

EFEKTIVITAS *PLAY THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA ANAK-ANAK KORBAN PUTING BELIUNG DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN

Eva Maynita Azizatul Avivah¹, IGAA. Noviekayati², Tatik Meiyuntariningsih³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas terapi bermain dalam menurunkan gejala PTSD pada anak-anak korban angin puting beliung ditinjau dari tipe kepribadian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 dari MI Nurul Ulum. Desain penelitian menggunakan eksperimen sesungguhnya dan dengan jenis pretest posttest control group design. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah dengan menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon dan menguji hipotesis kedua dengan Mann Whitney. Berdasarkan hasil analisis statistik, hasilnya menunjukkan bahwa terapi bermain tidak efektif dalam menurunkan gejala PTSD pada anak-anak korban angin puting beliung dan tingkat PTSD pada anak-anak dengan kepribadian introvert lebih tinggi daripada anak ekstrovert. Dapat dikatakan bahwa anak-anak yang masih memiliki PTSD adalah mereka yang memiliki kepribadian introvert.

Kata kunci: terapi bermain, gangguan stres pasca trauma, tipe kepribadian

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of play therapy in reducing PTSD symptoms in children with tornadoes in terms of personality type. The research subjects were 20 grade 3, 4, 5 and 6 students from MI Nurul Ulum. The research design used true experiments and pretest posttest control group design. Data analysis using Wilcoxon signed rank test and Mann Whitney. Based on the analysis, the results show that play therapy is not effective in reducing PTSD in children with tornadoes and the results show that the level of PTSD in children with introverted personality is higher than for extroverted children. It can be said that children who still have PTSD are those with introverted personality.

Keywords: play therapy, post traumatic stress disorder (ptsd), tipe kepribadian

¹evamaynita@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jalan Semolowaru Praja No 45 Sukolilo Surabaya

Pendahuluan

Luas wilayah Indonesia mencapai 5.193.250 Km², luas tersebut terdiri dari daratan dan lautan. Keadaan tersebut membuat Indonesia disebut sebagai salah satu Negara yang terluas di dunia, dan 30 % dari luas Negara Indonesia tersebut merupakan daratan dengan luasnya 1.919.440 Km². Salah satu pulau yang terbesar di Indonesia adalah Pulau Jawa dan dibagi menjadi 5 wilayah yang meliputi Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, D.I Yogyakarta dan DKI Jakarta (Sudarmi, 2008). Indonesia secara geografis terletak di Asia Tenggara dan berada diantara Samudera Hindia dan Samudera Pasifik. Indonesia juga merupakan daerah tektonik aktif karena terdiri dari tiga lempeng tektonik utamanya yang aktif, selain itu terdapat lebih dari 500 gunung berapi di Indonesia dan 128 diantaranya bersifat aktif (Buranda, 2015).

Secara Geologis, letak Indonesia dibagian barat juga dilalui oleh deretan Pegunungan Muda Mediterania dengan sifat batuannya basa, hal ini dikarenakan rangkaian dari Pegunungan Himalaya. Dibagian tengah dan timur Indonesia merupakan deretan Pegunungan Sirkum Pasifik yang memiliki sifat batuan asam (Thayeb, 2004). Karakteristik geografis dan geologi tersebut yang menjadikan Indonesia merupakan Negara yang rawan terjadinya bencana alam.

Peristiwa atau rangkaian peristiwa mengancam, mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat dan disebabkan oleh faktor alam maupun non alam yang di dalam Undang-undang disebut sebagai bencana. Munculnya bencana dapat menimbulkan kerugian materi, hilangnya harta benda, korban jiwa, rusaknya infrastruktur serta munculnya dampak psikologis bagi korban nya (Umar, 2007). Peristiwa atau kejadian yang muncul dalam kehidupan manusia dapat menimbulkan perasaan yang mengancam secara fisik atau psikis, baik ancaman itu bersifat nyata maupun hanya dalam pikiran. Sehingga hal tersebut dapat membuat individu merasa tidak aman, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan dalam menanggungnya. Hal yang lebih parah dari terjadinya bencana adalah ketika ada kerugian dan kehilangan dari salah satu yang dimiliki oleh seseorang, maka setiap individu dimungkinkan akan merasakan stress yang berkelanjutan dan keadaan tersebut menjadi trauma apabila seseorang tidak memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan serta mengatur kehidupannya dengan baik setelah peristiwa traumatik yang dialaminya (Tentama, 2014).

Dampak psikologis yang muncul dalam kaitannya dengan bencana adalah PTSD (*Post Trauma Stress Disorder*), biasanya muncul pada tahun pertama dan tahun kedua setelah bencana terjadi. Bencana yang terjadi memunculkan duka yang mendalam, membuat korbannya berada pada kondisi yang tidak tenang, takut, gelisah, merasa mudah panic serta memiliki kecemasan yang intens dan disertai dengan munculnya keluhan fisik seperti sulit bernafas, nafas tersengal-sengal, jantung berdebar, lemas dan pusing (Mulyadi, 2012).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-IVTR), menyebutkan bahwa PTSD merupakan kejadian atau beberapa kejadian trauma yang dialami dan disaksikan oleh individu secara langsung yang berupa kematian atau ancaman kematian, cedera fisik, ancaman pada integritas fisik pada seseorang, yang munculnya kejadian itu harus menciptakan ketakutan yang berlebih, horror serta menimbulkan rasa tidak berdaya pada diri seseorang (APA, 2013).

American Psychological Association/ APA (2013) membagi gejala utama PTSD kedalam tiga kategori yang terdiri dari: *Re-Experiencing Symptoms*, *Avoidance Symptoms*, dan *Hyperarousal Symptoms*. *Re- Experiencing Symptoms* (merasakan kembali peristiwa traumatik) dimana seseorang teringat kembali akan peristiwa traumatic yang dialaminya dan mengalami mimpi buruk tentang hal tersebut. Gejala yang muncul dalam bentuk: gejala *flashback* (merasa seolah-olah peristiwa tersebut terulang kembali), *nightmares* (mimpi buruk tentang kejadian-kejadian yang membuatnya sedih), reaksi emosional dan fisik yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan akan peristiwa yang menyedihkan (APA, 2013) dan dapat mengganggu kesadaran atau konsentrasi penderita. *Avoidance Symptoms* (penghindaran), individu berusaha menghindari untuk berpikir tentang trauma atau menghadapi stimulus yang akan mengingatkan kejadian tersebut. Gejala ini menunjukkan adanya penghindaran aktivitas, tempat, berpikir, merasakan, atau percakapan yang berhubungan dengan trauma. Selain itu, juga kehilangan minat terhadap semua hal, perasaan terasing dari orang lain, dan emosi yang dangkal.

Seperti diberitakan pada sebuah situs berita *online* pada hari Senin, 09 April 2018 tentang angin puting beliung yang memporak porandakan salah satu desa di Kabupaten Tulungagung yang mengakibatkan 50 rumah warga dan sebuah sekolah dasar mengalami kerusakan, sebuah tiang listrik yang roboh hingga mengenai bangunan rumah warga, bahkan terdapat dua korban jiwa dari peristiwa tersebut.

Dampak puting beliung yang terjadi pada hari tersebut, tidak hanya berakibat pada kerusakan fisik yang membuat bangunan sekolah hanya menyisakan tembok-tembok di tiap kelasnya, tetapi juga terdapat 5 siswa yang menunjukkan perilaku yang tidak seperti biasanya saat jam pelajaran berlangsung. Lima siswa yang duduk di bangku kelas 4 Sekolah Dasar yang keseluruhannya berjenis kelamin perempuan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan biasanya, mereka tidak berkonsentrasi dengan mata pelajaran yang dibahas, padahal selama ini kelima siswa tersebut tidak menunjukkan prestasi yang rendah atau ketidak tertarikannya dengan mata pelajaran yang dibahas. Saat itu yang dibahas dikelas adalah mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam. Mereka terlihat melamun, tidak berkonsentrasi, apabila guru bertanya kepada mereka, maka ia terlihat gugup dan tidak bisa menjawab. Seringkali dalam kesehariannya

disekolah, kelima siswa ini menunjukkan perilaku yang hampir sama, yakni berdiam diri, melamun dan akan segera berlari sambil menutup telinga mereka dan keluar kelas apabila mendengar suara bising.

Luka psikologis yang dialami oleh anak terkait terjadinya bencana, berpengaruh pada kegiatan sehari-hari dan aktivitas belajar anak sehingga hal tersebut dapat mengganggu tugas perkembangannya. Gangguan stress pasca trauma pada masa anak-anak dapat menyebabkan akibat yang hubungannya dengan masalah psikososial, gangguan belajar dan hambatan perkembangan (Mona, 2006). Hal lain juga dikatakan bahwa anak akan beresiko lebih besar untuk mengalami efek dari munculnya peristiwa traumatik yang dialaminya, disebabkan karena anak belum memiliki kematangan identitas diri yang baik serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah terhadap stress masih terbatas. Apabila trauma psikis terjadi pada usia anak, maka pada umumnya hal ini akan dihasilkan pemberhentian pada perkembangan emosional anak.

Agar dampak yang muncul dari bencana tidak menjadi masalah yang besar pada anak, maka diperlukan penanganan yang serius untuk bisa mengatasinya. Hal ini dikarenakan usia anak adalah usia yang rentan mengalami PTSD. Berdasarkan aspek psikologis, kondisi anak rentan terhadap munculnya gangguan psikis yang disebabkan karena memori traumatis saat munculnya bencana niscaya mengendap dalam alam bawah sadar mereka. Apabila hal ini tidak ditangani dengan tepat, maka dampaknya akan terbawa hingga anak menginjak dewasa. Masalah PTSD dapat disembuhkan apabila segera terdeteksi dan mendapatkan penanganan yang tepat. Apabila dibiarkan tanpa diberikan penanganan, maka dapat berakibat pada komplikasi medis serta psikologis yang serius dan akhirnya akan mengganggu kehidupan sosial bagi para penderitanya (Mona, 2006). Umumnya PTSD dapat disembuhkan dan prinsip memberikan pertolongan pada korban bencana yang mengalami PTSD dengan segera, bisa berupa pendampingan pada korban untuk mengembalikan kondisi seperti sediakala (Mashar, 2011).

Trauma yang dialami oleh anak terkait peristiwa bencana yang menyakitkan itu masih terbawa hingga saat ini. Menjadi PTSD atau tidak tergantung dari bagaimana cara individu menanggapi suatu peristiwa yang dialaminya tergantung dari tipe kepribadian yang dimiliki oleh anak. Secara umum kepribadian menunjuk pada sifat umum yang dimiliki oleh seseorang yang terkait pikiran, kegiatan serta perasaan yang dari semua itu akan berpengaruh pada tingkah laku yang dimunculkan oleh individu. Selain itu, kepribadian juga terkait tentang kecenderungan dalam menentukan (determinasi) yang berperan aktif dalam tingkah laku individu (Juntika, dkk. 2010).

Seseorang dengan kepribadian *ekstrovert*, akan lebih sering untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat menarik dan merangsang. Individu

dengan tipe kepribadian ini merupakan individu yang kompetitif dan memiliki orientasi pada luar dirinya. Orientasi utamanya adalah tertuju pada dunia yang ada diluar dirinya. Pikiran, perasaan dan tindakannya akan ditentukan oleh lingkungan yang ada disekitarnya. Individu dengan kepribadian *ekstrovert*, akan bersikap positif pada lingkungan sekitarnya, memiliki hati yang terbuka pada dunia sekitar, mudah bergaul, beradaptasi dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain yang ada disekitarnya (Suryabrata, 2003).

Seseorang dengan kepribadian *introvert*, cenderung mendengarkan perasaan batin persepsinya lebih kepada diri mereka sendiri, individu dengan kepribadian ini, akan tetap menjalin komunikasi dengan dunia yang ada disekitarnya, namun ia akan lebih selektif di dalam memilih suatu hal yang sesuai dengan dirinya yang hal tersebut berdasar pada penilaian subjektif yang dimilikinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert*, adalah membalikkan energi psikis dalam sebuah orientasi terhadap tingkat subjektivitas (Feist & Feist, 2008).

Penanganan PTSD bagi anak-anak berbeda dengan penanganan yang dilakukan pada orang dewasa, pada anak-anak model pendekatan yang dilakukan adalah dengan menggunakan model bermain (*Play Therapy*). Dimana *play therapy* merupakan salah satu bentuk terapeutik berlandaskan teori sistematik yang disusun menggunakan kerangka teori psikologi dan menekankan kekuatan dalam permainan sebagai alat dalam membantu klien untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dan memiliki tujuan untuk mencegah klien dalam mengatasi persoalan psikis, membantu pencapaian pertumbuhan serta perkembangan yang sesuai dengan tugas perkembangannya dengan optimal (Wilson, 2000).

Bermain dapat membantu dalam menjalin hubungan yang baik dengan anak, dapat membangun konsentrasi anak, meningkatkan kesehatan dan juga perkembangan pada anak (Yuriastien&Prawitasari, 2009). Terdapat beberapa keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan *play therapy*, diantaranya:

- a. Membantu proses perkembangan anak, dengan interaksi verbal yang minim atau terbatas
- b. Anak mendapatkan banyak kebebasan untuk memilih, mampu meningkatkan daya fantasi dan imajinasi anak, menggunakan alat yang sederhana, memberikan tempat yang aman untuk mengekspresikan perasaan anak, mendapatkan pemahaman yang lebih serta melakukan berbagai perubahan
- c. Memudahkan konselor dalam membangun hubungan terapeutik dengan anak dan juga dapat melatih keterampilan sosial anak.

Play therapy terbukti efektif untuk menangani anak-anak yang mengalami PTSD (Mukhadiono, dkk, 2016; Nawangsih, 2014). Hal ini dikarenakan bermain akan memberikan kesempatan pada anak untuk berada dalam dunia naturalnya sebagai anak (Sukmaningrum, 2001). Melalui bermain yang dilakukan anak akan

merasa bahwa dirinya ada dalam keadaan yang aman untuk mengekspresikan dan eksplorasi tentang perasaan, pikiran, pengalaman dan tingkah lakunya, karena ia tidak berhadapan langsung dengan kondisi atau situasi yang mengingatkannya pada trauma yang dialami namun hanya menggunakan materi yang bersifat simbolik. Sehingga terapi bermain yang diberikan pada anak dengan gangguan stres pasca bencana memiliki tujuan untuk menurunkan gangguan tersebut dan membantu anak untuk belajar dalam menerima diri sendiri serta merasakan kebebasan dalam berekspresi. Sehingga dalam hal ini peneliti memutuskan untuk menggunakan *play therapy* untuk melihat seberapa efektifnya dalam mengatasi PTSD pada anak korban puting beliung.

Disisi lain, kecenderungan tinggi rendahnya PTSD sendiri juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu, karena dengan kepribadian yang berbeda tersebut, individu juga akan berbeda terhadap perilaku yang ditampakkan. Hal ini juga dapat dilihat pada faktor yang menyebabkan seseorang mengalami PTSD salah satunya adalah dari sifat atau karakter bawaan yang dimiliki oleh individu yang dalam bahasa Psikologi disebut dengan kepribadian. Tipe Kepribadian menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2009) dibagi menjadi dua, yakni tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Individu dengan tipe kepribadian ekstrovert, akan lebih membuka dirinya terhadap kondisi yang dialaminya dan mengkomunikasikan apa yang terjadi dengan dirinya kepada orang lain ataupun dengan menggunakan media bermain dengan ia bisa menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, membuka diri terhadap lingkungan sekitar dan mudah beradaptasi, maka kadar PTSD yang dialaminya akan menurun.

Hipotesis dalam penelitian adalah ada pengaruh *Play Therapy* terhadap penurunan PTSD pada anak korban puting beliung dan ada perbedaan tingkat PTSD pada anak korban angin puting beliung ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

Metode Penelitian

Penentuan sampel di dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* skala PTSD yang sudah tervalidasi ke siswa-siswi MI NURUL ULUM kelas 3, 4, 5 dan 6 yang berjumlah 108 orang, kemudian mengkategorikannya berdasarkan skor yang di dapatkan kedalam kategori yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel penelitian diambil dari subjek yang memiliki kategori PTSD tinggi, dan tinggi sekali. Dari total keseluruhan subjek yang diberikan *pretest* yakni 108 siswa, terdapat 29 subjek sampel penelitian dengan rincian 4 subjek masuk kedalam kategori PTSD tinggi sekali, dan 25 subjek kategori PTSD tinggi.

Subjek yang berjumlah 29 tersebut kemudian di bedakan antara subjek yang memiliki tipe kepribadian *introvert* dan subjek yang memiliki tipe kepribadian

ekstrovert dengan menggunakan skala tipe kepribadian. Hasil perhitungan kategori tipe kepribadian, terdapat 10 subjek bertipe kepribadian introvert dan 19 subjek tipe kepribadian ekstrovert.

Berdasarkan hasil yang telah di dapatkan tersebut, peneliti memutuskan untuk menggunakan sampel sejumlah 20 subjek, yang terdiri dari 10 subjek dengan tipe kepribadian introvert, dan 10 subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal ini bertujuan agar jumlah subjek seimbang antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Selanjutnya peneliti membagi jumlah subjek tersebut kedalam dua kelompok dengan melakukan undian pada kedua jenis tipe kepribadian, dimana peneliti membagi secara merata pada setiap tipe kepribadian menjadi dua guna untuk mengelompokkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 5 subjek introvert dan 5 subjek ekstrovert dimasukkan kedalam kelompok eksperimen serta 5 subjek introvert dan 5 subjek ekstrovert dimasukkan kedalam kelompok kontrol.

Jenis penelitian ini merupakan *true* eksperimen. Dimana jenis penelitian ini merupakan salah satu metode eksperimen yang menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen yang jumlah subjeknya boleh dipisah sesuai dengan keinginan peneliti. *True* eksperimen bertujuan untuk membandingkan hasil perlakuan dengan kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Seniati dkk, 2005).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *the randomized pretest – posttest control group design*. Dimana desain ini merupakan suatu rancangan penelitian yang menggunakan dua kelompok subjek. Kedua kelompok subjek tersebut disebut sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau percobaan sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran variabel dilakukan pada saat sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Hasil dari uji validitas pada putaran pertama ditemukan terdapat 2 aitem yang tidak valid <0.25 yakni aitem dengan nomor 14 dan 38. selanjutnya diuji kembali dan keseluruhan aitem dinyatakan valid. Sedangkan untuk uji reliabilitasnya skala PTSD dengan nilai cronbach's alpha (α) 0.843.

Hasil dari uji validitas skala tipe kepribadian pada putaran pertama ditemukan terdapat 3 aitem yang gugur, yakni aitem dengan nomor 14, 18 dan 24. Kemudian diuji kembali dan ditemukan 1 aitem yang tidak valid. Putaran ketiga keseluruhan aitem dinyatakan valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas dari skala tipe kepribadian dengan nilai cronbach's alpha (α) 0.746.

Hasil dan Pembahasan

Hasil uji beda dengan menggunakan wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai $Z = -1,485$ dengan nilai $p = 0,138$ ($p > 0,05$). Hal tersebut mengartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih skor pada kelompok kontrol dan eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian *play therapy* tidak berpengaruh dalam menurunkan PTSD pada anak korban puting beliung.

Tabel 1. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Z	-1,485
Asymp. Sig (2-tailed)	0,138

Tabel 2. Uji Mann Whitney

Mean Introvert	13,40
Mean EKstrovert	7,60
Mann-Whitney U	21,000
Z	-2,203
P	0,028

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil Uji perbedaan tingkat PTSD pada subjek dengan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert menunjukkan nilai uji *Mann Whitney* = 21,000 dan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat PTSD antara subjek dengan tipe kepribadian introvert dan dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal tersebut juga dapat dilihat dari nilai mean pada masing-masing tipe kepribadian. Skor mean pada subjek dengan tipe kepribadian introvert adalah sebesar 13,40 dan subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah sebesar 7,60. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa skor PTSD pada anak dengan kepribadian introvert lebih tinggi dibandingkan dengan skor PTSD pada anak dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian *play therapy* tidak efektif di dalam menurunkan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung di MI Nurul Ulum Tulungagung. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel bebas atau independent (*play therapy*) tidak mempengaruhi variabel terikat atau dependent (PTSD), dengan kata lain dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama penelitian yang berbunyi “ada pengaruh *play therapy* terhadap penurunan PTSD pada anak korban puting beliung” ditolak.

Play therapy yang diberikan dengan menggunakan monopoli dilakukan selama dua kali pertemuan. Pertemuan pertama memfokuskan pemberian monopoli yang bertujuan untuk menurunkan PTSD yang gejalanya masuk dalam kategori keluhan emosi, keluhan emosi yang muncul pada subjek diantaranya

seperti (sulit berkonsentrasi, menghindar untuk berkumpul dengan teman atau siapapun karena takut membicarakan angin puting beliung, kewaspadaan yang berlebih, cemas, gelisah, takut dan sulit untuk tidur). Pertemuan kedua memiliki tujuan yang fokus pada penurunan gejala PTSD kategori keluhan fisiologis, keluhan yang muncul pada subjek diantaranya adalah (jantung berdebar, keringat dingin, hilangnya nafsu makan, gangguan pencernaan, lemas, pusing dan mual). Tidak efektifnya *play therapy* dalam menurunkan PTSD pada anak korban puting beliung dimungkinkan oleh beberapa hal, yang pertama adalah permainan monopoli yang telah dilakukan dirasa kurang efektif dalam menurunkan PTSD pada gejala fisiologis. Permainan monopoli lebih efektif dalam menurunkan gejala PTSD pada keluhan emosi. Hal ini terjadi karena pada aspek emosi terjadi perubahan pada proses kognitif, afektif dan konatif pada diri subjek. Pada permainan monopoli ketika terdapat pemain yang masuk dalam kotak kesempatan, sehingga ia mendapatkan kesempatan untuk mengambil satu kartu yang berisi pertanyaan. Pertanyaan tersebut dibacakan oleh terapis bermain. Saat pemain mendukung pernyataan tersebut maka ia akan mendapatkan uang sejumlah yang tertulis pada kartu, apabila ia tidak mendukung maka ia akan kehilangan uang sesuai dengan nominal yang ada. Selanjutnya terapis bermain memberikan kalimat refleksi yang bertujuan untuk merubah pemahaman yang dimiliki oleh subjek terkait hal apa yang seharusnya dilakukan ketika mengalami bencana puting beliung dan bagaimana mengatasi keluhan-keluhan yang muncul pada diri subjek. Setelah diberikan pemahaman oleh terapis bermain, diharapkan subjek dapat merubah perasaan-perasaan negatif yang selama ini muncul dalam dirinya, seperti takut, cemas, gelisah. Sehingga ketika perasaan takut atau was-was yang ada dalam diri subjek hilang, maka perilaku subjek yang mengarah pada gejala PTSD seperti ia akan berteriak saat melihat angin akan menurun atau bahkan hilang. Dalam hal ini dirasakan *play therapy* dapat efektif menurunkan gejala PTSD pada keluhan emosi. Sedangkan pada keluhan fisiologis yang muncul pada diri subjek dirasa kurang efektif apabila keluhan tersebut diturunkan dengan menggunakan terapi bermain.

Selain itu yang kedua dikarenakan pemberian *play therapy* dirasa akan lebih efektif apabila *posttest* dilakukan sebanyak dua kali, yakni pada pertemuan pertama dan setelah selesainya pertemuan kedua. Selain itu tidak efektifnya *play therapy* disebabkan oleh pada pertemuan kedua bertujuan untuk menurunkan gejala PTSD pada keluhan fisik yang kemudian diberikan permainan monopoli dengan harapan melalui permainan tersebut dapat menurunkan gejala PTSD, tapi pada kenyataannya permainan monopoli dirasa kurang memberikan keefektifan dalam menurunkan gejala PTSD pada pertemuan kedua. Hal ini dimungkinkan permainan monopoli kurang bisa mengatasi keluhan PTSD pada aspek fisiologis sehingga akan lebih tepat apabila pemeriksaan tersebut dilakukan oleh dokter atau

fisioterapi, bukan dilakukan pemeriksaan yang dilakukan dengan pemberian skala psikologi.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap keefektifan pemberian *play therapy* didalam menurunkan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung adalah terkait pada bagaimana lingkungan yang ada di sekitar subjek. Hal ini peneliti mengambil contoh yang terkait dengan bagaimana dukungan sosial yang didapatkan subjek yang mengalami PTSD ketika ia berada dilingkungan luar sekolah atau di rumah. Dukungan sosial yang dimaksud disini adalah terkait pola pengasuhan yang diberikan oleh orang tua kepada subjek saat subjek berada dirumah. Pada penelitian ini, *play therapy* diberikan kepada subjek atau anak yang mengalami PTSD, dan hasil dari bagaimana PTSD yang sudah dilakukan oleh subjek belum disampaikan kepada orang tua. Sehingga saat anak berada dirumah, orang tua belum dapat memperkuat hasil dari *play therapy* yang sudah didapatkan anak. Hal tersebut yang dirasakan oleh peneliti menjadi salah satu alasan belum efektifnya *play therapy* dalam menurunkan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung di MI Nurul Ulum.

Pemberian *play therapy* dirasa akan lebih efektif dalam menurunkan PTSD pada anak korban puting beliung apabila hasil dari *play therapy* yang telah diberikan pada anak, disampaikan kepada orang tua sehingga orang tua dapat memberikan dukungan, motivasi dan memperkuat dari hasil *play therapy* itu sendiri pada anaknya saat berada di rumah. Setelah orang tua memberikan penguatan kepada anak, barulah pengukuran tingkat PTSD setelah diberikannya perlakuan (*posttest*) dilakukan. Sehingga hal ini akan memberikan tingkat keefektifan yang lebih baik lagi. Orang tua yang memiliki peran penting dalam pengasuhan anak saat anak berada di rumah, sehingga dukungan, arahan dan motivasi yang diberika kepada anak akan memiliki pengaruh juga terhadap penurunan tingkat PTSD yang dialami oleh anak. Penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh anak yang mengalami trauma akibat bencana alam, maka akan semakin rendah PTSD yang dialaminya. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi pula PTSD yang akan di alami.

Pemberian *play therapy* dirasa belum memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan PTSD pada anak korban puting, hal ini dapat dikarenakan oleh faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas. Namun terdapat cara lain yang dapat di lakukan untuk menurunkan PTSD pada anak-anak yang mengalami trauma akibat bencana alam. Cara yang bisa diberikan untuk menurunkan PTSD pada korban bencana khususnya anak-anak dapat dilakukan dengan pemberian SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT diberikan kepada subjek yang mengalami trauma akibat bencana alam dengan tujuan agar mereka merasa lebih nyaman dan rileks dengan kondisi tubuhnya, dengan kondisi tubuh yang

nyaman dan rileks akan membuat pikiran menjadi tenang dan lebih positif sehingga perasaan takut, gelisah dan tidak nyaman tentang peristiwa traumatik yang di alaminya akan menurun atau bahkan hilang (Aftrinanto, 2018).

Selain dengan menggunakan SEFT, PTSD pada anak-anak dapat juga diturunkan dengan menggunakan *Art Therapy*. Melalui metode ini anak akan merasakan dunia alamiahnya dan bebas dalam mengekspresikan dirinya di dalam wadah sebuah gambar (Fardana, 2003). Melalui gambar anak akan menyalurkan seluruh emosi, pikiran dan perasaan takut, sedih, gelisah, marah dan bahagia nya tanpa memikirkan akibat apa yang akan di perolehnya. Sehingga hal tersebut akan membuat anak merasa lega, puas dalam menyalurkan keadaan atau kondisi yang ada di dalam dirinya tanpa harus melihat ia merupakan orang yang bisa bercerita kepada orang lain ataupun tidak (Rahmasari, 2016).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga merupakan salah satu cara yang bisa digunakan dalam menurunkan PTSD. CBT yang diberikan dalam kaitannya dengan menurunkan PTSD adalah dengan mendorong dan membantu klien dalam merubah *irrational believe* yang dimilikinya terkait peristiwa traumatik menjadi *rational believe* yang hal tersebut tentu akan membuat perilaku individu yang mengalami PTSD akan lebih baik (Erwina, 2010).

Terdapat cara lain yang dapat digunakan untuk menurunkan PTSD pada anak-anak selain dengan menggunakan SEFT dan *Art Therapy*, yakni dengan memberikan pendampingan khusus pada mereka yang mengalami trauma akibat bencana alam. Pendampingan disini dapat dilakukan oleh tenaga pengajar atau guru yang ada di sekolah, orang tua ketika anak berada di rumah dan juga oleh tenaga kesehatan yang ada di sekitar tempat tinggal subjek. Pendampingan yang dilakukan oleh tenaga pengajar di sekolah dapat dilakukan setiap harinya selama anak berada di sekolah, kemudian untuk pendampingan yang dilakukan oleh orang tua yakni selama anak berada di dalam rumah, sedangkan untuk pendampingan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yakni bisa dilakukan dengan cara kunjungan setiap 1 minggu sekali oleh tenaga kesehatan primer atau puskesmas yang ada di wilayah terdampak bencana tersebut. Dengan dilakukannya pendampingan yang rutin, akan membuat kondisi anak yang mengalami trauma akan terus berada dalam pengawasan dan kontrol yang baik. Terapi tawa juga merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat PTSD pada korban bencana alam, terapi tawa merupakan salah satu terapi yang mampu sebagai “pengusir stress” serta membantu dalam meringankan kecemasan dan ketegangan yang menjadi faktor utama penyebab munculnya beberapa penyakit (Anwar, 2015).

Diterimanya hipotesis kedua dalam penelitian yang berbunyi “ada perbedaan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstover*” karena secara simultan ditemukan perbedaan

yang signifikan pada tingkat PTSD antara subjek dengan tipe kepribadian introvert dengan subjek yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa anak yang memiliki kepribadian introvert memiliki tingkat PTSD lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian ekstrovert, atau dalam hal ini juga dapat dikatakan bahwa anak yang masih mengalami PTSD adalah mereka yang berkepribadian *introvert*.

Berdasarkan dari kedua jenis tipe kepribadian tersebut, memiliki pengaruh terhadap munculnya PTSD yang dialami oleh anak-anak setelah terjadinya bencana. Kepribadian merupakan cara yang digunakan oleh individu dalam bereaksi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Jung kepribadian dibagi menjadi dua, yakni kepribadian *introvert* dan kepribadian *ekstrovert* (Suryabrata, 2003). Dikatakan sebagai kepribadian *introvert* yakni seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya ia akan cenderung untuk lebih menutup dirinya dan tidak terbuka dengan keadaan sekitarnya, sehingga ia akan menyimpan sendiri apa yang terjadi didalam dirinya dan tidak menyampaikan kepada orang lain yang ada disekitarnya. Selain itu dikatakan sebagai kepribadian *ekstrovert*, yakni individu yang ketika berinteraksi dengan lingkungannya ia akan bersifat lebih terbuka dengan lingkungannya sehingga ia akan mudah beradaptasi dan mampu menyampaikan hal apa yang terjadi didalam dirinya kepada lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan struktur hirarki Eysenck (dalam Alwisol, 2009) tentang trait kepribadian utamanya, ekstrovert memiliki sembilan trait yakni mudah bergaul (*sociable*), lincah (*lively*), aktif (*active*), asertif (*assertive*), mencari sensasi (*sensation seeking*), periang (*carefree*), dominan (*dominance*), bersemangat (*surgent*), berani (*venturesome*).

Eysenck (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan bahwa ekstrovert merupakan jenis sifat bawaan (*trait*) yang berorientasi pada sikap-sikap objektif dan tidak pribadi. Beberapa sikap yang menunjukkan perilaku ekstraversi adalah sikap *sociable* atau pandai dan mudah dalam bergaul, lincah, cenderung aktif, asertif, memiliki kecenderungan mencari sensasi, periang, dominan, bersemangat dan berani dalam hal ini berhubungan dengan kecenderungan mengambil resiko. Seseorang dengan perilaku yang cenderung aktif, lincah, dan bersemangat inilah yang membuat seseorang yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert lebih mudah untuk mengelola keadaan atau kondisi yang ada didalam dirinya. Selain itu seseorang dengan tipe kepribadian ekstrovert dengan sifatnya yang mudah bergaul, mudah beradaptasi dan mampu menyampaikan keadaan yang ada dalam dirinya kepada lingkungan sekitar, ketika ia mengalami kondisi takut, gelisah dan terbayang-bayang terkait bencana yang terjadi di lingkungannya dan ia mampu menyampaikan kondisi tersebut pada lingkungan dan orang lain yang ada di sekitarnya dan ia memperoleh feedback dari lingkungan sekitarnya terkait kondisi

yang dialaminya, maka kondisi trauma yang dialaminya akan berkurang atau menurun.

Sedangkan tipe kepribadian introvert tidak hanya memiliki keterkaitan dengan tipologi sikap dari Jung, melainkan juga memiliki keterkaitan dengan konsep *introversion* dalam teori yang digagas oleh Eysenck. *Introversion* merupakan sebuah disposisi atau watak dari dimensi karakteristik kepribadian yang menunjukkan kebalikan dari trait ekstrovert, yaitu sulit bergaul, statis, pasif, ragu, taat aturan, sedih, minus, lemah, dan penakut (Feist, 2008). Kepribadian *introvert* yang cenderung lemah, penakut untuk mencoba hal baru, sulit membuka dirinya kepada lingkungan terkait kondisi yang dialaminya sehingga perasaan takut, gelisah akan peristiwa traumatik yang pernah terjadi akan selalu terbayang-bayang di dalam ingatannya dan mengganggu dalam proses ia menjalani kehidupan sehari-harinya.

Kesimpulan

Hipotesis pertama dalam penelitian ini yang berbunyi “ada pengaruh *play therapy* terhadap penurunan PTSD pada anak korban puting beliung di MI Nurul Ulum” yang diuji dengan menggunakan analisis statistik *wilcoxon signed rank test*, di dapatkan hasil bahwa tidak terdapat penurunan yang signifikan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama ditolak.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yang berbunyi “ada perbedaan tingkat PTSD pada anak korban puting beliung ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*” yang diuji dengan menggunakan analisis uji statistik *Mann Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat PTSD pada subjek dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Subjek dengan tipe kepribadian *introvert*, memiliki tingkat PTSD yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Hal ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Daftar pustaka

Afrinanto, Z. & Urbayatun, S. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor. *Studi Insania*. 6(1). 69-89.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition “DSM-5”*. Washington DC: American Psychiatric Publishing. Washington DC.

- Anwar, Z. (2015). Terapi Tawa untuk *Healing&Recovery* Trauma Pasca Bencana. *Procedia Studi Kasus & Intervensi Psikologi*. 3 (1). 50-54.
- Buranda. (2015). *Geologi Indonesia*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Erwina, I. (2010). Pengaruh CBT Terhadap PTSD pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat Kec. Padang Utara, Sumatera Barat. *Tesis*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Fardana, N. A., Suminar, E. R. & Yoenanto, N.H. (2003). Efektivitas Art Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) pada Anak-anak Korban Kerusakan. (Laporan Penelitian Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Unair. Surabaya.
- Feist, J. & Feist G. (2008). *Theories Of Personality*. Terjemahan Yudi Santoso, Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Juntika, N. dkk. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mashar, R. (2011). Konseling pada Anak yang Mengalami Stres Pasca Trauma Bencana Merapi Melalui Play Therapy. *Tesis*. Universitas Muhammadiyah Magelang. Magelang.
- Mukhadiono. Subagyo. & Wahyudi, W. (2016). Pemulihan PTSD pada Anak-anak Korban Bencana Tanah Longsor dengan Play Therapy. *The Soedirman Journal of Nursing*. 11 (1). 23-30.
- Mulyadi. (2012). Respon Traumatik Anak-anak Korban Banjir Bandang di Wasior, Papua Barat. *Jurnal Sosiohumaniora*. 14 (1). 12-23.
- Mona, A. (2006). Efektivitas Terapi Bermain Terhadap Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma pada Anak. *Tesis*. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta
- Nawangsih, E. (2014). Play Therapy untuk Anak-anak Korban Bencana Alam yang Mengalami Trauma (PTSD). *Psymphathic Journal Ilmiah Psikologi*. 1 (2). 164-178.
- Rahmasari, V. & Maufiroh. (2016). Implementasi Art Therapy untuk Mengatasi PTSD pada Anak Pasca Bencana. *Jurnal Psikologi Terapan*. 4 (1). 146-158.
- Sudarmi, W. (2008). *Galeri Pengetahuan Sosial Terpadu Kelas 8*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Seniati, L. dkk. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

- Sukmaningrum, (2001). *Pengembangan Kreativitas Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata. (2003). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Tentama, F. (2014). Dukungan Sosial dan PTSD pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13 (2). 133-138.
- Thayeb, M. (2004). *Pengetahuan Sosial Terpadu untuk SD Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Umar, A. (2007). *Pengetahuan Sosial Terpadu untuk SD Kelas IV*. Jakarta: Erlangga.
- Wilson, K. (2000). *Play Therapy A Nondirective Approach for Children and Adolescents*. London: London NW17DX, UK.
- Yuriastien, E. & Prawitasari, D. (2009). *Games Therapy untuk Kecerdasan Bayi dan Balita*. Jakarta: Media Group.
- Yohanes, D. (2018). Ratusan Rumah di Tulungagung Porak Poranda Diterjang Puting Beliung. Diunduh dari <https://www.surabaya.tribunnews.com/2018/04/10/ratusan-rumah-di-tulungagung-porak-poranda.html>. 10 April 2018.