

**PENGARUH TERAPI REKREASIONAL: *STORY TELLING*
DAN TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA ANAK USIA SEKOLAH PASCA ERUPSI GUNUNG
SEMERU DI LUMAJANG**

(Studi di Yayasan An-nur Sumberurip Pronojiwo Lumajang)

SKRIPSI



Oleh:

NAILUS SA'ADAH
19142010075

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

**PENGARUH TERAPI REKREASIONAL: *STORY TELLING*
DAN TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA ANAK USIA SEKOLAH PASCA ERUPSI GUNUNG
SEMERU DI LUMAJANG**

(Studi di Yayasan An-nur Sumberurip Pronojiwo Lumajang)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

NAILUS SA'ADAH
19142010075

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI REKREASIONAL: *STORY TELLING*
DAN TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT STRES
PADA ANAK USIA SEKOLAH PASCA ERUPSI GUNUNG
SEMERU DI LUMAJANG**

(Studi di Yayasan An-nur Sumberurip Pronojiwo Lumajang)



Mufarika, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN 0718018501

PENGARUH TERAPI REKREASIONAL: *STORY TELLING* DAN TERAPI MEWARNAI TERHADAP TINGKAT STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH PASCA ERUPSI GUNUNG SEMERU DI LUMAJANG

(Studi di Yayasan An-nur Sumberurip Pronojiwo Lumajang)

Nailus Sa'adah¹, Mufarika²

1. Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura

2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

*email: mufarikanhm@gmail.com,

nailus955@gmail.com

ABSTRAK

Bencana erupsi gunung dapat mengakibatkan trauma psikologis pada anak usia sekolah salah satunya adalah stres. Salah satu metode yang dapat mengurangi stres adalah dengan terapi rekreasional: *story telling* dan terapi mewarnai. Hasil studi pendahuluan di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang didapatkan didapatkan 6 dari 10 responden anak usia sekolah mengalami stres berat. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan tingkat stres pada anak usia sekolah sebelum dan sesudah dilakukan terapi rekreasional: *story telling* dan terapi mewarnai pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment Pre test-Posttest With Control Group Design*. Variabel independen terapi rekreasional: *story telling* dan terapi mewarnai, variabel dependen tingkat stres. Populasi penelitian adalah 52 responden sampel 17 kelompok perlakuan dan 17 kelompok kontrol menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner PSS. Uji statistik menggunakan *Paired T-test* dan *Independent t-test* dengan α 0,05.

Hasil penelitian menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi *story telling* dengan P value $(0,000) \leq \alpha$ 0,05 dan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai dengan p value $(0,000) \geq \alpha$ 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik *independent T-test p value* $(1,000) \geq 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Disarankan penelitian ini, dijadikan sebagai data pembanding peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan mengenai tingkat stres. Dan bagi anak usia sekolah untuk lebih memperhatikan lagi terkait tingkat stres dengan melakukan terapi mendongeng maupun mewarnai sebagai upaya mencegah terjadinya tingkat stres yang berat.

Kata Kunci: Terapi Rekreasional: *Story Telling* dan Terapi Mewarnai, Stres, Anak Usia Sekolah.

**THE EFFECT OF RECREATIONAL THERAPY: STORY TELLING
AND COLORING THERAPY ON STRESS LEVELS IN SCHOOL-AGE
CHILDREN AFTER THE ERUPTION OF SEMERU MOUNT
IN LUMAJANG**

(At Annur Sumberurip Foundation Pronojiwo Lumajang)

Nailus Sa'adah¹, Mufarika²

1. Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura
*email: mufarikanhm@gmail.com,
nailus955@gmail.com

ABSTRACT

The mountain eruption disaster can cause psychological trauma in school-age children, one of which is stress. One method that can reduce stress is recreational therapy: story telling and coloring therapy. The based on of the preliminary study at Foundation ol-age children experienced severe stress. This study aims to analyze differences in stress levels in school-age children before and after recreational therapy: story telling and coloring therapy in the treatment group and control group.

This type of research used Quasy Experiment Pre test-Posttest With Control Group Design. The independent variable was recreational therapy: story telling and coloring therapy, and dependent variable was stress level. The study population was 52 respondents, the sample of 17 treatment groups and 17 control groups used simple random sampling technique. The instrument used PSS questionnaire. Statistical tests using Paired T-test and independent t-test with α 0.05.

The results of the study using paired t-test showed that there was a difference in stress levels in the treatment group before and after being given story telling therapy with P value $(0.000) \leq \alpha 0.05$ and there was a difference in stress levels in the control group before and after being given coloring therapy with p value $(0.000) \geq \alpha 0.05$. Based on the results of the independent T-test statistical test p value $(1,000) \geq 0.05$, there was no difference between the treatment group and the control group.

It is recommended that this research be used as comparative data for future researchers in carrying out research related to stress levels. And for school-age children to pay more attention to stress levels by doing story telling and coloring therapy as an effort to prevent severe stress levels.

Keywords: Recreational Therapy: Story Telling and Coloring Therapy, Stress, School Age Children.

PENDAHULUAN

Peristiwa bencana khususnya bencana erupsi gunung berapi merupakan suatu hal yang tidak dapat dipungkiri akan dapat selalu terjadi di bumi pertiwi Indonesia, Karena Indonesia merupakan salah satu negara yang kerap dilanda bencana alam berupa erupsi gunung berapi. Hal ini dapat saja terjadi karena Indonesia adalah salah satu negara yang termasuk dalam kawasan cincin api Pasifik atau yang dikenal dengan nama *Ring Of Fire* (Purba et al., 2022). Bencana erupsi gunung berapi ini dapat menimbulkan stres yang berada di posko pengungsian baik korban dewasa maupun anak-anak, krisis dan bencana memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan anak, cara anak-anak dalam merespon suatu bencana berbeda dengan orang dewasa mulai dari aspek fisik maupun mental. stres adalah reaksi emosional yang timbul akibat adanya pengalaman atau kejadian buruk yang pernah dialami seseorang sehingga membekas dalam pikirannya (Wahyuningtyas et al., 2022).

Di Indonesia memiliki gunung api terbanyak didunia yaitu 127 gunung api aktif jumlah orang yang beraktivitas disekitar wilayah gunung api tersebut diperkirakan mencapai lima juta jiwa, pulau jawa yang dihuni lebih dari 60% penduduk Indonesia memiliki gunung api tidak kurang 25 gunung, di Jawa Timur salah satu gunung api yang tergolong paling aktif adalah gunung semeru yang terletak di 2 wilayah yaitu kabupaten Lumajang dan kabupaten Malang.

Gunung Semeru merupakan Gunung dengan frekuensi letusan yang mungkin paling tinggi di

Indonesia bahkan di dunia. Pusat Pengendalian Operasi Penanggulangan Bencana(Pusdalops) pada tanggal 5 Desember 2021 melaporkan bahwa 5.205 jiwa terdampak oleh bencana erupsi, dimana 22 jiwa dilaporkan meninggal dunia, 29 jiwa dalam pencarian dan 41 jiwa luka bakar (BNPB, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 23 Februari 2023 yang dilakukan peneliti dengan kuesioner pada 10 anak yang terdampak bencana Gunung Semeru di Yayasan An-nur Sumberurip kecamatan Pronojiwo kabupaten Lumajang didapatkan bahwa 4 orang dengan tingkat stres yang sedang, sedangkan 6 orang dengan tingkat stres yang berat

faktor internal yang mempengaruhi tingkat stres adalah usia, jenis kelamin, komposisi keluarga, dan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stress adalah lingkungan, komposisi keluarga, ekonomi, dukungan sosial. Imalda (2021).

Maka dari itu upaya yang dapat dilakukan agar stres tidak berkepanjangan adalah dengan memberi penerapan terapi diantaranya berupa terapi bermain peran, terapi mewarnai, terapi menggambar, terapi bermain, terapi menyanyi, terapi rekreasional, dan terapi-terapi lainnya, sehingga bisa meringankan beban pikiran yang dirasakan oleh anak, mengurangi rasa ketegangan, menghapus memori yang membuat trauma terkait bencana erupsi tersebut, dan membuat suasana hari menjadi rileks, serta semakin baik memulihkan tingkat stres pada anak (Safitri et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang menggunakan desain *quasy-experiment pretest post test with control group design*.

dengan Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dan uji statistik *paired T-Test* dan *Independent T-Test*. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
9	3	18	2	12
10	5	29	5	29
11	6	35	4	24
12	3	18	6	35
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	6	35	5	29
Perempuan	11	65	12	71
Kelas				
4 SD	8	47	7	41
5 SD	9	53	10	59
Total	17	100	17	100

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel, umur bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 11 (65%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden perempuan sejumlah 12 (71%), jenis kelamin bahwa bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 11 (65%),

sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden perempuan sejumlah 12 (71%), dan kelas pada kelompok perlakuan sebagian besar responden kelas 5 sejumlah 9 (53%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden kelas 5 sejumlah 10 (59%).

Data Khusus

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Rekreasional: *Story Telling* Pada Kelompok Perlakuan

No	Pretest	Interpretasi	Posttes	Interpretasi
1	24	Sedang	14	Ringan
2	12	Ringan	13	Ringan
3	24	Sedang	16	Ringan
4	30	Berat	18	Ringan
5	25	Sedang	26	Ringan
6	24	Sedang	15	Ringan
7	26	Sedang	17	Ringan

8	24	Sedang	14	Ringan
9	22	Sedang	12	Ringan
10	20	Sedang	9	Ringan
11	22	Sedang	12	Ringan
12	28	Berat	11	Ringan
13	22	Sedang	18	Sedang
14	25	Sedang	15	Sedang
15	13	Ringan	12	Ringan
16	24	Sedang	14	Ringan
17	20	Sedang	10	Ringan
<i>Mean</i>	22,65		14,47	
<i>Paired Samples Correlations</i>		0,386		
<i>Paired Samples Test</i>		<i>P-value</i> : 0,000		

Sumber: Data Primer Juni 2023

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa dari 17 responden kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi rekreasional: *story telling* mengalami perbedaan dalam menurunkan tingkat stres dengan hasil uji *Paired T Test*

diperoleh nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai α ($0,000 < 0,05$) yang berarti ada perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi rekreasional: *story telling*.

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Mewarnai Pada Kelompok Kontrol

No	Post-test Perlakuan	Interpretasi	Post-test Kontrol	Interpretasi
1	14	Ringan	14	Ringan
2	15	Sedang	13	Ringan
3	18	Sedang	16	Sedang
4	14	Ringan	18	Sedang
5	15	Sedang	26	Sedang
6	11	Ringan	15	Sedang
7	12	Ringan	17	Sedang
8	12	Ringan	14	Ringan
9	16	Sedang	12	Ringan
10	9	Ringan	9	Ringan
11	15	Sedang	12	Ringan
12	14	Ringan	11	Ringan
13	18	Sedang	18	Sedang
14	12	Ringan	15	Sedang
15	27	Berat	12	Ringan
16	10	Ringan	14	Ringan
17	14	Ringan	10	Ringan
<i>Mean</i>	14,47		14,47	
<i>Minimum</i>	9		9	
<i>Maximum</i>	27		26	

Independent
Samples T-test

P-value : 1,000

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel, didapatkan bahwa dari 17 responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai mengalami perbedaan dalam menurunkan tingkat stres, dengan Hasil uji *Paired T Test*

diperoleh nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai α ($0,000 < 0,05$) yang berarti ada perbedaan persepsi tingkat stress pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi mewarnai

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

No	Pretest	Interpetasi	Posttest	Interpretasi
1	24	Sedang	15	Sedang
2	25	Sedang	18	Sedang
3	14	Ringan	14	Ringan
4	28	Berat	15	Sedang
5	22	Sedang	11	Ringan
6	26	Sedang	12	Ringan
7	30	Berat	12	Ringan
8	24	Sedang	16	Sedang
9	24	Sedang	9	Ringan
10	25	Sedang	15	Sedang
11	28	Berat	14	Ringan
12	24	Sedang	18	Sedang
13	25	Sedang	12	Ringan
14	24	Sedang	27	Berat
15	22	Sedang	10	Ringan
16	12	Ringan	14	Ringan
17	26	Sedang	14	Ringan
Mean	23,71		14,47	
Paired Samples Correlations		0,025		
Paired Samples Test		P-value : 0,000		

Berdasarkan tabel, didapatkan bahwa dari 17 responden kelompok perlakuan sesudah diberikan terapi rekreasional: *story telling* dan mewarnai menunjukkan adanya penurunan persepsi tingkat stres, dengan nilai *Mean* 14,47, nilai *Minimum* 9, dan nilai *Maximum* 27. Sedangkan pada kelompok kontrol, menunjukkan adanya peningkatan persepsi menurunkan tingkat stres dengan diberikan terapi rekreasional: *story telling* dan mewarnai dengan

nilai *Mean* 14,47, nilai *Minimum* 9, nilai *Maximum* 26.

Dari hasil uji Hasil uji *Independent T Test* (T2 sampel bebas) diperoleh nilai *p-value* 1,000 lebih besar dari nilai α ($1,000 > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan yang diberikan terapi rekreasional: *story telling* dengan kelompok kontrol yang diberikan terapi mewarnai.

PEMBAHASAN

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Rekreasional: Story Telling Pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan analisa hasil uji analisis diperoleh bahwa ada perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi rekreasional: *story telling* pada anak usia sekolah di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang. Dalam penelitian ini terdapat kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres responden dalam menurunkan stres, yang disebarkan pada responden, dimana nilai rata-rata (*Mean*) pre-test responden diperoleh 23,71, dan sesudah terapi rekreasional: *story telling* mengalami penurunan menjadi 14,47, hal ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan setelah dilakukan intervensi.

Hasil pre-test kuesioner pada kelompok perlakuan didapatkan data awal tingkat stres pada 2 responden berada pada kategori ringan, 5 responden berada pada kategori berat, dan 10 responden berada pada kategori sedang. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada anak sebelum dan sesudah diberikan terapi *story telling*.

Menurut analisis peneliti salah satu metode pendekatan yang bisa digunakan untuk menurunkan stres pasca erupsi Gunung Semeru khususnya anak-anak adalah dengan mendongeng. Selama mendongeng anak akan merasa rileks dan terbawa ke dalam latar cerita yang dibawakan karena ketika mereka mendengarkan cerita masing-masing anak sehingga memiliki imajinasi masing-masing terhadap tokoh.

Penelitian ini didukung Syamsuddin (2019) tentang mendongeng merupakan sebuah seni yang menggunakan bahasa, vocal dan gerak tubuh untuk mengungkapkan elemen maupun gambaran sebuah cerita kepada penonton secara langsung.

Menurut Wula Z, Handayani, et al, (2021), *Story telling* atau mendongeng adalah sebuah proses membacakan atau menceritakan dongeng dan cerita rakyat kepada anak-anak dengan maksud untuk mengembangkan imajinasi dan kepekaan anak. *Story telling* bermanfaat untuk menumbuhkan rasa kebersamaan diantara anak-anak khususnya anak-anak korban bencana.

Utami (2021) berpendapat bahwa Mendongeng adalah sebuah seni pengisahan cerita dengan tujuan hiburan pada *live audience* (pemirsa langsung) tentang kejadian-kejadian nyata maupun imajinatif yang dapat diambil dari naskah puitis dan/atau prosa maupun sumber-sumber lainnya (lisan, tertulis atau rekaman) dan melibatkan *gesture* tubuh, vokalisasi, musik, atau gambar untuk memberikan kehidupan pada cerita.

Sagita (2019) berpendapat bahwa dalam kegiatan mendongeng ini tim abdimas menggunakan boneka sebagai media dalam mengentaskan permasalahan anak-anak. kemudian dalam mendongeng disisipi dengan cerita lucu dan humoris sehingga berpengaruh untuk mendukung psikososial anak-anak korban bencana sehingga senyuman itu muncul kembali dalam luka yang dihadapi anak-anak.

Perbedaan Tingkat stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Rekreasional: Terapi Mewarnai Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan analisa hasil uji analisis diperoleh bahwa ada perbedaan tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai pada anak usia sekolah di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang. Nilai rata-rata (*Mean*) pre-test kelompok kontrol diperoleh 22.65, dan sesudah diberikan terapi mewarnai mengalami penurunan menjadi 14,47, hal ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stress pada kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi.

Hasil pre-test kuesioner pada kelompok perlakuan didapatkan data awal tingkat stres pada 2 responden berada pada kategori ringan, 3 responden berada pada kategori berat, dan 12 responden berada pada kategori sedang, Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada anak sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai

Menurut analisis peneliti pada terapi mewarnai anak-anak dapat menuangkan perasaannya dengan coretan dan pemilihan warna, salah satu permainan yang memberikan kesempatan anak untuk bebas berekspresi dan sangat terapeutik, anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara mewarnai yang berarti mewarnai bagi anak merupakan suatu cara untuk berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata, terapi ini juga berfungsi untuk membantu meringankan stres pada anak karena warna dapat digunakan untuk menggambarkan emosi seseorang dimana melalui mewarnai anak secara tidak langsung

mengeluarkan apa yang dialaminya yaitu mengekspresi perasaan sedih, stres, takut, dan tertekan.

Penelitian ini didukung oleh Muhammad B, Efendi et al, (2022) yaitu mewarnai pada anak dapat dengan bebas menuangkan kreasi mereka seperti memilih warna, mengaplikasikan warna pada gambar, dan dapat mengeluarkan imajinasi mereka dalam suatu karya yang mereka ciptakan.

Menurut Edita dan Juniah (2022) mewarnai merupakan salah satu permainan yang memberikan kesempatan anak untuk bebas berekspresi dan sangat terapeutik (sebagai permainan penyembuh). Anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara mewarnai, ini berarti mewarnai bagi anak merupakan suatu cara untuk berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata.

Permatasari (2021) berpendapat bahwa mewarnai merupakan terapi permainan yang kreatif untuk mengurangi stres serta meningkatkan komunikasi pada anak. Mewarnai suatu permainan yang memberikan kesempatan pada anak untuk bebas berekspresi, mengekspresikan perasaan dengan mewarnai gambar berarti memberikan pada anak suatu cara untuk berkomunikasi. Mewarnai merupakan aktivitas seni dengan memberikan warna pada suatu objek menggunakan media pensil warna, krayon, atau spidol, mewarnai mengaktifkan kedua wilayah otak serta melibatkan logika dan kreativitas dilibatkan ketika proses

mewarnai serta mencampur dan mencocokkan warna.

Wahyuningsih (2019) berpendapat bahwa terapi bermain anak dapat berekspresikan pikiran, perasaan, fantasi serta daya kreasi dengan tetap mengembangkan kreatifitasnya dan beradaptasi lebih efektif terhadap berbagai sumber stres.

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan analisa hasil uji *Independent T-Test* diperoleh bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres antara kelompok perlakuan yang diberikan terapi rekreasional: *story telling* dengan kelompok kontrol yang diberikan terapi mewarnai pada anak usia sekolah di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang. Hasil akhir kuesioner (post-test) pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi sama-sama mengalami penurunan dari nilai awal kuesioner (pre-test), yang berarti responden pada kedua kelompok tersebut mengalami penurunan tingkat stres. Namun, tetap tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan pemaparan diatas didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada nilai *minimum* dan *mean* yang diperoleh saat dilakukan post-test pada kedua kelompok, dimana pada kelompok perlakuan nilai *minimum* yang diperoleh 9 dan nilai *mean* 14,47. Jadi kesimpulannya baik terapi rekreasional: *story telling* dan terapi mewarnai, keduanya efektif untuk digunakan dalam menurunkan tingkat stres. Namun, akan semakin efektif apabila terapi yang digunakan dalam menurunkan tingkat stres merupakan kombinasi

antara terapi rekreasional: *story telling* dan terapi mewarnai.

Menurut analisis peneliti terapi rekreasional yang diberikan berupa terapi *story telling* dan mewarnai secara bersama, kegiatan tersebut dapat menyalurkan ekspresi yang terdapat pada diri anak dan dapat membangun koneksi dengan orang lain. Hal itu sesuai dengan dengan pernyataan yang menyatakan bahwa terapi rekreasioanl: *story telling* dan mewarnai dapat menurunkan tingkat stres pada anak sehingga anak dapat merasa terhibur pada kegiatan terapi tersebut. Terapi rekreasional merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk menurunkan stress pada anak karena lemahnya ketahanan mental yang dimiliki individu pasca bencana erupsi gunung Semeru tersebut.

Syamsuddin (2019) menyatakan mendongeng adalah seni atau keterampilan pengisahan cerita dari naskah puitis dan atau prosa, sebagai sesuatu yang ditampilkan atau diarahkan satu orang di hadapan pemirsa, cerita-cerita yang dikisahkan dapat disampaikan dalam bentuk tuturan kata, didendangkan atau dinyanyikan, dengan atau tanpa iringan musik, gambar, dan atau pelengkap lainnya serta dapat dipelajari dari sumber lisan, tertulis atau rekaman dan salah satu tujuan dari mendongeng ini adalah sebagai hiburan. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan *life story*. Sejumlah komunitas dan relawanpun membantu pemulihan trauma tersebut melalui metode mendongeng. Dengan gterapi ini berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan kesehatan seseorang khususnya anak-anak.

Dewi (2021) mengemukakan bahwa mendongeng dapat memberikan mereka bantuan memahami masalah terkait trauma yang sedang dihadapi, selain itu mendongeng juga dipercaya sebagai media untuk membentuk karakter yang kuat pada anak dan juga dapat menyehatkan tubuh, baik kesehatan jasmani dan rohani. Program intervensi tim pengabdian menggunakan dongeng sebagai media terapi bagi anak yang disertai sesi berbagi cerita. Dongeng atau *storytelling* digunakan untuk menarik minat anak sehingga anak dapat menyalurkan emosi dan tekanan yang dialaminya sehingga anak tidak mengalami trauma pasca bencana.

Pramardika (2020) mengemukakan terapi mewarnai ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kreativitas dan juga merupakan terapi relaksasi bagi anak-anak karena warna yang sering muncul pada sebuah gambar banyak emosi didalamnya. Dan dengan menciptakan gambar atau lukisan yang hanya menggunakan warna yang anak sukai dapat menenangkan dirinya. Kemudian dengan anak diberi kebebasan untuk mewarnai juga merupakan salah satu terapi karena tidak ada acara salah dan benar

dalam membuat seni. Aktivitas bermain mewarnai yang dilakukan anak-anak dapat mengalihkan rasa trauma, stres dan juga anak-anak mendapat efek relaksasi dari kegiatan tersebut melalui kesenangannya yaitu melakukan permainan.

Menurut Azzahra dkk (2023) terapi bermain dengan mendongeng dan mewarnai dalam upaya mengatasi masalah psikologis pasca trauma berpendapat bahwa ada penurunan nilai rata-rata stres traumatic pada anak-anak yang dilakukan dilingkungan sekolah dengan terapi tersebut anak dapat mengekspresikan dirinya melalui kegiatan yang menghibur dan menyenangkan sehingga dapat mengurangi masalah psikologis terutama rasa stres yang terjadi pada anak pasca bencana. Terapi rekreasi: *story telling* dan terapi mewarnai ini merupakan cara seorang anak untuk mengungkapkan konflik pada dirinya, melalui terapi tersebut anak dapat mengekspresikan pikiran perasaan dan khayalan serta kreasi sehingga dapat menjadi salah satu terapi untuk mengurangi stres dan terapi ini juga membuat menarik daya Tarik anak untuk melakukannya karena anak merasa terhibur dan senang sehingga dapat menurunkan stres pada anak.

Sumberurip Pronojiwo
Lumajang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada perbedaan tingkat stres pada anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberikan terapi rekreasi: *story telling* di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang.
2. Ada perbedaan tingkat stres pada anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai di Yayasan Annur

3. Tidak ada perbedaan tingkat stress antara kelompok yang diberikan terapi rekreasi: *story telling* dengan kelompok yang diberikan terapi mewarnai di Yayasan Annur Sumberurip Pronojiwo Lumajang.

Saran

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya Untuk peneliti selanjutnya, menjadikan penelitian ini sebagai

- data pembanding peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan mengenai tingkat stres.
- b. Bagi Responden
Diharapkan bagi anak usia sekolah untuk lebih memperhatikan lagi terkait tingkat stres dengan melakukan terapi mendongeng maupun mewarnai sebagai upaya mencegah terjadinya tingkat stres yang berat.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan bagi tenaga kesehatan maupun calon tenaga kesehatan diluar sana untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan pemberi informasi serta tujuannya pada anak usia sekolah yang mengalami stres berat pasca bencana terutama erupsi gunung. Selain itu juga mengedukasi mengenai cara melakukan terapi rekreasional secara mandiri.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Azzahra M., Partiw (2023) Intervensi Terapi Bermain Pasca Bencana Pada Anak, *Jurnal Keperawatan* 15 (3).
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>
- BNPB, 2021 kejadian bencana per provinsi Tahun 2021 Data 5 Desember. Pusat pengendalian operasi <https://pusdalop.bnpb.go.id.2021/1/2/16/laporan-harian-pusdalops-bnpb-5-desember-2021>
- Budi Utami, F., Kemal, F., & Fajar Nugraha, W. (n.d.). Metode Bercerita untuk Pemulihan Trauma Anak Pasca Bencana Gempa Bumi Cianjur. *JABB*, 3(2), 2022.
<https://doi.org/10.46306/jabb.v3i2>
- Dewi, 2021 *Art Therapy In Changing The Cultural Conduct Of Children Of The Milenial Era*, *EJ: Education Journal* 2(1). Palu
- Edita & Juniah (2022) Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi, *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4 (2), 14-19, Lampung: Penerbit Akademi Keperawatan Bunda Delima.
<https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/52>
- Imalda, 2021, Penyebab Stres (Stressor) pada Korban Bencana, Systemic Review, *Jurnal Sahabat Keperawatan* 3(1)

- Muhammad B, Efendi et al, 2022 Trauma Healing Terhadap Balita dan Anak-Anak di Posko Korban Erupsi Gunung Semeru SMPN 2 Pasirian, Kabupaten Lumajang, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4 (2), 241-247. <http://jurnal.ut.ac.id/index.php/diseminasi/article/view/2654>
- Permatasari, G., Ernawati, D., Dwi, S., Sekolah, A., Kesehatan, T. I., & Surabaya, H. T. (n.d.). *Pengaruh Terapi Bermain (Mewarnai) Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Physical Distancing Di RW 03 Kelurahan Kedungdoro Tegalsari Surabaya.*
- Pramardika, 2020 Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Trauma Healing Pada Anak Korban Bencana Alam. *Faletahan Health Journal*, 7(2) 85-91
- Purba, A., Sumantri, S. H., Kurniadi, A., & Putra, D. R. K. (2022). Analisis Kapasitas Masyarakat Terdampak Erupsi Gunung Semeru. *PENDIPA Journal of Science Education*, 6(2), 599–608. <https://doi.org/10.33369/pendipa.6.2.599-608>
- Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. (2021). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasional di Lombok Utara. *ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 93–98. <https://doi.org/10.30812/adma.v2i1.1265>
- Sagita & Fairuz, 2019 Menjemput Senyuman: Dukungan Psikososial Anak-Anak Korban Bencana Tsunami Di Anyer MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2 (2)
- Syamsuddin, 2019, Pemulihan Trauma Anak-anak Korban Gempa di Kota Palu melalui Mendongeng, Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran 2 (2),

27-33. <https://unisa-palu.e-journal.id/gurutua/article/view/33>

Wahyuningtyas, N., Adi, K. R., Yaniafari, R. P., Sa'id, M., & Rizki, M. G. (2022). Dukungan Psikososial Bagi Penyintas Bencana Pasca Erupsi Gunung Semeru. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 925–933. <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i2.7553>

Wula Z, Handayani, et al, 2021 Trauma Healing Berbasis Bermain Sambil Belajar Bagi Anak Pasca Badai Seroja di Pulau Kera *JMP (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 2 (1), 71-82 Kupang: Penerbit Universitas Wiralodra. <https://doi.org/10.31943/abdi.v3i1.37>