

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Akhir-akhir ini berbagai bencana terjadi di Indonesia. Dimulai dari gempa bumi, tsunami, banjir bandang hingga letusan gunung merapi. Semua bencana tersebut tentu saja menyisakan trauma tersendiri pada masing-masing korban. Pada tugas akhir ini, akan dibahas lebih lanjut tentang korban gempa bumi, khususnya anak-anak.

Trauma akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan anak, terutama pada perkembangan psikologis yang belum matang untuk menghadapi bencana yang terjadi. Trauma merupakan suatu gangguan psikologis yang tidak terlihat dari luar dan akan bertumbuh seiring usia jika tidak ditangani secara serius. Dampak yang ditimbulkan antara lain terganggunya keseimbangan emosional dan mental seseorang. Jika hal ini sudah mengakar pada pribadinya, maka akan sangat sulit untuk dihilangkan.

Trauma yang berkepanjangan akan menyebabkan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang berdampak pada *sensitivity* (kerapuhan). PTSD ini menyebabkan terjadinya stres dini pada otak anak. Stres dini pada otak anak akan mengakibatkan dampak negatif pada sejumlah sel-sel otak dan saraf di mana sel tersebut terhubung. Kerusakan pada sel otak dan saraf tersebut berdampak pada produksi hormon dalam tubuh karena mengganggu kinerja kelenjar endokrin di otak. Hal ini berakibat sangat buruk bagi anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan.

Pada usia dini, kelenjar endokrin di otak mulai aktif melakukan mensekresikan hormon, salah satunya adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin akan diproduksi secara berlebihan jika anak terus menerus merasakan ketakutan dan ketegangan apabila mengingat hal buruk yang telah terjadi. Kenangan akan bencana terus menerus masuk dalam amigdala (struktur saraf di bagian depan belahan otak besar). Hal ini akan berpengaruh terhadap perkembangan *hippocampus* dan *hypothalamus* yang berhubungan dengan saraf amigdala. Fungsi

*hippocampus* berhubungan dengan ingatan serta navigasi ruang. Jika trauma tidak ditangani secara serius, anak akan terus menerus mengingat kenangan buruk yang terjadi sebelumnya. Begitu pula dengan kemampuan navigasi ruang akan terganggu sehingga anak seringkali merasakan kebingungan dan putus asa. *Hypothalamus* sendiri berfungsi untuk menghubungkan *nervous system* dengan sistem endokrin. Sistem endokrin bekerja mensekresikan hormon dan mengandung banyak sel darah. Sistem endokrin akan terus terpacu untuk menghasilkan hormon adrenalin jika *nervous system* memberikan rangsangan yang kuat dan terus menerus. Produksi adrenalin yang tinggi akan menyebabkan anak terus menerus merasa waspada dan tidak tenang. Demikian siklus ini akan terus berputar jika trauma tidak segera disembuhkan.

Di sisi lain, anak usia dini cenderung berada pada tahap perkembangan dan pembelajaran. Perkembangan yang dimaksudkan di sini mencakup perkembangan kognitif, emosional, dan psikologis (perkembangan kompleks pembentuk kepribadian). Sedangkan pembelajaran mencakup tentang hal yang dilihat, didengar dan dirasakan. Apa yang mereka tangkap pada tahap awal, itulah yang akan bertumbuh sebagai persepsi dasar dalam berpikir. Itulah mengapa penting anak harus diberikan pemahaman yang benar tentang semua hal.

Proses pemulihan trauma pasca bencana memerlukan suatu media yang tepat dan sesuai dengan psikologis anak. Media yang digunakan haruslah memiliki stimulus yang kuat dan dapat menginterpretasikan sikap dan motivasi anak. Stimulus (rangsangan) dapat diwujudkan dalam material dan visual (bentuk dan gambar). Berdasarkan semua hal tersebut, maka akan dirancang suatu *starter kit* dengan memperhatikan material dan visual yang sesuai dengan psikologis anak serta mengandung nilai-nilai positif yang bermanfaat untuk proses pemulihan trauma pada anak pasca bencana. *Starter kit* ini juga disiapkan untuk mengantisipasi trauma lanjutan dengan memberi pemahaman pada anak jika terjadi gempa lagi di kemudian hari mengingat kondisi geografis Indonesia yang berada di antara empat lempeng yang terus bergerak dan sangat rawan terhadap bencana gempa.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

### **1.2.1 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana trauma berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan mental anak serta apa saja gejala-gejala negatif yang ditimbulkan jika tidak ditangani secara serius ?
2. Bagaimana proses pemulihan yang efektif bagi anak penderita trauma melalui bantuan media terapi yang sesuai ?

### **1.2.2 Ruang Lingkup**

1. Media permainan ini ditujukan untuk anak penderita trauma gempa usia 3 hingga 5 tahun karena pada usia ini anak sudah mulai dapat merasakan sesuatu dan mengambil kesimpulan. Itulah mengapa anak perlu diberi pemahaman yang jelas untuk memperbaiki pikiran negatif yang timbul dalam dirinya.
2. Permainan dilakukan di bawah bimbingan pengawas (guru atau lembaga sosial lainnya)
3. Penyembuhan trauma dilakukan melalui *media playtherapy* dengan penggunaan elemen visual yang sesuai dengan keadaan psikologis anak.
4. Permainan yang akan dirancang terdiri dari 2 tahap : tahap awal untuk menghibur dan tahap akhir untuk memberi informasi tentang sebab terjadinya gempa pada anak.

## **1.3 Tujuan Perancangan**

Adapun tujuan dilaksanakannya perancangan ini, yaitu :

- Untuk menjelaskan pengaruh negatif trauma terhadap perkembangan sistem emosi anak yang berpangkal pada kinerja kelenjar endokrin di otak. Mengurangi dan bahkan menghilangkan gejala-gejala negatif tersebut seperti munculnya Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang akan berefek jangka panjang terhadap psikis anak.
- Untuk membantu memulihkan trauma anak dengan bantuan *starter kit* yang berisi media *playtherapy* sesuai usia anak serta dibantu dengan pemantauan rutin oleh pengawas.

## 1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

- **Studi Pustaka :**

Studi pustaka akan dilakukan untuk memperoleh teori yang jelas tentang psikologi anak, trauma dan efek negatifnya (PTSD), serta kategori mainan dan pengemasan yang cocok bagi anak. Studi pustaka terdiri dari buku dan jurnal ilmiah.

- **Wawancara**

Wawancara dilakukan pada 3 pihak dengan tujuannya masing-masing :

1. Pusat Mitigasi Bencana

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi tentang gempa secara lebih detail serta usaha apa saja yang mungkin dilakukan untuk memberitahukan pada masyarakat khususnya anak-anak.

2. Psikolog anak (Bpk. Yuspendi, M.psi)

Wawancara untuk memperoleh informasi tentang keadaan psikologis anak usia dini serta elemen-elemen apa saja yang dibutuhkan untuk perancangan suatu media permainan yang efektif.

3. Para orang tua anak yang berlokasi di Padang

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi tentang mainan apa saja yang paling disukai anak mereka, termasuk elemen-elemen visualnya, seperti warna dan bentuk.

- **Website**

Informasi website sehubungan dengan teknis pembuatan permainan, termasuk studi banding dengan objek-objek permainan yang pernah ada sebelumnya.

## 1.5 SKEMA PERANCANGAN

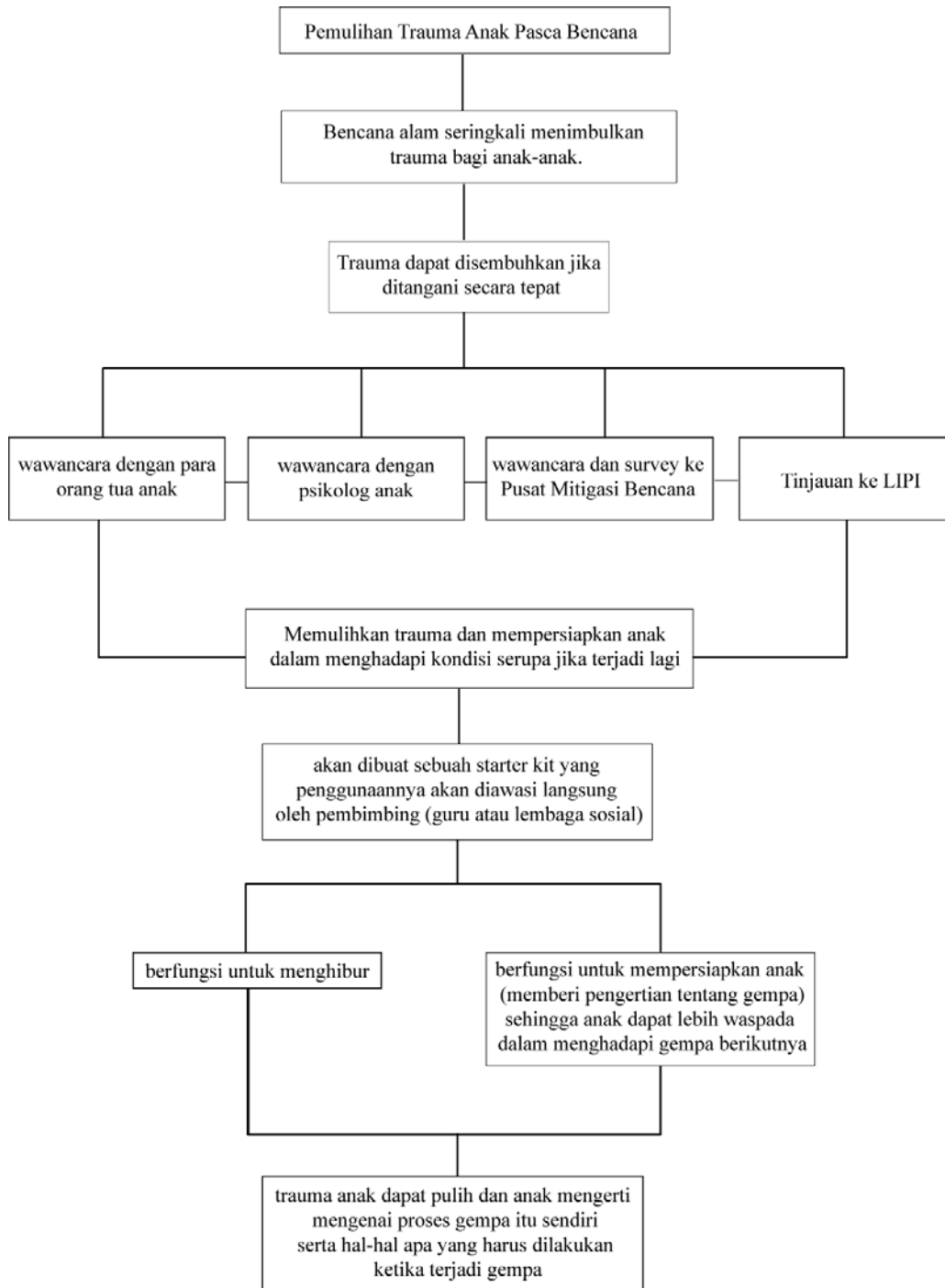


Diagram 1  
"Skema Perancangan"  
Sumber : data pribadi