
Pendampingan Metode *Brain Gym Relaxation* Dalam Meningkatkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pasca Bencana

Rina Nurdiana¹, Firda Awaliah²
STAI Siliwangi Garut, Jawa Barat, Indonesia
rinanurdian@staisgarut.ac.id
*korespondensi penulis

DOI: DOI: <https://doi.org/10.62070/attamkiim.v1i1.68>

Naskah diterima: 24 Mei 2024, Direvisi: 2 Juni 2024, Diterbitkan: 11 Juni 2024

Abstrak

Terjadi gempa bumi di Cianjur dengan magnitudo 5.6 yang disebabkan oleh patahan atau Sesar Cugenang pada tanggal 21 November 2022. Gempa ini menimbulkan kerusakan pada pemukiman dan fasilitas umum, serta mengakibatkan korban jiwa. Selain dampak fisik, gempa ini juga berdampak signifikan pada kesehatan mental anak-anak, yang mengalami trauma akibat kejadian tersebut. Oleh karena itu, diperlukan metode pendampingan yang efektif untuk memulihkan aspek sosial dan emosional anak-anak usia dini pasca gempa Cianjur. Dalam konteks ini, metode *Brain Gym Relaxation* (BGR) diterapkan selama kegiatan pengabdian masyarakat selama 10 hari. Selama proses pendampingan, penulis melakukan wawancara terstruktur, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data terkait masalah-masalah yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian. Hasil dari penerapan metode BGR menunjukkan beberapa temuan penting: (1) anak-anak mampu bercerita dan mengekspresikan asal-usul daerah mereka serta mengungkapkan keindahan daerahnya, yang membantu menghilangkan kenangan buruk; (2) anak-anak menjadi lebih relaks dan tenang melalui gerakan *Brain Gym*, bernyanyi, dan tembang sunda; (3) anak-anak lebih berkonsentrasi dalam menangkap gejala-gejala alam, sehingga lebih waspada terhadap gempa susulan; dan (4) anak-anak lebih mudah mengendalikan emosi mereka dan dapat bekerja sama secara sosial dengan teman sebayanya. Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, dapat disimpulkan bahwa program pendidikan sosial emosional dapat disusun dengan menggunakan metode *Brain Gym Relaxation*. Hal ini menunjukkan adanya relevansi yang signifikan antara pendidikan sosial emosional dan metode *Brain Gym Relaxation* dalam membantu pemulihan trauma anak-anak pasca gempa bumi.

Kata kunci: Pendampingan, Metode BGR, Sosial Emosional

Abstract

The Cianjur earthquake with a magnitude of 5.6 on November 21, 2022 was triggered by a fault or the Cugenang Fault. This earthquake certainly caused physical impacts ranging from damage to settlements, public facilities, to casualties. The psychological impact caused is trauma and disruption of children's mental health. Therefore, assistance is needed with a method that will be useful for recovering traumatized children, especially in recovering the social-emotional aspects of early childhood after the Cianjur earthquake. Community service activities use the brain gym relaxation method which lasts for 10 days. During the mentoring process the author conducted structured interviews, observations and documentation to obtain data about the problems encountered in community service activities. The results of the BGR mentoring method consist of: (1) Children can tell stories and express their regional origins, reveal the beauty of their area so that they can get rid of bad memories. (2) Children can be more relaxed/calm with brain gym movements by singing and Sundanese songs (3) Children concentrate more on capturing natural phenomena so they are more alert to

aftershocks (4) Children can more easily control their emotions and can work together social use with peers. Based on the results of the dedication, it can be concluded that emotional social education programs can be arranged using the brain gym relaxation method because there is relevance between social emotional education and the brain gym relaxation method.

Keywords: Assistance, BGR Method, Social Emotional

PENDAHULUAN

Gempa bumi merupakan bencana alam yang dapat menyebabkan kerusakan fisik yang parah dan dampak psikologis yang mendalam (Al Fayed et al., 2023), terutama pada anak-anak. Pada tanggal 21 November 2022, gempa bumi dengan magnitudo 5.6 mengguncang Cianjur, yang diakibatkan oleh patahan atau Sesar Cugenang. Bencana ini tidak hanya merusak pemukiman dan fasilitas umum, tetapi juga menyebabkan trauma pada anak-anak. Trauma ini mempengaruhi aspek sosial dan emosional anak-anak, yang membutuhkan intervensi khusus untuk pemulihan. Dwikorita menjelaskan bahwa Sesar Cugenang membentang sekitar 9 kilometer dan melintasi setidaknya 9 desa. Dari 9 desa yang dilalui Sesar Cugenang, 8 di antaranya terletak di Kecamatan Cugenang. Kedelapan desa tersebut adalah Ciherang, Ciputri, Cibeureum, Nyalindung, Mangunkerta, Sarampad, Cibulakan, dan Benjot. Sementara satu desa terakhir, Nagrak, terletak di wilayah Kecamatan Cianjur

Pendampingan yang efektif diperlukan untuk membantu anak-anak mengatasi trauma dan memulihkan kesejahteraan mereka. Brain Gym Relaxation (BGR) adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk tujuan ini. Metode ini menggabungkan gerakan tubuh dengan relaksasi untuk meningkatkan keseimbangan emosional dan mental (MANJUR, n.d.). Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode BGR dalam membantu pemulihan sosial dan emosional anak-anak pasca gempa Cianjur.

Dampak dari gempa tersebut menyebabkan 53 ribu rumah mengalami kerusakan berat dan jumlah korban meninggal mencapai 334 jiwa. Saat ini, jumlah pengungsi yang terdampak mencapai 114.683 jiwa yang berasal dari 41.166 keluarga. Infrastruktur yang rusak akibat gempa bumi di Cianjur pada 21 November 2022 lalu sebanyak 526, dengan rincian 363 bangunan sekolah, 144 tempat ibadah, 16 gedung perkantoran, dan tiga fasilitas kesehatan. Sedangkan jumlah warga yang terdampak sebanyak 56.320 unit, namun belum diketahui secara pasti jumlah warga yang mengungsi atau kehilangan tempat tinggal akibat bencana tersebut. Lebih dari 400 bangunan sekolah dan lembaga pendidikan di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, mengalami kerusakan akibat gempa. Pemulihan satuan pendidikan dan warga pendidikan dari dampak gempa akan dilakukan bertahap.

Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi (Mendikbudristek) Nadiem Makarim menyatakan, Kemendikbudristek terus berupaya menyediakan berbagai dukungan untuk mempercepat pemulihan satuan pendidikan dan warga pendidikan. Saat ini, tegas Nadiem, keselamatan dan pemulihan dari trauma akibat bencana menjadi prioritas utama, "Kita harus utamakan keselamatan dan pemulihan dari trauma akibat bencana yang dialami. Saya rasa itu yang utama saat ini," kata Nadiem dalam siaran pers, Ahad (27/11).

Menurut Nadiem, kerjasama dengan Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) akan segera dilakukan untuk memperbaiki bangunan sekolah yang rusak akibat gempa. Selain itu, untuk memastikan hak belajar anak tetap terpenuhi, berbagai model pembelajaran alternatif juga akan diterapkan selama masa tanggap darurat. Nadiem menegaskan bahwa model pembelajaran yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi peserta didik, guru, dan fasilitas pendidikan yang tersedia. Ia juga menjelaskan bahwa pengaturannya akan dilakukan oleh dinas pendidikan setempat sesuai dengan kewenangannya.

Sementara itu, pemerintah Kabupaten Cianjur mencatat bahwa ada 422 lembaga pendidikan yang mengalami kerusakan fisik, mulai dari kerusakan ringan hingga berat, akibat serangkaian gempa bumi yang terjadi sejak 21 November 2022. "Sampai saat ini, kami baru sampai pada proses pendataan dan pengusulan perbaikan fisik bangunan yang rusak. Datanya masih bersifat dinamis karena masih dalam proses pendataan dan analisis di lapangan," kata Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cianjur Akib Ibrahim, kemarin.

Menurut laporan yang dikeluarkan pada Ahad (27/11), terdapat 143 unit bangunan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang terdampak gempa, diikuti oleh 165 unit bangunan Sekolah Dasar (SD), 59 sekolah menengah pertama (SMP), 29 unit bangunan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) dan 26 unit bangunan SMA/SMK yang mengalami kerusakan. Kerusakan bangunan sekolah tersebut terjadi di 18 kecamatan dari total 32 kecamatan.

Kecamatan Cugenang menjadi daerah yang paling banyak terdampak dengan kerusakan pada 42 unit bangunan lembaga pendidikan, diikuti oleh Kecamatan Cianjur dengan 35 unit, Kecamatan Warung Kondang dengan 17 unit, dan Kecamatan Cikadu dengan 13 unit. Akibat menjelaskan, Pemkab Cianjur membagi tiga tahap proses pemulihan aktivitas belajar mengajar. Tahap pertama pemulihan belajar mengajar dimulai dengan mengikutsertakan pelajar yang tidak terdampak bencana gempa. "Mulai Senin (28/11), mereka yang tidak terdampak gempa sudah bisa kembali bersekolah secara normal. Yang terdampak masih diliburkan dulu," katanya.

Dia mengatakan bahwa sekitar 50 persen dari total 256 ribu siswa di 16 kecamatan yang berada pada jenjang pendidikan SD terdampak gempa. Sedangkan sekitar 60 persen dari total 99 ribuan siswa di 16 kecamatan yang berada pada jenjang pendidikan SMP juga terdampak gempa. Menurutnya, fokus utama saat ini bukan pada kegiatan belajar-mengajar, melainkan pada menenangkan psikologi para siswa yang terdampak. Beberapa siswa saat ini tinggal di tempat pengungsian atau di rumah kerabat di luar Cianjur, sehingga sedang dalam proses pendataan. Sekolah diliburkan untuk sementara waktu untuk menyelamatkan nyawa siswa, mengingat masih ada gempa susulan di wilayah Cianjur.

Dalam tahap kedua, Pemerintah Kabupaten Cianjur menyediakan fasilitas untuk membantu pemulihan psikologis korban dari trauma akibat gempa dengan menyediakan lokasi pembelajaran di tenda darurat yang berada di luar ruangan. Sedangkan pada tahap ketiga, pemerintah kabupaten akan mengevaluasi bentuk pembelajaran yang paling sesuai untuk peserta didik dengan mempertimbangkan kondisi darurat akibat gempa. Siswa dapat memilih antara pembelajaran daring atau luring.

Dampak bencana alam yang harus diatasi adalah gangguan pada kondisi sosial emosional dari orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Gangguan tersebut dapat berupa stres pascatrauma yang menimbulkan reaksi tidak nyaman yang berlangsung lama setelah mengalami pengalaman traumatis. Kondisi ini bisa memperburuk kualitas hidup dalam jangka waktu yang panjang.

Trauma adalah respons emosional terhadap peristiwa buruk dan tindakan tidak menyenangkan (Salamor et al., 2020), seperti kecelakaan, kejahatan, dan bencana alam. Esther Giller mendeskripsikan Trauma psikologis adalah pengalaman atau kondisi individu yang dirasakan dimana seseorang merasa kewalahan secara emosional, kognitif, dan fisik, yang mengakibatkan gangguan kemampuan untuk mengatasi kondisi tersebut.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membantu anak mengatasi trauma pasca gempa. Oleh karena itu, kami mengambil penelitian tentang *brain gym* melalui metode relaksasi dapat menjadi terapi alternatif karena bermain merupakan unsur terpenting dalam perkembangan fisik, emosional, mental, intelektual, kreatif dan sosial anak.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). PAR dijadikan sebagai metode untuk menandai setiap kegiatan yang dirancang guna memperbaiki atau mengatasi suatu masalah (Ozanne & Saatcioglu, 2008). Penelusuran terhadap masalah dilakukan melalui wawancara dengan orangtua, karang taruna, Rt, Rw dan Aparat pemerintahan desa setempat.

Pendampingan program metode *Brain Gym Relaxation* (BGR) pada Anak usia dini yang terkena dampak bencana dilaksanakan secara teoritis dan praktis. Kegiatan secara teoritis dilaksanakan selama empat hari materi sebagai berikut:



(1) Hari pertama, materi: hakikat metode BGR; (2) Hari kedua, materi: langkah-langkah umum dalam implementasi BGR di lembaga pendidikan serta program dan strategi dalam pendidikan dan pendampingan masyarakat; (3) Hari ketiga, materi: langkah-langkah dalam menyusun metode BGR program pendidikan sosial emosional serta prinsip-prinsip dalam menyusun metode pemulihan sosem anak melalui pendidikan berbasis metode BGR.

Kemudian secara praktis beberapa warga yang terkena bencana gempa akan melaksanakan praktik metode BGR program pendidikan sosial emosional selama empat hari didampingi oleh penulis. Selama proses pendampingan tersebut penulis melakukan wawancara tak terstruktur, observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang masalah-masalah yang ditemui dalam penyusunan Pemulihan Sosem anak melalui metode Brain Gym di daerah pasca bencana

Brain gym secara bahasa terdiri dari *brain* yang artinya otak, lalu *gym* atau *gymnastics* yang artinya olahraga senam. *Brain gym* adalah gerakan sederhana guna merangsang pengoptimalan otak. Hal ini dapat menyangkut keseimbangan otak kanan dan kiri, relaksasi otak belakang dan depan sebagai pemfokusan, merangsang otak tengah/limbis guna pengaturan emosional, dan merangsang pemusatan pada otak besar. *Brain Gym* merupakan latihan terangkai menggunakan gerakan dinamis dan menyilang yang memiliki tujuan untuk menghubungkan dan menyatukan pikiran dan tubuh. *Brain Gym* pertama kali dikembangkan oleh Paul E. Dennison seorang yang menjadi pengembang Educational Kinesiology (Edu-K) yang mengembangkan teknik *brain gym* untuk mengajar pada anak-anak yang memiliki gangguan serta kesulitan dalam belajar. *Brain gym* digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar anak dengan menggunakan otak.

Gerak-gerakn dalam *brain gym* tidak membutuhkan waktu yang lama serta tidak membutuhkan tempat yang khusus. Sebelum melakukan *brain gym*, hendaknya melakukan hal-hal berikut ini:

- a. Minum air putih secukupnya.
- b. Lakukan pernafasan perut sebanyak 2-8 kali. Pernafasan perut bisa dilakukan dengan duduk, dengan cara meletakkan tangan di atas perut kemudian menarik nafas kemudian hembuskan.

- c. Cara ke dua yaitu dengan cara terlentang, dimana posisinya terlentang kemudian meletakkan buku di atas perut kemudian tarik nafas dan hembuskan. Lakukan gerakan *hook ups* dengan cara mengaitkan kedua tangan kanan dan kiri. Mengaitkan tangan kanan dan kiri dengan posisi tangan menyilang, kemudian menutup mata dan bernafas dalam. Gerakan ini berfungsi merilekskan saraf-saraf serta dapat mengaktifkan kembali kerja otak kanan dan otak kiri.

Gerakan *Brain Gym* memiliki 26 gerakan, dimana melibatkan tiga dimensi otak, yakni: dimensi lateralitas, dimensi fokus, dan dimensi pemusatan. Adapun beberapa gerakan *brain gym* diantaranya sebagai berikut:

Gerakan Silang (*Cross Crawl*) Gerakan silang bermanfaat untuk membantu agar dapat menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan yaitu otak kiri dan otak kanan. Gajah (*The Elephant*)

Gerakan gajah berfungsi untuk meningkatkan pendengaran, meningkatkan daya ingat, kemampuan berbicara. Gerakan gajah juga mampu untuk mengintegrasikan penglihatan, pendengaran serta gerakan pada seluruh tubuh. Gerakan Angka Delapan Tidur (*Lazy 8s*). Gerakan 8 tidur merupakan simbol yang melambangkan tak terbatas, sehingga tujuan dari gerakan ini adalah untuk merangsang kerja sama antara kedua belahan otak, yaitu otak kiri dan kanan, meningkatkan kemampuan visual, serta membantu anak-anak yang mengalami disleksia. Abjad 8 (*Alphabet E's*). Abjad 8 merupakan bentuk perpaduan dengan gerakan 8 tidur. di aplikasikan dengan menulis angka 8 yang berfungsi untuk melatih kemampuan menulis setiap huruf dengan jelas terutama pada huruf yang berawal dan berakhir dengan menulis garis ke bawah seperti n, m, p. Fungsinya mengaktifkan kedua belahan otak yaitu bagian otak kanan dan otak kiri meningkatkan koordinasi tangan dan mata, meningkatkan kemampuan keterampilan motorik halus. Putaran Leher (*Neck Rolls*). Gerakan memutar leher bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot leher, menghilangkan rasa tegang pada sistem saraf pusat, serta membantu dalam berbicara dan belajar bahasa. Jika gerakan ini dilakukan sebelum sesi pembelajaran, maka dapat meningkatkan kemampuan penglihatan dengan menggunakan kedua mata secara bersamaan (binokular) dan kemampuan pendengaran dengan menggunakan kedua telinga secara bersamaan (binaural). Goyangkan pinggul (*The Rocker*) Gerakan goyangkan pinggul berfungsi untuk meningkatkan kemampuan untuk mengkoordinasikan seluruh tubuh, serta meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dan pemahaman. Pernafasan Perut (*Belly Breathing*). Pernafasan perut berfungsi untuk meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh dan otak untuk meningkatkan energi, dapat memperbaiki kemampuan membaca dan berbicara. Silang Berbaring (*Cross Crawl Sit-up*). Gerakan ini dapat mengaktifkan kembali kedua belahan otak, mengaktifkan kerja otak kembali untuk mengkoordinasi penglihatan, pendengaran. Jadi mampu meningkatkan kembali kemampuan dalam mendengar, membaca menulis, dan kemampuan dalam mengingat. Mengisi Energi (*Energyzer*)

Mengisi energi (*energizer*) berfungsi untuk menjaga ketahanan otot dan tulang belakang agar tetap fleksibel dan rileks. Mengisi energy (*energizer*) juga berfungsi untuk memperbaiki sikap tubuh, meningkatkan konsentrasi saat proses pembelajaran. Membayangkan "X" (*Think of An X*)

Seseorang, yang kita sebut sebagai X, yang sangat bagus diminta untuk membayangkan bahwa sebelum melakukan tindakan, dia akan memikirkan tindakan tersebut terlebih dahulu. Hal ini dapat membantu X untuk bergerak dan berfikir dengan lebih mudah, serta membuatnya tidak takut dengan hal-hal yang biasanya menakutkan. Gerakan Burung Hantu (*The Owl*). Gerakan burung hantu (*the owl*) yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot pada leher, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat serta kemampuan saat membaca dan berhitung. Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*). Gerakan lambaikan tangan (*arm activation*) berfungsi untuk mengurangi ketegangan pada otot bagian pundak,

mengontrol gerakan motorik kasar dan motorik halus, meningkatkan koordinasi tangan dan mata. Melambatkan kaki (*The Footflex*). Gerakan melambatkan kaki (*the footflek*) berfungsi untuk meningkatkan sistem kerja otak bagian depan dan belakang, serta dapat melancarkan kemampuan berkomunikasi. Pompa Betis (*The Calf Pump*). Gerakan pompa betis (*the claf pump*) berfungsi untuk mengintegrasikan otak bagian depan dan belakang, dan meningkatkan kemampuan daya ingat, serta meningkatkan konsentrasi belajar. Luncuran Gravitasi (*The Gravity Glider*). Luncuran gravitasi berfungsi untuk mengatur keseimbangan pada tubuh serta meningkatkan kemampuan dalam memusatkan pikiran. Gerakan Pasang Kuda-kuda (*The Grounder*). Gerakan pasang kuda-kuda (*the grounder*) berfungsi untuk meningkatkan ingatan jangka pendek, tubuh terasa rileks, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar. Minum Air (*Drink Water*). Minum air berfungsi untuk melancarkan aliran darah ke otak dan ke seluruh tubuh dan meningkatkan konsentrasi. Gerakan Saklar Otak (*Brain Buttons*). Gerakan saklar otak berfungsi untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak dan seluruh tubuh, menstimulasi peredaran darah untuk meningkatkan aliran darah ke otak.). Gerakan Tombol Bumi (*Earth Buttons*). Gerakan tombol bumi (*Earth Buttons*) berfungsi untuk meningkatkan otak untuk berkonsentrasi pada saat belajar. Gerakan Tombol Keseimbangan (*Balance Buttons*). Gerakan tombol keseimbangan (*Space Buttons*) berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi, serta kesiapan dalam menerima pelajaran. Tombol Angkasa (*Space buttons*). Gerakan tombol angkasa (*Space Buttons*) berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan ketakutan, serta dapat merilekskan sistem saraf pusat. Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*). Gerakan menguap berenergi (*The Energy Yawn*) berfungsi untuk merilekskan otot-otot pada tubuh, meningkatkan penglihatan, serta meningkatkan kemampuan membaca dan bicara. Kait Rilaks (*Positif Points*). Kait rilaks (*positif points*) berfungsi dapat memusatkan pikiran, mengaktifkan kembali kedua belah otak.

Pasang telinga (*The Thinking Cap*). Pasang telinga (*the thinking cap*) berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik dan mental, meningkatkan kerja otak untuk memiliki ingatan jangka pendek, dan kemampuan mendengar, mengingat, dan berbicara.

Chaplin, memberi pengertian relaksasi sebagai “kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Singgih Gunarsa, mengemukakan keadaan relaks adalah keadaan pada mana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang atau bergelora. Menurut Cormier dan Cormier, memberi pengertian relaksasi (otot), usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki. Relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengatasi stres dengan meningkatkan aliran darah sehingga mengurangi perasaan cemas dan khawatir. Dalam relaksasi, dilakukan proses untuk merilekskan otot-otot yang tegang dan mengendorkan otot-otot tubuh serta pikiran, sehingga mencapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-teta.

Menurut Miltenberger, terdapat empat jenis relaksasi yang dibedakan yaitu relaksasi otot yang melibatkan otot-otot tubuh (*progressive muscle relaxation*), relaksasi pernafasan yang berfokus pada teknik pernapasan (*diaphragmatic breathing*), relaksasi dengan cara meditasi yang memerlukan fokus pada pikiran (*attention focussing exercises*), dan relaksasi perilaku yang melibatkan perubahan perilaku (*behavioural relaxation training*). Selain itu, terdapat jenis relaksasi lainnya yang juga bisa dipakai. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan relaks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernapasan. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Relaksasi memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah mengurangi tingkat stres pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan. Manfaat yang sama juga dijelaskan oleh peneliti lain bahwasanya relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya, serta secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resistensi kulit.

Manfaat relaksasi secara umum menurut meliputi:

- a. Relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi berlebihan akibat stres.
- b. Masalah-masalah yang timbul akibat stres seperti, sakit kepala, tekanan darah tinggi, insomnia, dan perilaku-perilaku buruk dapat berkurang.

Mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang dan menunjukkan efek fisiologis yang positif.

- c. Meningkatkan semangat pada seseorang dalam melakukan aktifitas.
- d. Meningkatkan hubungan interpersonal dan harga diri pada seseorang.

Jika kita simpulkan dari beberapa penjelasan di atas manfaat relaksasi sendiri meliputi mengurangi perasaan cemas, meningkatkan perasaan tenang dan damai, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan energi dan memperbaiki fisiologi tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud teknik relaksasi adalah suatu strategi dalam konseling yang berupa gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur mulai dari gerakan tangan sampai kaki untuk merelaksasikan anggota badan dan mengembalikan kondisi dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sukajaya Kecamatan Cugenang, yang terletak di Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat, memiliki populasi lebih dari 118.917 orang dan mengalami trauma setelah mengalami gempa bumi dengan kekuatan 5,6 SR pada hari Senin, 21 November 2022. Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) telah mengeluarkan analisis geologi tentang gempa bumi Cianjur, dan menunjukkan bahwa pusat gempa bumi tersebut terletak di darat di wilayah Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat. Wilayah tersebut terdiri dari dataran, dataran bergelombang, dan perbukitan bergelombang hingga terjal, dan terletak di bagian tenggara gunung Gede.

Wilayah ini secara umum tersusun oleh endapan Kuartar berupa batuan rombakan gunung api muda (breksi gunung api, lava, tuff) dan aluvial sungai. Endapan Kuartar tersebut pada umumnya bersifat lunak, lepas, belum kompak (*unconsolidated*) sehingga memperkuat efek guncangan rawan gempa bumi. Kejadian gempa bumi ini diakibatkan oleh aktivitas sesar aktif. Keberadaan sesar aktif tersebut hingga kini belum diketahui dengan baik karakteristiknya dan lokasinya berada pada bagian timur laut zona sesar Cimandiri. Sesar Cimandiri adalah sesar geser yang membentang dari Pelabuhan hingga Subang. Pada peta pusat gempa bumi Cianjur yang dirilis PVMBG tampak episenter gempa berada di zona sesar Cimandiri, yang tidak jauh dari sesar Lembang.

Berbicara tentang bencana alam tentunya akan berdampak terhadap orang yang terdampak bencana alam tersebut. Salah satunya dampak psikologis. Dampak psikologis terdiri dari dua kata yaitu dampak dan psikologis. Dampak adalah pengaruh yang kuat yang menimbulkan akibat baik positif maupun negatif. Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam. Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti *shock*, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-

hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri.

Melalui *brain gym* metode relaksasi, permasalahan trauma akibat bencana dapat menjadi sebuah solusi yang tepat. *Brain gym* metode relaksasi diberikan pada masa tanggap darurat yaitu sebagai langkah pemenuhan keselamatan diri dari stres yang dialami akibat bencana yang menghampiri individu. Pemulihan diri dari suatu trauma membutuhkan waktu yang tergantung dari proses *brain gym* metode relaksasi yang dijalani oleh individu.

Menurut Nurjannah, proses penyembuhan trauma pasca bencana didasarkan pada dua kondisi yaitu sebagai berikut:

1. Korban trauma mempunyai teman dekat untuk dapat saling berbagi dan saling memberikan semangat. Kondisi ini akan menciptakan kondisi yang aman dan nyaman dengan lingkungan sekitar dan sangat akan berbeda apabila memilih sikap untuk diam dan menarik diri.



Pengalaman bencana yang dialami akan dijadikan sebagai sebuah pengalaman yang melekat dalam pikiran sehingga sulit untuk melupakan kejadian yang menakutkan tersebut.

Adapun langkah-langkah *brain gym* relaksasi dalam meningkatkan Sosem untuk anak usia dini pasca gempa Cianjur diantaranya sebagai berikut:

1. Pertama-tama, menarik perhatian anak-anak korban bencana gempa bumi yang mengalami trauma baik trauma ringan, sedang, maupun trauma berat. Caranya yaitu dengan mengajak bercerita atau mendongeng tentang asal-usul daerah sekitar, keindahan-keindahan alam sekitar yang bisa menghapus kenangan buruk setelah bencana gempa bumi yang telah meluluhlantakkan daerahnya.
2. Setelah anak-anak tertarik dengan kegiatan tersebut, selanjutnya anak-anak diajak untuk melakukan relaksasi kemudian beberapa gerakan *brain gym*. Selain itu, kami aplikasikan dengan senam anak usia dini, lalu kami ajak anak-anak untuk bernyanyi bersama terutama tembang-tembang Sunda Cianjuran. Contohnya, tembang *Ceurik Rahwana Tangis Anjani Kaelangan* yang di dalamnya mengandung lirik tentang Rahwana yang menangis karena kehilangan anjani, atau yang lebih mudah yaitu tentang *Bubuy Bulan* yang di dalamnya mengandung lirik yang menggambarkan suasana hati. Setelah anak-anak hafal nadanya, lirik tembang itu kemudian bisa dikembangkan dan diganti dengan lirik yang sesuai dengan kondisi terkini alam sekitar.
3. Gerakan-gerakan yang kami gunakan memiliki tujuan untuk meningkatkan konsentrasi anak. Beberapa gerakan yang digunakan termasuk minum air (drink water), menekan titik-

titik di kepala untuk mengaktifkan kedua belahan otak (brain buttons), gerakan silang melintasi tubuh untuk menghubungkan kedua belahan otak (cross crawl), kait rileks untuk mengurangi stres (hook-up), gerakan meniru burung hantu untuk mengurangi ketegangan leher dan bahu (the owl), mengaktifkan tangan dengan memegang benda dan memindahkannya dari tangan ke tangan (arm activation), melambai-lambaikan kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah (the footlex), memompa betis untuk meningkatkan sirkulasi darah (the calf pump), dan meluncur dengan gerakan tubuh untuk meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi (the gravity glider).

4. Berbagai dukungan dan pernyataan positif serta suportif untuk anak-anak sangat dibutuhkan untuk memantau perkembangan psikologis anak-anak korban bencana gempa bumi Cianjur.

1. Peningkatan Kemampuan Ekspresi dan Narasi

Metode Brain Gym Relaxation (BGR) telah terbukti efektif dalam membantu anak-anak usia dini untuk mengekspresikan dan menceritakan asal-usul serta keindahan daerah mereka. Kemampuan untuk bercerita dan mengungkapkan perasaan ini memainkan peran penting dalam proses pemulihan trauma. Dengan mengalihkan fokus dari pengalaman traumatis ke aspek positif dari lingkungan mereka, anak-anak dapat mengurangi beban emosional dan kenangan buruk yang terkait dengan bencana. Hal ini menunjukkan bahwa BGR dapat membantu dalam mengembangkan keterampilan narasi yang positif, yang merupakan komponen penting dari kesehatan emosional.

2. Peningkatan Relaksasi dan Ketenangan

Aktivitas dalam metode BGR, seperti gerakan Brain Gym, bernyanyi, dan tembang Sunda, memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat relaksasi dan ketenangan anak-anak. Anak-anak yang lebih relaks cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang penting untuk pemulihan mental pasca bencana. Relaksasi ini juga membantu dalam menurunkan kecemasan dan ketakutan yang mungkin masih dirasakan anak-anak akibat gempa. Dengan demikian, BGR tidak hanya membantu dalam pemulihan fisik, tetapi juga menyediakan dukungan emosional yang esensial.

3. Peningkatan Konsentrasi dan Kewaspadaan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti metode BGR mengalami peningkatan dalam konsentrasi dan kewaspadaan terhadap gejala-gejala alam. Peningkatan ini penting karena membantu anak-anak untuk lebih waspada terhadap potensi bahaya di masa depan, seperti gempa susulan. Dengan kemampuan untuk lebih baik mengenali tanda-tanda alam, anak-anak dapat merespons situasi darurat dengan lebih cepat dan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa BGR dapat meningkatkan keterampilan kognitif anak-anak dalam konteks kewaspadaan bencana.

4. Pengendalian Emosional dan Kerjasama Sosial

Salah satu temuan penting dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan anak-anak dalam mengendalikan emosi mereka dan bekerja sama dengan teman sebayanya. Pengendalian emosional yang lebih baik membantu anak-anak untuk merespons situasi stres dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Selain itu, kemampuan untuk bekerja sama dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya membantu dalam membangun jaringan dukungan sosial yang penting untuk pemulihan jangka panjang. Dengan demikian, BGR berkontribusi tidak hanya pada pemulihan individu tetapi juga pada pembentukan hubungan sosial yang kuat di antara anak-anak.

Perbandingan Hasil Kegiatan dengan Penelitian atau Kegiatan Pengabdian Serupa

1. Kesamaan dengan Penelitian atau Kegiatan Pengabdian Serupa

Penelitian atau kegiatan pengabdian serupa yang telah dilakukan sebelumnya sering kali juga menunjukkan bahwa intervensi psikososial dan metode relaksasi dapat membantu anak-anak dalam pemulihan trauma pasca bencana. Misalnya, penelitian oleh Richardson et al. (2010) tentang penggunaan terapi bermain untuk anak-anak korban bencana menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional dan sosial anak-anak. Sama seperti dalam kegiatan menggunakan metode Brain Gym Relaxation (BGR), terapi bermain membantu anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mengatasi trauma.

Penelitian oleh Perry dan Szalavitz (2006) tentang terapi Neurosequential juga menunjukkan hasil yang sejalan, di mana intervensi yang menggabungkan gerakan tubuh dan aktivitas sensorik dapat membantu anak-anak dalam mengatasi trauma dan meningkatkan regulasi emosional. Ini menunjukkan bahwa metode BGR, dengan fokus pada gerakan fisik dan relaksasi, memiliki kesamaan dengan pendekatan terapi yang berbasis sensorik dan fisik lainnya.

2. Perbedaan dengan Penelitian atau Kegiatan Pengabdian Serupa

Meskipun ada kesamaan dalam pendekatan, terdapat beberapa perbedaan penting antara hasil kegiatan BGR dengan penelitian atau pengabdian serupa. Salah satu perbedaannya adalah fokus khusus pada budaya lokal, seperti penggunaan tembang Sunda dalam kegiatan BGR. Penelitian sebelumnya mungkin tidak memasukkan elemen budaya lokal yang spesifik, yang dapat mempengaruhi keterlibatan dan kenyamanan anak-anak dalam proses pemulihan.

Selain itu, beberapa penelitian mungkin lebih fokus pada pendekatan yang berbasis terapi kognitif dan perilaku (CBT), yang berbeda dari pendekatan fisik dan relaksasi yang digunakan dalam BGR. Misalnya, penelitian oleh La Greca et al. (2010) tentang intervensi CBT menunjukkan peningkatan signifikan dalam mengurangi gejala PTSD pada anak-anak korban bencana, tetapi tidak fokus pada gerakan fisik dan relaksasi.

3. Faktor-faktor yang Mungkin Mempengaruhi Hasil

Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hasil kegiatan BGR dan membedakannya dari penelitian atau pengabdian serupa termasuk:

Budaya Lokal, Integrasi elemen budaya lokal seperti tembang Sunda mungkin telah meningkatkan efektivitas BGR dengan membuat anak-anak merasa lebih terhubung dan nyaman. **Durasi dan Intensitas Intervensi:** Kegiatan pengabdian BGR dilakukan selama 10 hari, yang mungkin berbeda dari durasi intervensi dalam penelitian lain. Durasi yang lebih panjang atau lebih pendek dapat mempengaruhi tingkat pemulihan anak-anak.

Konteks Bencana: Jenis dan skala bencana, serta kondisi sosial-ekonomi masyarakat yang terkena dampak, dapat mempengaruhi hasil. Misalnya, gempa bumi di Cianjur mungkin memiliki dampak yang berbeda dibandingkan dengan bencana alam lainnya seperti banjir atau tsunami.

Pendekatan Holistik: Metode BGR menggunakan pendekatan holistik yang menggabungkan gerakan fisik, relaksasi, dan elemen budaya, yang mungkin memberikan hasil yang berbeda dibandingkan dengan pendekatan yang lebih terfokus pada satu aspek, seperti terapi kognitif

Dengan membandingkan hasil kegiatan BGR dengan penelitian atau kegiatan pengabdian serupa, terlihat bahwa ada banyak kesamaan dalam efektivitas intervensi psikososial dan metode relaksasi dalam pemulihan trauma anak-anak. Namun, perbedaan dalam pendekatan, durasi, konteks bencana, dan integrasi elemen budaya lokal menunjukkan bahwa metode BGR memiliki karakteristik unik yang dapat memberikan manfaat tambahan. Faktor-faktor tersebut penting untuk dipertimbangkan dalam merancang dan melaksanakan program pemulihan trauma bagi anak-anak di masa depan..

Rekomendasi untuk Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

1. Integrasi Elemen Budaya Lokal:Memperluas penggunaan elemen budaya lokal yang spesifik dalam kegiatan pengabdian. Elemen budaya seperti lagu, cerita rakyat, dan permainan tradisional dapat membuat anak-anak merasa lebih terhubung dan nyaman selama proses pemulihan.
2. Pelatihan dan Keterlibatan Orang Tua. Melibatkan orang tua dalam kegiatan pengabdian untuk memberikan dukungan berkelanjutan di rumah. Pelatihan khusus untuk orang tua tentang metode Brain Gym Relaxation (BGR) dan teknik pendampingan lainnya dapat membantu memperkuat hasil yang diperoleh selama kegiatan pengabdian.
3. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan. Membangun sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan untuk menilai efektivitas intervensi jangka panjang. Mengumpulkan data secara berkala akan membantu dalam menilai keberlanjutan dampak positif dan menyesuaikan pendekatan sesuai kebutuhan.
4. Pengembangan Materi Edukasi dan Sumber Daya. Mengembangkan materi edukasi dan sumber daya yang dapat digunakan oleh guru, pendidik, dan komunitas lokal. Modul pelatihan, panduan, dan video instruksional tentang BGR dapat membantu memperluas jangkauan program.

Kolaborasi dengan Institusi Pendidikan dan Kesehatan. Meningkatkan kolaborasi dengan institusi pendidikan dan kesehatan untuk menyediakan dukungan yang lebih komprehensif. Kerja sama dengan sekolah, klinik, dan lembaga kesehatan mental dapat memastikan pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan interpretasi hasil kegiatan pendampingan menggunakan metode Brain Gym Relaxation, dapat disimpulkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan aspek sosial dan emosional anak-anak usia dini pasca bencana. Peningkatan kemampuan ekspresi, relaksasi, konsentrasi, kewaspadaan, pengendalian emosional, dan kerjasama sosial menunjukkan bahwa BGR merupakan metode yang holistik dan komprehensif untuk pemulihan trauma. Hasil ini mendukung relevansi dan potensi metode BGR untuk diterapkan dalam program pendidikan sosial emosional anak-anak di berbagai konteks bencana.

Implementasi metode BGR juga menunjukkan bahwa pendekatan yang terintegrasi dan fokus pada keseimbangan fisik serta emosional dapat memberikan hasil yang signifikan dalam pemulihan pasca bencana. Penelitian lebih lanjut dan penerapan yang lebih luas dari metode ini dapat membantu dalam mengembangkan strategi pemulihan trauma yang lebih efektif dan menyeluruh bagi anak-anak di berbagai situasi bencana. Perbandingan dengan Studi Lain (Comparison with Other Studies):

Brain gym dengan metode relaksasi pada anak pasca gempa bumi diperlukan penanganan khusus untuk menghilangkan trauma dan ketakutan sebagai efek psikis setelah terjadi bencana terutama kepada anak-anak. *Brain gym* menjadi pendekatan terapi trauma yang baik karena dapat mempercepat proses penyembuhan yaitu dengan memberikan motivasi penguatan kepada anak-anak. Metode relaksasi untuk pemulihan trauma pasca bencana pada anak usia dini telah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media, Salah satunya adalah dengan selalu mengajak anak untuk bersenang-senang dengan hal yang kecil. Sehingga, dengan mengajak anak-anak melakukan senam otak (*brain gym*) yang ringan-ringan namun tetap menghibur dan membuat hati mereka menjadi senang dan pelan-pelan dapat melupakan kejadian bencana tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Anggriyana, Tri. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Edi Sutarjo, dkk. "Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan *Brain Gym* untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *Jurnal Undiksa*.
- Gunarsa, Singgih. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: Univeritas Muhammadiyah.
- Mulyaningsih, Sri. 2018. *Buku Pengantar Geologi*. Yogyakarta: AKPRIND PRESS.
- Sari, Apriliya, Subandi. 2015. *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metodeologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sukardi. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Susanto, Ahmad. 2015. *Bimbingan Konseling di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Kencana.
- Susanto, Ahmad. 2017. *Pendidikan Anak Usia Dini Konsep dan Teori*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Yunus, Abidin. 2014. *Desain Sistem Pembelajaran dalam Kurikulum*. Bandung: Rizqi Press.