

**ART THERAPY SEBAGAI TRAUMA HEALING PADA ANAK PASCA  
BENCANA ERUPSI GUNUNG SEMERU**  
**ART THERAPY AS CHILDREN TRAUMA HEALING POST-DISASTER OF  
MOUNT SEMERU**

Winda Amilia<sup>1</sup>, Ahmad Yusuf<sup>2</sup>, Anfaq Syahriyal Fadhil<sup>1</sup>, Anindya Dyah Untari<sup>1</sup>, Irmay Arya Tri  
Nasrin<sup>1</sup>, Mohammad Nor<sup>1</sup>, Andrew Setiawan Rusdianto<sup>1</sup>

<sup>1,6</sup>Universitas Jember

\*Corresponding author's email: [winda.ftp@unej.ac.id](mailto:winda.ftp@unej.ac.id)

**ABSTRACT**

*Disasters are natural events that disrupt and threaten human life. The eruption of Mount Semeru in December 2021 was one of the natural disasters that caused tremendous damage. Children and adolescents are more vulnerable to psychological manifestations related to disasters. Handling of children's trauma needs to be done because children do not have the capacity to look after and care for themselves. The behavior of children who were victims of the eruption of Mount Semeru before intervention tended to show a passive and restless attitude. Art therapy is an effective intervention to increase self-esteem. The forms of art therapy given to children affected by the eruption of Mount Semeru are drawing, group storytelling, making crafts, and writing and reading poetry. The methods used in trauma healing with art therapy are mentoring and training. As a result of art therapy activities, children are able to express what they feel during a disaster and are able to convey hope in the future.*

**Keywords:** *disaster, PTSD, drawing, story telling, bibliotherapy*

**ABSTRAK**

*Bencana adalah peristiwa alam yang mengganggu dan mengancam kehidupan manusia. Erupsi Gunung Semeru pada Desember 2021 merupakan salah satu bencana alam yang menimbulkan kerusakan dahsyat. Anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap manifestasi kesjivwaan terkait bencana. Penanganan terhadap trauma anak-anak perlu dilakukan karena anak-anak tidak memiliki kapasitas untuk menjaga dan merawat diri mereka sendiri. Perilaku anak-anak korban erupsi gunung Semeru sebelum dilakukan intervensi cenderung menunjukkan sikap pasif dan gelisah. Art therapy merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan harga diri. Bentuk art therapy yang diberikan kepada anak-anak korban erupsi gunung Semeru adalah menggambar, kelompok bercerita, membuat prakarya, serta menulis dan membaca puisi. Metode yang dilakukan dalam trauma healing dengan art therapy adalah pendampingan dan pelatihan. Sebagai hasil dari kegiatan art therapy, anak-anak mampu mengemukakan apa yang dirasakan pada saat bencana dan mampu menyampaikan harapan di masa yang akan datang*

**Keywords:** *bencana, PTSD, menggambar, mendongeng, bibliotherapy*

**PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan salah satu negara yang terletak pada *ring of fire*. *Ring of fire* merupakan area yang terbentuk dari 452 gunung berapi dengan aktivitas seismic yang tinggi. Indonesia memiliki 127 gunung berapi aktif, salah satunya adalah gunung Semeru di Kabupaten Lumajang [1]. Pada bulan Desember 2021, gunung Semeru secara tiba-tiba mengeluarkan awan panas guguran (APG) yang menimbulkan dampak pada 8 desa di 2 kecamatan, yaitu Desa Sumberwuluh, Desa Penanggal, Desa Candipuro, dan Desa Sumberejo di Kecamatan Candipuro. Dampak di kecamatan Pronojiwo dirasakan oleh warga Desa Supiturang, Desa

Sumberurip, dan Desa Oro-oro Ombo. Desa-desanya lain di Kecamatan Candipuro maupun Kecamatan Pronojiwo yang tidak terdampak langsung dan berada di zona aman digunakan sebagai daerah pengungsian.

Pengungsi dari desa-desa terdampak mencapai 10.400 jiwa dengan sebagian di antaranya adalah anak-anak. Peristiwa erupsi gunung Semeru tidak hanya menimbulkan korban jiwa, namun juga menimbulkan kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan. Kondisi-kondisi tersebut merupakan gangguan pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder/PTSD*) [2]. Trauma tersebut seringkali muncul dalam keheningan dan tidak nampak. Berbeda dengan orang dewasa, anak-anak belum memiliki kapasitas untuk mengatasi trauma tersebut sendiri, sehingga memerlukan bantuan orang dewasa untuk membantu mereka pulih dari gejala traumatis[3].

*Art therapy* telah dipraktikkan sebagai metode yang efektif untuk mengurangi terjadinya trauma pada anak-anak pasca bencana alam [4], [5]. *Art therapy* merupakan bentuk intervensi yang dirasa ramah dan tidak mengancam bagi anak-anak, karena seni merupakan bahasa yang alami. *Art therapy* adalah suatu intervensi untuk mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kepercayaan diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan ketrampilan social, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam setting kelompok[6]. Studi menunjukkan bahwa *art therapy* efektif untuk mengurangi depresi yang disebabkan oleh trauma pasca bencana[5]. *Art therapy* membuka kesempatan bagi survivor untuk berpartisipasi dalam pengobatannya sendiri. Seni (*art*) memungkinkan survivor untuk mengekspresikan emosi dan pemikirannya secara pribadi. Melalui seni, survivor diberi kesempatan mengekspresikan emosinya karena menyampaikan perasaan dengan kata-kata tidak selalu mudah untuk semua orang

Kegiatan menggambar merupakan aktivitas mengekspresikan perasaan dan pikiran positif maupun negatif dalam bentuk bidang datar dua dimensi [7]. Aktivitas menggambar mendorong berkembangnya fantasi dan kreativitas. Aktivitas menggambar juga merupakan salah satu bentuk terapi untuk memahami keinginan dan harapan anak, mewujudkan keinginan anak, serta mengatasi masalah anak. Tahapan aktivitas menggambar oleh anak berbeda pada tiap level usia. Usia sasaran kegiatan ini adalah 9 – 12 tahun, yang berada di masa permulaan realisme (usia 9 – 11 tahun) dan masa naturalistic (11 – 13 tahun). Terapi menggambar berkembang untuk membantu anak yang tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui kata. Terapi menggambar mengajak individu untuk mengenali peristiwa atau suatu hal yang disukai maupun tidak disukai.

Kegiatan *art therapy* lainnya seperti membaca dongeng dan membaca puisi dikenal dengan istilah *bibliotherapy*[8]. Aktivitas membaca dongeng yang dilakukan dengan atraktif dan ekspresif akan merangsang anak-anak korban trauma bencana untuk berani menunjukkan perasaannya. Penulisan puisi mendorong anak-anak korban trauma untuk menyampaikan perasaannya dan pengalamannya dalam bentuk tulisan..

## **METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian ini melibatkan anak-anak usia sekolah yang ada di desa Sumbermujur, yang merupakan salah satu desa pengungsian. Jumlah anak yang dilibatkan adalah siswa kelas 3, 4, 5, dan 6 dari SDN Sumbermujur 03 dan sekolah darurat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 4 minggu dengan rincian aktivitas dan waktu sebagai berikut.

1. Sosialisasi program kepada Kepala Sekolah dan Guru  
Sosialisasi program bertujuan untuk mengenalkan program trauma healing yang akan dilakukan di SDN Sumbermujur 03 dan sekolah darurat. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari.
2. Pendampingan dan pelatihan menggambar  
Pendampingan dan pelatihan menggambar dilakukan di sekolah dan di luar sekolah. Aktivitas menggambar merupakan aktivitas yang disenangi oleh anak. Tujuan dari kegiatan pendampingan dan pelatihan menggambar adalah memberikan ruang ekspresi pikiran dan perasaan positif maupun negatif, mengembangkan fantasi serta kreativitasnya. Pada kegiatan ini, anak diminta untuk menggambar apa yang sedang dipikirkannya, mengekspresikan secara bebas apa yang sedang dirasakan. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu.
3. Pendampingan mendongeng  
Dongeng adalah cerita yang dituturkan atau dituliskan yang bersifat hiburan, ceritanya biasanya tidak benar-benar terjadi dalam kehidupan (fiktif), dan terdapat ajaran moral yang terkandung dalam cerita dongeng tersebut. Pendampingan mendongeng dapat meningkatkan rasa percaya, menjalin hubungan, dan menyampaikan pengetahuan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 minggu.
4. Pendampingan dan pelatihan membuat prakarya  
Pendampingan dan pelatihan membuat prakarya selain melatih motorik anak juga bermanfaat untuk memperkenalkan kekayaan alam pada lingkungan sekitar. Kegiatan pembuatan prakarya berbahan alam dilakukan selama 1 minggu.
5. Pendampingan dan pelatihan menulis serta membaca puisi  
Terapi dengan puisi dikenal dengan istilah *poetry therapy* yang merupakan bagian dari *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* memfasilitasi anak korban bencana untuk memahami situasi yang dialami, sehingga membantu mengurai emosi sebagai bentuk *healing*. Kegiatan pendampingan menulis puisi, membaca puisi, dan lomba puisi dilakukan selama 1 minggu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma *healing* bagi anak-anak korban bencana erupsi gunung Semeru sangat diperlukan untuk menghilangkan ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan pada anak. Perasaan cemas, takut, mudah panik, dan gelisah merupakan tanda terjadinya PTSD. Trauma *healing* bertujuan untuk memberikan dukungan secara psikis dan hiburan bagi korban bencana sehingga meminimalisir terjadinya dampak traumatis.

*Art therapy* dipilih sebagai bentuk metode trauma healing bagi anak-anak di desa Sumbermujur karena bukan hanya membantu mengatasi trauma, metode *art therapy* juga memiliki nilai edukasi yang diperlukan bagi anak usia sekolah. Dalam *art therapy*, anak-anak diajak untuk menggunakan kreativitasnya untuk mengungkapkan perasaan atas pengalaman yang dialaminya. Pengabdian di desa Sumbermujur diawali dengan sosialisasi program *art therapy* sebagai metode trauma healing kepada mitra, yaitu Kepala Sekolah, Guru, dan Wali Murid SDN Sumbermujur 03 serta sekolah darurat di desa Sumbermujur.

Program pertama yang dilakukan adalah pendampingan dan pelatihan menggambar. Menggambar merupakan bentuk terapi yang menggunakan potensi manusia agar lebih kreatif melalui proses menghasilkan karya seni. Gambar-gambar yang dihasilkan oleh sebagian sasaran bertemakan tentang gunung. Hal ini menunjukkan kedekatan emosional sasaran dengan gunung Semeru, karena yang digambar merupakan hasil yang sedang dipikirkan atau

hasil pengamatan yang kemudian dirasakan dengan panca indera. *Art therapy* merupakan kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dalam menggambar untuk menambah atau menyempurnakan fisik, mental, dan emosi individu. Melalui *art therapy*, seseorang dapat memunculkan pengalaman bawah sadar dan mengekspresikan apa yang dirasakannya.

Dalam membantu sasaran dengan tepat dan tidak destruktif, maka tim pelaksana memulai dengan mengembangkan hubungan serta komunikasi bersama sasaran untuk menumbuhkan kepercayaan dan kenyamanan anak. Selanjutnya, tim pelaksana sebagai pendamping sasaran memberikan keleluasaan waktu sasaran untuk melakukan aktivitas, menggali perasaannya, dan mengekspresikannya. Tim pelaksana memberikan dukungan dan dorongan agar tidak pernah putus asa. *Art therapy* mengajarkan sasaran untuk percaya diri dalam berekspresi maupun berkreasi. Observasi untuk mengamati perubahan perilaku sasaran dilakukan pasca pendampingan *art therapy* dengan menggambar.

Program kedua yaitu *art therapy* dengan mendongeng. Pada kegiatan ini, tim pelaksana membentuk kelompok-kelompok sasaran, selanjutnya tim pelaksana membacakan dongeng. Dongeng dibacakan oleh tim pelaksana dengan menggunakan ekspresi dan intonasi yang sesuai dengan isi cerita, sehingga anak-anak sasaran tertarik dan menikmati kegiatan ini. Selanjutnya, sasaran diminta untuk menceritakan kembali makna cerita dengan menggunakan bahasanya. Sasaran juga diajak untuk menggunakan kreativitas dan imajinasinya untuk menghasilkan ide cerita, dan diceritakan kepada kelompok. Aktivitas ini mendorong kemampuan sasaran untuk menggali ide, mengembangkan ide, serta mengasah keberanian untuk menyampaikan pikiran secara positif. Dampak yang dirasakan dari aktivitas ini adalah sasaran yang menunjukkan sikap lebih ceria, terbuka, dan berani menyampaikan pendapat.



Gambar 1. Aktivitas mendongeng sebagai *art therapy*

Program ketiga yaitu *art therapy* dengan membuat prakarya menggunakan bahan alam (kolase). Bahan alam yang digunakan berupa biji-bijian maupun daun kering yang diperoleh di sekitar rumah. Sebelum membuat kolase biji-bijian tersebut, sasaran diajak untuk menggali informasi tentang bahan alam yang dibawa dan menceritakannya. Sasaran kemudian diminta menceritakan proses memperoleh bahan alam yang digunakan dalam kolase. Dampak yang diperoleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan sasaran jenis dan nama biji-bijian yang digunakan.



(a) (b)

Gambar 2 (a) Aktivitas membuat prakarya; (b) hasil prakarya

Program keempat yaitu pendampingan dan pelatihan menulis serta membaca puisi, dimana sasaran dikenalkan kembali dengan karya sastra puisi. Sasaran dengan pendampingan tim pelaksana diajak untuk mengungkapkan perasaannya tentang gunung Semeru melalui karya puisi. Dampak yang diperoleh dari kegiatan ini adalah sasaran yang lebih kreatif, ceria, dan berani menyatakan pendapat. Kegiatan ini mengumpulkan 78 karya sasaran, dengan karya puisi terbaik adalah karya Reva Dian siswa kelas 5 dari SDN Sumbermujur 03. Penggalan puisi karya Reva Dian adalah sebagai berikut.

### **Gunung Semeru**

Karya: Reva Dian

Deru Gunung Semeru  
Semeru kian menderu  
Birumu kini menjadi abu  
Hijau menjadi lahar panas yang berseteru

Inikah pesan yang disampaikan semesta yang menggebu ?  
Paru-paruku kian berdebu  
Menikmati oksigen yang bercampur abu  
Ngeri dan takut bertahta dalam kalbu

Pendampingan *art therapy* yang dilakukan pada sasaran menunjukkan hasil yang positif. Sasaran yang sulit mengungkapkan pengalaman dan perasaan yang dirasakan saat terjadinya bencana kemudian mampu mengungkapkan perasaannya melalui gambar, cerita, maupun puisi. Sasaran menjadi lebih terbuka dan mampu melakukan komunikasi dua arah yang baik. Dengan demikian, *art therapy* pada anak-anak korban bencana erupsi gunung Semeru menjadi lebih baik.

### **KESIMPULAN**

*Art therapy* dengan bentuk menggambar, membuat prakarya, mendengarkan dongeng, dan menulis serta membaca puisi mampu meredakan trauma pasca bencana erupsi gunung Semeru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku pada anak-anak SDN Sumbermujur 03 dan sekolah darurat. Sebelum dilakukan intervensi, perilaku anak-anak sasaran cenderung murung dan mudah panik. Pasca intervensi, anak-anak sasaran menunjukkan sikap ceria dan lebih terbuka..

## ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Jember, Kepala Desa Sumbermujur, Kepala Sekolah dan Guru di SDN Sumbermujur 03.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Mawuntu, "Peran Aktor Non-Negara Dalam Mengkapitalisasi Isu Ring Of Fire Sebagai Nation Branding Indonesia," 2020. [Online]. Available: <http://ejournal.unima.ac.id/index.php/administro>
- [2] E. Nawangsih, "Play\_Therapy\_Untuk\_anak-anak\_Korban\_Bencana\_Alam\_Y," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 164–178, 2014.
- [3] N. Ugurlu, L. Akca, and C. Acarturk, "An art therapy intervention for symptoms of post-traumatic stress, depression and anxiety among Syrian refugee children," *Vulnerable Children and Youth Studies*, vol. 11, no. 2, pp. 89–102, Apr. 2016, doi: 10.1080/17450128.2016.1181288.
- [4] R. Mulyasih and L. Diniarizki, "Trauma Healing dengan Menggunakan Metode Play Terapy pada Anak-anak Terkena Dampak Tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten," *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2019.
- [5] Z. Wula, S. L. Handayani, A. A. Arifin, F. Hakim, and I. A. Abdulrahman, "Trauma Healing Berbasis Bermain Sambil Belajar Bagi Anak-Anak Pasca Badai Seroja Di Pulau Kera," *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 71–82, Jun. 2021, doi: 10.31943/abdi.v3i1.37.
- [6] Alvina and W. Kurnianingrum, "Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Anak Usia Middle Childhood," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2018.
- [7] N. N. Ningrum, "Art of Therapy Melalui Proses Kreatif Menggambar Untuk Anak Usia Dini di Kota Bandung," *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 21, no. 2, pp. 80–87, Aug. 2021, doi: 10.17509/jpp.v21i2.37407.
- [8] A. Pola and R. Nelson, "The Impact of Bibliotherapy on Positive Coping in Children Who Have Experienced Disaster," *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 48, no. 4, pp. 341–344, 2014.