

**PEMBERIAN ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN KORBAN GEMPA BUMI PADA ANAK DI
WILAYAH LOMBOK UTARA**

**APPLYING OF ART THERAPY TO REDUCE THE ANXIETY OF
EARTHQUAKE VICTIMS IN CHILDREN IN THE LOMBOK
UTARA**

Paulinus Deny Krisnanto

Dosen Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Respati Yogyakarta

paulinusdeny@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah suatu reaksi emosional pada umumnya dan tampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Salah satu penyebab kecemasan adalah efek trauma terkait bencana. Salah satu penanganan kecemasan pada anak adalah dengan art therapy. Tujuan: mengurangi tingkat kecemasan anak dengan menggunakan art therapy (mewarnai dan bernyanyi) di Wilayah Lombok Utara. Metode : pemberian terapi mewarnai, menggambar dan bernyanyi pada anak-anak di daerah Lombok Utara terutama wilayah Salut. Hasil : Setelah dilakukan Art Therapy pada anak-anak korban bencana gempa bumi di Lombok Utara banyak anak-anak yang merasa senang dan tampak adanya penurunan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Anak, Art Therapy

Abstract

Anxiety is an emotional reaction in general and does not seem to be related to certain circumstances or stimuli. One of the causes of anxiety is the effect of trauma related to disasters. One of the treatments for anxiety in children is art therapy. Objective: to reduce children's anxiety level by using art therapy (coloring and singing) in the Lombok Utara Region. Method: giving coloring, drawing and singing therapy to children in Lombok Utra, especially Salut. Results: After doing Art Therapy for children affected by earthquakes in Lombok Utara, many children feel happy and there is a decrease in anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Children, Art Therapy

1. PENDAHULUAN

Bencana alam gempa bumi mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan secara global. Dampak dari bencana salah satunya mengakibatkan trauma yang memunculkan timbulnya kecemasan. Hasil survey menunjukkan bahwa peristiwa bencana akan mempengaruhi atau memunculkan reaksi psikologis baik normal maupun tidak normal, sekitar 15-20 % akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang, dan 3-5% mengalami depresi berat dan kecemasan yang tinggi [1]. Kecemasan adalah respon emosional yang tidak jelas yang berkaitan dengan ketidakberdayaan dan perasaan yang tidak pasti [2]. Penelitian lain menyatakan bahwa anak yang berada di zona merah memiliki tingkat kecemasan ringan sebesar 14 %, 16 % mengalami kecemasan sedang dan 2 % mengalami kecemasan berat [3]. Kecemasan sebagai sinyal dari dimulainya respon stres [4]. Tingkat kecemasan meningkat terutama pada anak-anak korban bencana. Kecemasan merupakan masalah psikologis yang perlu diatasi dengan pemberian terapi. Kondisi ini akan semakin memperburuk jika dideteksi dini dan ditangani dengan baik sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan untuk mengurangi kecemasan [5].

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan pada anak diantaranya adalah art therapy, terapi musik, relaksasi dan hipnosis [6]. *Art therapy* merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan [7]. Kegiatan art therapy meliputi kegiatan seni menggambar, memahat, melukis, menari, mewarnai, drama, puisi, bernyanyi dan melihat karya seni orang lain *Art therapy* menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu.

2. METODE

Melakukan pemberian Art Therapy (mewarnai dan bernyanyi) pada anak-anak Di wilayah Salut Timur Lombok Utara. Pemberian Art Therapy dalam 2 sesi atau 2 tahap. sesi pertama adalah mewarnai dan sesi 2 adalah bernyanyi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada tanggal 25 sampai dengan 27 Agustus 2018 yang melibatkan sekitar 50 anak-anak di desa Salut Lombok Utara.

3. PEMBAHASAN

Dua intervensi yang diberikan pada anak-anak korban gempa bumi yaitu mewarnai dan bernyanyi ternyata memiliki dampak yang positif bagi anak-anak korban gempa diantaranya anak-anak merasa senang dan melepaskan beban dengan ditandai dengan tertawa pada waktu pelaksanaan. Tanda-tanda diatas bisa mengindikasikan bahwa art therapy bisa mengurangi kecemasan anak. Dengan adanya Art Therapy juga dapat mengidentifikasi atau menganalisa masalah yang terjadi pada anak terutama dari gambar dan warna. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mutia yang menyatakan bahwa art therapy menggambar dan mewarnai bisa mengekspresikan perasaan atau apa yang dialami si anak terutama bagi anak-anak yang sulit mengungkapkan secara verbal. Selain itu Art Therapy juga dapat mengurangi trauma pada anak [8].

Stockslager dan Schaeffer menyebutkan bahwa terapi seni merupakan terapi yang mengatasi kekhawatiran, emosi, perubahan hidup, masalah personal, dan konflik yang sering dipendam seseorang dalam alam bawah sadar dengan cara penggunaan kreatif berbagai media ekspresif [9]. Bulechek, et al, menyebutkan bahwa terapi kesenian atau *Art therapy* adalah memberikan fasilitas komunikasi melalui aktivitas menggambar dan bentuk kesenian yang lain [10]. Setyoadi dan Kushariadi [11] menyebutkan bahwa *Art therapy* mengasumsikan bahwa bentuk visual dan gambar adalah bentuk termudah serta alami dalam mengekspresikan pengalaman manusia. *Art therapy* menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni. Karya seni yang dihasilkan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu. Setyoadi dan Kushariadi menyebutkan bahwa interpretasi dari hasil karya seni dalam terapi seni memungkinkan individu mendapat beberapa tingkat wawasan perasaan dan memungkinkan individu bekerja dengan cara konstruktif. Terapi seni dapat menghilangkan stress dan memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan coping [12].



Gambar 1. Kegiatan Mewarnai dan Bernyanyi



Gambar 2. Kegiatan mewarnai dan bernyanyi

4. KESIMPULAN

Art Therapy dapat menurunkan kecemasan pada anak korban bencana alam hal ini ditunjukkan dengan ekspresi anak yang senang, dan mau berkomunikasi dengan orang lain yang tidak dikenal. Dalam permasalahan korban gempa sangat perlu dikaji apakah ada trauma healing pada anak. Dan salah satu penanganannya dengan art therapy

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ludeman, L. C.. 1987. *Fundamental of Digital Signal Processing*. Singapore : John Wiley & Sons, Inc.
- [2] WHO. 2013. *Building Back Better. Sustainable mental health care after emergencies*. Geneva: World Health Organization.
- [3] Stuart, dan Gail, W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- [4] Endike S, dkk. 2016. Hubungan Resiko Tsunami terhadap Tingkat Ansietas pada Anak Anak di SDN 02 Karang Selatan (Zona Merah) danSDN 33 Kalumbuk (Zona Hijau). *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- [5] Morton, P. G., Fontaine, D. K., Hudak, M. C., & Gallo, B. M. 2012. *Keperawatan kritis pendekatan asuhan holistik*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- [6] Surendra, dkk. 2017. Post Disaster Mental Health and Psychosocial Support: Experience from the Nepal Eartquake. *WHO South East Asia Journal of Public Health*.
- [7] Nainis, N., & Paice, J. 2006. Relieving Symptoms in Cancer: Innovative Use of Art Therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*. **31:2**.
- [8] Khaira, H. 2016. *Pengalaman Mahasiswa PSIK FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai penerapan terapi komplementer dan alternatif*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [9] Mutia, R. 2015. *Art Therapy bisa Ungkap Trauma Anak*. [Online] Tersedia di <https://www.beritasatu.com>.
- [10] Stockslager, J. L. dan Schaeffer, L. 2008. *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik (Handbook of Geriatric Nursing Care) Edisi kedua*. Jakarta: EGC.
- [11] Setyoadi & Kushariadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- [12] Bulecheck, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., Wagner, C. M. 2013. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Edisi keenam. Oxford, United Kingdom: Elsevier Inc.