

Metode Cognitive

(*Coloring, Knitting, and Meditative*) :
Cara Efektif Mengatasi
Stres Dini Pada Anak

Buku ini hadir sebagai buku panduan untuk mitra yang akan melanjutkan program metode *cognitive* untuk mencegah stres dini selama pembelajaran dari rumah. Buku ini memuat tata cara mengatasi stres dini dengan menggunakan metode *cognitive (coloring, knitting, and meditative)* yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Metode *cognitive* ini merupakan metode mencegah dan mengatasi stres dini yang mudah diterapkan karena alat dan bahan yang digunakan sangat sederhana dan mudah dijangkau oleh anak-anak. Selain itu, metode ini juga bisa meningkatkan keterampilan dan bakat seni yang dimiliki oleh anak itu sendiri.

Jariah Publishing
Intermedia

Jl. Dahlia No.17, Gowa - 92111
E: jariahpublishing@gmail.com
W: www.jariahpublishing.co.id



Buku Pedoman
Program Kreativitas Mahasiswa

Metode Cognitive

(*Coloring, Knitting, and Meditative*) :
Cara Efektif Mengatasi
Stres Dini Pada Anak



Eva Febrianty
Ardaridhayana
Nur Inayah Azzahra
Sitti Hajarani
Randiana Windirianti
Dr. Suni Hariati, S. Kep., Ns., M. Kep

Metode Cognitive

**(Coloring, Knitting, and Meditative) :
Cara Efektif Mengatasi
Stres Dini Pada Anak**

Eva Febrianty
Ardaridhayana
Nur Inaayah Azzahra
Sitti Hajarani
Randiana Windirianti
Dr. Suni Hariati, S. Kep., Ns., M. Kep

 Jarrah Publishing
Intermedia

Metode Cognitive

(Coloring, Knitting, and Meditative) :
Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak

Penyusun:

1. Eva Febrianty
2. Ardaridhayana
3. Nur Inaayah Azzahra
4. Sitti Hajariani
5. Randiana Windirianti
6. Dr. Suni Hariati, S. Kep., Ns., M. Kep

ISBN

978-623-7940-75-3

Editor: Eva Febrianty

Ilustrator: Nurazizah

Layouter dan Desainer Sampul: Nurazizah

Penerbit

© Jariah Publishing Intermedia

Redaksi

Jl. Dahlia No. 17 Batangkaluku

Gowa – Indonesia, 92111

Telepon: +628114440319

Email: jariahpublishing@gmail.com

Instagram: [@jariahpublishing](https://www.instagram.com/jariahpublishing)

Web: jariahpublishing.co.id

Cetakan Pertama: Juli 2021

14 x 20 cm cm; 30 hlm

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit



Kata Pengantar

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan buku panduan “Metode *Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)* : Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak” sebagai bagian dari luaran Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PKM-PM) kami yang berjudul “Cegah Stres Dini Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Belajar Dari Rumah Dengan Metode *Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)*”.

Peningkatan stres pada siswa siswi ini mendorong tim PKM-PM Universitas Hasanuddin untuk memperkenalkan alternative solusi berupa *art therapy*, yaitu sebuah proses psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media ekspresi. Penggunaan seni sebagai media ekspresi ini efektif dalam memberi kesenangan jiwa bagi pelakunya sendiri. Melalui seni anak-anak dapat mengungkapkan imajinasi mereka sendiri dalam sebuah karya yang mereka buat. Metode yang digunakan pada *art therapy* adalah metode *cognitive (coloring, knitting, and meditative)*. Dimana Metode *cognitive* ini sangat sesuai dengan masa perkembangan psikososial anak menurut teori Erik Erikson yaitu Industri vs Inferioritas dimana anak harus didorong untuk melakukan kegiatan yang menghasilkan sesuatu agar anak tidak timbul rasa malas, rasa rendah diri, takut kompetisi atau tidak merasa mampu pada anak yang merupakan salah satu penyebab stres dini pada anak.

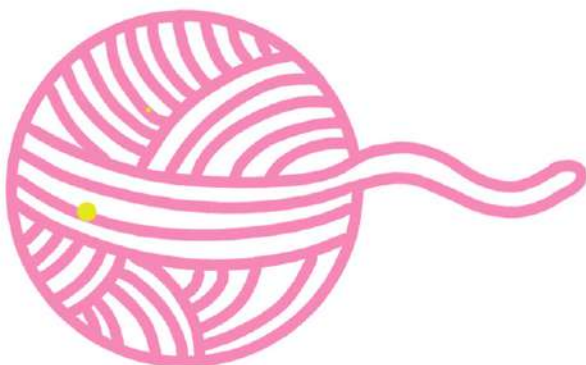
Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku panduan ini serta diharapkan agar buku panduan ini dapat tersebar luas dan dimanfaatkan oleh banyak pihak. Kami menyadari bahwa buku panduan ini jauh dari kata sempurna sehingga saran dan kritik sangat kami butuhkan agar menjadi acuan di masa yang mendatang. Diharapkan kedepannya Buku Panduan Metode *Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)* : Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak dapat membantu menjaga kesehatan mental pada anak usia sekolah dasar.

Penyusun



Daftar Isi

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
BAB I "Pendahuluan"	
Latar Belakang	6
Tujuan	8
Manfaat	8
BAB II "Metode <i>Cognitive</i> "	9
BAB III "Tata Cara Metode <i>Cognitive</i> "	
Tata Cara <i>Coloring</i>	11
Tata Cara <i>Knitting</i>	15
Tata Cara <i>Meditative</i>	23
BAB IV "Penutup"	
Kesimpulan	27
Daftar Pustaka	28
Biodata Penulis	29

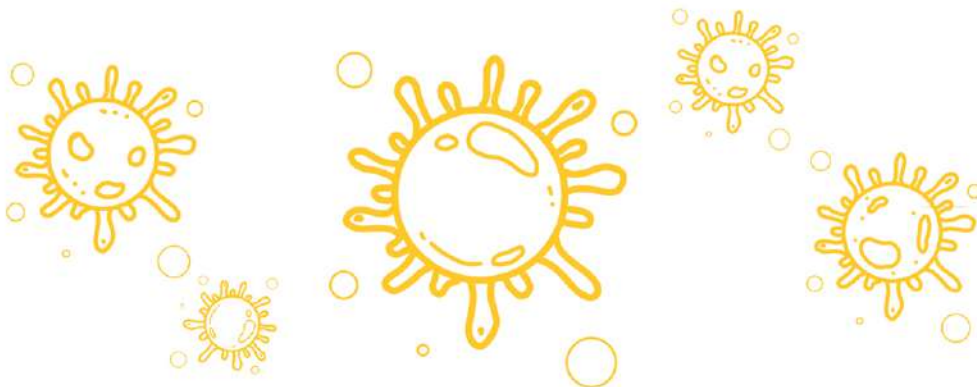


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru yaitu SARS-CoV-2 (World Health Organization, 2020). COVID-19 pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Kota Wuhan China dan menyebar dengan sangat pesat di berbagai kota yang ada di China maupun ke 223 negara lainnya di dunia sehingga ditetapkan oleh World Health Organization sebagai pandemi (World Health Organization, 2020).



COVID-19 ini berdampak pada seluruh sektor kehidupan mulai dari perekonomian, pariwisata, kesehatan hingga pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Diseases (COVID-19)* sebagai salah satu tindakan pencegahan penyebaran COVID-19. Dalam surat edaran tersebut pemerintah menegaskan bahwa pembelajaran secara langsung ditiadakan dan digantikan dengan pembelajaran dari rumah/daring (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Survei tentang belajar dari rumah yang dilakukan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) menemukan bahwa mayoritas anak mengalami kesulitan memahami pelajaran, kurang konsentrasi dan membuat pembelajaran dari rumah dinilai lebih sulit (Kemendikbud, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahkan menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Hal ini akan menimbulkan stress pada siswa siswi. Hasil penelitian Palupi (2020) menemukan bahwa selama pembelajaran dari rumah, siswa siswi sekolah dasar mengalami stres dimana rata-rata skor stres siswa kelas besar lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelas kecil (Palupi, 2020).



Peningkatan stres pada siswa siswi ini mendorong tim Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat Universitas Hasanuddin untuk memberikan alternatif solusi berupa metode cognitive yaitu sebuah proses psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media ekspresi untuk mencegah stres dini pada anak usia sekolah dasar selama belajar dari rumah.

B. Tujuan

Buku panduan “Metode *Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)* : Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak” ini dibuat agar anak mudah untuk mempraktikkan sendiri metode *cognitive* selama belajar dari rumah sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental pada anak, mengurangi risiko stres dini berkelanjutan, serta meningkatkan minat dan semangat anak usia sekolah dasar selama belajar dari rumah.

C. Manfaat

Buku panduan “Metode *Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)* : Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak” diharapkan dapat membantu anak untuk meningkatkan kreativitas dan pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk memperkaya aktivitas positif melalui kegiatan seni yang menyenangkan. Selain itu, diharapkan anak mampu mengembangkan kreativitasnya dan terdistraksi dari dampak pembelajaran dari rumah melalui metode *cognitive*.



BAB II

METODE COGNITIVE

Metode *cognitive* adalah suatu metode perpaduan antara *coloring, knitting, and meditative*. Metode *coloring* pertama kali dipopulerkan oleh Kate Greenaway yang menerbitkan buku mewarnai pada tahun 1879 dengan judul "*Little folks Painting Books*". Setelah itu, *coloring* kemudian semakin dikembangkan dan mulai diterapkan guna meningkatkan kualitas hidup seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carsey dan Heath (2018) dengan judul *Evaluating the effectiveness of a mindfulness coloring activity for test anxiety in children* menyatakan bahwa metode *coloring* dapat dilakukan selama kurang lebih 15 menit dalam satu kali pertemuan. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan pada siswa SD kelas IV sampai VI SD menemukan bahwa aktivitas mewarnai sangat efektif untuk menurunkan stres dengan tingkat kepercayaan 95 % (Aizah & Wati, 2014).

Metode *knitting* untuk fungsi terapeutik ditemukan pertama kali oleh Betsan Corkhill pendiri *Stitchlinks* dan kemudian diterapkan guna peningkatan kualitas hidup hingga saat ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jill Riley et al (2013) menyatakan bahwa metode *knitting* efektif mengatasi stres setelah dilakukan selama tiga kali atau lebih dalam satu minggu sesuai dengan dimana hasilnya seseorang yang merajut tiga kali atau lebih dalam seminggu akan merasa tenang dan rileks saat menikmati gerakan merajut yang berulang. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa merajut adalah kegiatan yang berfungsi sebagai sarana rekreasi, seni, dan meditasi sehingga aktivitas merajut ini dapat berpotensi untuk meningkatkan fungsi kesehatan mental pada anak usia SD (Dominick, 2014). Kegiatan ini diawali dengan metode *meditative* karena berdasarkan hasil

penelitian ditemukan bahwa meditasi mengajarkan bagaimana cara melatih pikiran agar terkonsentrasi sekaligus agar pikiran menjadi termurnikan. Meditasi sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia karena dengan melakukan meditasi, kita akan dapat mencapai kesehatan, kedamaian, serta kebahagiaan lahir dan batin (Tristaningrat, 2020).

Metode *meditative* diindikasikan ditemukan oleh beberapa tokoh yang berperan dalam penyebaran metode *meditative* untuk menangkan jiwa. Tokoh penting tersebut yaitu Sang Buddha (India), Lao-Tze (China), dan Dosho (Jepang). Setelah penyebaran metode tersebut, mulai berkembang teknik-teknik yang dapat digunakan dalam metode *meditative* untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan. dalam metode *cognitive* ini memberikan dampak yang besar dalam mencegah stress dini pada anak.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian mengenai kegiatan yang dilakukan dalam metode *cognitive* ini memberikan dampak yang besar dalam mencegah stress dini pada anak. Metode *cognitive* ini mampu mendistraksi kejenuhan anak usia SD selama proses pembelajaran dari rumah. Metode *cognitive* ini juga sesuai dengan tahap perkembangan psikososial anak menurut Erick Erikson yaitu industri vs inferioritas (6-12 tahun), dimana pada tahap ini anak dapat menghadapi dan menyelesaikan tugasnya, namun apabila anak tidak dapat memenuhi keinginannya atau terlalu banyak tuntutan maka akan timbul masalah yaitu anak merasa tidak mampu, malas, rendah diri, dan takut berkompetisi

BAB III

TATA CARA METODE COGNITIVE

A. TATA CARA COLORING

a. Definisi

Coloring (Bahasa Indonesia: mewarnai) adalah suatu kegiatan kreativitas dimana individu melakukan pewarnaan pada suatu objek dengan memberikan polesan warna sehingga terbentuk suatu karya seni yang menarik.

b. Tujuan

- Mengurangi kecemasan serta membuat individu lebih senang dan nyaman
- Meningkatkan konsentrasi dan mengurangi ketegangan
Sebagai terapi komplementer untuk menurunkan atau pengalihan stress
- Media komunikasi nonverbal untuk menunjukkan perasaan
- Mengekspresikan pikiran, perasaan, dan mengembangkan kreativitas



c. Alat dan Bahan



Kanvas



Kuas



Palet



Cat Acrylic



Air

d. Prosedur

1



Siapkanlah alat dan bahan yang sudah diberikan di atas meja. Jangan lupa, isilah gelas/ mangkok/ wadah dengan air.

2

Pilihlah warna yang akan digunakan dan tuangkan cat acrylic di atas palet. Dalam proses mewarnai juga terdapat teknik pencampuran warna, berarti 2 warna yang dicampurkan akan membentuk warna baru, yaitu:



a) Merah+kuning = Orange



b) Merah+Putih = Pink



c) Merah+biru = Ungu



d) Kuning+biru = Hijau



e) Hijau+biru+Merah+kuning
= Coklat



f) Hitam=putih = Abu-abu

3



Kuas yang sedikit basah dipoles dengan cat acrylic di atas palet.

4



Kemudian, warnai kanvas sesuai dengan pola yang ada. Jika cat acrylic susah untuk dipoleskan di atas kanvas maka berikanlah sedikit air.

5



Setelah selesai mewarnai, hasil karya dari *coloring* bisa dipajang.

B. TATA CARA KNITTING

a. Definisi

Knitting (Bahasa Indonesia: merajut) adalah cara membuat suatu kreatifitas baik berupa pakaian, busana, maupun souvenir dari benang rajut. Merajut dapat dilakukan menggunakan tangan ataupun mesin. Ada berbagai jenis gaya dan teknik merajut. Teknik dasar dalam merajut adalah tusuk atas dan tusuk bawah. Tusuk atas dilakukan dengan cara mengaitkan benang dari arah depan sementara tusuk bawah dilakukan dengan cara mengaitkan benang dari arah sebaliknya yaitu belakang. Di mana hasil dari merajut ini adalah sebuah konektor

b. Tujuan

Knitting sebagai kegiatan kreatif agar dapat mengurangi stres pada siswa.

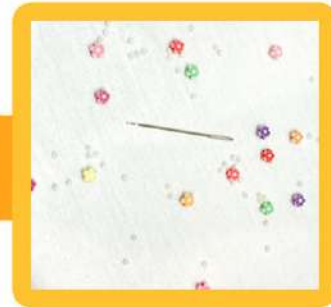


c. Alat dan Bahan



Benang Wol
Diameter 2 mm-3 mm

Jarum Jahit



Kancing
2 buah



Hakpen



d. Prosedur

1



Siapkan alat dan bahannya

2

Kita buat *slip knot* atau simpul jangkar



a. Bentangkan benang



b. Buat lingkaran pada benang



c. Bagian benang yang panjang ditarik ke belakang lingkaran



d. Tarik benang yang berada di belakang lingkaran menggunakan hakpen



e. Tarik benang sampai membentuk simpul *slip knot* atau simpul jangkar

3

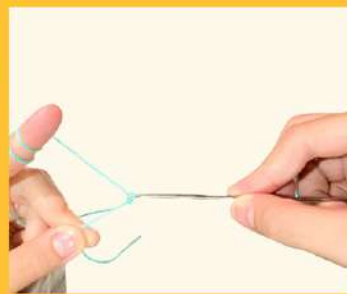
Lalu buat 40 rantai dasar



a. Eratkan simpul *slip knot* pada hakpen



b. Ambil benang menggunakan hakpen kemudian tarik melewati lingkaran



c. Lakukan hal ini secara berulang sampai membentuk 40 rantai

4

Kemudian buat *double crochet* atau tusuk ganda



a. Lakukan *double crochet* atau tusuk ganda dengan melitkan benang pada hakpen satu kali dan memasukkan ke rantai ke empat



b. Ambil lilitan benang kemudian masukkan pada lingkaran pertama sehingga menghasilkan tiga lingkaran.



c. Ambil lilitan benang kemudian masukkan pada lingkaran pertama dan kedua sehingga menghasilkan dua lingkaran

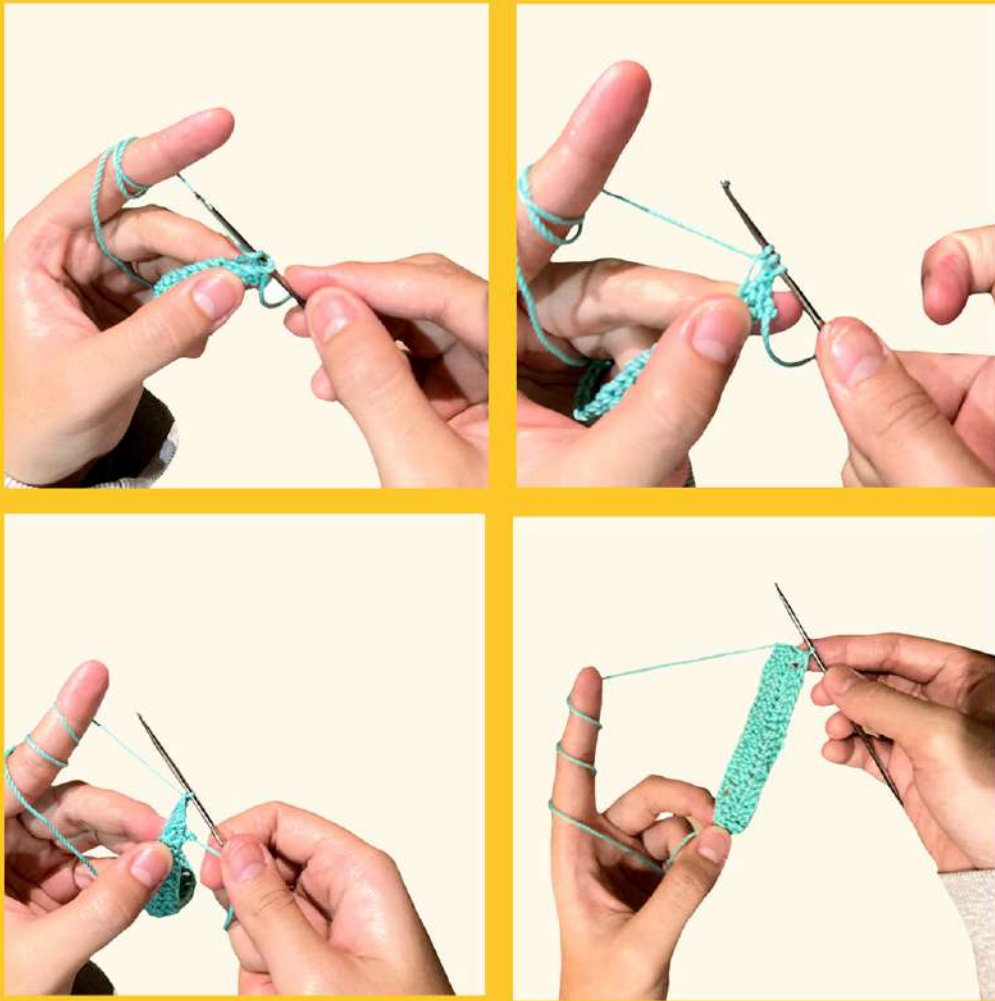


d. Ambil lilitan benang kemudian masukkan pada lingkaran pertama dan kedua sehingga menghasilkan satu lingkaran



e. Lakukan cara *double crochet* atau tusuk ganda sampai ujung rantai

5



Lakukan *double crochet* atau tusukan ganda pada rantai sebelumnya seperti pada cara keempat sampai ujung

Semangat!
Hampir 🙄
"Selesai"



6



Gunting bagian
benang yang
panjang

7



Tarik hakpen sampai
benang keluar dari
lingkarannya

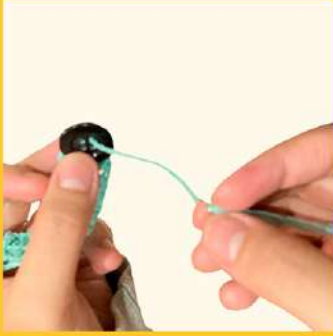
8



Minta orang dewasa
untuk membantu
membakar bagian
ujung benang agar
terlihat rapih



9



Lalu pasang kancing di bagian ujung dari hasil rajutan

10



Konektor masker siap digunakan



Jangan
Lupa
Pakai
MASKER!

C.TATA CARA METODE MEDITATIVE

a. Definisi

Meditative adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun meditasi yang dilakukan dengan *Meditative* yang dilakukan adalah hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari adalah suatu teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Davis M merupakan terapi generalis yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang (Mu'afiro, Adin, & Emilia, 2004).

b. Tujuan

- Memberikan perasaan rileks
- Menurunkan stress dini dalam akademik
- Menurunkan tingkat kecemasan dalam proses akademik
- Melatih kefokusan dalam belajar
- Manajemen stres non farmakologis atau tanpa obat



c. Prosedur

TAHAP AWAL

1



Posisikan duduk dengan nyaman

2



Menutup mata

3



Menarik nafas dan menghembuskan nafas sebanyak 3 kali



4



Memfokuskan pikiran dan buatlah diri hingga merasa tenang

TAHAP KERJA

1



Naikkan tangan di atas paha lalu sentuh jari tengah dengan ibu jari kemudian bayangkan hal yang menyenangkan seperti saat diberi hadiah atau bermain

2



Sentuh jari manis dengan ibu jari dan bayangkan saat diberikan pujian

3



Sentuh jari kelingking dengan ibu jari dan bayangkan saat pergi berliburan atau berada ditempat yang disenangi

4



Tarik nafas sebanyak 3 kali dan membuka mata

TAHAP AKHIR

1



Memvalidasi perasaan apakah telah merasa tenang dan fokus

2



Mengulang kembali teknik tersebut hingga merasa rileks

BAB IV

PENUTUP

Kesimpulan

Buku pedoman ini disusun sebagai salah satu alternatif untuk mencegah stres dini pada anak usia sekolah dasar SD. Sumber data yang digunakan adalah buku-buku elektronik dan informasi dari internet berupa jurnal internasional maupun nasional. Adapun sumber gambar yang digunakan untuk melengkapi penjelasan buku ini adalah karya orisinal dari penulis.

Buku panduan "*Metode Cognitive (Coloring, Knitting, and Meditative)*: Cara Efektif Mengatasi Stres Dini Pada Anak" ini dimaksudkan untuk memberikan wawasan serta hal baru kepada anak dimana metode *cognitive (coloring, knitting, dan meditative)* sendiri bertujuan untuk mengurangi stres dini dengan membuat individu lebih senang dan nyaman, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi ketegangan, serta sebagai terapi komplementer untuk menurunkan atau pengalihan stress, media komunikasi nonverbal untuk menunjukkan perasaan, mengekspresikan pikiran, perasaan, dan mengembangkan kreativitas.

Buku ini dirancang sedemikian rupa agar mudah dipelajari dan dipahami. Namun demikian, penulis mempunyai keterbatasan-keterbatasan sehingga sudah tentu buku pedoman ini belum sempurna. Selanjutnya kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak atas penyaduran karya tulis yang kami jadikan sebagai bagian yang melengkapi isi buku ini.

Akhir kata, kami penulis buku pedoman untuk siswa sekolah dasar ini, berharap semoga buku dapat diterima dan dimanfaatkan untuk kemaslahatan dan kemajuan dunia pendidikan kita.

Daftar Pustaka

- Lestari, L. D. P. 2020. Pengaruh *Coloring Mandala Therapy* Terhadap Konsentrasi Anak Usia Sekolah Dengan Retardasi Mental Ringan: Studi Perbandingan Literatur (*Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic Surabaya University*).
- Niken Khaira, U. M. A. M. I., & Mutia, M. 2019. Pengaruh *Art Therapy Coloring* Terhadap Stres Pada Anak Didik Di Lembaga Khusus Anak Kelas 1 Palembang (*Doctoral dissertation: Bina Darma University*)
- Sulukiyyah, A. A. E., Lestari, J. R. P., Markiyah. 2019. Pendampingan Ekstrakurikuler Merajut Mengembangkan Kreativitas dan Kesiapan Berwirausaha Siswa MA Miftahul Ulum Kalireja Pasuruan, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 15(2), 95-104.
- Tahel, F., & Ginting, E. 2018. Penerapan Aplikasi Flash Dalam Media Pembelajaran Mewarnai Gambar Untuk Meningkatkan Motorik Halus, *Jurnal Informatika Kaputama*, 2(1), 34-43.
- Umami, N. K., & Mawardah, M. 2020. *Art Coloring Therapy* Terhadap Di Lembaga Khusus Anak Kelas 1 Palembang, *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 61-70.

Biodata Penyusun



Eva Febrianty, lahir di Watampone, 7 Februari 2001, lulus di SMA Negeri 1 Maros tahun 2019. Sekarang berkuliah di Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2019.



Ardaridhayana, lahir di Makassar, 23 Juli 2001, lulus di SMA Negeri 16 Makassar tahun 2019. Sekarang berkuliah Universitas Hasanuddin, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019.



Nur Inaayah Azzahra, lahir di Soppeng, 7 April 2001, lulus di SMA Negeri 21 Makassar tahun 2019. Sekarang berkuliah di Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2019



Sitti Hajarani, lahir di Gowa, 29 Juli 2001, lulus di SMA Negeri 1 Berau tahun 2019. Sekarang berkuliah di Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2019.



Randiana Windirianti, lahir di Makale, 13 Februari 2001, lulus di SMA Negeri 2 Sidrap tahun 2018. Sekarang berkuliah di Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2018.



DR. Suni Hariati, S.Kep., Ns., M.Kep, lahir di Tuban/Jawa Timur, 24 September 1984, lulus S1 di Universitas Hasanuddin dalam bidang ilmu Keperawatan tahun 2007, lulus S2 di Universitas Indonesia dalam bidang ilmu Keperawatan Maternitas tahun 2008, lulus S3 di Universitas Gajah Mada dalam bidang ilmu Kedokteran dan Kesehatan Cluster Nursing tahun 2020. Sekarang bekerja sebagai dosen di Universitas Hasanuddin, Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan.