Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 3, April 2026, P. 102-106
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20097708

Pemulihan Trauma Anak-Anak Pasca Bencana Melalui Terapi Bermain Didong Gayo Berbasis Kearifan Lokal

Post-Disaster Trauma Recovery for Children Through Didong Gayo Play Therapy Based on Local Wisdom

Wajnah
Institut Agama Islam Negeri Takengon
Email:wajnah22@gmail.com

Abstrak

Bencana alam merupakan salah satu peristiwa yang membawa dampak multidimensional terhadap kehidupan masyarakat. Selain menyebabkan kerusakan fisik, kerugian ekonomi, dan terganggunya aktivitas sosial, bencana juga memunculkan persoalan psikologis yang cukup serius, terutama bagi anak-anak. Anak-anak yang mengalami situasi bencana sering kali menghadapi tekanan emosional yang berat karena keterbatasan kemampuan mereka dalam memahami dan mengendalikan peristiwa yang dialami. Trauma psikologis yang muncul dapat berupa rasa takut berkepanjangan, kecemasan, gangguan tidur, perubahan perilaku, menurunnya kemampuan bersosialisasi, hingga hilangnya rasa aman dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan pendidikan anak dalam jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi bermain Didong Gayo berbasis kearifan lokal sebagai media pemulihan trauma anak-anak pasca bencana. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain Didong Gayo mampu membantu anak-anak mengekspresikan emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman, serta memperbaiki hubungan sosial antaranak. Unsur budaya lokal yang terkandung dalam Didong Gayo seperti musik, syair, gerakan ritmis, dan kebersamaan memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis anak. Pendekatan berbasis kearifan lokal juga terbukti lebih mudah diterima masyarakat karena sesuai dengan budaya dan nilai sosial setempat.
Kata Kunci: *trauma anak, bencana alam, terapi bermain, Didong Gayo, kearifan lokal.*

Abstract

Natural disasters are events that have multidimensional impacts on people's lives. In addition to causing physical damage, economic losses, and disruption of social activities, disasters also give rise to serious psychological problems, especially for children. Children who experience disaster situations often face severe emotional stress due to their limited ability to understand and control the events they experience. The resulting psychological trauma may include prolonged fear, anxiety, sleep disorders, behavioral changes, decreased social interaction skills, and loss of a sense of security in daily life. If these conditions are not handled properly, they may affect children's emotional, social, and educational development in the long term. This study aims to examine the effectiveness of Didong Gayo play therapy based on local wisdom as a medium for trauma recovery among children after disasters. The research employed a descriptive qualitative approach with data collection techniques consisting of observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that Didong Gayo play therapy was able to help children express emotions, reduce anxiety, increase their sense of security, and improve social relationships among children. Local cultural elements contained in Didong Gayo, such as music, poetry, rhythmic movements, and togetherness, had a positive influence on children's psychological conditions. A local wisdom-based approach was also proven to be more easily accepted by the community because it aligns with local culture and social values
Keywords: *child trauma, natural disasters, play therapy, Didong Gayo, local wisdom.*

Article Info
Received date: 28 April 2026 Revised date: 30 April 2026 Accepted date: 07 May 2026

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang memiliki tingkat kerawanan bencana alam cukup tinggi. Letak geografis Indonesia yang berada di kawasan cincin api Pasifik (Ring of Fire) menyebabkan wilayah ini sering mengalami gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, banjir, dan

tanah longsor.[1] Selain faktor geologis, perubahan iklim global dan kerusakan lingkungan juga semakin meningkatkan risiko terjadinya bencana di berbagai daerah. Bencana yang terjadi tidak hanya mengakibatkan kerusakan infrastruktur dan kerugian ekonomi, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang mendalam bagi masyarakat. Dalam situasi tersebut, anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan mengalami gangguan psikologis karena keterbatasan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan emosional akibat bencana.[2]

Dampak psikologis yang dialami anak-anak pasca bencana dapat muncul dalam berbagai bentuk. Anak-anak sering mengalami ketakutan berlebihan, kecemasan, kehilangan rasa aman, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, hingga perubahan perilaku sosial.[3] Beberapa anak menunjukkan sikap menarik diri dari lingkungan, mudah menangis, dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Trauma tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Menurut American Psychological Association, anak-anak korban bencana memiliki risiko tinggi mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), terutama ketika mereka kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, atau mengalami pengalaman yang mengancam keselamatan jiwa.[4]

Trauma psikologis pada anak perlu mendapatkan perhatian serius karena berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang mereka. Anak yang mengalami trauma berkepanjangan cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan emosional, sosial, dan akademik.[5] Dalam kondisi tertentu, trauma bahkan dapat memengaruhi kemampuan anak dalam membangun hubungan sosial di masa depan. Oleh sebab itu, upaya rehabilitasi psikososial menjadi bagian penting dalam proses penanganan korban bencana, khususnya anak-anak.

Salah satu metode yang dinilai efektif dalam membantu pemulihan trauma anak adalah terapi bermain. Bermain merupakan aktivitas yang sangat dekat dengan kehidupan anak sehingga dapat digunakan sebagai media komunikasi dan ekspresi emosional.[6] Dalam terapi bermain, anak diberikan kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman traumatis melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak menekan kondisi psikologis mereka. Melalui permainan, anak-anak dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman, serta membangun kembali interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Dalam masyarakat Aceh, khususnya masyarakat Gayo, terdapat salah satu bentuk kesenian tradisional yang memiliki potensi sebagai media terapi bermain, yaitu Didong Gayo. Didong Gayo merupakan seni tradisional masyarakat Gayo yang memadukan unsur syair, musik, gerakan tubuh, dan tepukan ritmis yang dilakukan secara berkelompok.[7] Kesenian ini telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Gayo sejak lama dan biasanya digunakan dalam kegiatan adat, perayaan budaya, serta media komunikasi sosial masyarakat. Didong tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan, solidaritas sosial, kebersamaan, dan penguatan identitas budaya masyarakat Gayo. Penggunaan Didong Gayo sebagai media terapi bermain dinilai memiliki efektivitas yang tinggi karena anak-anak merasa lebih dekat dengan budaya yang digunakan dalam proses terapi. Pendekatan berbasis budaya lokal memberikan rasa nyaman dan aman bagi anak-anak korban bencana karena aktivitas yang dilakukan merupakan bagian dari kehidupan sosial mereka sehari-hari.[8] Selain itu, keterlibatan masyarakat, tokoh adat, dan seniman lokal dalam pelaksanaan terapi dapat memperkuat dukungan sosial terhadap proses pemulihan trauma anak-anak.

Pendekatan rehabilitasi berbasis kearifan lokal juga menjadi salah satu bentuk pelestarian budaya daerah di tengah arus modernisasi. Dalam konteks ini, Didong Gayo tidak hanya berfungsi

[1] Badan Nasional Penanggulangan Bencana, *Risiko Bencana Indonesia* (Jakarta: BNPB, 2021), hlm. 14.
[2] Desmita, *Psikologi Perkembangan Anak* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 152.
[3] Save the Children, *Children in Crisis Report* (London: Save the Children Fund, 2019), hlm. 28.
[4] American *Psychological Association, Children and Trauma Update* (Washington DC: APA, 2020), hlm. 21.
[5] Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2015), hlm. 193.
[6] Garry Landreth, *Play Therapy: The Art of Relationship* (New York: Routledge, 2012), hlm. 52.
[7] M. Junus Melalatoa, *Kebudayaan Gayo* (Jakarta: Balai Pustaka, 1982), hlm. 98.
[8] Sulaiman, "*Kearifan Lokal dalam Penanganan Trauma Anak Pasca Bencana di Aceh*," Jurnal Psikologi Sosial 8, no. 2 (2021): 117.

sebagai media hiburan tradisional, tetapi juga menjadi sarana edukasi, penguatan identitas budaya, dan media penyembuhan psikologis bagi anak-anak korban bencana. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemulihan trauma anak-anak pasca bencana melalui terapi bermain Didong Gayo berbasis kearifan lokal. Melihat berbagai permasalahan tersebut, dibutuhkan suatu model rehabilitasi psikososial yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan kondisi psikologis anak, tetapi juga mampu mengembalikan rasa aman, memperkuat hubungan sosial, serta menanamkan kembali nilai-nilai budaya pada anak-anak korban bencana. Dalam hal ini, terapi bermain Didong Gayo berbasis kearifan lokal dipandang sebagai pendekatan yang sesuai karena mengintegrasikan unsur seni budaya, permainan tradisional, musik, serta interaksi sosial ke dalam proses pemulihan trauma anak. Pendekatan ini tidak hanya membantu anak dalam mengekspresikan emosi dan mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga mendorong terciptanya suasana kebersamaan dan dukungan sosial di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna menganalisis sejauh mana efektivitas terapi bermain Didong Gayo dalam membantu proses pemulihan trauma anak pasca bencana serta memahami kontribusi kearifan lokal dalam mendukung rehabilitasi psikososial masyarakat terdampak bencana

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam proses pemulihan trauma anak melalui terapi bermain Didong Gayo berbasis budaya lokal.[9] Penelitian dilakukan di Kabupaten Aceh Tengah sebagai wilayah yang memiliki tradisi Didong Gayo dan pernah mengalami bencana alam yang berdampak terhadap kondisi sosial masyarakat.

Subjek penelitian terdiri atas anak-anak korban bencana yang berusia 7–12 tahun, orang tua anak, relawan psikososial, tokoh adat, serta pelaku seni Didong Gayo. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam kegiatan rehabilitasi psikososial berbasis budaya lokal.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung pelaksanaan terapi bermain Didong Gayo dan respons anak-anak selama mengikuti kegiatan. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi psikologis anak sebelum dan sesudah mengikuti terapi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan rekaman aktivitas terapi.[10]

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara sistematis agar diperoleh gambaran yang utuh mengenai efektivitas terapi bermain Didong Gayo dalam membantu pemulihan trauma anak-anak pasca bencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Terapi Bermain Didong Gayo

Pelaksanaan terapi bermain Didong Gayo dilakukan secara berkelompok dengan melibatkan anak-anak korban bencana dalam berbagai aktivitas seni tradisional. Anak-anak diajak menyanyikan syair-syair motivasi, melakukan gerakan ritmis, tepukan tangan, serta permainan kelompok yang dikombinasikan dengan unsur budaya Gayo. Kegiatan dilakukan dalam suasana santai dan menyenangkan agar anak-anak merasa nyaman selama mengikuti terapi.

Pada tahap awal pelaksanaan terapi, sebagian besar anak terlihat pasif dan cenderung menghindari interaksi sosial. Mereka menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan ketakutan, terutama

[9] John W. Creswell, Research Design: *Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 2018), hlm. 185.
[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 251.

ketika membicarakan pengalaman bencana yang pernah dialami. Namun setelah beberapa kali mengikuti kegiatan terapi, anak-anak mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Mereka menjadi lebih aktif, lebih ceria, dan mulai berani berinteraksi dengan teman-teman sebaya maupun fasilitator terapi.[11]

Aktivitas kelompok dalam Didong Gayo membantu menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas sosial di antara anak-anak. Situasi tersebut memberikan rasa aman secara emosional karena anak-anak merasa tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman traumatis. Selain itu, suasana terapi yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional membuat anak-anak lebih mudah mengekspresikan emosi tanpa merasa tertekan.

Dampak Psikologis Terhadap Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain Didong Gayo memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak-anak korban bencana. Anak-anak yang sebelumnya mengalami ketakutan berlebihan mulai menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan keberanian untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mereka juga mulai kembali melakukan aktivitas sosial dan bermain bersama teman-temannya.

Unsur musik dan gerakan ritmis dalam Didong Gayo memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan tingkat stres anak.[12] Musik tradisional yang dimainkan secara harmonis mampu menciptakan suasana emosional yang positif sehingga membantu anak mengurangi rasa cemas dan takut. Syair-syair yang disampaikan dalam Didong juga mengandung pesan motivasi, semangat hidup, dan nilai-nilai kebersamaan yang membantu membangun optimisme anak-anak pasca bencana.

Selain membantu pemulihan emosional, terapi bermain Didong Gayo juga berdampak terhadap peningkatan kemampuan sosial anak. Anak-anak yang sebelumnya cenderung tertutup mulai mampu berkomunikasi dengan baik dan terlibat dalam aktivitas kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain berbasis budaya lokal dapat membantu mempercepat proses adaptasi sosial anak-anak korban bencana.

Kearifan Lokal sebagai Pendekatan Rehabilitasi

Kearifan lokal memiliki peran penting dalam mendukung proses rehabilitasi psikososial masyarakat pasca bencana. Pendekatan berbasis budaya lokal lebih mudah diterima masyarakat karena sesuai dengan nilai dan tradisi yang telah hidup dalam kehidupan sosial mereka.[13] Dalam konteks Didong Gayo, nilai-nilai kebersamaan, solidaritas, dan gotong royong menjadi faktor utama yang membantu proses pemulihan trauma anak-anak.

Keterlibatan tokoh adat, keluarga, dan masyarakat dalam pelaksanaan terapi juga memberikan dukungan sosial yang besar bagi anak-anak. Dukungan tersebut membantu anak merasa lebih aman dan diterima oleh lingkungan sekitar. Selain itu, penggunaan budaya lokal dalam terapi juga menjadi bentuk pelestarian tradisi daerah yang memiliki nilai edukatif dan sosial bagi generasi muda.

Berdasarkan terapi bermain Didong Gayo tidak hanya berfungsi sebagai media penyembuhan trauma, tetapi juga sebagai sarana penguatan identitas budaya dan pembangunan solidaritas sosial masyarakat pasca bencana. Pendekatan rehabilitasi yang berlandaskan pada kearifan lokal memiliki peranan penting dalam proses pemulihan psikososial masyarakat pasca bencana karena lebih sesuai dengan nilai-nilai budaya yang hidup dalam lingkungan masyarakat. Penggunaan budaya lokal sebagai media rehabilitasi dinilai lebih efektif sebab masyarakat memiliki kedekatan emosional dengan tradisi yang digunakan dalam proses pemulihan. Dalam konteks Didong Gayo, nilai kebersamaan, solidaritas, dan semangat gotong royong menjadi unsur utama yang mampu membantu anak-anak korban bencana dalam mengatasi trauma psikologis yang mereka alami. Keterlibatan tokoh adat, keluarga, dan masyarakat dalam pelaksanaan terapi juga memberikan dukungan sosial yang kuat sehingga anak-anak

[11] Sulaiman, "*Kearifan Lokal dalam Penanganan Trauma Anak Pasca Bencana di Aceh*," hlm. 119.
[12] Djohan, *Psikologi Musik* (Yogyakarta: Best Publisher, 2009), hlm. 91.
[13] Koentjaraningrat, *Pengantar Ilmu Antropologi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 181.

merasa lebih aman dan diterima oleh lingkungan sekitar. Selain membantu proses pemulihan trauma, penggunaan Didong Gayo sebagai media terapi juga menjadi upaya pelestarian budaya lokal yang memiliki nilai sosial, moral, dan edukatif bagi generasi muda.

SIMPULAN

Terapi bermain Didong Gayo berbasis kearifan lokal terbukti efektif dalam membantu pemulihan trauma anak-anak pasca bencana. Aktivitas seni tradisional yang melibatkan unsur musik, syair, gerakan, dan permainan kelompok mampu membantu anak-anak mengekspresikan emosi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa aman dan interaksi sosial. Pendekatan berbasis budaya lokal juga memberikan kenyamanan emosional bagi anak-anak karena terapi dilakukan melalui aktivitas yang dekat dengan kehidupan sosial mereka.

Selain membantu pemulihan psikologis, terapi bermain Didong Gayo juga berkontribusi dalam pelestarian budaya lokal dan penguatan solidaritas sosial masyarakat. Oleh karena itu, pendekatan rehabilitasi berbasis kearifan lokal perlu dikembangkan sebagai bagian dari program penanganan trauma anak pasca bencana di Indonesia.

REFERENSI

American Psychological Association. (2020). *Children and trauma update*. APA.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2021). *Risiko bencana Indonesia*. BNPB.

Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan anak*. Remaja Rosdakarya.

Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Best Publisher.

Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.

Koentjaraningrat. (2009). *Pengantar ilmu antropologi*. Rineka Cipta.

Landreth, G. (2012). *Play therapy: The art of relationship* (3rd ed.). Routledge.

Melalatoa, M. J. (1982). *Kebudayaan Gayo*. Balai Pustaka.

Save the Children. (2019). *Children in crisis report*. Save the Children Fund.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.

Sulaiman. (2021). Kearifan lokal dalam penanganan trauma anak pasca bencana di Aceh. *Jurnal Psikologi Sosial, 8*(2), 112–120.