



Application of therapeutic group therapy and thought stopping for elementary school students

Usraleli, Husnan, Syafrisar Meri Agritubella 

Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia

 meri@pkr.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.7790>

Abstract

The behavior of school-age children has changed during the pandemic. The implementation of face-to-face learning after the pandemic requires extra adaptation where children have to orient and interact with classmates who were previously online for 2 years. Some of the difficulties faced include pessimistic children, dependence on friends, being alone, disturbing friends and not completing tasks well. This leads to fear, negative thoughts, and an inability to adapt to classmates. Therapeutic Group Therapy (TGT) and Thought Stopping (TS) aim to stimulate cognitive, affective, and psychomotor as well as eliminate negative thoughts and turn them into positive thoughts. This activity was attended by 33 students in grade 3 of SDN 176 Pekanbaru. TGT was conducted in 7 sessions and TS was carried out using a workbook for 3 sessions. The results of this community service activity showed that there was an increase in the ability of children to accept learning and be able to change negative thoughts into positive thoughts.

Keywords: *School age children; Therapeutic group therapy; Thought stopping*

Penerapan terapi kelompok terapeutik (TKT) dan thought stopping bagi anak usia sekolah dasar

Abstrak

Perilaku anak usia sekolah mengalami perubahan selama masa pandemi. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka pasca pandemi membutuhkan adaptasi yang ekstra dimana anak kembali melakukan orientasi dan berinteraksi dengan teman belajar yang sebelumnya online selama 2 tahun. Beberapa kesulitan yang dihadapi di antaranya anak pesimis, ketergantungan dengan teman, menyendiri, mengganggu teman dan tidak menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini menimbulkan ketakutan, pikiran negatif, dan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan teman sekelas. Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dan *Thought Stopping* (TS) bertujuan untuk menstimulasi kognitif, afektif, dan psikomotor serta menghilangkan pikiran negatif dan mengubah menjadi pikiran positif. Kegiatan ini diikuti 33 siswa yang berada di bangku kelas 3 SDN 176 Pekanbaru. TKT dilakukan sebanyak 7 sesi dan TS dilakukan dengan menggunakan buku kerja sebanyak 3 sesi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh bahwa terdapat peningkatan kemampuan anak dalam menerima pembelajaran dan mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Kata Kunci: *Anak usia sekolah; Terapi kelompok terapeutik; Thought stopping*

1. Pendahuluan

Interaksi merupakan hubungan antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi satu sama lain (Maunah, 2016). Interaksi dapat terjadi mulai dari keluarga dan masyarakat. Pada anak, interaksi dapat juga terjadi di lingkungan sekolah dan merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk konsep diri anak. Anak usia sekolah (6 - 12 tahun) merupakan masa intelektual atau keserasian bersekolah. Periode ini anak mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Wong et al., 2008). Periode ini merupakan transisi dari kehidupan bebas bermain ke kehidupan belajar dan bekerja terstruktur sehingga dibutuhkan penyesuaian dari orang tua untuk membiarkan anak membuat keputusan menerima tanggung jawab dan belajar dari pengalaman kehidupan (Potter & Perry, 2005).

Pada usia ini anak telah berada di bangku pertengahan sekolah dasar dan kelompok sosial dengan sebaya berjenis kelamin sama mulai terbentuk. Kelompok ini menyatakan kemandirian mereka dari peran orang tua dan mulai timbulnya persahabatan pada teman sebaya (Potter & Perry, 2005). Peran orang tua sangat mempengaruhi kemandirian anak seperti mengajak dan menyemangati anak untuk melakukan keperluannya sendiri, melalui metode bermain dan memberikan pujian atau motivasi. Adapun kendala yang dihadapi orang tua di antaranya adalah lingkungan dan pengaruh media massa, pendidikan orang tua, dan anak yang malas (Asmanita, 2019).

Karakteristik perkembangan keterampilan psikomotorik pada masa anak usia 6 - 12 tahun terdiri dari (1) keterampilan menolong diri sendiri, anak dapat makan, berpakaian sendiri dan lebih mandiri; (2) keterampilan menolong orang lain; keterampilan berkaitan dengan orang lain, seperti membersihkan tempat tidur, membersihkan debu dan menyapu, (3) keterampilan sekolah; mengembangkan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk menulis, menggambar, melukis, menari, bernyanyi; dan 4) keterampilan bermain; anak belajar melempar dan menangkap bola, naik sepeda dan berenang (Awalya, 2011). Tugas perkembangan utama pada tahap usia sekolah ini adalah menanamkan interaksi yang sesuai dengan teman sebaya dan orang lain, meningkatkan keterampilan intelektual disekolah, meningkatkan keterampilan motorik halus dan ekspansi keterampilan motorik kasar.

Sekolah terdiri dari orang-orang yang memiliki hubungan satu sama lain. Setiap orang yang melakukan proses pendidikan di sekolah memiliki peran masing-masing dalam interaksi seperti guru dan siswa (Maunah, 2016). Proses pendidikan sebagai langkah mentransferkan ilmu, penggalian potensi, pengembangan diri, pembentukan karakter anak, membentuk konsep diri untuk senantiasa berpikir positif. Perkembangan anak pada usia sekolah ini juga dapat mengalami penyimpangan perkembangan di antaranya ketidakpedulian terhadap orang lain, kesulitan menghadapi perubahan kebiasaan ataupun penyesuaian dengan lingkungan belajar.

Beberapa kesulitan yang dihadapi guru di SDN 176 di antaranya anak pesimis, ketergantungan dengan teman, menyendiri, mengganggu teman dan tidak menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini menimbulkan ketakutan dan pikiran negatif anak serta anak tidak mampu menyesuaikan diri dengan teman sekelas. Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dan *Thought Stopping* (TS) bertujuan untuk menstimulasi

kognitif, afektif, dan psikomotor pada anak serta menghilangkan pikiran negatif dan mengubah menjadi pikiran positif pada anak.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan anak terhadap kebutuhan kesehatan perkembangan anak usia sekolah adalah dengan melakukan terapi kelompok terapeutik. Terapi kelompok terapeutik adalah individu yang memiliki hubungan satu sama lainnya, saling ketergantungan dan memiliki norma yang sama. TKT memberikan kesempatan anggota untuk saling berbagi pengalaman, saling membantu, menemukan cara menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif untuk mengendalikan stres. Tujuan terapi pada anak usia sekolah adalah membantu anak dalam mengatasi permasalahan yang diselesaikan bersama dalam kelompok, *sharing* pengalaman dalam memenuhi perkembangan anak dan meningkatkan potensi yang dimiliki guna mencapai tahap tumbuh kembang yang optimal sesuai usia anak. Jumlah anggota kelompok TKT 5-12 orang agar anggota kelompok mendapat kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, mengemukakan pendapat dan pengalamannya. Jika terlalu kecil maka tidak cukup variasi informasi dan interaksi yang terjadi. Frekuensi pertemuan dapat disesuaikan dengan tujuan kelompok atau direncanakan sesuai kebutuhan.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 17 terdiri dari tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi terhadap Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) dan *Thought Stopping* (TS) yang dilakukan pada siswa Kelas 3. Jumlah siswa yang mengikuti TKT dan TS sebanyak 33 siswa. Pelaksanaan TKT dilakukan sebanyak 7 sesi dan TS dilakukan dengan menggunakan buku kerja sebanyak 3 sesi di mana setiap sesi harus dilakukan dengan baik baru boleh melanjutkan ke sesi berikutnya.

Pada tahap persiapan, dilakukan pembagian kelompok menjadi 6 kelompok. Sehingga 1 kelompok ada 5 – 6 siswa. Waktu yang disiapkan untuk 1 sesi adalah 20-40 menit. Pada tahap pelaksanaan, dimulai dari Kegiatan Sesi 1 – 7 untuk TKT dan Sesi 1-3 untuk TS. Masing-masing pertemuan dimulai dari Fase Orientasi, Fase Kerja dan Fase Terminasi. Pada tahap akhir/evaluasi dilakukan dengan menilai kemampuan siswa dan melakukan pendokumentasian seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Penerapan Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) disajikan sebagai berikut.

- a. Sesi Pertama adalah mendiskusikan pengalaman yang dihadapi anak, kebutuhan tahap tumbuh kembang, penyimpangan perilaku dan bagaimana selama ini kebutuhan perkembangannya diterima.
- b. Sesi Kedua (stimulasi). Aspek motorik kasar meliputi naik turun tangga, melompat jauh, mengubah arah dengan cepat, berlari, dan mengenakan pakaian tanpa dibantu, senam, berenang. Sedangkan aspek motorik halus meliputi menulis tegak bersambung, menggambar dengan pola atau objek, memotong kertas dengan mengikuti pola, melempar dan menangkap bola.
- c. Sesi Ketiga (stimulasi aspek kognitif dan bahasa). Aspek kognitif adalah anak membedakan khayalan dan kenyataan, anak memahami sebab dan akibat, anak menilai dari berbagai sudut pandang, anak menghitung dan mampu memecahkan masalah. Sedangkan aspek Bahasa adalah kemampuan membaca, mendengar cerita dan menceritakan kembali alur cerita yang didengarkan. Anak menyampaikan ide, gagasan dan perasaannya.

- d. Sesi Keempat (stimulasi aspek emosi dan kepribadian). Aspek emosi adalah anak mengenal dan merasakan emosi sendiri, mengenal penyebab perasaan yang timbul, mengungkapkan perasaan marah, memiliki perasaan positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga dan dapat menyelesaikan masalah dengan orang lain, memiliki sikap bersahabat. Sedangkan aspek kepribadian adalah mampu menilai kelebihan dan kekurangan, mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab.
- e. Sesi Kelima (stimulasi aspek moral dan spiritual). Aspek moral adalah anak mengetahui benar atau salah, baik atau buruk, anak mengikuti peraturan orang tua, sekolah dan lingkungan sosial lainnya. Sedangkan aspek spiritual adalah menghormati yang lebih tua, guru dan teman, memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan, menyayangi fakir miskin, memelihara kebersihan dan kesehatan, bersikap jujur dan bertanggung jawab.
- f. Sesi Keenam (Stimulasi aspek psikososial). Mengalami konflik dengan saudara kandung, persahabatan semakin luas, membentuk ikatan baru dengan teman sebaya, sanggup menyesuaikan diri dengan orang lain, dapat bekerja sama dengan orang lain. Memiliki geng atau membentuk kelompok sendiri, lebih mementingkan teman daripada keluarga.
- g. Sesi Ketujuh. Kegiatan pada sesi ini adalah menanyakan cara stimulasi yang telah diajarkan dan apa manfaatnya bagi anak serta berbagi pengalaman antar anggota mengenai stimulasi perkembangan yang dilakukan selama ini.

Setelah siswa SD melakukan TKT sesi 1 sampai dengan sesi 7, maka dilanjutkan dengan terapi *Thought Stopping*. Penerapan *thought stopping* terdiri dari:

- a. Sesi 1 adalah menghentikan pikiran negatif, mengubahnya menjadi pikiran positif dengan bantuan suara Alarm.
- b. Sesi 2 adalah menghentikan pikiran negatif menjadi positif dengan "STOP"
- c. Sesi 3 adalah menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan berisik atau berkata "STOP" secara pelan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Kegiatan terapi kelompok terapeutik

Pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Pada kegiatan sesi 1 anak mampu mendiskusikan pengalaman, kebutuhan tahap tumbuh kembang, penyimpangan perilaku dan bagaimana selama ini kebutuhan perkembangannya diterima ([Gambar 1](#)).



Gambar 1. Pelaksanaan sesi 1 TKT

Pada sesi kedua, aspek motorik kasar, anak mampu naik turun tangga, melompat jauh, mengubah arah dengan cepat, berlari (Gambar 2), dan mengenakan pakaian tanpa dibantu (Gambar 3). Sedangkan aspek motorik halus meliputi: menulis tegak bersambung (Gambar 4), memotong kertas dengan mengikuti pola (Gambar 5).



Gambar 2. Berlari dan melompat



Gambar 3. Memasang kancing



Gambar 4. Menulis



Gambar 5. Menggunting pola

Pada sesi ketiga (Gambar 6), anak mampu memahami sebab dan akibat, anak menilai dari berbagai sudut pandangnya, anak menghitung dan mampu memecahkan masalah. Pada Aspek Bahasa anak membaca cerita Fabel, mendengar cerita dan menceritakan kembali di tengah siswa lainnya. Anak menyampaikan ide, gagasan dan perasaannya. Saat ditanyakan apa makna yang terkandung dalam cerita fabel tersebut.



Gambar 6. Pelaksanaan sesi 3 TKT dan anak membacakan fabel

Pada sesi keempat (stimulasi aspek emosi dan kepribadian), Anak mengenal dan merasakan emosi sendiri, mengenal penyebab perasaan yang timbul, mengungkapkan perasaan marah, memiliki perasaan positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga

dan dapat menyelesaikan masalah dengan orang lain, serta memiliki sikap bersahabat. Pada aspek kepribadian mampu menilai kelebihan dan kekurangan, mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab ([Gambar 7](#)).



[Gambar 7](#). Pelaksanaan sesi 4 TKT

Pada sesi kelima ([Gambar 8](#)) terkait (stimulasi aspek moral dan spiritual), anak mengetahui benar atau salah, baik atau buruk, anak mengikuti peraturan orang tua, sekolah dan lingkungan sosial lainnya. Sedangkan aspek spiritual, anak mampu menghormati yang lebih tua, guru dan teman, memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan, menyayangi fakir miskin, memelihara kebersihan dan kesehatan, bersikap jujur dan bertanggung jawab.



[Gambar 8](#). Pelaksanaan sesi 5 TKT

Pada sesi keenam (stimulasi aspek psikososial), anak menceritakan pernah mengalami konflik dengan saudara kandung, persahabatan semakin luas, membentuk ikatan baru dengan teman sebaya, sanggup menyesuaikan diri dengan orang lain, dapat bekerja sama dengan orang lain. Memiliki geng atau membentuk kelompok sendiri, lebih mementingkan teman daripada keluarga sebagaimana ditampilkan dalam [Gambar 9](#).



[Gambar 9](#). Pelaksanaan sesi 6 TKT

Pada sesi ketujuh, pengabdian menanyakan cara stimulasi yang telah diajarkan dan apa manfaatnya bagi anak serta berbagi pengalaman antar anggota mengenai stimulasi perkembangan yang dilakukan selama ini. Anak mampu menjelaskan kembali secara ringkas mulai dari sesi 1 sampai dengan sesi 6. Secara keseluruhan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa SDN 176 ini dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Perbandingan pra dan pasca Terapi Kelompok Terapeutik (TKT)

No	Sebelum TKT	Setelah TKT
1	3 dari 6 anak dalam kelompok 1 tidak mampu mendiskusikan pengalaman	Pada sesi pertama, seluruh anak mampu menyampaikan perasaan, ketakutan, kesalahan yang pernah dilakukan
2	Anak mampu melakukan aspek motorik kasar dan motorik halus	Pada sesi kedua, seluruh anak mampu melakukan melompat jauh, berlari, mengenakan pakaian tanpa dibantu, mampu menulis tulisan tegak bersambung, memotong kertas mengikuti pola
3	Aspek kognitif, ada beberapa anak yang tidak mau menjawab pertanyaan dan lebih mengalihkan perhatian ke hal lain.	Pada sesi ketiga, anak mampu menyampaikan sebab dan akibat yang ditimbulkan pada saat melakukan kesalahan dan mampu menyampaikan untuk tidak akan mengulangi lagi. Anak mampu membacakan cerita fabel dan anak yang lain mendengarkan cerita dan mampu menceritakan kembali. Anak mampu menyampaikan gagasan dan pendapatnya saat ditanyakan makna dari cerita fabel
4	Beberapa anak tampak tidak mampu meluapkan marahnya, ada beberapa anak yang lebih suka menyendiri dan menghindari apabila berkelahi dengan temannya.	Pada sesi keempat, anak mampu merasakan emosi sendiri, mengungkapkan perasaan marah, dan memiliki perasaan positif pada dirinya, memiliki sikap bersahabat, mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab di dalam kelompok sehingga termotivasi
5	Anak menghormati yang lebih tua, guru dan teman, anak mau membantu teman yang membutuhkan, anak mampu membedakan benar atau salah, baik atau buruk, dan mengikuti peraturan yang ada di sekolah	Pada sesi ke lima, anak mampu membedakan benar atau salah, baik atau buruk dan mengikuti peraturan yang ada di sekolah seperti membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan dan bersikap jujur
6	Anak tampak mengerjakan tugas dan kegiatan sendiri-sendiri namun bisa menyesuaikan dengan orang lain	Pada sesi ke enam, Anak tampak membentuk kelompok kecil dan mampu bekerja sama dan menyesuaikan diri dengan teman satu kelompoknya, anak mau menceritakan permasalahan kepada teman sekelompok
7		Pada sesi ke tujuh, anak mampu menceritakan kembali apa yang telah pengabdian berikan mulai dari kegiatan Sesi 1 sampai dengan kegiatan Sesi 6 namun ada beberapa anak, yang harus diingatkan kembali.

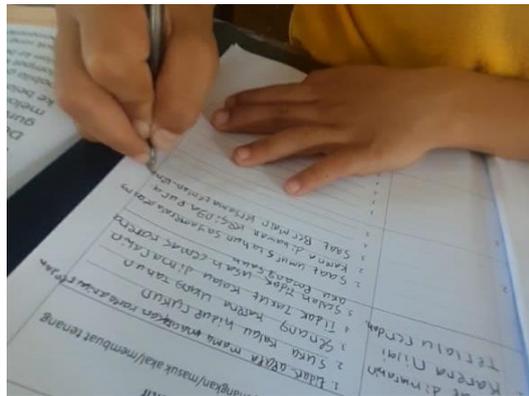
3.2. Kegiatan *thought stopping*

Setelah siswa SD melakukan TKI sesi 1 sampai dengan sesi 7, pada [Gambar 10](#) dan [Gambar 11](#) maka kegiatan dilanjutkan dengan terapi *Thought Stopping* (TS). Penerapan *Thought Stopping* terdiri dari (a) sesi 1 untuk menghentikan pikiran negatif,

mengubahnya menjadi pikiran positif dengan bantuan suara alarm, (b) sesi 2 untuk menghentikan pikiran negatif menjadi positif dengan tanda “STOP”, dan (c) sesi untuk menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan berisik atau berkata “STOP” secara pelan. Hasil terapi TS dapat dilihat pada Tabel 2.



Gambar 10. Pelaksanaan sesi TS



Gambar 11. Anak menulis pikiran negatif yang diubah menjadi pikiran positif dalam buku kerja

Tabel 2. Perbandingan pra dan pasca terapi *thought stopping* (TS)

No	Sebelum TS	Setelah TS
1	Anak tampak sulit mengendalikan emosi, anak mengatakan ketakutan pulang karena dimarahi orang tua karena berantem sama teman, Anak mengatakan ibu marah jika tidak mau bermain dengan adik, Anak mengatakan kalau sudah buat salah, banyak yang tidak mau bermain lagi	Anak lebih mudah berinteraksi dengan keluarga dan teman sebaya dan mampu mengubah pikiran negatif berupa ketakutan menjadi lebih percaya diri dalam proses berinteraksi baik di keluarga, teman sebaya maupun orang yang baru dikenal.
2	Anak mengatakan sulit memahami pelajaran di sekolah	Anak lebih mudah menangkap pelajaran

4. Kesimpulan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dapat mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang normal dan berpengaruh terhadap konsep diri anak usia sekolah SDN 176 Kota Pekanbaru. Siswa dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif setelah mendengarkan suara alarm yang berpengaruh terhadap

konsep diri anak usia sekolah. Siswa dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif setelah melihat tanda STOP yang berpengaruh terhadap konsep diri anak. Siswa dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif setelah berbicara pelan “STOP” pada diri sendiri yang berpengaruh terhadap konsep diri anak usia sekolah di SDN 176 Kota Pekanbaru.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih pengabdian ucapkan kepada Kepala Sekolah SD 176 Pekanbaru, Bidang Kemahasiswaan dan Wali Kelas 3 yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Asmanita, M. (2019). *Peran Orang Tua Dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Dini Di Desa Tanjung Berugo Kecamatan Lembah Masurai Kabupaten Merangin*.
- Awalya. (2011). *Perkembangan Fisik dan Psikomotorik Peserta Didik Sekolah Dasar* (hal. 43).
- Maunah, B. (2016). *Interaksi Sosial Anak di Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat* (hal. 190).
- Potter, P., & Perry, G. (2005). *Buku Ajar: Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik Volume 1 (Ed.4, cet. 1.)* (4 ed.). EGC.
- Wong, D. L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M. L., & Schwartz, P. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. EGC.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
