

Menghidupkan Kembali Senyum dan Asa: Sinergi *Play Therapy* dan *Psychological First Aid* bagi Korban Banjir Demak

Ruth Natalia Susanti ^{1*}, Trubus Raharjo ², Iranita Hervi Mahardayani ³,
Mohammad Khasan ⁴, Ahmad Faqihuddin ⁵

¹⁻⁵ Universitas Muria Kudus

*ruth.natalia@umk.ac.id

Abstrak

Banjir besar yang melanda Kabupaten Demak, Jawa Tengah, menyebabkan kerusakan signifikan dan memaksa banyak warga mengungsi, termasuk di Terminal Jati di Kabupaten Kudus. Penelitian menunjukkan bahwa trauma bencana dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Dengan itu, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus menginisiasi kegiatan bantuan psikososial melalui pendampingan *Psychological First Aid (PFA)* dan *Play Therapy* bagi para korban banjir. Metode ini melibatkan dosen dan mahasiswa dalam penyediaan dukungan emosional serta kegiatan bermain untuk anak-anak. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam mengatasi trauma dan memperkuat resiliensi di antara pengungsi dewasa dan anak-anak. Pengungsi dewasa mendapatkan bantuan dalam mengatur stres melalui *PFA*, sementara anak-anak melalui *Play Therapy*, yang terbukti efektif dalam membantu mereka mengatasi pengalaman traumatis mereka. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa gabungan pendekatan *Psychological First Aid* dan *Play Therapy* efektif dalam mendukung pemulihan emosional dan mental pengungsi, memberikan manfaat langsung dalam mengurangi stres dan memfasilitasi pemrosesan trauma.

Kata Kunci: *Psychological First Aid, Play Therapy, Bencana Banjir, Intervensi Psikososial*

Pendahuluan

Banjir besar yang melanda Kabupaten Demak, Jawa Tengah sejak Senin malam, 5 Februari 2024, sekitar pukul 20.00 WIB, menyebabkan kerusakan signifikan dan memaksa banyak warga mengungsi. Banjir ini meluas ke 25 desa yang tersebar di tiga kecamatan, yaitu Kecamatan Karanganyar, Gajah, dan Kecamatan Mijen. Total pengungsi mencapai 25.518 jiwa. Kepala BPBD Demak, Agus Nugroho, menyatakan bahwa penyebab banjir antara lain adalah hujan lebat yang mengguyur wilayah tersebut dan mengakibatkan jebolnya beberapa tanggul Sungai (Hartik, 2024; Susanti, 2024). Bencana ini mengakibatkan dampak yang signifikan terhadap properti, infrastruktur, dan kesejahteraan psikologis penduduknya.

Terminal Jati di Kabupaten Kudus menjadi salah satu lokasi pengungsi bagi korban banjir Demak. Terdapat sekitar 200 orang korban banjir dari Demak telah menempati

posko pengungsian sejak 8 Februari 2024 (Purnama, 2024). Di antara mereka, sekitar 54 jiwa adalah anak-anak. Hal ini menandakan pentingnya penyediaan dukungan khusus yang sesuai untuk kelompok anak-anak untuk membantu mereka mengatasi trauma dan menjaga kesehatan mental selama masa pengungsian.

Penelitian telah menunjukkan bahwa trauma akibat bencana alam dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dewasa dan anak-anak (Baral & Bhagawati, 2019). Penelitian terkini mengenai dampak trauma dari bencana alam pada kesehatan mental telah mengungkapkan beberapa temuan penting yang berlaku untuk semua usia. Pertama, Stres Pasca Trauma (*PTSD*) merupakan kondisi umum setelah bencana, di mana individu mengalami perasaan cemas, takut, dan stres berkelanjutan, sering disertai dengan mimpi buruk dan teringat kejadian traumatik (Gerstner et al., 2021). Kedua, depresi dan kecemasan juga lebih sering terjadi pada korban bencana alam, dipicu oleh kehilangan rumah, kerabat, atau stabilitas ekonomi yang menambah perasaan putus asa dan kehilangan (Suhartiwi., et al, 2019). Ketiga, anak-anak khususnya mungkin mengalami gangguan adaptasi, kesulitan mengatasi perubahan besar dalam kehidupan mereka yang bisa mempengaruhi perilaku dan prestasi sekolah. Selain itu, trauma berkelanjutan bisa mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka, sering kali menghambat kemampuan untuk membangun atau mempertahankan hubungan sosial yang sehat (Anggarasari & Dewi, 2019). Namun, penelitian juga menekankan pentingnya resiliensi; dukungan sosial yang kuat, intervensi psikologis yang efektif, dan sumber daya komunitas yang tangguh dapat membantu individu pulih dengan lebih cepat dan lebih baik dari dampak psikologis bencana alam. Masalah kejiwaan yang muncul akibat bencana perlu ditanggulangi secara efektif dan berkelanjutan (Thoyibah et al., 2019).

Hasil asesmen yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap situasi di pengungsian, dengan informasi yang diberikan oleh narasumber dari petugas Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), menyoroti kondisi emosional yang mengkhawatirkan di antara pengungsi. Observasi ini menunjukkan bahwa banyak pengungsi dewasa yang sering terlihat melamun dan menangis sendiri, mengindikasikan tingkat stres dan kesedihan yang signifikan. Lebih lanjut, situasi yang dialami anak-anak juga memprihatinkan. Mereka cenderung pendiam dan banyak yang terisolasi, tidak terlibat dalam kegiatan apapun. Beberapa anak bahkan terlihat menangis, tetapi tidak mau atau tidak mampu untuk menceritakan apa yang telah mereka alami. Temuan ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan intervensi psikososial dan dukungan emosional yang lebih kuat untuk membantu pengungsi mengatasi trauma dan ketidakpastian yang mereka hadapi. Adapun, sebagai kampus yang letaknya paling dekat dengan lokasi banjir dan pengungsian, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus (UMK) berupaya sigap merespon situasi tersebut dengan berperan serta melalui kegiatan bantuan psikososial bagi para korban.

Menurut panduan bagi relawan bencana WHO yang dipublikasikan oleh Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Margaretha & Sari, 2020), salah satu intervensi psikososial yang dapat dilakukan bagi orang-orang yang berada dalam suatu kondisi tertekan dan tidak menyenangkan, dan baru saja mengalami kejadian yang sangat kritis dan mencekam adalah *Psychological First Aid (PFA)*. Para ahli dan peneliti sepakat bahwa *Psychological First Aid (PFA)* bisa mengurangi rasa sakit emosional dan meminimalisir kerusakan lebih lanjut akibat reaksi pertama mereka terhadap bencana. Melalui komunikasi dan interaksi

yang terjadi selama proses *Psychological First Aid (PFA)* diharapkan dapat membangun dan menjaga suasana yang aman, tenang, merasa terkoneksi dengan orang lain, memiliki kekuatan atau rasa bisa melakukan sesuatu sendiri, dan optimis bagi individu yang terdampak bencana (*Psychological First Aid*, 2024). *Psychological First Aid (PFA)* bukanlah tindakan klinis atau psikiatri yang bersifat darurat. Menurut panduan yang dikeluarkan oleh *World Health Organization*, *Psychological First Aid (PFA)* dibuat sehingga bisa diberikan oleh siapapun, baik itu profesional kesehatan mental maupun orang awam seperti konselor yang telah mendapat *pelatihan Psychological First Aid (PFA)* dasar. Ini memastikan bahwa lebih banyak orang dapat memberikan dukungan awal yang penting dalam situasi krisis. Lebih jauh, pendekatan *Psychological First Aid (PFA)* tergolong cukup efektif dalam mengurangi tingkat stress pada korban banjir di Kabupaten Kudus (Khasan et al., 2023).

Sementara itu, model intervensi untuk anak-anak korban banjir tentu akan berbeda dari pendekatan yang biasanya diaplikasikan pada orang dewasa. Salah satu metode efektif untuk anak adalah melalui aktivitas bermain, yang lebih dikenal dengan *Play Therapy*. *Play Therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan kekuatan bermain untuk membantu anak-anak mengatasi trauma psikologis dan emosional, termasuk pengalaman traumatis seperti menjadi korban banjir (Pertiwiwati et al., 2021). *Play Therapy* sendiri terbukti efektif untuk menurunkan stress pada anak korban banjir (Khasan et al., 2023). Bermain memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung, di mana kata-kata mungkin sulit untuk diungkapkan.

Adapun kegiatan bantuan psikososial yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi UMK tidak hanya memperlihatkan komitmen pengabdian masyarakat dengan menerapkan teori psikologis untuk tujuan kemanusiaan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menambahkan pada korpus pengetahuan akademik dengan data empiris mengenai penerapan dan efektivitas *Psychological First Aid* dan *Play Therapy* dalam situasi bencana alam banjir.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendampingan *Psychological First Aid (PFA)* dan *Play Therapy* ditujukan untuk korban banjir Demak yang mengungsi di Terminal Jati, Kudus. Terdapat empat dosen dan dua puluh orang mahasiswa dari Badan Eksekutif Mahasiswa dan Organisasi Kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang terlibat. Kegiatan ini ditujukan untuk pengungsi dewasa yang terkena dampak banjir. Anak-anak pengungsi akan menerima *Play Therapy* sebagai bentuk penanganan mereka.

Sebagaimana yang telah diterapkan oleh Widyastuti et al. (2019) dalam proses *trauma healing* pada anak-anak, terdapat 3 langkah dalam *Play Therapy*, yaitu langkah awal, pertengahan, dan akhir (Nawangsih, 2014). Langkah awal bertujuan untuk membangun hubungan yang hangat dan kepercayaan anak terhadap konselor. Pada tahap ini, konselor berupaya masuk total ke dalam dunia anak melalui beberapa permainan. Setelah anak-anak menunjukkan fokus, minat, dan perhatian terhadap kegiatan yang ada, maka *Play Therapy* dapat dilanjutkan ke langkah pertengahan. Di langkah pertengahan ini, konselor dapat melibatkan diri lebih jauh terhadap kegiatan yang dilakukan setiap anak. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah mewarnai gambar menggunakan krayon. Selama

kegiatan, setiap anak mendapatkan pendampingan dari mahasiswa psikologi. Selama kegiatan mewarnai, anak dapat sambil bercerita dan mengekspresikan emosinya. Setelah selesai mewarnai, setiap anak maju untuk menunjukkan gambarnya kepada konselor dan di hadapan teman-temannya. Selain kegiatan mewarnai gambar, terdapat juga kegiatan mendengarkan cerita pendek yang dipentaskan oleh mahasiswa psikologi. Cerita pendek ini mempunyai tema motivasi untuk tidak menyerah dalam kesulitan. Selanjutnya di langkah akhir sebelum kegiatan berakhir, anak-anak diminta untuk menuliskan nama dan cita-cita mereka di secarik kertas kecil. Setiap anak maju untuk menyampaikan cita-cita mereka. Usai seluruh anak menyampaikan cita-cita, kemudian setiap anak menempelkan cita-cita mereka di banner yang bertuliskan “Pohon Harapan”.

Adapun kedua bentuk pendampingan ini, yaitu *Psychological First Aid (PFA)* dan *Play Therapy*, dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2024. Durasi waktunya berlangsung selama kira-kira 4 jam. Program pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan: 1) *Rapid assessment* pada 12 Februari 2024 untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis korban banjir; 2) Pembekalan dan stimulasi oleh mahasiswa dan dosen pada 13 Februari 2024 pagi hari; 3) Pelaksanaan kegiatan pendampingan di lokasi pengungsian Terminal Jati pada 13 Februari 2024; 4) Monitoring dan evaluasi pada 13 Maret 2024 dengan mengunjungi rumah-rumah korban dan berdiskusi dengan Kepala Desa mengenai kondisi warga; 5) Penyusunan dan penyerahan laporan pengabdian pada 21 Maret 2024.

Hasil dan Pembahasan

Dalam aktivitas pengabdian kepada masyarakat, kelompok ini terbagi menjadi dua bagian. Tim pertama, beranggotakan Bapak Dr. Trubus Rahardjo, M.Si. Psikolog, Ibu Iranita Hervi M, M.Psi., Psikolog dan Bapak M. Khasan, S.Psi, M.Si. Tim pertama bertanggung jawab memberikan dukungan *Psychological First Aid (PFA)* kepada para pengungsi dewasa. Sementara itu, tim kedua terdiri dari Ibu Ruth Natalia Susanti, M.Psi., Psikolog dan dibantu oleh 20 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang terlihat. Selama proses pengabdian, kedua tim berkomitmen untuk menghormati kode etik yang telah ditetapkan, diantaranya menghindari menyinggug terkait SARA maupun tidak melakukan pemaksaan terhadap keinginan pengungsi di tempat penampungan.

Setiba di tempat penampungan, tim *PFA* mengawali tugasnya dengan mengamati kondisi individu di sana. Kemudian, mereka mencoba mengajak berinteraksi, khususnya dengan pengungsi yang tampak sendirian atau tidak terlibat dalam aktivitas apapun. Tim *PFA* memulai dengan memperkenalkan diri, meminta izin untuk berdialog, dan mengawali percakapan apabila orang tersebut bersedia. Kebanyakan pengungsi terbuka dan menerima interaksi tersebut dengan baik. Adapun terdapat sekitar 12 orang pengungsi dewasa yang dapat berbincang dengan tim *PFA*.

Berdasarkan interaksi yang dilakukan oleh tim *PFA*, terlihat bahwa para pengungsi yang ditemui menunjukkan kemampuan yang masih cukup memadai dalam menghadapi dan mengatur stres atau perasaan negatif. Hal ini tidak hanya mencakup reaksi langsung terhadap trauma yang disebabkan oleh banjir, tetapi juga berbagai emosi kompleks lain yang muncul sebagai efek sekunder dari situasi tersebut. Mereka tampaknya telah menemukan cara sederhana untuk menjaga ketenangan dan keseimbangan emosional

mereka, meskipun dihadapkan pada situasi yang sangat menantang dan potensial memicu kecemasan lebih lanjut. Kemampuan ini mencerminkan tingkat ketahanan yang cukup signifikan di tengah kondisi sulit, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap cukup mampu beradaptasi dalam lingkungan pengungsian yang serba tidak pasti.

Di sisi lain, tim PFA juga dapat menarik kesimpulan bahwa para pengungsi merasa cukup terlindungi dan nyaman di tempat pengungsian. Hal ini terutama berkat adanya fasilitas hiburan yang disediakan, yang memungkinkan mereka, walau hanya untuk sejenak melupakan beban dan kecemasan yang ditimbulkan oleh bencana yang mereka alami. Hiburan tersebut berupa pertunjukan musik yang berlangsung di malam hari guna membantu menenangkan pikiran dan memberikan mereka kesempatan untuk tertawa dan merasakan kegembiraan bersama. Lebih dari itu, kebutuhan dasar yang terpenuhi dengan baik memberikan kelegaan tersendiri. Makanan dan minuman disediakan dalam jumlah yang cukup dan juga memperhatikan kebutuhan spesifik kelompok rentan, seperti balita dan anak-anak dalam bentuk ketersediaan susu.



Gambar 1. Langkah awal Play Therapy: bernyanyi dan bermain tebak-tebakan

Dengan adanya dukungan yang mencakup aspek fisik dan emosional ini, para pengungsi merasa lebih dihargai dan tidak terlupakan. Ini menunjukkan betapa pentingnya pengelolaan tempat pengungsian yang baik, yang tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional para pengungsi. Dalam lingkungan yang mendukung ini, mereka masih cukup dapat menarik napas lega, merasakan sedikit ketenangan, dan mulai membangun kembali kepercayaan pada masa depan yang lebih baik.

Tim kedua, yaitu tim *Play Therapy* menjalankan kegiatan sesuai dengan apa yang telah dirancang sebelumnya. Sebelum kegiatan dilakukan, kondisi anak-anak di lingkungan pengungsian awalnya tersebar dan sedikit terisolasi. Anggota tim menyebar dan mengajak anak-anak tersebut untuk berkumpul mengikuti rangkaian kegiatan. Sesi awal dimulai dengan bernyanyi bersama-sama menyanyikan lagu anak-anak dengan gerakan, seperti

lagu “Topi Saya Bundar” dan lagu “Balonku”. Diantara dua lagu, terdapat tebak-tebakan “Hewan Apakah Ini” di mana pemandu acara memperagakan gerakan hewan kemudian anak-anak menebaknya. Setelah itu, dilanjutkan dengan bernyanyi “Naik Kereta Api” sambil bergerak melingkar ibarat sedang naik kereta api bersama. Secara umum, terlihat bahwa anak-anak menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi, terlihat ekspresi tertawa, dan semangat menjawab pertanyaan selama sesi pertama. Ini mengindikasikan bahwa pembangunan hubungan awal yang hangat dan penuh kepercayaan antara konselor dan anak berhasil terbentuk.

Selanjutnya, dalam langkah pertengahan, anak-anak diajak untuk melakukan aktivitas mewarnai gambar-gambar. Selama menggambar, anak-anak didampingi oleh mahasiswa psikologi. Aktivitas mewarnai tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosi dan kreativitas, tetapi juga menjadi media bagi anak-anak untuk berbagi cerita dan pengalaman mereka kepada mahasiswa yang mendampingi. Kemudian setelah seluruh anak-anak selesai mewarnai, mereka maju satu per satu ke depan untuk menunjukkan hasil kerja mereka, menceritakan apa yang sudah diwarnai, dan mendapatkan kalimat afirmasi, seperti “Kamu Hebat”, “Tetap Semangat”, serta mendapatkan tepuk tangan dari anak-anak lain dan mahasiswa. Hal ini penting dalam *Play Therapy*, karena melalui ekspresi diri, anak-anak dapat memproses pengalaman dan emosi mereka (Landreth, 2002).



Gambar 2. Langkah Pertengahan Play Therapy: Aktivitas Mewarnai

Setelah mewarnai, anak-anak kembali diajak ice breaking dengan bernyanyi “Kepala Pundak Lutut Kaki” serta “Naik Delman” yang disertai dengan gerakan dan dinyanyikan berulang-ulang dengan tempo yang semakin cepat agar menambah keseruan dan keceriaan anak-anak serta melatih fokus mereka sebelum mendengarkan cerita pendek inspiratif.



Gambar 3. Langkah Pertengahan Play Therapy: Bermain dan Bernyanyi “Kepala Pundak Lutut Kaki”

Cerita pendek inspiratif ini mengisahkan seorang anak yang menghadapi bencana banjir. Melalui cerita itu, anak digambarkan harus kehilangan rumah dan tidak bisa bersekolah. Namun, anak tersebut tidak putus asa dan menghadapinya dengan tabah. Ia menghadapinya dengan berdoa dan berupaya tetap ceria serta semangat bersama dengan anak-anak lainnya hingga akhirnya bencana berlalu. Ia dapat berkumpul kembali dengan orang tua dan bersekolah. Anak-anak terlihat mendengarkan dengan perhatian kisah yang dibawakan oleh mahasiswa yang juga disertai oleh gambar-gambar berwarna sebagai peraga. Di akhir kegiatan, mahasiswa bertanya mengenai nama anak dan pelajaran yang bisa diambil. Bagi yang dapat menjawab diberikan hadiah permen.



Gambar 4. Langkah Pertengahan Play Therapy:
Cerita pendek “Nama anak dan Pelajaran yang bisa diambil”

Di langkah akhir, anak-anak menuliskan nama dan cita-cita mereka dalam secarik kertas. Satu per satu anak maju untuk menyebutkan menyampaikan cita-cita di hadapan anak-anak lain serta mahasiswa serta mendapatkan dukungan atas cita-cita mereka. Setelah seluruh anak menyampaikan cita-cita mereka, kegiatan ditutup dengan doa bersama sambil mengangkat kertas berisi cita-cita sambil menyatakan kata-kata afirmasi positif, yaitu “Aku Anak Hebat, Aku Kuat, Cita-Citaku Pasti Tercapai”. Selanjutnya, anak-

anak membentuk rangkaian panjang berjalan dengan diiringi lagu “Laskar Pelangi” menuju ruangan lain di mana mereka dapat menempelkan kertas pada “Pohon Harapan”. Kegiatan ini berfungsi sebagai simbolisasi harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh anak-anak. Setelah menempelkan kertas cita-cita mereka, setiap anak mendapatkan souvenir berupa permen, bunga kecil, dan kata-kata motivasi. Seluruh anak-anak mampu menuliskan, membacakan, dan menempelkan. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak mampu memikirkan masa depan dan memiliki aspirasi, yang merupakan indikator penting dari efek terapeutik.



Gambar 5. Langkah akhir Play Therapy: Menulis dan Menempelkan Cita-cita di “Pohon Harapan”

Dalam teori *Play Therapy*, proses terapeutik melibatkan bermain sebagai sarana bagi anak untuk berkomunikasi. Melalui bermain, anak-anak dapat menyatakan perasaan dan pengalaman yang mungkin tidak dapat mereka ungkapkan melalui kata-kata (Triasari et al., 2020). Sesi-sesi yang dijalankan dalam kegiatan ini, mulai dari pembangunan hubungan, ekspresi diri melalui seni, mendengarkan kisah inspiratif, serta penyampaian aspirasi—semuanya mendukung prinsip dasar ini.

Keterlibatan antusias anak-anak menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang penting untuk proses penyembuhan emosional (Schaefer & Cangelosi, 2016). Selain itu, transisi dari individu yang lebih terisolasi menjadi lebih terkumpul dan terlibat menandakan sukses dalam menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sebaya, yang keduanya dianggap penting dalam terapi berbasis kelompok.

Kegiatan yang diintegrasikan, seperti menyanyi, tebak-tebakan, dan mewarnai tidak hanya mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga menstimulasi imajinasi dan kemampuan kognitif anak. Selanjutnya, menunjukkan hasil karya dan berbagi di depan teman-teman mereka membantu meningkatkan keterampilan sosial anak. Kegiatan ini mendorong kerjasama dan pemahaman empati, serta membantu anak-anak mengembangkan keterampilan mendengarkan dan berbicara di depan umum,

yaitu keterampilan penting yang diperlukan untuk kesuksesan di masa depan mereka di sekolah dan lingkungan sosial.

Intervensi seperti mendengarkan cerita yang memotivasi dan menyampaikan cita-cita membantu anak memperkuat konsep diri dan meningkatkan ketahanan mereka terhadap stres atau kecemasan. Dengan mengungkapkan harapan dan impian mereka, anak-anak berpartisipasi dalam sebuah proses yang memperkuat agensi pribadi dan optimisme untuk masa depan mereka, sejalan dengan teori Bratton, Ray, Rhine, dan Jones (2005) yang menekankan pada pemberdayaan anak melalui *Play Therapy*.

Secara keseluruhan, hasil dari sesi *Play Therapy* ini konsisten dengan literatur yang ada mengenai manfaat terapi bermain, dalam konteks pengembangan emosional dan sosial anak. Masing-masing aktivitas ini memiliki peran spesifik dalam membantu anak-anak mengatasi masalah, mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, memperkuat kemampuan adaptasi, serta membangun harapan masa depan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan *Psychological First Aid* dan *Play Therapy* telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam mendukung pemulihan emosional bagi pengungsi dewasa dan anak-anak. Aspek baru yang muncul dari kegiatan ini termasuk efektivitas pendekatan gabungan yang memperkuat kapasitas pengungsi dalam mengatur stres dan membangun kembali ketenangan mental di tengah krisis. Manfaat langsung yang dirasakan oleh komunitas pengungsi meliputi dukungan emosional dan psikologis yang memfasilitasi pemrosesan trauma dan pengurangan stres, sementara kontribusi teoretik yang diperkuat menunjukkan bahwa kedua metode intervensi tersebut efektif dalam konteks krisis dan pengungsian.

Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan agar kegiatan meningkatkan keterlibatan semua grup pengungsi, termasuk remaja dan lansia, dan memberikan pelatihan reguler kepada sukarelawan dan profesional mengenai teknik *Psychological First Aid* dan *Play Therapy*. Penting juga untuk mengimplementasikan sistem evaluasi yang mengumpulkan feedback dari pengungsi untuk memperbaiki kegiatan mendatang. Selain itu, meningkatkan frekuensi dan durasi dukungan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mendukung pemulihan jangka panjang. Melalui pendekatan yang terintegrasi dan implementasi saran ini, diharapkan kegiatan pengabdian akan memberikan dampak yang lebih luas dan mendalam bagi masyarakat yang dilayani.

Referensi

- Anggarasari, N. H., & Dewi, R. S. (2019). Mitigasi Bencana pada Anak Usia Dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 68–77.
<https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v3i1.438>
- Baral, I. A., & Bhagawati, K. C. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, 19(1).
<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y>

- Bratton, S., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of Play Therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376–390.
- Khasan, M., Faqihuddin, A., Sholihah, K. U., & Susanti, R. N. (2023). Pendampingan PFA Dan Play Therapy Untuk Mengurangi Stress Pada Korban Banjir di Desa Payaman. *Jurnal Abdimas Musi Charitas (JAMC)*, 7(1), 12–20.
- Gerstner, R. M. F., Lara-Lara, F., Vasconez, E., Viscor, G., Jarrin, J. D., & Ortiz-Prado, E. (2021). Correction to: Earthquake-related stressors associated with suicidality, depression, anxiety and post-traumatic stress in adolescents from Muisne after the earthquake 2016 in Ecuador. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03238-7>
- Hartik, A. (2024, February 15). Update Banjir Demak: Meluas ke 25 Desa dan 25.518 Warga Mengungsi. *KOMPAS.com*. <https://regional.kompas.com/read/2024/02/15/074831878/update-banjir-demak-meluas-ke-25-desa-dan-25518-warga-mengungsi>
- Landreth, G. (2002). *Play Therapy the art of the relationship* (2nd ed.). New York, NY: Routledge
- Margaretha, M., & Sari, D. K. (Eds.). (2020). *Pertolongan psikologis pertama: Panduan bagi relawan bencana*. Airlangga University Press. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205-ind.pdf>
- Nawangsih, E. (2014). Play Therapy untuk Anak-anak Korban Bencana Alam yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder). *Psychomatic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.
- Pertiwiwati, E., Maulana, I., Zahra, F. A., & Yuliana, I. (2021). Play therapy as a method of trauma healing in PTSD children victims of flood disaster in West Martapura, south Kalimantan. *Berkala Kedokteran*, 17(2), 125. <https://doi.org/10.20527/jbk.v17i2.11673>
- Psychological first aid: How you can Support Well-Being in Disaster Victims*. (2024). Center for the Study of Traumatic Stress. <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/psychological-first-aid>
- Purnama, A. (2024, February 12). 200 korban banjir Demak tempati Posko Terminal Jati Kudus. *Beta News*. <https://betanews.id/2024/02/200-korban-banjir-demak-tempati-posko-terminal-jati-kudus.html>
- Schaefer, C. E., & Cangelosi, D. (2016). *Essential Play Therapy techniques: Time-tested approaches*. Guilford Press.
- Suhartiwi, Neviyarni, Karneli, Y., & Netrawati. (2019). Cultural Perspective and Approach to Rational Emotive Behavior therapy in Counseling Post-Disaster Trauma. *Simposium Antar Bangsa Seminar Dan Workshop*, 1, 49–56. <https://doi.org/10.32698/2118>
- Susanti, R. (2024, February 10). Sepekan banjir Demak, 71.191 jiwa terdampak, 11.191 orang mengungsi. *KOMPAS.com*. <https://regional.kompas.com/read/2024/02/10/121053678/sepekan-banjir-demak-71191-jiwa-terdampak-11191-orang-mengungsi>
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>

- Triasari, L., Yusuf, A., Retno, S., Triyana, P., & Abidin, Z. (2020). Play Therapy to Reduce Traumatic Stress in Earthquake-affected Children in North Lombok, West Nusa Tenggara. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(1), 133–140. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.209>
- Yuwanto, L., Hartanti, Tjiong, Y. W., Eunike, P., Widyakristi, K. V., & Halim, V. (2018). *Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana* (L. Yuwanto, Ed.). Cerdas Pustaka Publisher
- Widyastuti, C., Widha, L., & Aulia, A. R. (2019). Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 100–111. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-08>