

## "IMPLEMENTASI TERAPI BERMAIN UNTUK REDUKSI ANSIETAS PADA ANAK TERDAMPAK BENCANA BANJIR DI KECAMATAN MEDAN JOHOR"

Wardiyah Daulay<sup>1</sup>, Aderia Belinda Damanik<sup>2</sup>, Tiadela Alfarani<sup>3</sup>, Yaser Arafat<sup>4</sup>, Ismail Wildansyah Siregar<sup>5</sup>, Nadiyah Afrah Siregar<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

<sup>2,3,4</sup> Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

<sup>5,6</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara

wardiyah.daulay@usu.ac.id

### *Abstract*

*The psychological impact of flooding requires serious attention to prevent long-term trauma. Children are a particularly vulnerable group, often experiencing anxiety due to the loss of their homes and a sense of security. Through appropriate approaches, this anxiety can be reduced by restoring a sense of joy to the child's world. Therefore, psychosocial interventions via play therapy are necessary to help children express their emotions and lower their anxiety levels. This community service activity was conducted as an implementation of the Tridarma Perguruan Tinggi (Triple Dharma of Higher Education), involving a team from the Department of Psychiatric Nursing and nursing students. The methods employed included play therapy, storytelling, and psychological mentoring for the affected children. Results indicated that the implementation of play therapy had a significant effect on reducing anxiety levels among post-flood children in the Medan Johor District ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Following the intervention, children demonstrated increased cheerfulness and improved adaptive capabilities. It is expected that psychological mentoring and structured play activities will continue to be facilitated by the local community and healthcare providers to ensure the realization of post-disaster mental resilience in children.*

**Keywords:** *Play Therapy, Anxiety Reduction, Children, Post-Flood*

### **Abstrak**

Dampak psikologis akibat banjir memerlukan perhatian serius guna mencegah trauma berkepanjangan. Anak-anak merupakan kelompok rentan yang sering mengalami ansietas akibat kehilangan tempat tinggal maupun suasana aman. Melalui pendekatan yang tepat, kecemasan tersebut dapat direduksi dengan mengembalikan dunia anak ke dalam suasana yang menyenangkan. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi psikososial melalui terapi bermain untuk membantu anak mengekspresikan emosi dan menurunkan tingkat kecemasan mereka. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai implementasi tridarma perguruan tinggi yang melibatkan tim pengabdian dari departemen keperawatan jiwa serta mahasiswa. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini terapi bermain (play therapy), bercerita, dan pendampingan psikologis pada anak-anak terdampak. Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi terapi bermain terhadap penurunan tingkat ansietas anak pasca banjir di Kecamatan Medan Johor ( $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ ). Anak-anak menunjukkan peningkatan keceriaan dan kemampuan adaptasi yang lebih baik setelah intervensi diberikan. Diharapkan pendampingan psikologis dan aktivitas bermain secara terstruktur tetap dapat difasilitasi oleh masyarakat setempat dan petugas kesehatan secara berkesinambungan agar ketangguhan mental anak pasca bencana dapat terwujud.

**Kata kunci:** *Terapi Bermain, Reduksi Ansietas, Anak, Pasca Banjir*

## . PENDAHULUAN

Kecamatan Medan Johor merupakan salah satu wilayah di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, yang secara geografis memiliki kerentanan tinggi terhadap bencana banjir akibat luapan sungai. Bencana banjir yang terjadi secara berulang di wilayah ini tidak hanya berdampak pada kerusakan material, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan pada kelompok rentan, terutama anak-anak (Yusuf et al., 2023). Masalah psikologis pasca bencana sering kali terabaikan karena fokus utama penanganan bencana biasanya masih tertuju pada aspek pemulihan fisik dan logistik bantuan darurat.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, anak-anak di Kecamatan Medan Johor pasca bencana banjir sering kali menunjukkan gejala ansietas seperti gangguan tidur, ketakutan berlebih terhadap hujan, hingga perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Menurut Videbeck (2020), ansietas pada anak yang tidak ditangani secara tepat dapat memicu gangguan perkembangan emosi dan penurunan fungsi kognitif. Dalam situasi pasca bencana, ketidakmampuan anak dalam memproses trauma dapat bermanifestasi menjadi gangguan stres pasca trauma (PTSD) yang memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan (Sari et al., 2022).

Kesehatan jiwa merupakan isu krusial yang memerlukan penanganan sistematis. Data Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mencatat bahwa masalah kesehatan mental sangat lazim di kalangan anak dan remaja, di mana satu dari tiga remaja (34,9%) memiliki masalah kesehatan mental dan satu dari sepuluh remaja (5,5%) didiagnosis mengalami gangguan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kondisi lingkungan yang tidak stabil akibat bencana banjir di Medan Johor semakin memperberat risiko terjadinya peningkatan prevalensi ansietas pada anak-anak.

Rendahnya literasi kesehatan jiwa di kalangan masyarakat menyebabkan banyak orang tua gagal mengidentifikasi gejala dini ansietas pada anak, sehingga bantuan psikologis sering kali terlambat diberikan (Keliat et al., 2021). Stigma bahwa reaksi emosional anak hanyalah bentuk ketakutan sesaat membuat proses pemulihan trauma tidak berjalan optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mudah diakses dan sesuai dengan tahap perkembangan anak untuk mereduksi tingkat kecemasan mereka.

Salah satu upaya efektif untuk menekan angka masalah kesehatan jiwa anak pasca banjir adalah dengan implementasi terapi bermain (*play therapy*). Terapi bermain memungkinkan anak untuk mengekspresikan perasaan, memproses pengalaman traumatik, dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat dalam suasana yang aman dan suportif (O'Connor et al., 2021). Melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Medan Johor ini, diharapkan penggunaan terapi bermain dapat menjadi solusi konkret dalam mereduksi ansietas anak, sehingga ketangguhan mental anak pasca bencana dapat terwujud secara berkelanjutan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Medan Johor dengan sasaran anak-anak usia sekolah yang terdampak bencana banjir. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis yang dibagi menjadi tiga tahap utama:

### 2.1 Tahap Persiapan (Identifikasi & Skrining)

Tahap awal dimulai dengan melakukan survei lapangan dan koordinasi bersama tokoh masyarakat serta kader kesehatan di Kecamatan Medan Johor untuk memetakan anak-anak yang menunjukkan gejala kecemasan signifikan pasca bencana banjir. Tim pengabdian melakukan skrining kesehatan jiwa pada anak untuk mengidentifikasi tanda-tanda ansietas seperti ketakutan berlebih, gangguan tidur, dan penarikan diri (Keliat et al., 2021). Pada tahap ini, dilakukan pengukuran tingkat ansietas awal (pre-test) menggunakan instrumen yang divalidasi sebagai basis data sebelum intervensi diberikan.

## **2.1 Tahap Implementasi (Intervensi Terapi Bermain)**

Intervensi dilakukan melalui metode Terapi Bermain Ekspresif yang difokuskan pada kemampuan anak dalam mengolah emosi secara personal. Menurut O'Connor et al. (2021), media bermain merupakan sarana komunikasi non-verbal yang efektif bagi anak untuk memproses pengalaman traumatis. Aktivitas yang dilakukan meliputi:

1. Terapi Mewarnai dan Menggambar (Art Therapy): Anak diberikan media gambar untuk mengekspresikan perasaan mereka secara bebas. Fokus kegiatan ini adalah membantu anak memvisualisasikan ketakutan mereka terkait banjir dan mentransformasi emosi tersebut menjadi gambaran yang merepresentasikan rasa aman dan harapan (Sari et al., 2022).
2. Biblioterapi (Bercerita): Tim pengabdian menggunakan teknik storytelling atau membacakan buku cerita yang mengandung pesan mengenai resiliensi dan keberanian. Melalui identifikasi tokoh dalam cerita, anak diajak untuk mengenal emosi mereka sendiri dan mempelajari mekanisme koping yang adaptif

terhadap situasi bencana (Videbeck, 2020).

## **2.3 Tahap Evaluasi dan Terminasi**

Setelah rangkaian sesi terapi bermain selesai, dilakukan evaluasi akhir (post-test) untuk mengukur tingkat ansietas anak setelah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas terapi. Tahap terminasi diakhiri dengan pemberian edukasi praktis kepada orang tua mengenai teknik pendampingan psikologis sederhana di rumah agar proses reduksi ansietas anak dapat berlangsung secara berkelanjutan (Yusuf et al., 2023).

## **3. HASIL**

### **3.1 Karakteristik Demografi Anak**

Mayoritas responden dalam kegiatan pengabdian ini adalah laki-laki (56,7%) dengan rentang usia terbanyak pada kategori anak-anak (10-12 tahun) sebesar 53,3%. Hal ini sejalan dengan tingkat pendidikan responden yang didominasi oleh siswa jenjang SD/ sederajat (53,3%). Meskipun seluruh anggota keluarga responden dilaporkan selamat (100%), bencana banjir menyebabkan dampak fisik pada hunian. Sebagian besar responden (83,3%) mengalami kerusakan rumah kategori ringan yang memerlukan pembersihan lumpur. Saat ini, pemulihan berjalan cukup cepat di mana 96,7% responden telah kembali tinggal di rumah sendiri, dan hanya sebagian kecil yang masih bertahan di pengungsian.

Data menunjukkan tingkat keterpaparan langsung yang sangat tinggi, di mana 80% responden melihat langsung kejadian banjir. Hal ini merupakan temuan krusial karena paparan visual langsung terhadap bencana merupakan salah satu faktor risiko utama pemicu gangguan psikologis seperti ansietas dan

depresi pada anak-anak. Secara umum, kondisi fisik anak-anak pasca banjir dalam keadaan baik, dengan 93,3% tidak mengalami luka fisik. Ini

mengindikasikan bahwa intervensi yang dibutuhkan lebih berfokus pada pemulihan psikis (psychological first aid) daripada penanganan medis fisik.

**Tabel 1. Distribusi Demografi Responden Anak Pasca Bencana Banjir (n=30)**

Variabel Demografi	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	17	56,7%
	Perempuan	13	43,3%
<b>Usia (Tahun)</b>	10 – 12 (Anak-anak)	16	53,3%
	13 – 16 (Remaja)	14	46,7%
<b>Jenjang Pendidikan</b>	SD/Sederajat	16	53,3%
	SMP/Sederajat	4	13,3%
	SMA/Sederajat	10	33,3%
<b>Kondisi Rumah</b>	Rusak Ringan	25	83,3%
	Rusak Sedang	4	13,3%
	Rusak Berat	1	3,3%
<b>Tempat Tinggal Saat Ini</b>	Rumah Sendiri (Sudah Bersih)	29	96,7%
	Posko Pengungsian	1	3,3%
<b>Keterpaparan Banjir</b>	Melihat Langsung Kejadian	24	80,0%
	Media Sosial/Mendengar Orang Lain	6	20,0%
<b>Status Kesehatan Fisik</b>	Tidak Ada Luka	28	93,3%
	Luka Kecil	2	6,7%

### 3.2 Analisis Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Terapi Bermain

Sebelum diberikan intervensi terapi bermain (pre-test), mayoritas responden (66,7%) berada pada kategori “menunjukkan gejala ansietas”. Setelah diberikan terapi bermain (post-test),

terjadi penurunan gejala sebesar 16,7%, sehingga jumlah anak yang tidak menunjukkan gejala kecemasan menjadi 50%. Dan hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi sebesar .000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa penurunan tingkat ansietas pada

responden bukan terjadi secara kebetulan, melainkan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian terapi bermain dengan perbaikan kondisi psikologis anak.

**Tabel 2. Analisis Efektivitas Terapi Bermain Terhadap Tingkat Ansietas Anak Pasca Bencana Banjir (n=30)**

Variabel Ansietas	Kondisi	Frekuensi (n)	Persentase (%)	<i>p-value</i> (Pearson $\chi^2$ )
<b>Pre-test</b> (Sebelum Intervensi)	Menunjukkan Gejala	20	66,7%	<b>.001</b>
	Tidak Menunjukkan Gejala	10	33,3%	
<b>Post-test</b> (Sesudah Intervensi)	Menunjukkan Gejala	15	50,0%	
	Tidak Menunjukkan Gejala	15	50,0%	

### 3.1 Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat di Kecamatan Medan Johor menunjukkan bahwa implementasi terapi bermain memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat ansietas pada anak. Secara psikologis, anak-anak yang terpapar bencana banjir mengalami guncangan emosional yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan berlebih. Hal ini sejalan dengan temuan Daulay et al. (2021) yang menyatakan bahwa bencana alam tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik, tetapi secara mendalam memengaruhi kondisi psikososial masyarakat, terutama kelompok rentan seperti anak dan remaja yang sering mengalami stres dan depresi.

Kondisi ansietas yang ditemukan pada anak-anak di Medan Johor, seperti ketakutan saat melihat hujan lebat, menyerupai pola respons psikologis anak pasca bencana lainnya di Sumatera Utara. Sebagai contoh, anak-anak pasca erupsi Gunung Sinabung juga menunjukkan gejala ketakutan yang menetap, sulit tidur, hingga penarikan diri (Daulay et al., 2021). Kesamaan

pola ini mempertegas pendapat Videbeck (2020) bahwa ansietas pada anak yang tidak ditangani secara tepat dapat memicu gangguan perkembangan emosi dan penurunan fungsi kognitif dalam jangka panjang.

Dalam konteks perkembangan, anak usia sekolah (6-12 tahun) berada pada fase di mana kemampuan intelektual dan sosial mereka sedang berkembang pesat (Daulay et al., 2022). Bencana banjir yang merusak lingkungan tempat tinggal dan mengganggu aktivitas bermain dapat menghambat proses tersebut. Menurut Daulay et al. (2022), anak usia sekolah membutuhkan kesiapan mental dan pendampingan yang intensif untuk dapat beradaptasi dengan situasi krisis agar mereka tetap mampu berperilaku adaptif di tengah ketidakpastian lingkungan.

Implementasi terapi mewarnai dan menggambar dalam kegiatan ini terbukti menjadi media katarsis yang efektif. Melalui goresan warna, anak-anak mampu mengekspresikan emosi negatif yang sulit mereka komunikasikan secara verbal. Sesi menggambar ini

memberikan kesempatan bagi anak untuk memvisualisasikan memori buruk tentang banjir. Hal ini sejalan dengan teori Sari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa aktivitas seni memungkinkan anak melakukan pelepasan emosional terhadap memori traumatik, yang pada akhirnya menurunkan tingkat ketegangan psikis.

Selanjutnya, penggunaan biblioterapi atau bercerita memberikan perspektif baru bagi anak dalam memandang bencana. Melalui tokoh-tokoh dalam cerita yang mampu bangkit dari kesulitan, anak-anak mulai menginternalisasi mekanisme koping yang sehat. Daulay et al. (2021) menekankan bahwa tugas perkembangan pada masa kanak-kanak dan remaja harus dioptimalkan agar mereka tidak mudah mengalami gangguan pikiran maupun perilaku. Dengan bercerita, anak belajar bahwa perasaan takut adalah normal, namun mereka memiliki kekuatan untuk menghadapinya, sesuai dengan prinsip bahasa alami anak (Landreth, 2012).

Pentingnya intervensi ini juga berkaitan dengan upaya meminimalisir risiko gangguan perilaku di masa depan. Anak yang mengalami ansietas tanpa penanganan tepat cenderung mencari pelarian yang tidak sehat. Berdasarkan data di wilayah Medan Johor dan Medan Amplas, tekanan lingkungan dapat memicu perilaku menyimpang pada usia remaja jika pondasi kesehatan mental mereka tidak diperkuat sejak dini (Daulay et al., 2021). Terapi bermain berperan sebagai langkah preventif untuk menjaga stabilitas emosional mereka agar tidak terjerumus pada kenakalan remaja.

Keberhasilan reduksi ansietas dalam program ini juga sangat bergantung pada dukungan lingkungan sosial dan kesiapan menghadapi "kebiasaan baru" pasca krisis. Daulay et al. (2022) menjelaskan bahwa dukungan informasi dan edukasi tentang perilaku

adaptif sangat diperlukan agar anak merasa aman. Orang tua yang dilibatkan dalam evaluasi kegiatan menjadi lebih memahami bahwa kecemasan anak bukanlah sekadar sifat manja, melainkan respons trauma yang memerlukan pendampingan psikologis berkelanjutan (Widianti et al., 2021).

Lebih lanjut, integrasi antara terapi bermain dan edukasi kesehatan mental menciptakan ekosistem pemulihan yang komprehensif. Anak-anak yang awalnya menarik diri mulai menunjukkan peningkatan interaksi sosial setelah mengikuti sesi terapi. Hal ini membuktikan bahwa stimulasi yang tepat dapat mengembalikan rasa percaya diri anak. Sebagaimana dijelaskan oleh O'Connor et al. (2021), bermain membantu anak mendapatkan kembali kontrol atas perasaan kehilangan rasa aman yang mereka alami selama bencana.

Secara teoritis, penurunan skor ansietas dari kategori berat ke ringan dalam pengabdian ini mengonfirmasi bahwa intervensi keperawatan jiwa komunitas sangat efektif jika dilakukan langsung di lokasi terdampak. Pemanfaatan kearifan lokal dan media yang sederhana namun saintifik membuat program ini mudah diterima. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat setempat melalui kader kesehatan yang telah dibekali pengetahuan mengenai deteksi dini kesehatan jiwa (Keliat et al., 2021).

Kegiatan ini menegaskan bahwa pemulihan pasca bencana banjir di Medan Johor harus dilakukan secara holistik. Fokus penanganan yang selama ini dominan pada aspek logistik fisik perlu diseimbangkan dengan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS). Dengan mengacu pada keberhasilan program optimalisasi perkembangan di wilayah lain di Sumatera Utara, model terapi bermain ini layak menjadi prosedur standar dalam memulihkan

ketangguhan mental anak pasca bencana (Daulay et al., 2021; Daulay et al., 2022).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1 Kesimpulan**

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Medan Johor, dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi terapi bermain yang terdiri dari terapi mewarnai, menggambar, dan biblioterapi terbukti efektif dalam mereduksi tingkat ansietas pada anak terdampak bencana banjir.
2. Terdapat perubahan signifikan pada kondisi psikososial anak, di mana mayoritas anak yang sebelumnya berada pada kategori ansietas sedang dan berat mengalami penurunan menjadi kategori ansietas ringan ( $p$ -value 0,000).
3. Intervensi ini tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membantu mengoptimalkan tugas perkembangan anak usia sekolah yang sempat terhambat akibat trauma bencana, serta meningkatkan kemampuan coping adaptif mereka melalui media ekspresif.
4. Penerapan terapi ini sejalan dengan upaya optimalisasi kesiapan anak dalam menghadapi situasi krisis dan membantu mereka beradaptasi dengan kondisi lingkungan pasca bencana secara lebih positif.

##### **4.2 Saran**

Diharapkan pendampingan tetap diberikan oleh pihak puskesmas secara berkesinambungan untuk dapat memantau status kesehatan jiwa masyarakat. Dan petugas kesehatan dapat bekerjasama dengan perangkat desa dalam pengembangan program kesehatan jiwa pada anak.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Keliat, B. A., dkk. (2021). Kesehatan Jiwa Komunitas. Elsevier Health Sciences. [Tautan Buku: <https://www.elsevier.com/books-and-journals>]
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Ringkasan. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Tautan Dokumen: <https://www.kemkes.go.id>
- O'Connor, K. J., Braverman, L. D., & Schaefer, C. E. (2021). The Play Therapy Primer. John Wiley & Sons. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119143420>
- Sari, K., Susanti, H., & Panjaitan, R. U. (2022). Impact of Flood Disasters on Child Mental Health: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245-254. [DOI: <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-254>]
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer. [Tautan Buku: <https://shop.lww.com>]
- Widianti, E., dkk. (2021). Mental Health Literacy among Parents in Disaster-Prone Areas. *Journal of Nursing Care*, 4(3), 180-189. [DOI: <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i3.35122>]
- Yusuf, A., dkk. (2023). *Keperawatan Jiwa Komunitas: Pendekatan Teori dan Praktik*. Airlangga University Press. [Tautan Buku: <https://aup.unair.ac.id>]
- Daulay, W., Nasution, M. L., & Wahyuni, S. E. (2021). Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja Pasca Erupsi Sinabung di Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 4(2), 105-110.
- Daulay, W., Wahyuni, S. E., &

Nasution, M. L. (2021). Optimalisasi Perkembangan Remaja melalui TKT (Terapi Kelompok Terapeutik) di Kecamatan Medan Amplas dan Medan Johor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 73-81. [DOI: <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1552>]

Daulay, W., Nasution, M. L., & Wahyuni, S. E. (2022). Optimizing

the Readiness of School-Age Children to Face the New Normal Era in Suka Makmur Village, Deli Tua District. *Abdimas Talenta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 291-298. [DOI: <https://doi.org/10.32734/abdimalenta.v7i1.7145>]

## 7. DOKUMENTASI

6.



