

BUKU PANDUAN UNTUK ORANG TUA DALAM PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS PADA ANAK KORBAN BENCANA ALAM

Ghea Farah Fahira, Audrey Eleanor Yuliana A. M., Azzahra Nurmaliza
Putri, Maria Angelina Krista, Bartolomeus Yofana Adiwena




BUKU PANDUAN UNTUK ORANG TUA DALAM
PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS PADA ANAK KORBAN
BENCANA ALAM

Penulis:

Ghea Farah Fahira, Audrey Eleanor Yuliana A. M.,
Azzahra Nurmaliza Putri
Maria Angelina Krista, Bartolomeus Yofana Adiwena

Penerbit: Universitas Katolik Soegijapranata



Buku Panduan Untuk Orang Tua Dalam
Pendampingan Psikologis Pada Anak Korban Bencana Alam

Penulis:

Ghea Farah Fahira, Audrey Eleanor Yuliana A. M., Azzahra Nurmaliza Putri
Maria Angelina Krista, Bartolomeus Yofana Adiwena

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

©Universitas Katolik Soegijapranata 2024

Desain Sampul : Ghea Farah Fahira
Perwajahan Isi : Tim Penulis
Ukuran buku : A5
Font/Spasi : Dreaming Outloud 12 / Multiple 1.15

PENERBIT:

Universitas Katolik Soegijapranata
Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019
Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telpon (024)8441555 ext. 1409
Website: <https://www.unika.ac.id/upt-publishing/>
Email Penerbit: ebook@unika.ac.id

Prakata

Buku Panduan ini disusun berdasarkan kebutuhan masyarakat yang sedang mengalami trauma akibat bencana alam yang menimpanya. Terutama anak-anak yang masih merasa sedih, takut, gelisah, cemas, dan banyak emosi lainnya tetapi kesulitan untuk mengekspresikannya.

Buku Panduan ini disusun berdasarkan jurnal, buku, dan arahan tokoh ahli sehingga isinya dapat dipertanggungjawabkan. Buku Panduan ini juga dikemas dengan bahasa yang sesederhana mungkin supaya memudahkan orang tua atau pendamping untuk menggunakannya. Semoga buku Panduan yang sederhana ini dengan segala kurang dan lebihnya dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk masyarakat.

Terima kasih kepada Bapak Bartolomeus Yofana Adiwena yang telah memberi dukungan kepada kami dan dukungan, perhatian, serta panjatan doa yang diberikan oleh keluarga, kerabat, serta orang terkasih sehingga membantu kelancaran penulis dalam menyelesaikan buku saku ini.

Tim Penulis

Daftar Isi

Prakata	iii
Daftar Isi	iv
Pendahuluan	1
Gejala Trauma Anak pada Bencana Alam	3
Intervensi	4
Mendongeng	7
Art Therapy	14
Play Therapy	29
Penutup	37
Tanya Jawab	39
Log Book	43
Daftar Pustaka	48

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang termasuk dalam rawan bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung api, bencana banjir, tanah longsor, banjir bandang, cuaca ekstrim, gelombang ekstrim dan abrasi. Adanya bencana alam menyebabkan cedera dan penyakit bagi manusia, baik fisik, psikologis dan sosial. Peristiwa tersebut sering meninggalkan luka batin yang mendalam. Terutama anak-anak yang menjadi korban bencana di mana lebih rentan mendapatkan trauma (respon yang muncul dari masing-masing individu terhadap kejadian traumatis) yang berkepanjangan dibandingkan orang dewasa.

Berbagai reaksi naluriah yang diberikan ketika anak merasa dalam bahaya berupa tindakan fight (menghadapi), flight (menghindar), freeze (terdiam). Reaksi tersebut tidak jarang juga dijumpai ketika setelah adanya bahaya yang dihadapi sudah berlalu. Bencana alam bagi anak-anak akan meninggalkan ingatan buruk yang membekas pada masa dewasanya. Hal ini tentu akan mengganggu fase perkembangannya.

Anak-anak memerlukan stimulus yang positif dari pengalaman yang menyenangkan serta dukungan sosial yang tinggi yang bisa membantu mengarahkan dan memotivasi mereka menjadi individu yang positif.

Hal ini diperlukan agar mental anak tetap terjaga dan stabil. Selain itu, apabila terdapat dukungan psikososial setelah terjadinya bencana, maka anak akan terlepas dari rasa ketakutan yang dialaminya, bukan untuk melupakan peristiwa yang menurut anak pahit.

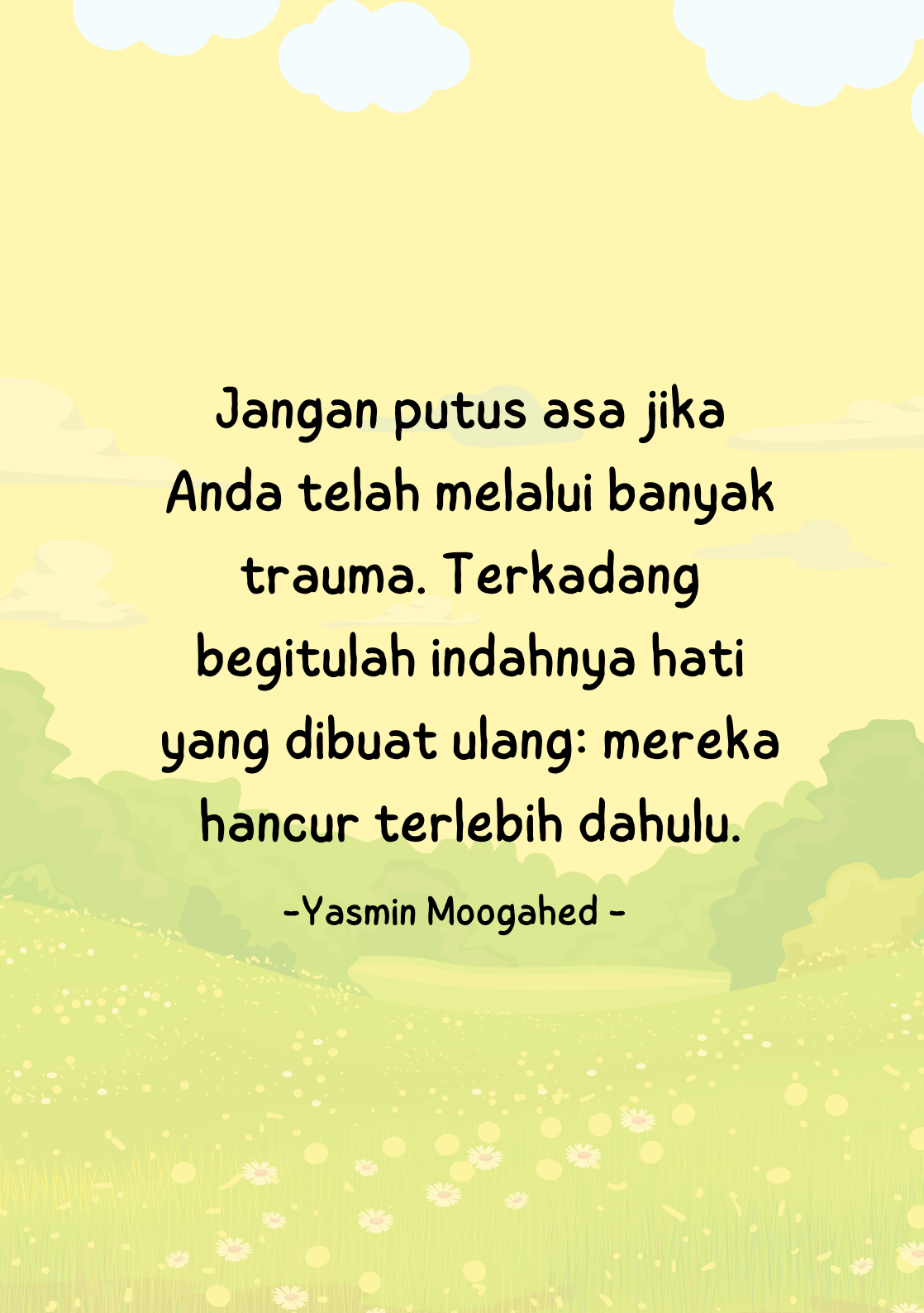
Buku *tangan/handbook* ini disusun agar pendamping anak mengetahui dan memahami tanda-tanda atau gejala trauma anak pada bencana alam serta cara memberikan pertolongan pertama bagi anak yang mengalami trauma. Trauma bukan merupakan hal yang mudah untuk dihilangkan, namun dengan adanya jenis-jenis intervensi (penanganan) dan aktivitas yang ada pada buku ini diharapkan dapat menuntun pendamping anak agar dapat setidaknya mengurangi rasa trauma yang dialami anak.

Gejala Trauma Anak pada Bencana Alam

Sebelum mengetahui apa saja jenis-jenis intervensi, perlunya pendamping anak mengetahui apa saja gejala yang anak alami ketika anak mengalami trauma. Menurut Thoyibah dkk. (2019), terdapat gejala trauma bencana alam yang dapat dialami oleh anak, antara lain:

- Gangguan kecemasan : perasaan kesepian bahkan di tempat ramai, khawatir akan insomnia, sulit tidur di malam hari, mengalami mimpi buruk, mudah tersinggung, tangan berkeringat, dan sulit konsentrasi belajar. Anak mengalami perubahan sikap seperti menjadi lebih sensitif, mudah menangis, mudah marah, dan jika mendapat stimulus serupa dengan bencana alam yang dihadapinya maka anak langsung panik. Banyak hal yang direspon sebagai sesuatu yang menakutkan, anak menjadi lebih pendiam, menyendiri, dan selalu bergantung dengan orang tua.
- Memberikan efek stres kepada siapapun yang mengalaminya : meningkatnya denyut jantung, kesulitan untuk bernafas, gangguan pencernaan, gangguan tidur, tidak nafsu makan atau sebaliknya justru makan terlalu banyak.

- Masalah kognitif : menurunnya konsentrasi untuk belajar, sulit mengikuti pembelajaran di sekolah, hingga penolakan untuk datang ke sekolah. Secara tidak langsung, akhirnya pun menurunkan motivasi anak untuk belajar dan memperoleh ilmu-ilmu di sekolah. Pada akhirnya, kemampuan kognitif anak akan terhambat.
- Masalah psikososial : anak menjadi lebih pemurung dan menyendiri dibanding memilih untuk bersosialisasi dengan teman-temannya. Ketika anak ditinggal oleh salah satu figur lekatnya maka akan merasa kehilangan dan kesepian pada kehidupannya. Melihat teman atau kenalan yang juga mengalami kejadian yang sama atau mungkin lebih berat dibanding dirinya pun meningkatkan rasa kasihan dan kesedihan yang mendalam pada dirinya



Jangan putus asa jika
Anda telah melalui banyak
trauma. Terkadang
begitulah indahnya hati
yang dibuat ulang: mereka
hancur terlebih dahulu.

-Yasmin Moogahed -

Intervensi

Apa itu Intervensi?

Intervensi adalah metode yang dapat mengubah tingkah laku, pikiran, dan perasaan seseorang. Dalam buku ini, intervensi berguna untuk membantu anak yang mengalami perubahan dalam dirinya setelah kejadian bencana alam menjadi lebih baik untuk mengelola dirinya sendiri dengan bantuan orang-orang terdekat.

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

Sebelum pemberian intervensi, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar intervensi berjalan dengan baik:

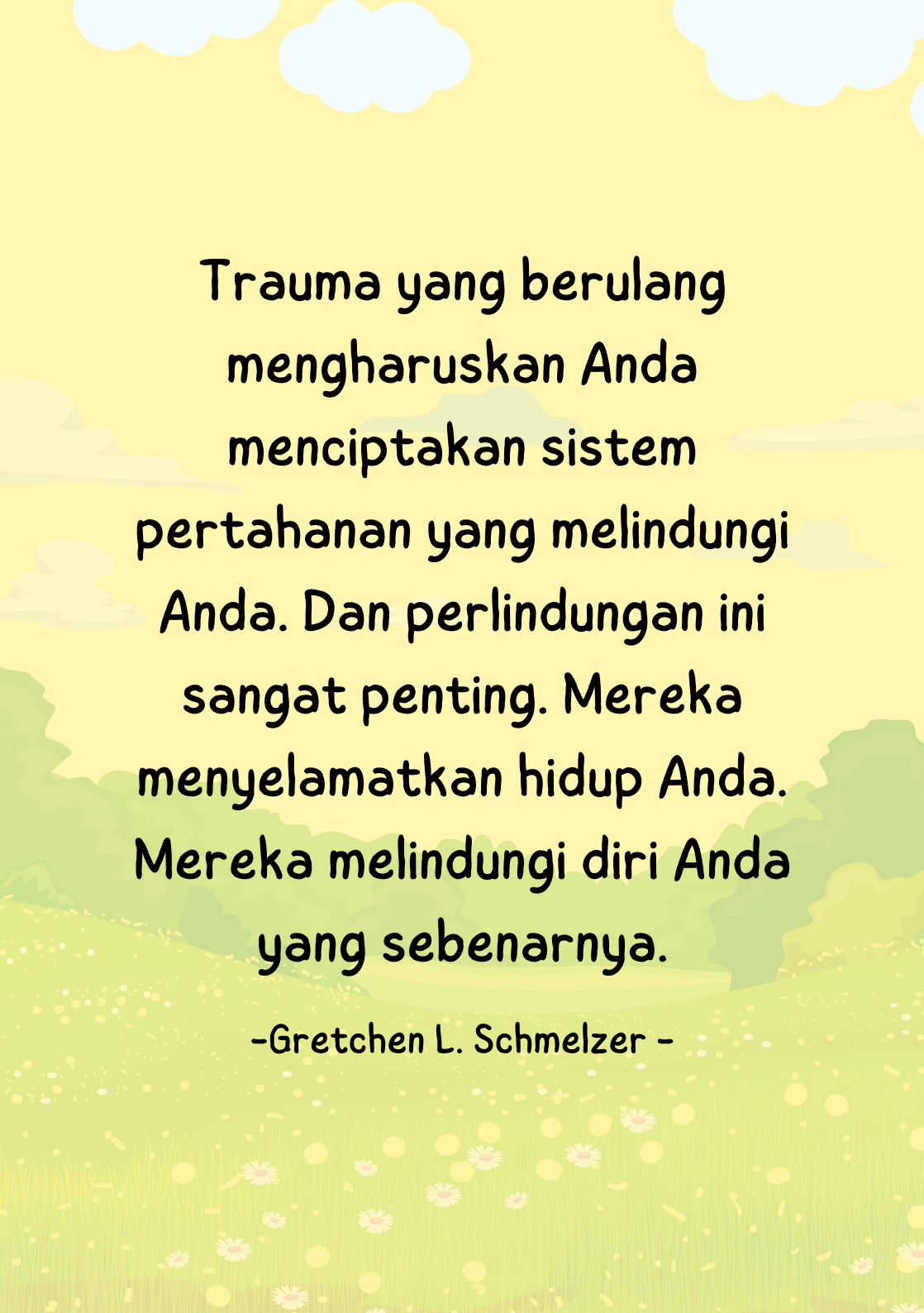
- **Kondisi tempat**
Tempat yang digunakan untuk memberikan intervensi harus memperhatikan kenyamanan anak untuk beraktivitas mengikuti pemberian intervensi. Tempat yang luas dan terbuka dengan sirkulasi udara yang baik menjadi perhatian utama.
- **Waktu yang sesuai**
Pemberian intervensi juga perlu memperhatikan waktu. waktu disesuaikan dengan jam aktif dari anak-anak. Hindari jam yang terlalu pagi juga waktu yang terlalu mendekati malam.

- Durasi

Pemberian intervensi juga perlu memperhatikan waktu. waktu disesuaikan dengan jam aktif dari anak-anak. Hindari jam yang terlalu pagi juga waktu yang terlalu mendekati malam.

- Cara Pendekatan

Selama pemberian intervensi, pendekatan atau perilaku dari pemberi intervensi menjadi jembatan agar intervensi tersampaikan dengan baik. Oleh karena itu, pemberi intervensi diharuskan untuk menampilkan perasaan senang, bisa dengan tersenyum, serta ramah agar anak-anak tertarik mengikuti kegiatan intervensi. Perlu diperhatikan bahwa masa anak-anak merupakan masa di mana manusia mempunyai jiwa eksplorasi, sehingga anak-anak mempunyai kemungkinan enggan mengikuti kegiatan. Pemberi intervensi bisa memakai berbagai cara untuk menarik perhatian anak-anak dan sekaligus membuat mereka tertarik.



Trauma yang berulang
mengharuskan Anda
menciptakan sistem
pertahanan yang melindungi
Anda. Dan perlindungan ini
sangat penting. Mereka
menyelamatkan hidup Anda.
Mereka melindungi diri Anda
yang sebenarnya.

-Gretchen L. Schmelzer -

Mendongeng

Definisi

Mendongeng merupakan sebuah seni yang menggunakan bahasa, vokal, dan gerak tubuh untuk mengungkapkan elemen maupun gambaran sebuah cerita untuk ditampilkan atau diarahkan kepada hadapan pemirsa.

Cerita-cerita yang dikisahkan dapat disampaikan dalam bentuk tuturan kata, didendangkan atau dinyanyikan, dengan atau tanpa iringan musik, gambar, dan atau pelengkap lainnya serta dapat dipelajari dari sumber lisan, tertulis atau rekaman dan salah satu tujuan dari mendongeng ini adalah sebagai hiburan.

Tujuan

Tujuan dari mendongeng sendiri adalah untuk membantu anak-anak memahami situasi dan kondisi dalam diri mereka yang sedang mereka alami. Mendongeng juga terbukti membantu anak-anak untuk merasa sangat rileks dan terbawa ke dalam latar cerita yang dibawakan saat mendengarkan cerita, anak akan menggunakan imajinasinya terhadap tokoh dan latar dari cerita yang dibawakan.

Peralatan

Alat yang harus dipersiapkan adalah cerita pendek.

Prosedur

1. Games Pembuka
2. Sesi Pre-test dan post-test diberikan dengan memberikan sebuah formulir pre-test sederhana untuk mengukur kondisi anak-anak yang terdampak gempa sebelum dan setelah intervensi diberikan. Formulir dibuat sesederhana dan semenarik mungkin berisi gambar-gambar dan warnawarni agar anak tertarik mengisi formulir tersebut.
3. Sesi menyampaikan dongeng merupakan sesi inti dari rangkaian intervensi. Pendongeng akan menyampaikan dongengnya selama 3 hari selama 1 jam setiap harinya.
4. Sesi Post-test Post-test dilakukan setiap peserta mendengarkan dongeng atau disetiap akhir sesi kegiatan, sehingga bisa dibandingkan setiap harinya karena setiap hari berbeda tema cerita dan aspek yang diukur. Pertanyaan post-test sama dengan dengan pertanyaan pre-test. Namun tidak semua siswa mengisi angket pre-test ataupun post-test yang diberikan, sehingga data yang kami oleh hanya yang terkumpul saja.

Cerita Pendek

“Seekor Semut”

Suatu hari di tengah hutan yang damai, ada seekor semut kecil yang hendak menyeberangi sungai untuk pulang ke rumahnya. Sungai yang akan diseberangi memiliki arus air yang cukup kencang. Dengan sangat hati-hati semut menyeberangi sungai menggunakan kakinya yang kecil, tapi di tengah sungai ia pun tergelincir oleh batu yang licin dan terbawa arus sungai yang deras. Ia pun berteriak minta tolong sekuat tenaga.

Seekor burung merpati yang kebetulan tengah terbang melintasi sungai mendengar teriakan si semut. Ia pun turun dan mengambilkan daun untuk menolong semut yang hampir tenggelam. Semut buru-buru naik ke atas daun sehingga ia pun tidak jadi tenggelam dan bisa menyeberang dengan selamat.



Beberapa hari setelah itu, semut yang sedang mencari makanan melihat seorang pemburu tengah membidik sasarannya. Ternyata yang jadi sasaran pemburu adalah burung merpati yang kemarin menolongnya. Ketika akan menembakkan senapannya, si semut pun menggigit kaki pemburu dengan kencang sehingga si pemburu kaget dan melepaskan tembakan.

Untungnya tembakan tersebut meleset dan merpati pun bisa kabur karena mendengar suara tembakan. Burung merpati mengenali si semut yang ditolongnya di sungai telah menyelamatkannya dari pemburu. Ia pun turun dan berterima kasih pada semut. Keduanya pun menjadi sahabat baik yang saling tolong menolong.



Di sebuah taman yang cantik, seekor semut kecil berjalan-jalan mengelilingi taman di pagi hari yang cerah. Sungguh hari yang indah untuk menikmati pemandangan taman dan saling menyapa dengan hewan yang lain.. Kemudian semut melihat ada sebuah kepompong menggantung di salah satu tanaman.

Semut kemudian berkata, "Kasian sekali kamu kepompong, sudah jelek tidak bisa ke mana-mana lagi. Ayo turun dan nikmati taman yang cantik ini!" Tapi kepompong tersebut diam saja dan tidak menanggapi semut. Kemudian semut pun melanjutkan jalan-jalannya tanpa menghiraukan kepompong.



Suatu hari karena kecerobohnya, semut jatuh ke dalam kubangan lumpur karena semalam hujan lebat. Karena tidak bisa berenang dan keluar dari lumpur, semut pun berteriak minta tolong. Kebetulan ada seekor kupu-kupu cantik yang melintas dan melihat semut yang sedang kesusahan.

Diambilnya ranting kecil kemudian diulurkannya ke arah semut, "Ayo semut! Raih ranting ini dan aku akan mengangkatmu keluar dari lumpur!" Semut pun meraih ranting tersebut dan berhasil keluar dari jebakan lumpur. Ketika akan berterima kasih kepada kupu-kupu, betapa malunya semut bahwa yang telah menyelamatkannya adalah kepompong jelek yang ia hina tempo hari. Ia pun meminta maaf pada kupu-kupu dan kupu-kupu pun memaafkannya.



Daripada mengatakan,
'Saya rusak, saya hancur,
saya punya masalah
kepercayaan.

Saya berkata, 'Saya sedang
dalam masa penyembuhan,
saya menemukan diri saya
sendiri, saya memulai dari
awal'.

- Horacio Jones -

Art Therapy

Definisi

Menurut The American Art Therapy Association, art therapy merupakan salah satu terapi yang berhubungan dengan psikologi terapan melalui suatu karya seni yang melambangkan simbol tertentu untuk menyuarkan pengalaman yang pernah dialami individu. Menurut Nordqvist (dalam Putri, Fillianto, & Iriyanto, 2021) jenis-jenis art therapy bisa dibedakan kepada music therapy, poetry therapy, dance therapy, drama therapy dan seni kriya. Selain itu, terdapat pula beberapa bentuk art therapy yang bisa dijumpai di kehidupan sehari-hari seperti permainan online yang mewarnai suatu pola yang sudah disediakan dan buku warna yang sudah banyak diperjualbelikan di toko buku

Tujuan

Art therapy dapat meningkatkan kognitif dan fungsi sensori-motorik, menumbuhkan harga diri dan kesadaran diri, menumbuhkan ketahanan emosi, meningkatkan keterampilan sosial, mengurangi dan menyelesaikan konflik. Di samping itu, art therapy juga membantu seseorang yang sedang mencari pertumbuhan emosional, kreatif, dan spiritual.

Peralatan

Alat yang dipersiapkan meliputi kertas gambar, pensil, pensil warna, krayon, spidol, cat air, atau alat pewarna lain.

Prosedur

Prosedur art therapy dilakukan oleh individu yang memiliki kedekatan dengan subjek, seperti dari sang ibu, ayah, anggota keluarga lainnya, ataupun sosok yang memiliki hubungan yang lekat dengan subjek. Hal ini karena sosok yang telah memiliki kelekatan yang baik dengan subjek akan lebih mudah mendapatkan kepercayaan dan keterbukaan dari subjek. Art therapy memiliki berbagai macam pendekatan. Berikut terdapat beberapa pendekatan yang bisa digunakan.

- **Pendekatan Pertama**

Pendekatan ini diadaptasi oleh penelitian yang dilakukan oleh Alvina & Kurnianingrum (2018). Intervensi art therapy yang dijalankan berjumlah 6 sesi. Durasi dari setiap sesi berkisar antara 50 hingga 80 menit. Kegiatan yang dilaksanakan pada tiap sesi didasarkan pada 5 tahapan yang perlu dilakukan dalam art therapy, yaitu tahap "Warm-Up", "Recalling Event", "Emotional Expression and Issues", "Restitution", dan "Termination".

1. Warm-Up

Anak diminta untuk membuat garis tanpa putus atau yang biasa disebut dengan garis scribble dan membuat gambar bebas. Setelah selesai menggambar, anak menutup gambar mereka dengan membalikkan kertas. Kemudian, diminta untuk bercerita mengenai gambar tersebut. Jangan lupa untuk memuji gambar anak.

-> Kalimat instruksi :

"Selamat pagi, Adik, gimana kabarnya hari ini? Coba ceritain sekarang perasaan yang lagi kamu rasain gimana? Nah, kalau ibu/bapak/kakak, hari ini senang banget karena mau berkegiatan bareng sama adik. Yuk, kita mulai yuk! Saat ini kita akan menggambar bersama yaa.

Pertama, ibu/bapak/kakak akan meminta adik untuk menggambar garis lurus terlebih dahulu. Diusahakan garisnya tidak terputus yaa. Nah, kalau sudah selesai, selanjutnya ibu/bapak/kakak minta adik untuk menggambar apapun yang kamu mau, boleh apa saja, kali ini ibu/bapak/kakak tidak akan membatasi kamu untuk menggambar apapun. Good job, gambarnya rapi sekali!

Okee, selanjutnya ibu/bapak/kakak meminta kamu untuk menutup kertas dan mari bercerita apa yang sudah kamu gambar tadi. Ibu/bapak/kakak ingin mengetahui mengapa gambar tersebut yang kamu gambar? Coba ceritain deh ada apa dengan gambar tersebut? Apakah kamu teringat akan sesuatu setelah menggambar itu? Nah, kalau perasaan adik setelah menggambar itu bagaimana? Terima kasih yaa sudah mau bercerita kepada ibu/bapak/kakak."

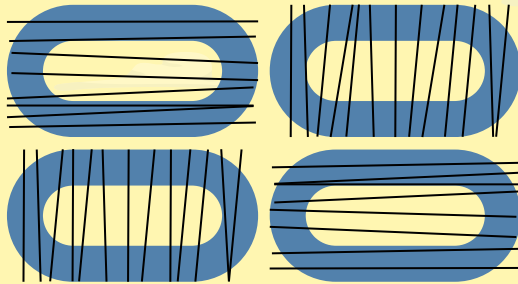
* Kata ganti “adik/kamu” bisa diganti menggunakan nama anak supaya memberikan kesan akrab dengan anak.

* Berikan senyuman pada setiap respon anak dan sesekali pujian terhadap gambar anak supaya dirinya merasa dihargai, contoh: “Wah rapi sekali gambarnya, bagus banget gambar kamu, kalau udah besar berbakat nih jadi pelukis”.

* Berikan respon wajah sesuai dengan emosi yang dikeluarkan anak supaya dirinya merasa dimengerti dan didengar, contoh: memberikan raut wajah sedih jika cerita anak mengandung kesedihan tetapi ditutup dengan senyuman dan kalimat positif seperti “Iyaa, ibu/bapak/kakak paham yang kamu rasakan, tidak apa-apa,

sekarang kamu bisa lebih tenang karena ada ibu/bapak/kakak di sini untuk kamu” supaya anak bersemangat kembali.

* Tidak lupa selalu mengucapkan terima kasih kepada anak setelah mereka bercerita dan mengungkapkan perasaannya supaya mereka merasa bahwa mengungkapkan emosi baik negatif maupun positif merupakan kebiasaan baik yang perlu ditanamkan anak.



Gambar 1. Ilustrasi garis lurus



Gambar 2. Ilustrasi gambar bebas

2. Recalling Event

Anak diminta untuk menggambarkan pengalaman positif atau menyenangkan dan menggambarkan pengalaman buruk yang pernah dialami oleh anak.

-> Kalimat instruksi :

“Nah, menggambarnya masih berlanjut dong, adik masih semangat kan? Okeee, sekarang ibu/bapak/kakak meminta kamu untuk mencoba mengingat pengalaman yang rasanya kurang menyenangkan yang pernah kamu alami.

Mungkin pengalaman yang membuat kamu sedih, marah, kesal, dan menangis. Setelah mengingatnya, coba gambarkan pengalaman tersebut.

Adik tidak perlu takut atau untuk mengingat dan menggambarnya yaa karena ibu/bapak/kakak juga punya segudang cerita tentang hal yang kurang menyenangkan.

Jadi, yang kamu rasakan adalah yang pernah ibu/bapak/kakak rasakan juga. Nah, kalau sudah kita lanjut ke pengalaman yang menyenangkan nih. Coba deh kita kembali ke sehari, dua hari yang lalu, kemudian ke seminggu yang lalu, atau mungkin sebulan yang lalu.

Ada pengalaman yang menyenangkan apa yaa kira-kira yang adik rasakan? Pengalaman yang membuat adik tersenyum, tertawa, dan senang sekali rasanya. Nah, kalau sudah ingat, coba deh gambar pengalaman tersebut. Kalau sudah selesai menggambar, ibu/bapak/kakak ingin mendengar cerita dibalik gambar tersebut yaa! Ibu/bapak/kakak senang sekali mendengar ceritamu, terima kasih ya sudah berbagi cerita tentang perasaanmu.”



Gambar 3. Ilustrasi pengalaman kurang menyenangkan



Gambar 4. Ilustrasi pengalaman menyenangkan

3. Emotional Expression and Issues

Anak diminta untuk menggambarkan hubungan dengan lingkungan sosial, dengan tujuan untuk mengetahui dukungan yang diterima oleh anak dari lingkungannya.

-> Kalimat instruksi :

"Nah, selanjutnya kita mau ngapain nih? Kali ini, ibu/bapak/kakak ingin kamu untuk menggambar orang-orang yang ada di sekitar kamu. Coba sebutin, ada siapa aja? Pertama, keluarga kamu, ada ibu, bapak, saudara kandung, atau keluarga besar kamu, seperti kakek, nenek, om, tante, dan sepupumu. Kedua, teman sekolah, teman main di rumah, atau mungkin teman les kamu. Kalau sudah, seperti biasa, ibu/bapak/kakak ingin tau siapa saja yang ada di gambar kamu? Menurut kamu, orang-orang yang ada di gambar itu bagaimana sikapnya ke kamu? Lalu, bagaimana perasaanmu kepada mereka, apakah kamu merasa sayang dan nyaman atau ada tokoh yang membuat kamu kurang nyaman?"

Dari beberapa orang ini siapa yang paling kamu percaya sebagai tempat berceritamu? Lalu, siapa yang paling membuat kamu senang? Atau siapa yang paling sering membuatmu kesal? Setelah menggambar beberapa hal, ibu/bapak/kakak jadi semakin memahamimu, terima kasih ya sudah memberikan kesempatan pada ibu/bapak/kakak untuk lebih mengenalmu.”



Gambar 5. Ilustrasi gambar keluarga

4. Restitution

Anak diminta untuk menggambarkan figur positif yang terdapat di kehidupan partisipan. Hal ini bertujuan untuk memberikan motivasi terhadap perilaku positif yang dapat dinilai dan dicontoh oleh masing-masing anak dari figur positif tersebut.

-> Kalimat instruksi :

"Nah, sekarang adalah sesi terakhir yang perlu kamu gambar. Sebelumnya, ibu/bapak/kakak mau tanya dulu deh, menurutmu siapa orang yang paling baik di hidupmu? Sekarang, ibu/bapak/kakak ingin kamu menggambar orang tersebut. Lalu, jangan lupa tuliskan siapa orang tersebut dan alasan mengapa kamu ingin menjadi sosok tersebut."



Gambar 6. Ilustrasi figur positif

5. Termination

Partisipan diminta untuk membuat sebuah karya menggunakan koran atau majalah bekas dengan cara menempelkan potongan-potongan kertas di sebuah kertas kosong berukuran A3. Karya yang dibuat akan diberi judul atau teman "Aku Ingin Menjadi".

-> Kalimat instruksi :

“Nah, tadi kita sudah menggambar banyak hal yah. Sekarang, ibu/bapak/kakak jadi lebih tahu dan paham mengenai diri kamu. Terima kasih yaa sudah berani untuk bercerita dan mengungkapkan apa yang kamu rasakan. Tapi, kegiatan kita belum selesai. Sekarang, ibu/bapak/kakak meminta kamu untuk membuat suatu kreasi dari potongan-potongan kertas yang sudah ibu/bapak/kakak sediakan. Gimana caranya? Nah, judul kegiatannya adalah “Aku Ingin Menjadi”, berarti ibu/bapak/kakak ingin kamu menunjukkan, setahun lagi, lima tahun lagi, sepuluh tahun lagi, kamu ingin menjadi seseorang yang seperti apa? Nah, bentuklah keinginan tersebut melalui potongan kertas yang ada di sini yaa”



Gambar 7. Ilustrasi gambar “Aku Ingin Menjadi Dokter”

- **Pendekatan Kedua**

Pendekatan ini dikembangkan oleh Kim (2010) bahwa aktivitas art therapy dapat diberikan selama maksimal 12 kali pertemuan atau sesi. Kegiatan art therapy ini dilakukan dalam bentuk grup atau kelompok dengan satu pendamping. Kemudian responden melakukan aktivitas menggambar secara individual sesuai dengan tema yang diberikan.

1.Sesi Pertama: Perkenalan dan Penjelasan

Pendamping memperkenalkan diri kepada anak. Selanjutnya, menjelaskan tujuan dilakukannya art therapy. Tidak lupa, menjelaskan prosedur pelaksanaan art therapy kepada anak. Kemudian, membagikan bahan-bahan art therapy kepada anak.

2. Sesi Kedua: Membuat Bentuk

Pada sesi ini anak diminta untuk membuat bentuk dengan menggunakan kertas lipat warna. Pendamping membagikan kertas lipat warna dan gunting kepada anak. Pendamping terlebih dahulu menggambar contoh bentuk yang akan dibuat oleh anak. Kemudian, anak menggambar sesuai contoh bentuk gambar. Anak diminta untuk menggunting sesuai bentuk gambar yang telah dibuat.



Gambar 8. Ilustrasi potongan kertas lipat menjadi bentuk bintang

3. Sesi Ketiga: Menggambar Bebas dan Mewarnai

Pada sesi ini anak diminta untuk menggambar bebas berdasarkan contoh bentuk yang sudah dibuat tadi dengan menggunakan pensil gambar, kemudian dilanjutkan dengan mewarnai gambar yang telah dibuat tersebut dengan bahan-bahan yang telah disediakan.

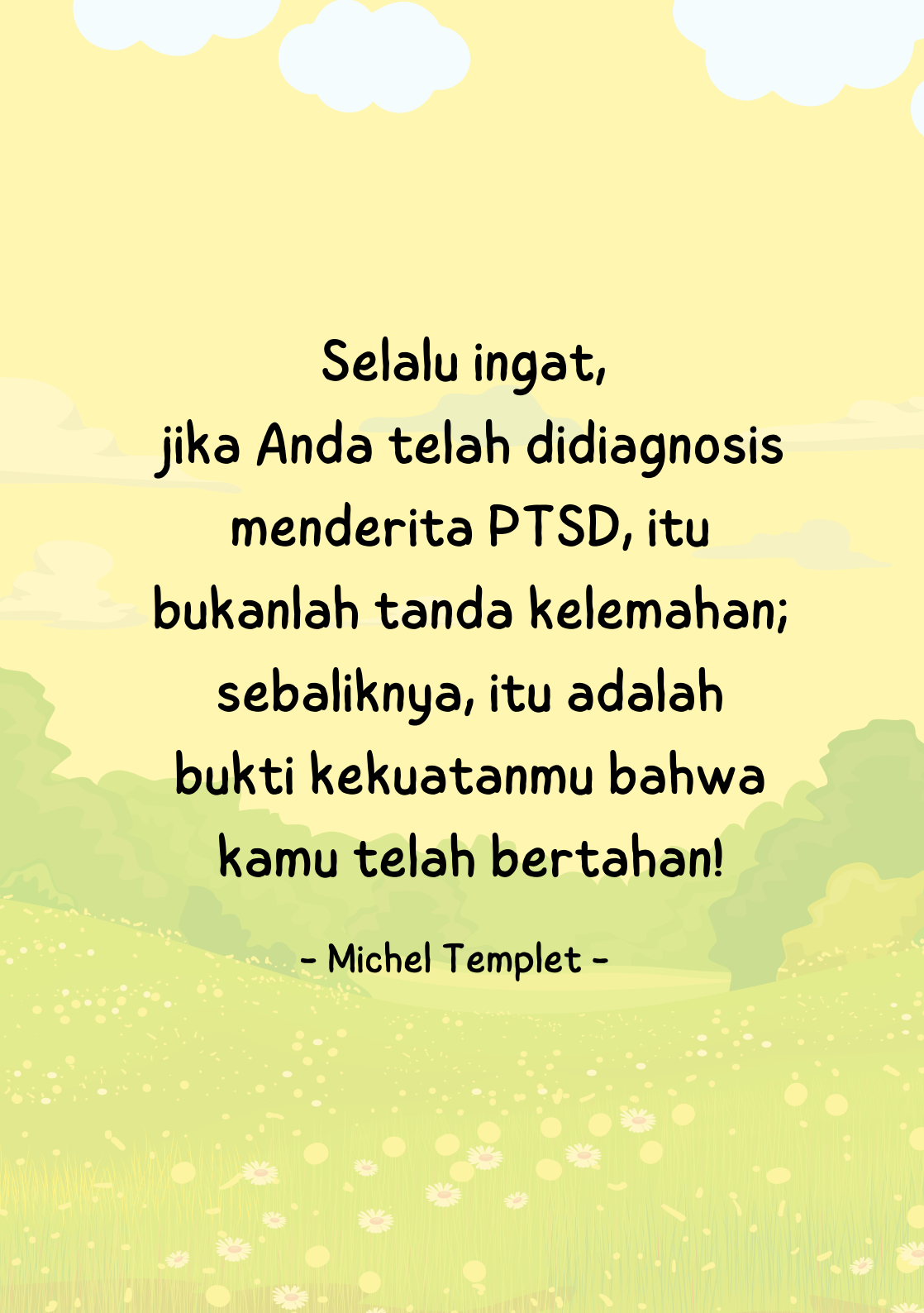


Gambar 9. Ilustrasi potongan kertas lipat menjadi bentuk bintang

4. Sesi Keempat: Diskusi

Pada sesi ini pendamping memimpin jalannya diskusi dan meminta anak untuk menceritakan atau membagikan hasil karyanya (gambar) kepada responden yang lain. Hal yang dapat

Hal yang dapat didiskusikan seperti mengapa menggambar hal tersebut, apakah ada ingatan atau pengalaman yang membekas dengan gambar tersebut, bagaimana perasaan anak ketika menggambar hal tersebut, apakah ingatan tersebut mengganggu aktivitas anak, apakah gambar tersebut masih mengekspresikan perasaan anak hingga saat ini, serta pertanyaan lanjutan yang bisa disesuaikan dengan keadaan anak.



Selalu ingat,
jika Anda telah didiagnosis
menderita PTSD, itu
bukanlah tanda kelemahan;
sebaliknya, itu adalah
bukti kekuatanmu bahwa
kamu telah bertahan!

- Michel Templet -

Play Therapy

Definisi

Menurut Landreth dalam Zellawati (2011), bermain sebagai media terapi merupakan salah satu sarana yang digunakan dalam membantu anak dalam mengatasi masalah. Terapi bermain merupakan proses konseling yang dilakukan oleh seorang terapis dengan memanfaatkan media permainan. Dalam terapi ini, anak yang melakukan berbagai permainan yang dapat menghibur, melakukan aktivitas yang dapat mendorong anak menjadi lebih kreatif. Terapi bermain yang digunakan harus sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak, permainan dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Mainan yang digunakan harus berupa simbol-simbol yang dapat mengolah informasi yang dapat diterima anak dengan aktivitas imitasi tidak langsung, seperti permainan simbolis, menggambar, serta bahasa ucapan (Alhadi, 2016).

Tujuan

Menurut Zellawati (2011), tujuan dari diterapkannya terapi bermain adalah :

- 1.Menciptakan suasana aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri,
- 2.Memahami bagaimana sesuatu dapat terjadi,

Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan meliputi alat-alat permainan dalam situasi yang sudah dipersiapkan untuk membantu anak dalam mengekspresikan perasaanya, baik senang, sedih, marah, dendam, tertekan, atau emosi lainnya.

Macam-macam Play Therapy

- **Permainan Boneka**

Boneka dalam terapi bermain meliputi :

- 1.Boneka yang berukuran seperti bayi



Gambar 10. Ilustrasi anak sedang bermain dengan boneka bayi serta contoh boneka bayi

2. Boneka berbentuk binatang atau sarung tangan yang berbentuk binatang



Gambar 11. Ilustrasi boneka binatang dan sarung tangan berbentuk binatang

3. Boneka manusia yang mencirikan berbagai budaya (boneka yang berpakaian kebaya, baju belanda, dll)



Gambar 12. Ilustrasi boneka menggunakan baju belanda

4. Boneka dengan perlengkapan rumah, baju, dan tempat tidurnya



Gambar 13. Ilustrasi perlengkapan rumah dan tempat tidur boneka

- **Permainan Pasir dan Air**

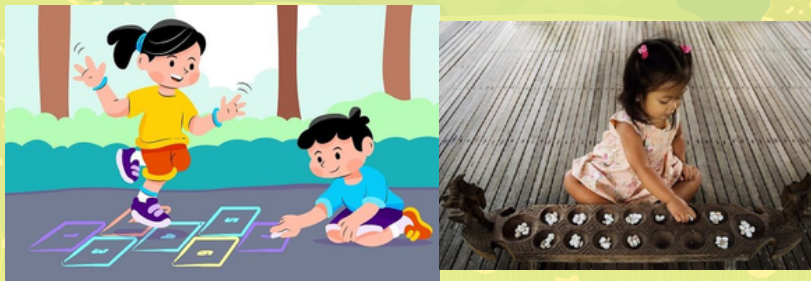
Selama proses bermain pasir, anak memutuskan apa yang akan dibuat, figur apa yang akan digunakan, dan bagaimana menggunakannya. anak bebas membuat adegan, membuat pemandangan atau apa saja sebagai cara melukiskan pengalaman di mana mereka tidak dapat menceritakan dengan kata-kata.



Gambar 14. Ilustrasi anak sedang bermain dengan pasir

- **Permainan Tradisional**

Permainan tradisional dapat menumbuhkan karakter positif, meningkatkan pengendalian diri, serta dapat membantu anak memecahkan masalah (Pratiwi, 2023).



Gambar 14. Ilustrasi anak sedang bermain engklek dan congklak

- **Permainan Bertukar Peran**

Anak diminta untuk memainkan peran tertentu dalam suatu peran. Misalnya, bermain jual beli sayur, bermain menolong anak yang jatuh, dan bermain menyayangi keluarga (Depdiknas dalam Srihayati, 2016).



Gambar 15. Ilustrasi anak sedang bermain jual beli

Prosedur

1. Pembuatan Rancangan Treatment

Pembuatan rancangan treatment dilakukan pada tahap awal setelah dilakukannya penggalan data mengenai latar belakang keluarga dan anak, kebutuhan anak, serta dukungan orangtua yang dapat dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi. Pembuatan Rancangan Treatment Pembuatan rancangan treatment dilakukan pada tahap awal setelah dilakukannya penggalan data mengenai latar belakang keluarga dan anak, kebutuhan anak, serta dukungan orangtua yang dapat dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi.

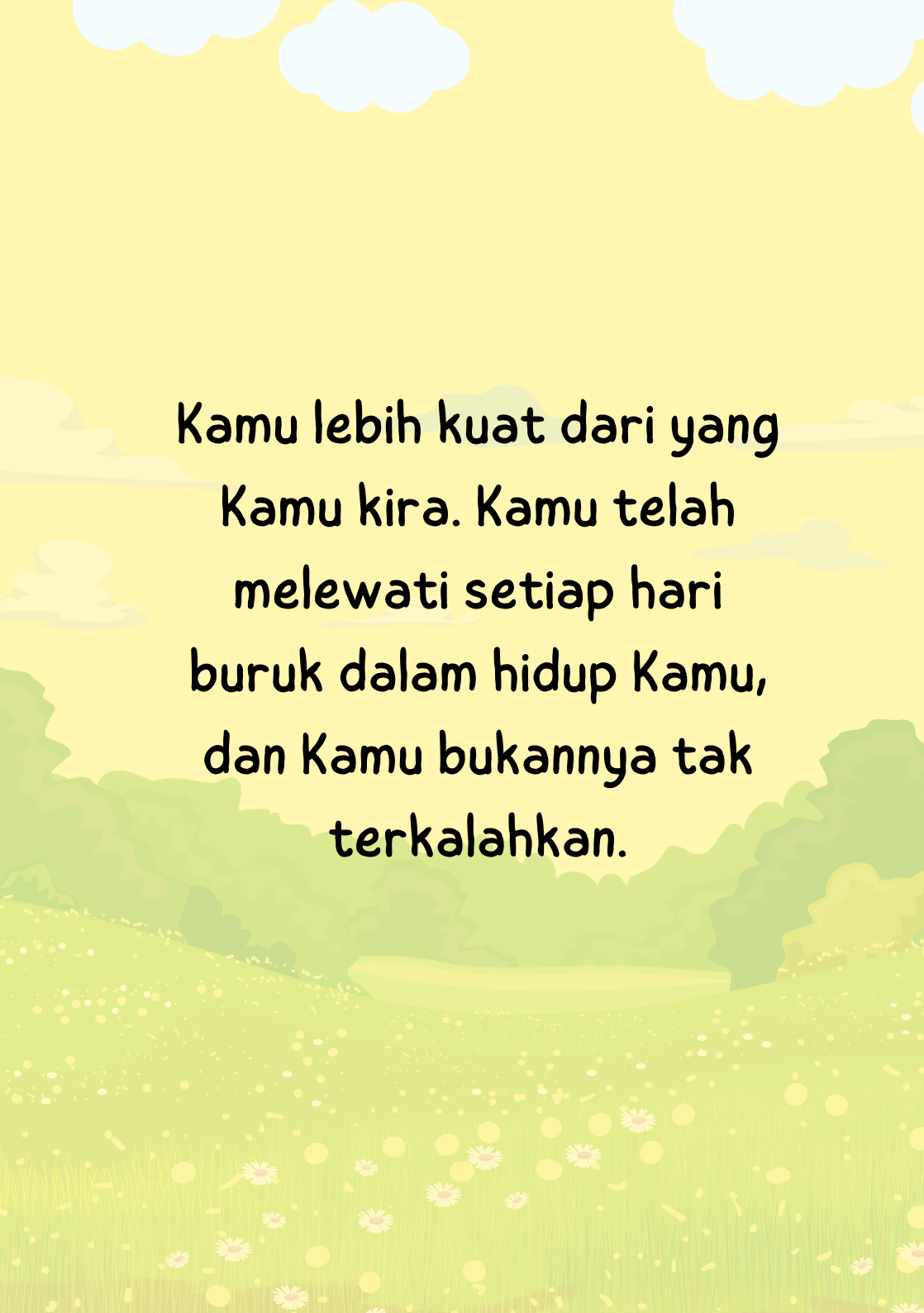
2. Pelaksanaan Treatment

Pada tahap ini terapis melaksanakan rancangan treatment yang sudah dibuat dengan menjaga sikap profesional, kejujuran, dan kerahasiaan. Terapis juga perlu menciptakan rasa aman serta kebebasan pada diri anak untuk menentukan pilihan dan mengekspresikan diri. Terdapat anak yang seringkali memulai permainan dengan spontan, namun ada juga anak yang hanya diam di ruang terapi. Dikarenakan hal tersebut, terapis sangat dianjurkan untuk mampu membuat anak nyaman dan aman.

Terdapat kontrol atau batasan dalam pelaksanaan *treatment*, seperti dapat dipastikan bahwa alat permainan aman dimainkan oleh anak, sehingga tidak membahayakan bagi anak, terapis, maupun orang lain yang terlibat. Saat anak marah serta melakukan perilaku merusak mainan atau melakukan sikap agresivitas, terapis dapat memberikan toleransi sampai batas tertentu dan tidak berhak menghentikan permainan dengan mengganti ke mainan lain atau bahkan menghentikan sesi. Hasil observasi dapat segera dicatat setelah sesi selesai, akan lebih baik jika menggunakan recorder sebagai perekam atau kamera perekam, sehingga akan lebih mudah untuk menentukan treatment selanjutnya.

3. Evaluasi Treatment

Pada tahap ini, dapat dinilai apakah treatment yang telah dilakukan efektif atau tidak pada subjek. Terapi bermain kurang efektif jika dilakukan pada anak yang memiliki sifat pendiam atau pasif, hal ini dikarenakan anak akan susah diajak untuk bermain. Jangka lama dari terapi ini dapat memiliki perbedaan di setiap subjek dan kasus, seperti dapat berlangsung selama beberapa minggu atau bahkan dapat dilaksanak 1 sampai 2 tahun. Dalam mengakhiri treatment, sebaiknya terapis dapat mengajak anak untuk membuat suatu acara khusus sehingga anak tidak mengalami kesedihan atau kekecewaan karena merasa kehilangan akan suasana yang subjek sudah dapatkan.



Kamu lebih kuat dari yang
Kamu kira. Kamu telah
melewati setiap hari
buruk dalam hidup Kamu,
dan Kamu bukannya tak
terkalahkan.

Penutup

Bencana alam bisa terjadi kapan saja dan dimana saja serta kepada siapa saja, termasuk anak-anak. Pendampingan psikologi tidak kalah pentingnya untuk diberikan kepada anak-anak yang menjadi korban bencana alam. Di buku ini sudah terdapat tiga jenis pendampingan psikologis yang bisa diberikan, yaitu *mendongeng*, *art therapy*, dan *play therapy*.

Ketiga pendampingan ini bisa diberikan dengan menyesuaikan situasi dan kondisi anak-anak dan lingkungan. Pendampingan dengan menggunakan metode *mendongeng* direkomendasikan diberikan saat bencana baru saja terjadi, saat situasi lingkungan belum kondusif. Terlebih karena metode *mendongeng* ini hanya memerlukan cerita pendek. Selanjutnya, metode *play therapy* direkomendasikan diberikan saat anak-anak sudah menunjukkan minat untuk beraktivitas kembali. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi anak untuk kembali bergerak serta tertawa sehingga tidak terperangkap dalam peristiwa bencana yang baru saja ia alami.

Terakhir, metode *art therapy* direkomendasikan diberikan saat kondisi sudah kondusif dikarenakan metode ini menggunakan beberapa alat bantu. Selain itu, *art therapy* juga bisa menggambarkan adakah sisa luka yang masih membekas pada pengalaman traumatik tersebut sehingga dapat membantu anak mengekspresikan perasaannya melalui *art*.

Sekian ketiga metode pendampingan pertama psikologis (*psychology first aid*) yang dapat diberikan kepada anak-anak korban bencana alam. Buku panduan ini diharapkan bisa dipakai oleh siapa saja yang ingin membantu anak-anak korban bencana alam, khususnya dari sisi psikologis. Jika tidak ada perubahan yang signifikan setelah orang tua atau pendamping menggunakan metode-metode yang disarankan maka dapat dibawa kepada pihak yang lebih profesional.

Tanya Jawab

Orang Tua:

Bagaimana cara saya menjelaskan kepada anak tentang bencana alam secara sederhana?

Penulis:

Gunakan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan usia anak. Hindari memberikan informasi yang terlalu detail atau menakutkan. Jelaskan bahwa bencana alam adalah peristiwa yang tidak terduga dan bahwa kita tidak dapat mengontrolnya.

Orang Tua:

Apa yang harus saya lakukan jika anak saya menolak untuk berbicara tentang pengalamannya traumatisnya?

Penulis:

Jangan memaksa anak Anda untuk berbicara jika ia belum siap. Berikan ruang dan waktu bagi anak untuk merasa aman dan nyaman. Anda bisa mencoba pendekatan yang lebih lembut, seperti mengajak anak melakukan aktivitas yang menyenangkan atau membaca buku cerita yang berkaitan dengan pengalaman yang serupa.

Orang Tua:

Kapan saya harus mencari bantuan profesional untuk anak saya?

Penulis:

Jika Anda merasa kesulitan dalam membantu anak Anda mengatasi trauma, atau jika gejala trauma semakin parah, sebaiknya konsultasikan dengan psikolog anak. Tanda-tanda bahwa Anda perlu mencari bantuan profesional antara lain jika anak Anda mengalami kesulitan dalam berfungsi sehari-hari, mengalami perubahan perilaku yang drastis, atau menunjukkan tanda-tanda depresi atau kecemasan yang berat.

Orang Tua:

Bagaimana cara saya menjaga kesehatan mental saya sendiri saat mendampingi anak yang trauma?

Penulis:

Merawat diri sendiri sangat penting saat mendampingi anak yang sedang berjuang dengan trauma. Carilah waktu untuk bersantai, lakukan aktivitas yang Anda nikmati, dan jangan ragu untuk meminta bantuan dari orang terdekat atau profesional jika Anda merasa kewalahan.

Logbook

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

Logbook

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

Logbook

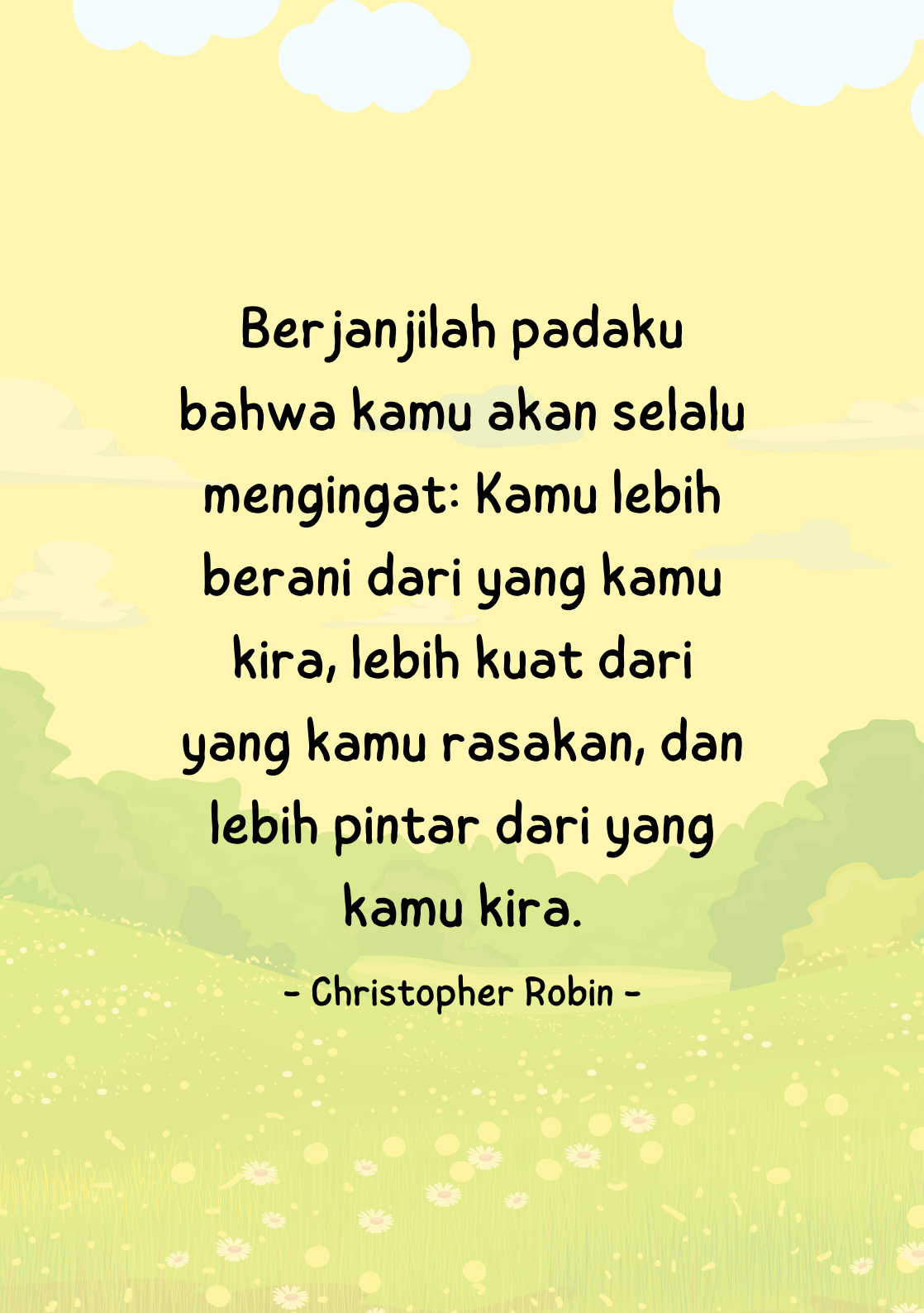
JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

Logbook

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	

JENIS INTERVENSI	
DURASI	
PERILAKU SEBELUM INTERVENSI	
PERILAKU SAAT INTERVENSI	
PERILAKU SESUDAH INTERVENSI	



Berjanjilah padaku
bahwa kamu akan selalu
mengingat: Kamu lebih
berani dari yang kamu
kira, lebih kuat dari
yang kamu rasakan, dan
lebih pintar dari yang
kamu kira.

- Christopher Robin -

Daftar Pustaka

Alvina & Kurnianingrum, W. (2018). Penerapan art therapy untuk meningkatkan self-esteem anak usia middle childhood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1). 198-204. 10.24912/jmishumsen.v2i1.1595

Amilia, W., Yusuf, A., Fadhil, A. S., Untari, A. D., Nasrin, I. A. T., Nor, M., & Rusdianto, A. S. (2022). Art therapy as children trauma healing post-disaster of mount semeru. *UNEJ e-Proceeding*, 301-306.

Habibi, M. M. (2022). Penanganan kecemasan pada anak usia dini melalui terapi bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 156-162.

Hurlock, E. B. (1999). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

Ibharim, N. S., Othman, N. A., & Jalil, N. I. A. (2022). Penggunaan pendekatan terapi bermain dalam mengenal pasti isu dan permasalahan kanak-kanak: The use of play therapy approaches in identifying children's issues and problems. *International Journal of Advanced Research in Future Ready Learning and Education*, 26(1), 9-24.

Kim, S., K. (2010). Healthy Aging and Art Therapy. Disertasi. Lesley University. Proquest Data Base.

Kurniati, E., Adriany, V., Mirawati, M., El-Seira, R. M., & Winangsih, I. (2020). Identifikasi Kesiapsiagaan Guru PAUD sebagai Upaya Pengurangan Risiko Bencana Banjir di Bandung. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 840. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.38>

Maspupatun, I. (2017). Keefektifan play therapy untuk penanganan stress pasca trauma bencana alam. In *Proceedings International Conference* (pp. 100-109).

Mukhadiono, D. (2016). Pemulihan PTSD Anak-Anak Korban Bencana Tanah Longsor dengan Play Therapy. *The Soedirman Journal of Nursing*, 11(1), 11-21.

Mulyasih, R., & Putri, L. D. (2019). Trauma healing dengan menggunakan metode play therapy pada anak-anak terkena dampak tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1)

Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (post traumatic stress disorder/ptsd). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164-178.

Nugroho, D. U., PR, N. U., Rengganis, N. S., & Wigati, P. A. (2012). Sekolah Petra (Penanganan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2).

Perempuan, K. P. (2020). Buku panduan dukungan psikososial bagi anak korban bencana alam. Diakses melalui <https://www.kemennpppa.go.id/lib/uploads/list/cd4df-buku-dukkungan-psikososial.pdf>.

Purnamasari, I. (2016). Perbedaan reaksi anak dan remaja pasca bencana. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 49-55. 10.32699/ppkm.v3i1.336

Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi art therapy untuk meningkatkan coping stress terkait permasalahan di usia remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2). 35-43.

Pratiwi, D. A. (2023). Game play therapy dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan kontrol diri pada anak dengan perilaku agresi. (Tesis Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2590>

Rahmadian, A. A., LN, S., Rusmana, N., & Downs, L. L. (2016). Prevalensi PTSD dan karakteristik gejala stres pascatrauma pada anak dan remaja korban bencana alam. *Edusentris*, 3(1), 1-17.

Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317-321.

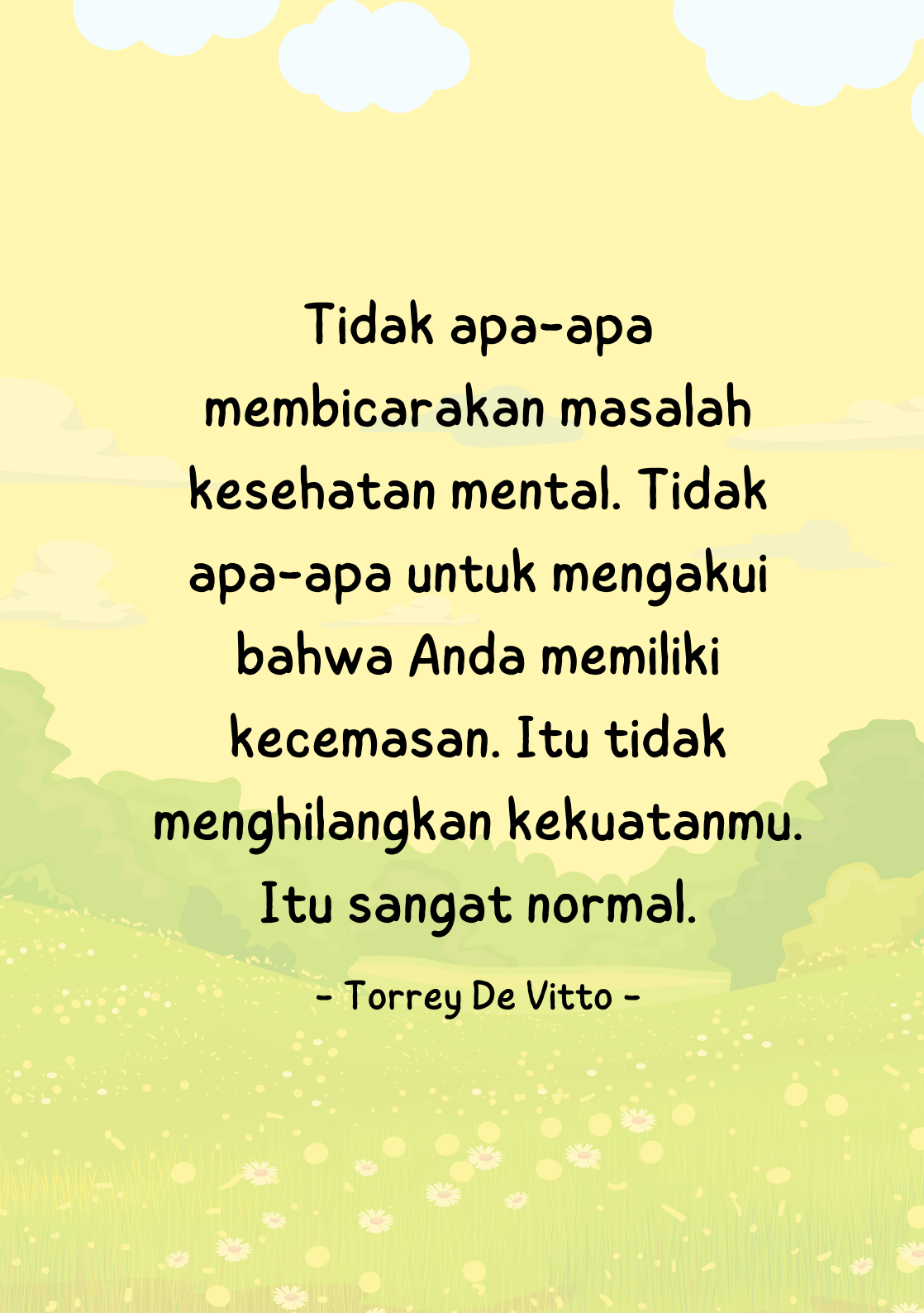
Srihayati, H. (2016). Penerapan metode bermain peran dalam meningkatkan kemampuan berbahasa anak usia 5-6 tahun di tk kartika 1-4 pekanbaru. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Iniversitas Riau*, 5(1). [10.33578/jpkip.v12i1.9265](https://doi.org/10.33578/jpkip.v12i1.9265)

Syamsuddin, S. (2019). Pemulihan Trauma Anak-Anak Korban Gempa Di Kota Palu Melalui Mendongeng. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 27-33.

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. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31-37.

Zellawati, A. (2011). Terapi bermain untuk mengatasi permasalahan pada anak. *Majalah Ilmiah Informatika*, 2(3), 164-175. [10.35316/jimi.v7i1.29-40](https://doi.org/10.35316/jimi.v7i1.29-40)

Z. Wula, S. L. Handayani, A. A. Arifin, F. Hakim, and I. A. Abdulrahman, "Trauma Healing Berbasis Bermain Sambil Belajar Bagi Anak-Anak Pasca Badai Seroja Di Pulau Kera," *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 71-82, Jun. 2021, doi: 10.31943/abdi.v3i1.37



Tidak apa-apa
membicarakan masalah
kesehatan mental. Tidak
apa-apa untuk mengakui
bahwa Anda memiliki
kecemasan. Itu tidak
menghilangkan kekuatanmu.
Itu sangat normal.

- Torrey De Vitto -

Kesehatan mental Anda
adalah segalanya –
prioritaskanlah. Jadikan
waktu seolah-olah hidup
Anda bergantung padanya,
karena memang demikian.

- Mel Robbins-

