

Playing "Walk And Stop" and Expressive Writing to Reduce Children's Stress During the Covid Pandemic 19

Bermain "Walk And Stop" dan Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stress Anak Saat Pandemi Covid 19

Syiddatul Budury, syiddatbr@unusa.ac.id, (1)

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Khamida Khamida, syiddatbr@unusa.ac.id, (0)

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

(1) Corresponding author

Abstract

Covid-19 pandemics occurs all over the world forcing children to study and play at home. Staying at home for a long time is a risks to the occurrence of stress due to limited physical activity, children are more often watching TV or playing gadgets. To reduce stress and boredom and to improve children's body movements, it is necessary to do walk and stop playing activity and expressive writing which can decrease stress and increase not only concentration but also reflexes of a child's body. This activity was attended by 16 children aged 6-12 years old at Al Rasyid Alquran Learning Center, Bangkalan. The activities was held for two days. In day one, the children wrote expressively in a book about knowing children feeling. In day two, they played walk and stop. Their stress level measured by using perceived stress scale for children. In pre test, 14 children was in mild stress level while in post test, 8 children was in mild stress level. The result of this activities indicates that children's stress is decreased. Children and parents are expected to talk to each other more and to do physical activites together so that the children can develop and grow healthy.

PENDAHULUAN

Corona virus disease (Covid) mulai merebak pada akhir Desember dimulai dari Wuhan China dan berlanjut menyebar ke seluruh dunia, virus covid ini menyerang sistem pernapasan manusia [1]. Penyebaran yang masif dan sifat virus yang mengancam nyawa manusia membuat beberapa negara melakukan *lockdown*, Italia, China, Perancis [2]. Sejak Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan status keadaan darurat bencana akibat virus Corona pada 29 Februari 2020 [3] sekolah ditutup yang membuat anak melakukan semua aktivitas harian di dalam rumah. Penetapan *lockdown* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menyebabkan sekolah ditutup. Situasi pandemi covid-19 telah mengubah sistem pendidikan yang semula tatap muka langsung di kelas menjadi belajar dari rumah secara *online*. Kondisi ini berdampak pada anak usia sekolah, anak-anak melakukan aktivitas sehari-hari di dalam rumah, tidak pergi ke sekolah, tidak bermain dengan teman di luar rumah, kondisi tersebut memicu terjadinya stres pada anak [4]. Stres adalah perasaan atau kondisi mental yang sedang penuh tekanan [5] kondisi stres bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan juga dipengaruhi oleh persepsi internal individu. Perasaan stres bisa termanifestasikan dalam bentuk perasaan negatif, sedih, merasa tertekan [6]. Tanda dan gejala yang paling sering muncul pada anak usia sekolah adalah gangguan tidur, susah konsentrasi terutama saat belajar [7] selain itu, kondisi stres pada anak bisa memicu keluhan fisik seperti sakit kepala dan sakit perut. Respon stres masing-masing anak berbeda, salah satu manifestasi stres yang bisa dikenali oleh orang tua adalah anak mengalami ketidakstabilan emosi, mudah marah dan menangis, nafsu makan menurun [8]

Taman Pendidikan Alquran (TPA) Ar Rasyid berada di kampung Sumber Anyar di bangkalan, di mana terdapat 18 Anak yang bergabung di TPA, kegiatan TPA pada saat normal dilakukan setiap hari dari jam 17.00 - 19.00, anak yang bergabung adalah anak usia sekolah mulai dari usia 5 -15 tahun. Sejak pandemi Covid-19 dan sekolah ditutup serta anjuran pemerintah untuk *physical distancing* [9] maka kegiatan di TPA dilakukan setiap hari Selasa dan Jumat dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah meninggalkan musholla dan jaga jarak selama kegiatan.

Mengacu pada kondisi dan situasi yang dialami anak selama belajar dari rumah, anak lebih sering menggunakan gawai untuk belajar *online*, bermain *game*, menonton *youtube* dan televisi serta, maka diperlukan kegiatan yang mampu mengurangi stres sehingga anak bisa kembali aktif bergerak, konsentrasi belajar baik dan segala emosi yang disimpan bisa diungkapkan, maka perlu diberikan kegiatan yang mampu meningkatkan gerakan motorik kasar dan halus pada anak serta mampu meningkatkan konsentrasi. Salah satu kegiatan yang bisa diberikan pada anak adalah dengan bermain *walk and stop* dan menulis ekspresif. Bermain *walk and stop* memungkinkan dilakukan ditengah pandemi karena permainan bisa dilakukan dengan tetap menjaga antara satu anak dengan anak yang lain, permainan ini untuk melatih refleksi dan konsentrasi anak serta gerak motorik kasar anak [10] sementara menulis ekspresif pada buku Mengenal Perasaan Anak diharapkan agar anak mampu mengeksplor perasaan yang dirasakan selama pandemi sehingga anak menjadi lebih terbuka dan mampu mengenal perasaannya sendiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu membantu anak untuk tetap tumbuh dan berkembang secara optimal di tengah pandemi Covid-19 baik fisik maupun mental.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama dua hari, hari pertama yaitu pada tanggal 8 Juni 2020. Kegiatan dilakukan di TPA Ar Rasyid dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 16 anak yang berada di rentang usia 6-12 tahun, pada saat anak sudah berkumpul anak diberi penjelasan tentang tata cara pengisian buku "Mengenal Perasaan Anak" dilanjut mengisi kuesioner tentang stres yang menggunakan *perceived stress scale for children* yang sudah dalam bentuk bahasa Indonesia.

Buku Mengenal Perasaan Anak dirancang oleh penulis sebagai salah satu luaran pengmas. Buku terdiri dari beberapa bagian. Bagian awal adalah identitas diri anak, bagian 1 adalah pemikiran atau opini anak tentang kondisi pandemi Covid-19 saat ini, bagian 2 tentang apa yang anak tahu dan apa yang anak ingin tahu tentang Covid-19 dan tentang segala hal apa saja selama pandemi, bagian 3 tentang apa yang dilakukan anak ketika merasa takut, bagian 4 tentang memberikan perhatian dan peduli terhadap anggota keluarga, bagian 5 adalah membuat rencana kegiatan harian, bagian 6 adalah menuliskan siapa saja yang peduli dan perhatian pada anak dan apa kira-kira yang bisa dilakukan bersama, bagian 7 adalah menuliskan siapa saja yang membuat anak merasa aman, nyaman dan sehat, bagian 8 adalah tentang hal-hal apa saja yang bisa mengganggu perasaan anak, bagian 9 adalah menuliskan hal apa saja yang menyenangkan yang dilakukan anak, bagian 10 adalah menuliskan apa yang berubah dan tidak berubah sebelum dan sesudah pandemi yang nantinya akan berakhir dan bagian 11 adalah menulis tentang harapan di masa depan. Pada masing-masing bagian terdapat gambar berwarna disertai narasi deskriptif yang memberi informasi dan pengetahuan. Terdapat beberapa opsi pilihan jawaban yang anak bisa lingkari dan sisanya anak bisa menuliskan pikiran dan perasaannya sendiri. Setelah anak mengisi buku Mengenal Perasaan Anak, fasilitator kemudian secara acak meminta anak untuk membacakan tulisannya di depan, secara bergantian, dan dilanjut diskusi bersama.

Gambar 1 : Buku Mengenal Perasaan Anak

Kegiatan hari kedua yaitu pada 9 Juni 2020 anak melakukan permainan *walk and stop*. Aturan permainan ini adalah

pada gerakan pertama anak disarankan berdiri dengan tetap berjarak satu sama lain, setiap mendengar kata *walk* anak harus berjalan, dan setiap mendengar kata *stop* anak harus berhenti, gerakan kedua adalah setiap mendengar kata *walk* anak harus berhenti dan setiap mendengar kata *stop* anak harus berjalan, gerakan ke-2 ini memberikan kesempatan pada anak untuk memusatkan konsentrasi pada perintah. Gerakan ketiga adalah anak terus berjalan sambil tetap mematuhi *walk* dan *stop* ditambah harus menyebutkan namanya sendiri tiap kali fasilitator mengucapkan kata nama. Gerakan keempat adalah anak tetap mematuhi *walk* dan *stop* serta menyebut nama ditambah anak harus tepuk tangan ketika fasilitator mengucapkan kata tepuk tangan. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit. Kuesioner stres diberikan saat permainan sudah selesai.

PEMBAHASAN

Gambaran demografi peserta pengabdian masyarakat ini bisa dilihat pada tabel berikut :

Variabel	Frekuensi (n=16)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	79	43.7556.25
Usia 6 -7 tahun 8-9 tahun 10-12 tahun	466	2537.537.5
Tingkat Stres (Pre Test) Tidak Stres Ringan Sedang Berat	11410	6.2587.56.25
Tingkat Stres (Post Test) Tidak Stres Ringan Sedang Berat	7810	43.75506.25

Table 1. Distribusi frekuensi jenis kelamin, usia dan tingkat stres anak di TPA Ar Rasyid Bangkalan Juni 2020 Sumber : Data Primer, 2020.

Dari tabel 1 diatas didapatkan bahwa mayoritas anak yang mengikuti kegiatan berada di usia 8-12 tahun dengan jenis kelamin perempuan, pada saat *pre test* terdapat 14 anak stres ringan dan pada saat *post test* terdapat 8 anak stres ringan. Hasil penelitian yang dilakukan di China menunjukkan bahwa anak usia sekolah rentan mengalami stres yang dipicu oleh rasa bosan, kurangnya komunikasi dengan teman sekelas, serta informasi yang tidak adekuat tentang perkembangan covid-19 [11].

Bermain adalah bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan anak, banyak permainan yang dapat merangsang perkembangan motorik kasar, motorik halus dan kemampuan personal sosial anak. Terapi bermain mampu meningkatkan kinerja dan fungsi otak, terutama dalam aspek kognitif, bahasa dan psikomotor [12]. Selain itu bermain bisa mengurangi rasa ketidaknyamanan dan stress yang dirasakan anak [13] serta bisa mengurangi kebosanan selama fase anak belajar di rumah. Bermain *walk and stop* bisa meningkatkan konsentrasi dan reflek anak, karena anak akan berusaha mendengar dan mencerna perintah dari pemimpin permainan sehingga anak tidak salah apakah dia akan berhenti atau melangkah. Saat berjalan maka otot akan mengalami peregangan yang dapat menurunkan ketegangan tubuh dan otak akan lebih relaks sehingga mampu menurunkan stres [14]

Selain bermain, meningkatkan komunikasi dengan keluarga, dan teman juga mampu mengurangi stres, [15] salah satu komunikasi yang bisa diterapkan dalam keluarga selain komunikasi verbal dengan orang tua dan anggota keluarga yang lain, anak bisa menulis dan mengungkapkan perasaan yang dirasakan. Menulis segala sesuatu berdasar pengalaman yang dirasakan bisa menjadi bagian dari terapi emosi [16]. Penelitian yang dilakukan di Eropa membuktikan bahwa menulis ekspresif mampu menurunkan stres dan mengurangi gejala depresi [17] menulis bisa meningkatkan aspek positif individu, baik secara fisik maupun mental [18].

KESIMPULAN

Bermain *walk and stop* serta menulis ekspresif di buku Mengetahui Perasaan Anak mampu menurunkan stres dan meningkatkan konsentrasi dan reflek anak. Fase usia sekolah yaitu usia 6-12 tahun adalah salah satu fase di mana keterampilan motorik halus seperti membaca dan menulis sedang mengalami perkembangan, demikian halnya dengan motorik kasar seperti berjalan dan berlari sehingga meski pandemi Covid-19 sedang berlangsung, dan anak bisa belajar dari rumah tanpa stres dan bisa tetap tumbuh secara sehat dan optimal.

References

1. H. A. Rothan and S. N. Byrareddy, "The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak," *J. Autoimmun.*, vol. 109, 2020.
2. K. Langton, "Lockdown: Which countries are in lockdown? How many people?," *Express.Co.Uk*, 2020. [Online]. Available: <https://www.express.co.uk/news/world/1260709/lockdown-which-countries-are-in-lockdown-how-many-people-coronavirus-cases>.
3. BNPB RI, "Surat Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 13.A Tahun 2020 Tentang Perpanjangan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di

- Indonesia," 2020. [Online]. Available: <https://bnpb.go.id/berita/keputusan-kepala-badan-nasional-penanggulangan-bencana-nomor-13-a-tahun-2020-tentang-perpanjangan-status-keadaan-tertentu-darurat-bencana-wabah-penyakit-akibat-virus-corona-di-indonesia>.
4. J. J. Liu, Y. Bao, X. Huang, J. Shi, and L. Lu, "Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19," *Lancet Child Adolesc. Heal.*, vol. 4, no. 5, pp. 347-349, 2020.
 5. M. H. K. Shahsavarani, Amir Mohammad, Esfandiar Azad Marz Abadi, "Stress: Facts and Theories through Literature Review," *Int. J. Med. Rev.*, vol. 2, no. 2, pp. 230-241, 2015.
 6. J. L. M. Tse, R. Flin, and K. Mearns, "Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing 'effort' in the effort-reward imbalance model," *J. Occup. Health Psychol.*, vol. 12, no. 1, pp. 48-62, 2007.
 7. National Child Traumatic Stress Network, "Age-related reactions to a traumatic event," *NCTSN.org*, pp. 1-2, 2010.
 8. W. Y. Jiao et al., "Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic," *J. Pediatr.*, vol. 221, pp. 264-266.e1, 2020.
 9. Kemenkes, *Pedoman Tata Laksana Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
 10. N. S. W. Playgroup, "Walk and Stop," New South Wales Playgroup, 2020. [Online]. Available: <https://www.playgroupnsw.org.au/ParentResources/PlayActivities/WalkandStop>.
 11. G. Wang, Y. Zhang, J. Zhao, J. Zhang, and F. Jiang, "Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak," *Lancet*, vol. 395, no. 10228, pp. 945-947, 2020.
 12. M. Yogman et al., "The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children," *Pediatrics*, vol. 142, no. 3, 2018.
 13. B. S., S. D.J.E., Widiharti, and F. A., "Flashcard play therapy for pre-school age on reduction stress due hospitalization," *Indian J. Public Heal. Res. Dev.*, vol. 11, no. 4, pp. 850-853, 2020.
 14. K. J. Fischer, "The Impact of a Short-Term Walking Intervention to Decrease Perceived Stress," *Am. J. Health Stud.*, vol. 34, no. 4, pp. 206-213, 2019.
 15. S. K. Brooks et al., "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence," *Lancet*, vol. 395, no. 10227, pp. 912-920, 2020.
 16. J. W. Pennebaker, "Expressive Writing in Psychological Science," *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 13, no. 2, pp. 226-229, 2018.
 17. M. Reinhold, P. C. Bürkner, and H. Holling, "Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis," *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, vol. 25, no. 1, 2018.
 18. J. M. Pavlacic, E. M. Buchanan, N. P. Maxwell, T. G. Hopke, and S. E. Schulenberg, "A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life," *Rev. Gen. Psychol.*, vol. 23, no. 2, pp. 230-250, 2019