di depan kelas dengan kontur batako yang tidak licin dan rata sehingga dapat dipastikan aman bagi para siswa seperti yang terlihat pada Gambar 2. Instruktur atau fasilitator yang berpengalaman diperlukan untuk memandu peserta dan menjaga keamanan selama kegiatan berlangsung. Pada masing-masing permainan ini diberikan 1 instruktur untuk mendampingi selama kegiatan berlangsung. Para siswa dapat bertanya terkait aturan lomba maupun alat-alat permainan kepada instruktur. Perlengkapan permainan fun outbond disediakan sebelum dimulainya

kegiatan seperti tali, botol, pencil, puzzle, dan peralatan medis. Kedua permainan ini dapat berlangsung dengan baik dan kompak sehingga para siswa merasa senang dan bersemangat. Salah satu contoh pernyataan dari siswa terkait pelaksanaan fun outbond ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pernyataan siswa mengenai kegiatan fun outbond

Evaluasi setelah kegiatan berakhir dilakukan untuk mengidentifikasi pencapaian tujuan dan bidang yang perlu ditingkatkan. Siswa diminta untuk mengisi angket mengenai permainan yang telah dilaksanakan dengan format 5 skala likert (Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS)). Dari hasil evaluasi (Gambar 4) terlihat bahwa semua siswa merasa senang dan antusias dengan adanya kedua permainan ini, baik tangram puzzle dan kompak serempak. Terdapat siswa yang masih memiliki rasa takut dan trauma walaupun pada Gambar 4 menunjukkan lebih dari 50% merasa terbantu dalam mengatasi rasa takut dan trauma melalui kegiatan fun outbond ini. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan fun outbound dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan mendukung pengembangan keterampilan social, kepercayaan diri dan kepemimpinan pesertanya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Miranti et al., 2018) yang menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan fun outbond mampu meningkatkan kepercayaan diri pada anak.



Gambar 4. Evaluasi siswa pada kegiatan Fun Outbond

Kegiatan fun outbond yang menyenangkan ini dapat membuat siswa merasa lebih kuat dan siap menghadapi tantangan akademiknya. Upaya seperti ini penting untuk mendukung perkembangan psikologis dan pendidikan generasi muda kita. Kami berharap kegiatan serupa dapat terus disempurnakan dan dikembangkan sehingga membawa manfaat yang lebih besar bagi masyarakat dan pendidikan di masa depan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka traumatic healing bagi anak korban gempa melalui kegiatan fun outbond yang meliputi permainan puzzle tangram berhasil meningkatkan rasa percaya diri siswa SDN 1 Cugenang. Anak-anak terlihat senang dan bersemangat saat mengikuti permainan tersebut, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya membantu anak-anak korban gempa mengatasi trauma yang dialaminya tetapi juga menciptakan lingkungan yang positif dan menyenangkan bagi anak-anak. Kesimpulannya metode fun outbond ini efektif dalam mendorong pemulihan psikologis dan kesehatan anak-anak dalam situasi sulit seperti korban gempa bumi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Terbuka yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allaham, S., Kumar, A., Morriss, F., Lakhanpaul, M., Wilson, E., Sikorski, C., Martin, J., Costello, A., Manikam, L., & Heys, M. (2022). Participatory learning and action (PLA) to improve health outcomes in high-income settings: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 12(2), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050784>
- Amelia, Z., & Razahra, R. (2020). Proses Berpikir Kreatif Anak Usia 5-6 Tahun dalam Kegiatan Outbound. *Raudhatul Athfal Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ra.v4i1.5425>
- Angga, O. dan P. (2020). Pengaruh Kegiatan Fun Outbound Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sd Negeri 2 Awar-Awar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 61–66.
- Brown, M., Hooper, N., Eslambolchilar, P., & John, A. (2020). Development of a web-based acceptance and commitment therapy intervention to support lifestyle behavior change and well-being in health care staff: Participatory design study. *JMIR Formative Research*, 4(11). <https://doi.org/10.2196/22507>
- Chakraborty, P., Daruwalla, N., Gupta, A. D., Machchhar, U., Kakad, B., Adelar, S., & Osrin, D. (2020). Using Participatory Learning and Action in a Community-Based Intervention to Prevent Violence Against Women and Girls in Mumbai's Informal Settlements. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406920972234>
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan pemulihannya: suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan Tsunami*.
- Indiati, P., Puspitasari, W. D., & Febriyanto, B. (2021). Pentingnya Media Tangram Terhadap Kemampuan. *Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNMA*, 3(1), 290–294.
- Kardo, R., Rahma Mulyani, R., & Yulastri, W. (2022). Play Therapy as a Trauma Healing Effort in Children Victims of The Earthquake in Nagari Nagari Pasaman. *Human: Journal of Community and Public Service Published by HAQI Publishing Service*, 1(1).
- Miranti, Risma Devi, & Hukmi. (2018). The Effect of Outbound Stepping Carpet Activities Toward Children Interpersonal Intelligence Aged 5-6 Years Atbina Mandiri Kindergarten Rambah Hilir Rokan Hulu Regency. *JOM FKIP*, 5(2).
- Norton, C. L., Tucker, A., Farnham-Stratton, M., Borroel, F., & Pelletier, A. (2019). Family Enrichment Adventure Therapy: A Mixed Methods Study Examining the Impact of Trauma-Informed Adventure Therapy on Children and Families Affected by Abuse. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 12(1), 85–95. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0133-4>
- Nugroho, A. P., Putri, D. D. A., & Nugroho, M. I. N. (2022). Pengaruh Fun Outbound terhadap Penurunan Gejala Trauma dan Peningkatan Kualitas Hidup pada Peserta Trauma. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–229.
- Okpatrioka, & Sopian. (2023). Permainan tradisional solusi trauma healing bagi anak pasca gempa cianjur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29–37.

- Restu, & Priyo, M. (2020). Mengukur Tingkat Kesiapsiagaan Anggota PKK RT. 05 Desa Banyuraden dalam Menghadapi Bencana Gempa. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 531–538. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4115>
- Rochayati, N., Pramunarti, A., SRasang, A., Sulmayana, N., Ahsan, M., Putri, I., & Nurul Yanti, F. (2018). Pemulihan Psikososial Anak dengan Metode Games dan Outbond pada Pascagempa. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 2(1), 31–34. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31764/jpmb.v2i1.561>
- 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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Saputri, S. A., Prihartini, E., & Lestari, P. (2016). Penggunaan Tangram pada Materi Pecahan dalam Meningkatkan Kemampuan Representasi Matematis. *Prosiding Seminar Nasional Matematika IX*, 72–78.
- Septian, A., Adawiyah, A., Hasanah, A., Jusniani, N., Khaerunisa, T. A., Nisa, D. Z., Yuana, D., Adetia, E., Mustopa, F. F., Tyas, M. D., Palwa, N., Fauzyah, R., Devi, D., & Ahmad, Z. (2023). Implementasi Dukungan Psikososial, Literasi dan Numerasi untuk Siswa Korban Gempa Bumi di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 3(1), 51–59. <https://doi.org/10.37640/japd.v3i1.1742>
- Setiawan, H., Syahrul Jiwandono, I., Hari Witono, A., Oktaviyanti, I., Purnama, I., PGSD FKIP Universitas Mataram, P., Jalan Brawijaya No, M., Cakranegara, K., & Mataram, K. (2021). Pendampingan Trauma Pascagempa Berbasis Kearifan Lokal di Desa Kayangan Kabupaten Lombok Utara. In *Jurnal Abdimas PHB* (Vol. 4, Issue 1).
- Supendi, P., Jatnika, J., Sianipar, D., Haidar Ali, Y., Heryandoko, N., Prayitno Adi, S., Karnawati, D., Dwi Anugerah, S., Fatchurochman, I., Sudrajat, A., & Geofisika, dan. (2022). *Analisis Gempabumi Cianjur (Jawa Barat) Mw 5.6 Tanggal 21 November 2022*. <https://inatews.bmkg.go.id/>.
- Surtiari, G. A. K. (2019). Pentingnya Penanganan Pascabencana yang Berfokus pada Penduduk untuk Mewujudkan *Build Back Better*: Pembelajaran Dari Bencana Palu, Sigi, dan Donggala. *JURNAL KEPENDUDUKAN INDONESIA*, 14(2), 165–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.14203/jki.v14i2.443>
- Sururi, A., & Mulyasih, R. (2017). Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi Perencanaan Pembangunan berbasis 4R (Rembug, Rencana, Realisasi dan Rawat) di Desa Cilangkap Kecamatan Wanasalam sebagai Pilar Utama Kebijakan Partisipatif dan Gotong Royong. *Engagement Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 218–238.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., Indra Wiguna, R., Studi Keperawatan, P., Yarsi Mataram, S., Ilmu Keperawatan, D., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, J. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>
- Umar, T. (2011). Pengaruh *Outbond Training* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan dan Kerjasama Tim. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(3). <https://doi.org/10.36728/jis.v11i3.39>
- Wheeler, M., Cooper, N. R., Andrews, L., Hughes, J. H., Juanchich, M., Rakow, T., & Orbell, S. (2020). Outdoor recreational activity experiences improve psychological wellbeing of military veterans with post-traumatic stress disorder: Positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial. *PLoS ONE*, 15(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241763>
- Yudha, O. A. D., & Pramono, M. (2020). Pengaruh Kegiatan Fun Outbound Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SD Negeri 2 Awar-Awar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 61–11.
- Yunaida, H., & Rosita, T. (2018). JURNAL COMM-EDU Outbound Berbasis Karakter Sebagai Media Pembelajaran Anak Usia Dini (Studi Kasus di TK Aisyiyah 6 Kota Bandung). *Community Education Jurnal*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/comm-edu.v1i1.62>