

# EFEKTIFITAS PSIKOEDUKASI DAN TERAPI BERMAIN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA ANAK PANTI ASUHAN FAJAR HARAPAN KOTA PEKANBARU

Fikri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

*e-mail: fikri@psy.uir.ac.id*

## Abstrak

Salah satu masalah yang dihadapi oleh anak panti asuhan Fajar Harapan adalah kehilangan rasa kasih sayang dari orang tua dari kecil sehingga kurang mendapatkan hak-hak sebagai seorang anak berdasarkan UU RI Nomor 23 tahun 2020 pasal 14 bahwa Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri. Keadaan ini menyebabkan anak menjadi stres pada anak panti. Faktor penyebab anak-anak ada di Panti asuhan Fajar Harapan ini adalah faktor ekonomi orang tua yang rendah, yatim, piatu, ataupun yatim piatu. Salah satu upaya yang dilakukan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh anak-anak panti adalah dengan mengadakan pengabdian masyarakat dengan memberikan psikoedukasi dan terapi bermain. Adapun tujuan pengabdian ini adalah agar mempunyai kemampuan dalam coping strategi dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi dan dengan terapi bermain dapat menurunkan stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 25 anak panti. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan psikoedukasi dan terapi bermain kepada anak-anak panti asuhan serta memberikan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengukur tingkat stres. Hasil yang diperoleh yaitu menurunnya tingkat stres, dilihat dari hasil pre test skor rata-rata sebesar 65.6 menjadi skor rata-rata post test 34,4. Seluruh peserta pengabdian ini terlihat senang dan Bahagia dalam mengikuti permainan yang diberikan. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini tetap dilanjutkan di masa yang akan datang karena sangat berguna dalam membantu menangani permasalahan anak-anak panti asuhan Fajar Harapan.

**Kata kunci:** Terapi Bermain, Stres, Anak Panti Asuhan, Fajar Harapan

## Abstract

One of the problems faced by the children at the Fajar Harapan Orphanage is the loss of affection from their parents from an early age, so they do not get their rights as a child based on RI Law Number 23 of 2020 Article 14 that every child has the right to be cared for by his parents. This situation causes children to become stressed in orphanages. The factor causing the children to be in the Fajar Harapan Orphanage is the low economic factor of their parents, orphans, or orphans. One of the efforts made to reduce the level of stress experienced by orphanage children is to provide community service by providing psychoeducation and play therapy. The purpose of this service is to have the ability to coping strategies in dealing with the problems faced and with play therapy can reduce stress. This community service activity was attended by orphanage children. The method used is to provide psychoeducation and play therapy to orphanage children and to provide a DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) to measure stress levels. The results obtained were a decrease in stress levels, seen from the results of the pre-test an average score of 65.6 to an average post-test score of 34.4. All participants in this community service look happy and enjoy in participating in the games given. This community service activity will continue in the future because it is very useful in helping to deal with the problems of the children at the Fajar Harapan orphanage.

**Keywords:** Play Theraphy, Stress, Orphanage Children, Fajar Harapan

## PENDAHULUAN

Istilah yatim piatu berasal dari kata Yunani 'Orfanos' yang artinya adalah seorang anak yang kehilangan atau ditinggalkan secara permanen oleh orang tuanya. Dalam istilah umum, hanya seorang anak yang kehilangan kedua orang tuanya yang disebut yatim piatu. Case dkk. (2003) mendefinisikan anak yatim adalah anak laki-laki atau perempuan di bawah usia 18 tahun yang kehilangan salah satu orang tua (yatim ibu atau ayah) atau kedua orang tuanya (yatim total). Anak-anak dibawa ke panti asuhan karena ada beberapa alasan, diantara alasan tersebut adalah: Pertama, orang tua telah menelantarkan mereka. Kedua, orang tua dicabut hak asuhnya oleh negara karena

berada di penjara, adalah penyalahguna narkoba, atau melecehkan anak dan ketiga, anak yang orang tuanya meninggal (Lowdermilk dan Perry 2004).

Salah satu masalah yang dihadapi oleh anak panti asuhan fajar harapan adalah kehilangan rasa kasih sayang dari orang tua dari kecil sehingga kurang mendapatkan hak-hak sebagai seorang anak sebagaimana yang disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2020 tentang perlindungan anak. Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Setiap anak berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan. Lebih lanjut di pasal 14 bahwa Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri, kecuali jika ada alasan dan/atau aturan hukum yang sah menunjukkan bahwa pemisahan itu adalah demi kepentingan terbaik bagi anak dan merupakan pertimbangan terakhir. Akan tetapi anak-anak di panti asuhan Fajar Harapan tidak mendapatkan haknya tersebut. Adapun berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola panti asuhan menyebutkan bahwa faktor utama mereka ada di panti asuhan adalah ekonomi orang tua yang rendah, dan yatim piatu.

Kehidupan panti asuhan sangat kritis dan memprihatinkan karena anak-anak panti asuhan kurangnya perhatian dan dukungan. Oleh karena itu, banyak sekali kejadian menegangkan yang terjadi di kalangan anak-anak panti asuhan; seperti perampasan dalam keluarga, agresi, stres fisik dan psikologis dan sebagainya. Keadaan tekanan dan permasalahan ini dapat memengaruhi kehidupan, suasana hati mereka, dan mereka menjadi orang yang mudah tersinggung dan putus asa. Kadang-kadang, anak panti asuhan dapat terjerumus dari permasalahan yang dihadapi mereka karena kemarahan, stres dan kurangnya kesadaran yang mengancam harga diri dan masa perkembangan mereka. Anak yatim piatu ini mungkin terlibat dengan kecanduan narkoba atau kegiatan anti sosial yang tidak diharapkan dalam masyarakat kita. Dampak yang utama secara psikologis dari anak panti asuhan adalah stress.

Stres biasanya menggambarkan konsep negatif yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Stres dipandang sebagai proses emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis negatif yang terjadi saat seseorang mencoba menyesuaikan diri atau menghadapi stresor (Bernstein et al. 2008). Stres dapat memiliki makna yang sepenuhnya konkret atau abstrak dengan kualitas yang sangat subjektif. Auerbach dan Grambling (1998) menganggap stres sebagai keadaan yang tidak menyenangkan dari rangsangan emosional dan fisiologis yang dialami individu dalam situasi yang mereka anggap berbahaya atau mengancam kesejahteraan mereka.

Beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tentang anak panti asuhan dilihat dari perspektif budaya barat, tetapi di Indonesia hanya ada sedikit penelitian tentang anak panti asuhan dan bagaimana penanganan masalah psikologis yang dihadapi oleh anak-anak panti asuhan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Chugani dkk. (2001) mempelajari bayi yang dibesarkan di rumah panti asuhan, bila dibandingkan dengan anak yang tidak pernah dilembagakan, menunjukkan fungsi saraf abnormal di daerah limbik termasuk hippocampus, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian MRI fungsional (Magnetic Resonance Imaging).

Johnson dkk. (2006) melakukan sebuah studi yang mengkaji tentang anak-anak kecil dalam pengasuhan panti asuhan yang berisiko bahaya dan hasil penelitian menemukan bahwa kurangnya hubungan antara anak dengan pengasuh utama menjadi penyebab utama perkembangan sosial dan emosional yang terganggu pada anak-anak dalam pengasuhan panti asuhan. Ahmad et al. (2005) menindaklanjuti kompetensi Anak Yatim, masalah sosial emosional dan gejala stres pasca-trauma di panti asuhan tradisional dan panti asuhan di Kurdistan Irak. Mereka menemukan bahwa anak yatim piatu lebih cenderung cemas, tertekan dan menunjukkan kemarahan dan menunjukkan perasaan putus asa dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi secara signifikan. rentang usia 5-10 tahun menjadi paling rentan terhadap kehilangan orang tua, sering mengalami kesulitan adaptif yang signifikan di masa dewasa.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Hudi (2008) dengan permasalahan efektivitas terapi bermain untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja awal panti asuhan Muhammadiyah Malang. Hasil kajian yang didapat adalah terdapat efektifitas dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja panti asuhan Muhammadiyah Malang. Kristanti (2013) juga melakukan sebuah penelitian tentang stres pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Kajian ini dilakukan

pada 50 anak di panti asuhan Nuruh Abyadh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pada remaja dipanti asuhan tergolong stres sedang. Sementara pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Fikri (2022) tentang Psikoedukasi dan pelatihan manajemen stress pada anak SMAN 1 Kuantan Mudik Kuansing. Metode yang digunakan adalah pretest dan post test dengan menggunakan analisis uji t. Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan manajemen stress dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan kemampuan manajemen stress dengan lebih baik.

Berdasarkan permasalahan dan kajian tentang anak panti asuhan dan dampak psikologis yang menyertainya, dari pengabdian masyarakat ini akan sangat membantu untuk memahami tingkat stres anak dipanti asuhan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada anak-anak panti asuhan Fajar harapan bagaimana mengatasi stress dengan strategi koping. Sehingga dengan kegiatan ini dapat membantu mereka dalam menangani stress yang dihadapinya..

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Minggu, 21 Mei 2023 di Panti Asuhan Fajar Harapan Jl. Mustofa Yatim No.12 Pekanbaru. Kegiatan di mulai pukul 07.30 sampai dengan pukul 11.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan di teras depan Panti asuhan Fajar Harapan. Adapun peserta pengabdian ini adalah 50 orang anak Panti asuhan Fajar Harapan. Dalam kegiatan ini dihadiri oleh pengurus panti asuhan.

Materi yang di sampaikan yaitu tentang psikoedukasi stress dan bagaimana strategi menghadapi stress tersebut.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode psikoedukasi dan terapi bermain kepada anak-anak panti asuhan Fajar utama.

Adapun proses nya adalah (1) pembukaan kegiatan pengabdian (2) mengukur pretest dengan memberikan skala DASS (depression, Anxiety, Stress scale) kepada peserta (3) memberikan psikoedukasi (4) memberikan terapi bermain (5) dan melakukan post test.

Tujuan pemberian post test untuk mengetahui apakah ada penurunan stres setelah psikoedukasi dan terapi bermain dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan secara tertib dan berlagsung dengan lancar sesuai dengan rencana yang sudah dibuat. Kegiatan pengabdian dimulai dari pembukaan dari Pembawa acara, pembacaan ayat suci alquran dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Kemudian dilanjutkan dengan kata sambutan dari Ketua Panti asuhan Pajar Harapan bapak Yazid Bakri dan sambutan dari pemateri. Sebelum acara dimulai dilakukan pretest dan setelah selesai langsung diberikan psikoedukasi dan terapi Bermain. Kegiatan Terakhir adalah memberikan posttest kepada anak-anak panti asuhan. Adapun gambar kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa dilihat pada gambar 1 dibawah ini :



Gambar 1: Aktifitas Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Panti asuhan Fajar Harapan

Data demografi penghuni Panti asuhan Fajar Harapan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1: Data Demografi penghuni Panti asuhan Fajar Harapan

	Indikator	Frekuensi	Persen
Alas an masuk panti	Yatim	15	25%
	Piatu	12	20%
	Yatim Piatu	10	16,6%
	Pakir Miskin	23	38,3%
Tingkat Pendidikan	SD	8	16%
	SMP	11	22%
	SMA	5	10%
Penghuni Panti	Bayi	3	5%
	Balita	23	38,3%
	Pengelola	10	16,7%

Berdasarkan data demografi yang ada pada table 1 dapat diketahui bahwa dari segi alasan berada di Panti asuhan Fajar Harapan adalah: yatim, piatu, yatim piatu dan pakir miskin. Kemudian dari segi Pendidikan anak-anak di panti asuhan fajar Harapan berpendikikan SD ada 8 orang ( 16%) Berpendidikan SMP ada 11 orang (22%), dan pendidikan SMA sebanyak 5 orang (10%). Selain itu penghuni lain adalah Bayi 3 orang (5%), Balita sebanyak 23 orang (38,3%) dan pengelola panti asuhan sebanyak 10 orang (16,7%).

Berdasarkan analisis data dari skala DASS yang digunakan untuk mengukur stres pada anak panti asuhan Fajar Harapan dapat dilihat pada table 2 dibawah ini.

Tabel 2: Hasil Analisis data T-Test

Pre-post		Mean	T-Test
Stress	Pre Test	65,6	0,5473
	Post Test	34,4	

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan psikoedukasi dan terapi bermain tingkat stres dari anak-anak Panti asuhan Fajar harapan tinggi dengan mean sebesar 65.6 akan tetapi setelah dilakukan sebuah psikoedukasi dan terapi bermain tingkat stresnya menurun menjadi 34,4. Artinya adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara psikoedukasi dan terapi bermain yang dilakukan dalam menurunkan tingkat stres pada anak-anak panti asuhan Fajar Harapan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis dari terapi bermain yang dilakukan anak-anak panti asuhan Fajar Harapan terlihat senang dan gembira dalam melaksanakan pengabdian masyarakat. Perilaku yang terlihat adalah mereka tertawa lepas, melompat-lompat, berteriak, dan berlari lari saat mengikuti terapi bermain. Terlihat sekali mereka sangat membutuhkan sarana untuk katarsis emosi yang mereka hadapi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukan bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa kegiatan psikoedukasi dan terapi bermain yang dilakukan kepada anak-anak panti Asuhan Fajar Harapan dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak panti asuhan dalam mengenali masalah dalam dirinya, meningkatkan kemampuan mangelola stres dan dengan terapi bermain yang dilakukan secara efektif dapat menurunkan tingkat stres yang dihadapi secara signifikan.

## SARAN

Hendaknya pihak panti asuhan dapat memberikan layanan konseling dan menyediakan tenaga psikologi yang dapat melatih dan memberikan bantuan psikologis pada anak-anak panti asuhan Fajar harapan disaat mereka memerlukan bantuan. Sehingga permasalahan-permasalahan psikologi yang mereka hadapi dapat teratasi dengan cepat. Maka perlu pendampingan dan penguatan mental kepada mereka agar mereka kuat dan siap dengan permasalahan yang dihadapi.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengurus dan pemilik Panti asuhan Fajar Harapan yang telah memberi izin dan dukungan Tempat terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tak lupa pula kepada adek-adek panti asuhan yang sudah mengikuti kegiatan dengan penuh semangat sehingga kegiatan berjalan dengan lancar

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, A., Qahar, J., Siddiq, A., Majeed, A., Rasheed, J. And Jabar, F. 2005. A2-Year Follow-Up Of Orphans' Competence, Socio Emotional Problems And Post-Traumaticstress Symptoms In Traditional Foster Care And Orphanages In Iraqi Kurdistan. *Child Carehealth Development*. 31(2): 203-215.
- Auerbach, S. M. And Gramling, S. E. 1998. *Stress Management: Psychologicalfoundations*. Upper Saddle River, N. J: Prentice Hall.
- Bernstein, D. A., Penner, L. A., Stewart, A.C. And Roy, E. J. 2008. *Psychology (8th Ed.)*. Houghton Mifflin Company Boston, New York.
- Buss, A. H. And Perry, M. P. 1992. *The Aggression Q*
- Case, A., Parson, C. And Ableidinger, J. 2003. *Orphans In Africa*. Princeton, Nj:Princeton University.
- Chugani, H.T., Behen, M.E., Muzik, O., Juhasz, C., Nagy, F. And Chugani, D.C.2001. Local Brain Functional Activity Following Early Deprivation: A Study Ofpostinstitutionalized Romanian Orphans. *Neuro Imaging*. 14: 290–301
- Cramerus, M. 1990. Adolescent Anger. *Bulletin Of The Menninger Clinic*. 54(4): 512-523.
- Fikri .2022. Community Service Program: The Effectiveness Of Stress Management Training On Reducing Stress, Depression And Anxiety Levels Among Senior Hight School Students. Poceeding: International Seminar on the Roles of University in Responding to Psychosocial Issues in the Community.
- Kristanti .2013. Stress Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan, *Jurnal Cognition*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 1. No.2
- Hudi, R .2008. Efektivitas Terapi Bermain Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal Panti Asuhan Muhammadiyah Malang
- Johnson, R., Browne, K. And Hamilton-Giachritsis, C. 2006. Young Children Ininstitutional Care At Risk Of Harm. *Trauma Violence Abuse*, 7:34–60.
- Lowdermilk, D.L. And Perry, S.E. 2004. *Maternatity And Womens Health Care (8th Ed.)*.Pp.139-140.