

## ABSTRAK

PENGARUH TERAPI BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN STRATEGI  
KOPING DAN PENURUNAN STRES TRAUMATIK PADA ANAK  
KORBAN BENCANA GEMPA BUMI DI KABUPATEN  
LOMBOK UTARA NUSA TENGGARA BARAT

Oleh  
Lis Triasari

**Pendahuluan:** Terapi bermain merupakan terapi yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak sebagai masa bermain pasca terpapar bencana. Melalui permainan, anak dapat mengekspresikan emosi dan pikiran mereka melalui bahasa universal tanpa bergantung pada verbalisasi.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasy-Experimental* dengan rancangan penelitian *non randomized control group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang bersekolah di wilayah Kabupaten Lombok Utara. Sampel yang digunakan adalah 90 siswa yang sesuai dengan kriteria inklusi. *Sampling* yang dilakukan yaitu dengan *Multistage Random Sampling* kemudian dilanjutkan dengan *Simple Random Sampling*.

**Hasil dan analisis :** Hasil statistik dengan menggunakan uji *Paired t test* didapatkan adanya pengaruh terapi bermain terhadap *Problem Focused Coping* pada kelompok intervensi ( $p = 0,000$ ), adanya pengaruh terapi bermain terhadap *Emotional Focused Coping* pada kelompok intervensi ( $p = 0,001$ ) dan adanya pengaruh terapi bermain terhadap stres traumatik pada kelompok intervensi ( $p = 0,000$ )

**Diskusi dan kesimpulan :** Terapi bermain dapat membantu meningkatkan strategi koping dan menurunkan stres traumatik pada anak. Keefektifan terapi bermain dikarenakan anak lebih dapat berkomunikasi lewat permainan. Terapi bermain yang dilaksanakan di lingkungan sekolah menjadi lebih efektif karena sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga. Sekolah dapat menjadi tempat untuk anak mengekspresikan perasaannya dengan berbagi cerita bersama teman sebaya yang menurut mereka memiliki perasaan yang sama dengan mereka alami.

**Kata Kunci:** Anak, Strategi Koping, Stres Traumatik, Bencana Alam

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PLAY THERAPY ON INCREASING COPING STRATEGIES AND DECREASING TRAUMATIC STRESS IN CHILDREN OF EARTHQUAKE DISASTER VICTIMS IN LOMBOK UTARA NUSA TENGGARA BARAT

By:  
Lis Triasari

**Introduction:** Play therapy is a therapy that is appropriate to the level of child development as a period of play after exposure to a disaster. Children are the group most vulnerable to traumatic stress due to exposure to disasters. Through games, children can express their emotions and thoughts through the universal language without relying on verbalization.

**Methods:** The research design used was quasi-Experimental with a non-randomized control group pre-post-test design design. The population in this study was elementary school children who attended school in the North Lombok Regency. The sample used was 90 students in accordance with the inclusion criteria. Sampling was done by Multistage Random Sampling then continued with Simple Random Sampling.

**Result and Analysis:** The statistical results using the Paired t test showed that there was an effect of play therapy on Problem Focused Coping in the intervention group ( $p = 0,000$ ), the influence of play therapy on Emotion Focused Coping in the intervention group ( $p = 0,000$ ) and the influence of therapy playing against traumatic stress in the intervention group ( $p = 0,000$ )

**Discuss and Conclusion:** Play therapy can help improve coping strategies and reduce traumatic stress in children. The effectiveness of play therapy is because children are more able to communicate through games. Play therapy carried out in the school environment is more effective because the school is the second environment after the family. Schools can be a place for children to express their feelings by sharing stories with peers who they think have the same feelings they experience.

**Keywords:** Children, coping strategies, traumatic stress, natural disasters