

## ART THERAPY BENCANA SEBAGAI UPAYA PENANGANAN TRAUMA ANAK PASCA GEMPA LOMBOK

**Fitri Aulia**

Program studi Bimbingan Konseling, Universitas Hamzanwadi, NTB  
fitriaulia04@gmail.com

### Abstract

This activity aims to treat psychologically the victims of earthquakes in Lombok which occurred in mid-2018. The targets were chosen based on the location of the earthquake affected in severe status, namely in SDN 1 Sembalun. Children become important victims to be given care so as not to experience prolonged trauma. Art Therapy is the right method to be applied to children. The disaster art therapy carried out in this activity is, (1) Free drawing on the clouds. (2) Drawing feelings. (3) Free writing techniques. (4) Free storytelling techniques. Based on the results of the evaluation of activities it was found that children became calmer. It is expected that through this activity elementary teachers are able to have skills in overcoming students' anxiety and trauma in the event of aftershocks. First, post-earthquake trauma in children is easy to return to if aftershocks occur. Secondly, a continuous psychological assistance program is needed from all teachers and the community. Third, it is necessary to improve physical facilities and play environments in the community and schools.

**Keyword:** art therapy, child trauma, post-earthquake Lombok.

### Abstrak

*Kegiatan ini bertujuan untuk penanganan secara psikologis pada korban gempa di Lombok yang terjadi di pertengahan tahun 2018. Sasaran dipilih berdasarkan lokasi terdampak gempa dalam status parah yaitu di SDN 1 Sembalun. Anak-anak menjadi korban yang penting untuk diberi penanganan agar tidak mengalami trauma yang berkepanjangan. Art Therapy merupakan metode yang tepat untuk diterapkan pada anak-anak. Adapun art therapy bencana yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu, (1) *Drawing bebas di atas awan*. (2) *Menggambar perasaan*. (3) *Tehnik menulis bebas*. (4) *Tehnik bercerita bebas*. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan diperoleh bahwa anak-anak menjadi lebih tenang. Diharapkan melalui kegiatan ini guru-guru SD mampu memiliki ketrampilan dalam mengatasi kecemasan dan trauma siswa jika terjadi gempa susulan. Pertama, trauma pasca gempa pada anak mudah kembali jika terjadi gempa susulan. Kedua, dibutuhkan program pendampingan psikologis yang berkelanjutan dari seluruh guru dan masyarakat. Ketiga, dibutuhkan pembenahan sarana fisik dan lingkungan bermain di masyarakat dan sekolah.*

**Kata kunci:** art therapy, trauma anak, pasca gempa Lombok.

### 1. PENDAHULUAN

Menurut American Art Therapy Association (Padan: 2013), *art therapy* adalah suatu intervensi guna mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan ketrampilan social, meningkatkan orientasi realitas,

mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam setting kelompok. (Natri: 2015). *Art therapy* dalam kegiatan ini adalah, *drawing bebas di atas awan*, *menggambar perasaan*, *tehnik menulis*, *tehnik bercerita bebas* yang bertujuan untuk membantu anak-anak korban gempa dalam melepaskan trauma yang mereka alami.

Daerah Sembalun merupakan salah satu Kecamatan dan daerah paling

istimewa di Lombok Timur. Dimana daerah ini terletak di kaki gunung Rinjani. Kecamatan ini terdiri dari 6 desa yaitu Desa Sembalun Bumbung, Desa Sembalun Lawang, Desa Sajang, Desa Bilok Petung, Desa Sembalun, dan Desa Sembalun Timba Gading. Ibukota Kecamatan Sembalun berada di Desa Sembalun Lawang, yang berjarak sekitar 45 km dari ibukota Kabupaten Lombok Timur ( Selong ). Desa Sembalun Bumbung memiliki wilayah terluas yaitu 57,97 Km<sup>2</sup> atau sekitar 26,70 % dari keseluruhan luas wilayah Kecamatan Sembalun, dan yang tekecil adalah Desa Sembalun Timba Gading dengan luas 15,76 Km<sup>2</sup>.

Data dari Kemensos yang diambil dari [www.idntimes.com](http://www.idntimes.com) total korban yang meninggal dunia akibat Gempa Lombok mencapai 548 Jiwa. Selanjutnya berdasarkan data dari [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com) korban meninggal dunia khusus untuk daerah Sembalun mencapai 20 orang. Bahkan beberapa kali gempa susulan juga bertitik pusat di daerah Sembalun. Letaknya yang sangat dekat dengan Gunung Rinjani membuat daerah ini sangat rawan terkena longsor saat gempa terjadi. Berdasarkan data dari [www.detiknews.com](http://www.detiknews.com) daerah Sembalun mengalami kerusakan yang cukup parah setelah terjadinya gempa. Bangunan runtuh dan banyak warga yang tertimpa menjadikan daerah ini sangat cocok untuk dijadikan lokasi kegiatan pasca trauma. Tidak hanya rumah, namun fasilitas umum banyak yang rusak. Salah satunya di SD N 1 Sembalun. Sekolah yang terletak di desa Bumbung ini juga mengalami kerusakan fisik hampir

100%. Dan kerusakan non fisik yang sangat parah seperti menurunnya motivasi belajar anak, menurunnya aktivitas motoric, kognitif, dan afektif yang terjadi di segala lingkup kehidupan anak.

Bencana menurut *United Nation Development Program* (UNDP) adalah suatu kejadian ekstrem dalam lingkungan alam atau manusia yang berakibat merugikan dan mempengaruhi kehidupan manusia, harta benda atau aktivitas sampai pada tingkat yang menimbulkan bencana. (Soehatman Ramli: 2014) Penting untuk ditekankan, bahwa setiap korban gempa yang mengalami trauma dan krisis emosi seringkali mengalami *disorientasi spiritual*. Dalam keadaan yang serba kekurangan, banyak diantara korban gempa menggantungkan hidup kepada orang-orang atau lembaga yang memberi bantuan materi. Sudah seharusnya dalam gejala spiritual, korban gempa harus tetap bergantung pada agama dan Tuhan yang telah menurunkan bencana. Agar pemulihan psikologis dan trauma pasca gempa menjadi lebih mudah dilakukan. (Muhammad yofian: 2008). Maka dalam hal ini, tim *trauma healing* akan memberikan penekanan pada perenungan-perenungan pasca gempa, seperti dengan mengucapkan kata taubat dan istigfar, termasuk mengucapkan banyak kalimat toyyibah.

Hal lain yang harus dipahami dalam pelaksanaan program pendampingan psikologis korban gempa, terlebih pada korban berusia anak-anak adalah meyakini bahwa pemberian metode kepada anak tidak harus sama, tetapi

harus menyesuaikan tingkat trauma yang dialami. (Indrayana Farida: 2009). Dengan pertimbangan tersebut, maka metode yang paling memungkinkan untuk dilakukan adalah metode *art therapy*. *Art therapy* sebenarnya juga merupakan bagian dari aktivitas bermain (*playing*) yang dikemas dengan kegiatan yang berbentuk seni. (Axline: 1974). Dalam aktivitas bermain ada proses mental health yang terjadi pada anak-anak. (Ginzberg: 2007).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Secara keseluruhan metode pelaksanaan kegiatan bimbingan pasca

trauma gempa dengan *art therapy* bencana ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

### a. Tahap persiapan Pendampingan di SD N 1 Sembalun

Tahap ini terdiri dari:

#### 1. Tahap perencanaan

Pada Tahap ini, dilakukan perencanaan kegiatan dengan pakar Dr. Siti Taniza Toha selaku presiden PEKA Malaysia. Pada hari senin-selasa tanggal 29-30 November 2018 di Lab Mikro 2 Universitas Hamzanwadi.



**Gambar 1. Peneliti dengan Dr. Siti Taniza dari PEKA Malaysia (sebelah kiri) selaku pakar dari Art Therapy bencana**

#### 2. Survey Lokasi

Survey lokasi dilakukan dengan cara menyisir daerah-daerah yang terdampak langsung peristiwa Gempa. Selain itu tim juga melakukan kajian secara geografis tentang lokasi yang paling berpotensi untuk dijadikan lokasi kegiatan.

#### 3. Penetapan Lokasi

Dengan menjalin komunikasi multipihak, akhirnya ditetapkan lokasi kegiatan yaitu di SDN 1 Sembalun Desa Bumbung.

#### 4. Persiapan bahan

Setelah lokasi telah ditetapkan, tim akhirnya melakukan persiapan-

persiapan penting untuk pelaksanaan kegiatan, meliputi rundown kegiatan, penggandaan instrument, dan pengadaan alat-alat dan bahan untuk kegiatan.

#### **b. Tahap awal**

Tahap ini terdiri dari proses pembentukan kelompok kegiatan secara lebih teknis lagi. Dimana dalam tahap persiapan telah disepakati bahwa kegiatan ini akan dilakukan dengan pembagian 2 kelompok besar. Kelompok ini ditetapkan berdasarkan jenjang kelas, serta menyesuaikan kondisi dimana ruang-ruang kelas masih berbentuk tenda darurat. Setiap kelas terdiri dari 2 jenjang yaitu kelas 6 dan 5, serta kelas 4 dan kelas 3.

Kegiatan pendampingan ini dilakukan selama 1 hari yaitu hari Rabu 31 Oktober 2018. Dengan start pemberangkatan pukul 07.30 wita sampai pukul 16.30 wita.

#### **c. Tahap transisi**

Tahap transisi berfungsi untuk mengarahkan seluruh siswa dari tahap awal menuju tahap inti. Tahap transisi ini terdiri dari tahap konsolidasi.

#### **d. Tahap inti**

Pelaksanaan kegiatan inti terdiri dari: (1) *drawing bebas di atas awan*, (2) menggambar perasaan, (3) teknik menulis, (4) teknik bercerita bebas.

#### **e. Tahap Akhir**

Tahap akhir dilakukan dengan sesi penutup yang didesign dengan beberapa kegiatan seperti, 1) berdoa bersama, 2) penghargaan positif, 3) sayonara.

#### **f. Tahap Evaluasi dan tindaklanjut**

Tahap evaluasi dan tindak lanjut lebih ke arah evaluasi dan refleksi umum.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pelaksanaan program pengabdian ini, terdapat beberapa kegiatan yang telah dilakukan yaitu:

#### **a. Need Assessment**

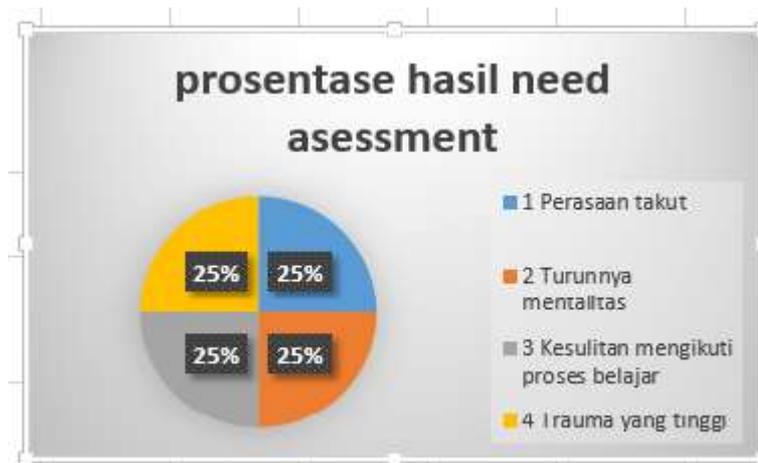
Tujuan utama dari kegiatan assessment ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana trauma yang dialami anak-anak, sejauh mana mereka mampu memaknai bencana banjir yang telah dialami. Anak-anak diharapkan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan, yang terkait dengan bencana banjir yang telah dialaminya.

Dalam kegiatan curah pendapat ini mengacu pada konsep dasar terapi *client center Rogers*. Melakukan curah pendapat dengan mengajukan pertanyaan berikut ini kepada satu persatu peserta dengan keadaan duduk melingkar, dan memberi timbal balik pada setiap jawaban yang diuraikan.

Berdasarkan hasil assessment yang telah dilakukan diperoleh informasi tentang kondisi siswa yaitu:

**Tabel 1: Hasil Assessment**

| No | Hasil Asessment                    | Presentase |
|----|------------------------------------|------------|
| 1  | Perasaan takut                     | 25%        |
| 2  | Turunnya mentalitas                | 25%        |
| 3  | Kesulitan mengikuti proses belajar | 25%        |
| 4  | Trauma yang tinggi                 | 25%        |



**Gambar 2. Prosentase Hasil *Need Assessment***

**b. Tahap transisi**

Inti dari tahap transisi ini adalah menjalin ikatan yang lebih kuat pada sesama anggota kelompok. Banyak hal yang dapat ditemukan dalam tahap transisi ini diantaranya, kemampuan berinteraksi dan bekerja di dalam tim dari masing-masing anggota kelompok. Termasuk kegiatan ini akan mampu menggambarkan kondisi mental siswa setelah terjadi gempa.

Dalam tahap transisi ini diberikan kegiatan pemanasan (*warming up*) agar siswa mampu mengikuti kegiatan inti dengan baik dan penuh dengan perhatian. Secara lebih tehnik kegiatan

transisi ini diuraikan dalam beberapa kegiatan berikut ini:

- a. Berdo'a
- b. Merapikan barisan
- c. Menggelengkan pergelangan kaki
- d. Menelentangkan kedua tangan
- e. Senam otak
- f. Menghembuskan nafas dengan ucapan aku tidak takut gempa yang ku takutkan hanyalah Allah SWT.
- g. Setelah menghembuskan nafas, melakukan totokan bagian tubuh yang sesuai dengan petunjuk instruktur. Dimana anggota tubuh yang di

ketuk adalah, tengah ubun-ubun, dahi, pelipis, dagu, tengkuk, semuanya dilakukan sambil membaca “*lailahailalloh laahaulawalaquwwataillabill ahil’aliyyil’adzim saya tidak takut gempa*” secara bersamaan dengan suara tidak terlalu keras.

Kemudian memegang bagian tubuh yang dianggap memiliki tingkat kecemasan tertinggi dengan cara mengepalkan tangan kemudian membuangnya sejauh-jauhnya dengan cara menghirup udara kemudian menghembuskannya dengan teriakan bebas.

### c. Tahap inti

Pada tahap inti, ada beberapa hal yang akan dilakukan yaitu:

#### 1. **Drawing bebas di atas awan**

Kegiatan ini dilakukan dengan cara, mengajak anak-anak merasakan apa yang ada di sekeliling mereka, seperti udara dan cuaca. Anak-anak diminta untuk merentangkan kedua tangannya ke udara, lalu menggerakkan tangan mereka seperti sedang melukis bebas. Hal ini akan membantu mereka untuk memodifikasi dari *progressive muscle* yang berfungsi untuk menstimulasi batang otak agar kembali memiliki kontrol terhadap otot-otot tubuh. Mintalah mereka untuk menggambar sesuatu hal yang ada di pikiran mereka secara bebas selama beberapa menit, dengan begitu tim akan dapat mengetahui apa yang anak tersebut sedang rasakan.

Kegiatan ini dilaksanakan secara klasikal, dimana seluruh siswa duduk di tanah beralaskan perlak. Ada satu tenda besar yang disekat menjadi dua ruangan. Hal ini terpaksa dilakukan mengingat bangunan ruang kelas memang rusak total.

Kegiatan berlangsung pada pukul 10.00 sampai 13.00 WITA. Saat itu cuaca sedang sangat panas dan terik. Bekas reruntuhan tembok sekolah ditambah dengan proses pembangunan yang masih berjalan dan banyaknya bahan material yang berserakan di sekitar sekolah mengakibatkan banyaknya debu berterbangan. Mata menjadi perih dan mengakibatkan sesak nafas. Berada di kelas tenda pengungsian pada jam ini jelas membuat suasana menjadi panas dan sangat tidak kondusif. Tidak ada lapangan yang steril yang bisa digunakan. Hanya ruang kelas di tenda darurat satu-satunya pilihan.

Hal inilah yang menyebabkan kegiatan ini berjalan kurang efektif. Meskipun design kegiatan tetap berjalan sesuai rencana, namun fasilitator ditantang untuk lebih kreatif dalam mengkondisikan siswa yang sedang tidak konsentrasi karena berbagai kondisi tersebut.

#### 2. **Menggambar perasaan**

Setelah beberapa menit melakukan drawing bebas di awan sebagai salah satu stimulus awal untuk siswa. Selanjutnya adalah menggambar perasaan.

Kegiatan menggambarkan perasaan bertujuan untuk mengidentifikasi, memberi nama dan menyatakan emosi anak-anak, karena

anak-anak terkadang sulit untuk menyebutkan sebuah ekspresi perasaan yang dia rasakan.

Pada kegiatan ini siswa diberikan selembar kertas, dan crayon sebagai alat untuk mewarnai. Anak-anak dibiarkan memberikan coretan secara bebas, bisa vertical atau horizontal dengan pilihan warna yang mereka kehendaki. Ketajaman anak-anak dalam menggoreskan warna akan mempengaruhi emosi yang mereka rasakan.

Kegiatan ini merupakan kegiatan inti dari art therapy. Siswa dipersilahkan menggambar bebas dengan tema gempa. Apa pun yang mereka bayangkan saat gempa terjadi, diharapkan dapat dicurahkan ke dalam selembar kertas yang telah disediakan.

Berdasarkan pengamatan, diperoleh data bahwa teknik menggambar bebas masih mengalami kelemahan. Hal ini disebabkan karena

tidak semua siswa memiliki basic yang bagus tentang menggambar. Mengasosiasikan apa yang mereka pikirkan melalui lambang-lambang tertentu. Mereka rata-rata mengaku tidak bisa. Fasilitator berkali-kali harus membantu daya imajinasi mereka seperti:

*“Saat itu apa yang anak-anak lihat di atas gunung?. Suara apa saja yang anak-anak dengar?. Apa saja pemandangan yang terjadi di sekitar rumah-rumah?. Apa yang anak-anak lakukan?, Bapak ibu, kakak adik, pun sedang melakukan apa?”.*

Dengan bantuan beberapa rangsangan itu, baru beberapa anak mulai menggambar apa saja yang mereka temukan di ingatan mereka. Dengan bentuk yang sangat ala kadarnya. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit, hingga akhirnya kegiatan selanjutnya dirasa sudah bisa dilakukan.



**Gambar 3. Hasil dari kegiatan menggambar bebas pada anak-anak (1)**



**Gambar 4. Hasil dari kegiatan menggambar bebas pada anak-anak (2)**

### **3. Tehnik Menulis Bebas**

Meskipun beberapa anak sudah menggambar dengan baik, namun masih juga ditemukan sebagian kecil anak yang mengaku kesulitan menggambar. Akhirnya untuk mengatasi kebingungan tersebut, fasilitator memandu anak-anak untuk menulis apa yang mereka rasakan. Dengan tehnik menulis bebas, anak-anak mulai bisa melepas perasaan yang belum berhasil mereka ungkapkan melalui gambar.

Menulis memiliki kekuatan *katartif* (pelepasan emosi). Dengan tulisan seseorang akan dapat menenangkan pikirannya, melepaskan ketegangan, menguarikan kebingungan

dan membuka alur baru dalam hidupnya. tehnik ini tepat untuk anak usia 10 tahun hingga remaja.

Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 20 menit. Anak-anak menulis tentang perasaan mereka. Seperti berikut ini:

*“Hari itu, pagi sekitar jam 2 siang. Saya sedang bermain-main di dalam rumah. Tiba-tiba ada gempa. Saya langsung lari keluar. Sambil menangis ketakutan. Ternyata di luar semua orang sudah berlarian. Saat itu saya lihat longsor di atas gunung rinjani. Rasanya seperti mau kiamat.”*

tulis salah satu siswa dalam deskripsinya



**Gambar 5. Peneliti sedang berada di tengah-tengah kegiatan menulis bebas**

#### **4. Tehnik Bercerita Bebas**

Setelah tehnik memulis bebas sudah dilalui, dan didapatkan hasil yang cukup baik. Namun anak-anak cenderung saling mencontek hasil tulisan teman di sebelahnya. Hal ini menyebabkan kurang maksimalnya proses melepaskan emosi setiap siswa. Karena tidak mungkin perasaan seseorang bisa sama dengan teman di sebelahnya.

Melihat hal tersebut, fasilitator akhirnya menggunakan tehnik bercerita bebas. Pada sesi ini, siswa diminta untuk bercerita bebas secara bergantian.

Saat ditanya siapa yang bersedia bercerita, salah satu anak mengangkat tangannya. Fasilitator dengan sigap menyambutnya. Siswa tersebut pun akhirnya bercerita dengan sangat tenang dan tanpa malu tentang perasaan dan kejadian yang dia alami saat gempa berlangsung.

*“Saat itu, saya sedang mandi. tiba-tiba saja gempa datang. Saya kaget dan berteriak kencang memanggil bapak ibu saya. Tapi tidak ada tanggapan.*

*Saya benar-benar takut. Dengan cepat saya mengambil baju dan memakainya. Lalu saya berlari kencang ke luar. Ya allah ternyata di luar semua orang sudah ramai. Saya marah dan menangis sekeras-kerasnya setelah bertemu bapak ibu saya di luar rumah. Alhamdulillah saya masih selamat.”* Saat bercerita siswa masih menunjukkan tubuh yang gemetar dan terlihat jelas dia ketakutan.

Fasilitator dengan cepat membantu menenangkan dengan cara mengelus dan memeluk siswa. Saat itu masih sangat terasa tubuh sang siswa bergetar dan terasa dingin.

Siswa kedua juga melanjutkan cerita, seperti diungkapkan berikut ini:

*“Saat itu saya ada di dalam rumah. Tiba-tiba gempa. Dan seketika rumah saya retak dan roboh. Saya tadinya mau lari keluar, tapi tiba-tiba saya ketindih tembok yang runtuh. Jadinya saya tidak bisa bergerak lagi. Tubuh saya benar-benar tidak berdaya. Lalu saya berteriak minta tolong, saya panggil bapak ibu saya sekeras mungkin sebisa saya. Saya benar-benar ketakutan. Ya Allah tidak bisa saya bayangkan saya masih selamat.*

*Alhamdulillah akhirnya bapak saya datang, dan membantu saya untuk keluar dari runtutan tembok itu. Saya benar-benar takut.*” Ungkap siswa yang tiba-tiba saja menangis terisak, dia lalu menutupi mukanya dan menyeka air matanya. Malu katanya.

Melihat hal tersebut, fasilitator kembali mengambil peran untuk menenangkan siswa tersebut. Hingga tidak lama kemudian dia kembali tenang.

## 5. Tahap Akhir

Tahap akhir dilakukan dengan sesi penutup yang didesain dengan beberapa kegiatan seperti: 1) berdoa bersama, 2) penghargaan positif, 3) sayonara.

Bagian terpenting selanjutnya adalah relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara. Salah satunya adalah Tarik nafas dan mengeluarkannya secara perlahan dengan hitungan tertentu. Dalam kegiatan ini, sangat penting untuk mengiringinya dengan kalimat-kalimat yang positif seperti: *istigfar, subhanallah, walhamdulillah, lailahaillalloh laahaulawalaquwwataillabillahil'aliyyil'adzim, dan menguatkan dengan kalimat positif lainnya seperti saya tidak takut gempa, termasuk doa-doa positif lainnya.* Dengan menggunakan pernafasan diafragma, lalu keluarkan melalui mulut perlahan hingga siswa menjadi tenang dan santai. Hal ini

dilakukan berkali-kali sebagai selingan setiap kali kegiatan inti berlangsung, juga pada sesi penutup. Kegiatan relaksasi lain yang dilakukan adalah menelentangkan kaki, tangan dan tubuh di dalam ruangan yang bersih sehingga menjadi terasa ringan dalam proses pelaksanaannya. Kemudian 5 menit setelah relaksasi, maka waktunya melaksanakan relaksasi batin, hal ini dilakukan dengan cara seluruh peserta memejamkan mata, kemudian memusatkan pemikiran dan batinnya hanya pada Allah SWT.

Relaksasi adalah upaya menjadi rileks, bukan hanya tubuh fisik, tetapi juga batin kita. Namun relaksasi bukanlah meditasi. Relaksasi adalah anak tangga menuju meditasi. Relaksasi ini dapat dilakukan dengan tujuan untuk menenangkan diri, menyelaraskan apa yang ada pada diri individu, dan menghilangkan beban yang ada, sehingga lebih rileks dan merasa nyaman.

### 1. Tahap Evaluasi dan tindaklanjut

Tahap evaluasi dan tindak lanjut lebih ke arah evaluasi dan refleksi umum. Fasilitator secara bergantian bisa memandu kelompok untuk melakukan refleksi selama kegiatan berlangsung. Termasuk membuat kesepakatan untuk mengolah data instrument yang telah diisi untuk dilakukan skoring dan interpretasi.



**Gambar 6. Kondisi fisik SDN 1 Sembalun Bumbung, mengalami kerusakan parah.**



**Gambar 7. Tenda ini adalah ruang kelas darurat yang didirikan untuk menampung proses belajar siswa. Karena keterbatasan, di dalam satu tenda ini, terdapat sekat yang dibuat dari terpal, untuk membagi ruangan menjadi dua kelas.**

## **PEMBAHASAN**

### **a. Melepaskan beban Emosi dan Mengurangi Kepanikan**

Melalui empat kegiatan inti dari art therapy yang telah dilakukan di atas hal positif yang diperoleh adalah tentang melepaskan beban emosi dan kecemasan serta rasa trauma yang masih tersimpan di dalam jiwa.

Menurut Jennifer (2015), kegiatan *drawing* dan *writing* sangat dekat

hubungannya dengan mood. Zevon dan Tellegen (dalam Ekkekakis, 2012) menyatakan bahwa mood memiliki dimensi keterbangkitan (arousal) yang bipolar, individu merasakan keadaan yang menyenangkan atau keadaan yang tidak menyenangkan.

Lebih lanjut menurut Jennifer (2015) bahwa *drawing* memiliki dampak yang lebih tinggi dalam

meningkatkan suasana hati dibandingkan writing.

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian dari Isna (2017), bahwa melalui art therapy anak-anak mampu menuangkan piiran, perasaan dan berbagai hal yang tidak dapat diungkapkan secara langsung.

Dengan tehnik tapping, siswa diajak untuk melakukan rileksasi secara mandiri kapan saja dan dimana saja saat mereka merasa tidak tenang. Dibawah bimbingan dan arahan dari guru-guru, siswa perlahan-lahan akan mampu mengendalikan kecemasan diri sendiri. Tapping merupakan sentuhan dengan satu sampai tiga jari dari jari telunjuk, tengah dan jari manis pada titik-titik persendian yang memiliki pengaruh pada rasa cemas seperti pundak kanan-kiri, kening, leher bagian belakang, titik jantung sebelah kiri dan kanan, pergelangan tangan, ruas-ruas jari, dan lain sebagainya.

Serangkaian kegiatan di atas sangat penting dilakukan, mengingat trauma yang dialami korban gempa dapat muncul kembali dalam keadaan tertentu. (Endah Nawangsih: 2014).

#### **b. Beri Dukungan positif**

Dukungan dan semangat menjadi hal yang paling dibutuhkan bagi para korban bencana alam. Mereka tentunya masih ketakutan jika terjadi gempa sewaktu-waktu. Tim membangkitkan semangat siswa, memberi hiburan agar tidak tertekan dengan kondisi mereka saat ini.

## **4. PENUTUP**

### **a. Kesimpulan**

Dari uraian yang telah disampaikan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Siswa mulai bisa menerima kenyataan tentang bencana gempa yang telah mengakibatkan kerusakan dan kehilangan harta benda dan bahkan orang yang mereka sayangi.
2. Siswa memiliki motivasi dalam membing diri dan teman sebayanya untuk lebih tegar menghadapi ujian hidup
3. secara perlahan, siswa bisa bermain dan bercerita dengan bebas dan tanpa rasa takut

### **b. Saran**

Kegiatan pemulihan psikologis korban gempa tetap dibutuhkan meskipun kejadian gempa telah berlalu 3 bulan terakhir. Kecemasan dan tingginya trauma yang dialami masyarakat masih membutuhkan pendampingan agar mereka kembali bisa menjali kehidupan dengan penuh semangat dan berkualitas.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Axline, Virginia. 1947. *Play Therapy: The Inner Dynamics of Childhood*, 1st ed, John Wiley & sons.
- Drake, Jennifer E & Hodge, Adelaine. 2015. *Drawing versus writing: The Role of Preference in Regulating Short-Term Affect*. *Journal of American Art Therapy*. Vol. 32, No. 1.hal. 27-33.

<http://www.tandfonline.com/Loi/uart20>.

Ekkekakis, P. 2012. Affect, Mood, and Emotion. *Liybraby Of Congress Cataloging-in-Publication Data*.

Farida, Indriyana. 2009. *Aktivitas Rumah Ceria Anak Yogya dalam Mengatasi Trauma Anak-anak Korban Gempa Bumi di Pagunungan 2 Sitimulyo Piyungan Bantul Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga)

Ginsburg, Kenneth R. 2007. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics* 119:182–91

Nawangsih, Endah. 2014. Play Therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (Post Traumatic Stress Disorder/ PTSD), *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni, Vol. 1, No.2: 164 – 178.

Padan, Widya Hiltraut., M. Yang Roswita, Lita Widyo Hastuti. *Art Therapy untuk mengurangi kecemasan pada anak yang baru memasuki panti asuhan*. *Jurnal Prediksi: Kajian Ilmiah Psikologi* No.1, Vol. 2 Januari-Juni 2013, hal. 50-53.

Ramli, Soehatman. 2010. *Sistem Manajemen Keselamatan & Kesehatan Kerja OHSAS 18001*. Jakarta : Dian Rakyat.

Sholihah, Isna Ni'matus. 2017. *Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK*. *Proceeding international conference*. Hal. 173-182. <https://ibks.abkin.org>

Sutanti, Natri. *Meningkatkan perilaku prososial dengan menggunakan art therapy group pada siswa kelompok B TK Harapan Gandok Sleman*. Skripsi. UNY. Tidak diterbitkan.

Syofian, Muhammad. 2008. *Agama sebagai instrument Rehabilitas Traumatik Korban Bencana Gempa (Studi Tentang Aktifitas Relawan UIN Sunan Kalijaga di Jomblangan, Kecamatan Bangun Tapan, Kabupaten Bantul. Yogyakarta)*, Skripsi, Tidak diterbitkan. (Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga)

[www.idntimes.com](http://www.idntimes.com)

[www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com)

[www.detiknews.com](http://www.detiknews.com)