

OPTIMALISASI RANDAI BERBASIS AKTIVITAS EKSPRESIF DENGAN PENDEKATAN ART THERAPY: STUDI RESILIENSI PSIKOLOGIS ANAK PASCABANJIR BANDANG DI KECAMATAN PALEMBAYAN

Aditya Saputra¹, Ulfa Nurfaizah², Egi Siswi Randa³, Isma Alif⁴

Program Studi Pendidikan Sejarah, Universitas Riau, Pekanbaru 28293, Indonesia.

*Corresponding Author: raflysuryabagaskara@lecturer.unri.ac.id

ABSTRAK

Banjir bandang yang melanda Kecamatan Palembayan, Kabupaten Agam, pada November 2025 dan Februari 2026 meninggalkan dampak psikologis serius bagi anak-anak penyintas, terutama gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang berpotensi menghambat resiliensi dan tumbuh kembang mereka apabila tidak ditangani secara tepat dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi traumatik anak pascabencana, mengkaji proses optimalisasi Randai seni pertunjukan tradisional Minangkabau berbasis aktivitas ekspresif dengan pendekatan art therapy, serta mengidentifikasi perubahan resiliensi psikologis anak setelah mengikuti kegiatan tersebut. Pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus digunakan terhadap 16 anak penyintas, dengan tiga anak sebagai informan utama yang dipilih secara purposive berdasarkan respons emosional dan perilaku paling menonjol. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara induktif dengan memetakan temuan ke dalam empat kelompok gejala PTSD (DSM-5-TR) dan tujuh aspek resiliensi Wolin dan Wolin (1993), diperkuat triangulasi sumber, teknik serta validasi psikolog. Hasil menunjukkan seluruh informan masih menunjukkan gejala *re-experiencing*, *avoidance*, *negative cognitions and mood*, dan *arousal*, dengan intensitas tertinggi pada anak yang kehilangan anggota keluarga. Optimalisasi tiga unsur Randai yaitu, tepuk galembong, silat, dan cerita bermuatan *role play* memiliki peran dalam meresiliensi anak-anak penyintas banjir bandang. Temuan ini menegaskan Randai sebagai model intervensi psikososial berbasis kearifan lokal memiliki peran dalam memulihkan trauma, menstimulasi resiliensi psikologis anak pascabencana, sekaligus membuka peluang pengembangan model intervensi budaya serupa pada konteks bencana lain di Indonesia.

Kata kunci: Randai; *art therapy*; resiliensi psikologis; trauma anak; banjir bandang

ABSTRAK

The flash flood that struck Palembayan District, Agam Regency, in November 2025 and February 2026 left serious psychological impacts on child survivors, particularly symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) that could hinder their resilience and development if not addressed appropriately and contextually. This study aims to describe the traumatic condition of children post-disaster, examine the optimization process of Randai—a traditional Minangkabau performing art based on expressive activities—through an art therapy approach, and identify changes in children's psychological resilience after participating in these activities. A descriptive qualitative

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

approach with a case study design was employed involving 16 child survivors, with three children serving as key informants selected purposively based on the most prominent emotional and behavioral responses. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation, then analyzed inductively by mapping the findings into four groups of PTSD symptoms (DSM-5-TR) and seven aspects of resilience according to Wolin and Wolin (1993), reinforced by source and technique triangulation as well as psychologist validation. The results show that all informants still exhibited symptoms of re-experiencing, avoidance, negative cognitions and mood, and arousal, with the highest intensity found in children who had lost family members. Optimization of three elements of Randai—namely tepuk galembong, silat (martial arts), and role-play-based storytelling—plays a role in promoting resilience among child survivors of flash floods”. These findings affirm Randai as an local-wisdom-based psychosocial has a role for intervention model for healing trauma while stimulating children's psychological resilience post-disaster, and open opportunities for developing similar culture-based intervention models in other disaster contexts in Indonesia.

Keywords: *Randai; art therapy; psychological resilience; child trauma; flash flood*

1. PENDAHULUAN

Palembayan merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Agam, Provinsi Sumatra Barat, yang memiliki wilayah berbukit dengan curah hujan tinggi sehingga rentan terhadap banjir bandang dan tanah longsor (Nagari Ampek Koto Palembayan, 2025). Pada 26-27 November 2025, banjir bandang menyebabkan kerusakan permukiman dan infrastruktur, korban jiwa, serta warga hilang. Kondisi kembali diperparah oleh banjir susulan pada 11 Februari 2026 yang merusak jembatan darurat, menghambat mobilitas, dan menyebabkan sebagian masyarakat mengungsi. Rangkaian bencana tersebut tidak hanya berdampak terhadap kondisi fisik dan kehidupan sosial masyarakat, tetapi juga berpotensi meninggalkan dampak psikologis, terutama bagi anak-anak yang mengalami atau menyaksikan secara langsung peristiwa bencana.

Banjir bandang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga psikologis, salah satunya *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Golitaleb et al., 2022). PTSD merupakan gangguan kecemasan yang muncul setelah individu mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang mengancam keselamatan jiwa (Miao et al., 2018). Anak-anak merupakan kelompok yang rentan mengalami PTSD akibat bencana alam (Yakşi & Eroğlu, 2024). Menurut Hurlock (2011), anak usia 7-16 tahun masih berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan dukungan dalam menghadapi tekanan psikologis. Kemampuan anak dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi juga masih berkembang, sehingga pengalaman bencana dapat menjadi tekanan yang sulit dihadapi dan diungkapkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat terlihat melalui rasa takut, kecemasan, gangguan tidur, kesedihan berkepanjangan, maupun perubahan perilaku. Apabila tidak memperoleh dukungan yang tepat, pengalaman traumatis dapat memengaruhi kondisi psikologis dan proses perkembangan anak.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2008 menegaskan bahwa anak harus diprioritaskan dalam penyelamatan, pelayanan kesehatan, dan dukungan psikososial pada situasi bencana. Salah satu pendekatan yang relevan dalam memberikan dukungan tersebut adalah *art therapy*, yaitu penggunaan media seni untuk membantu individu mengekspresikan emosi dan mengatasi trauma sehingga mendukung kesejahteraan psikologis

(Muyasaroh, 2020). Seni dapat menjadi sarana bagi anak untuk menyampaikan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal melalui aktivitas yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Penelitian Maufiroh dan Vica Rachma Sari (2016) menunjukkan bahwa *art therapy* efektif menurunkan gejala PTSD pada anak pascabencana. Oleh karena itu, pendekatan *art therapy* relevan diterapkan untuk mendukung pemulihan psikologis anak terdampak banjir bandang di Kecamatan Palembang.

Penerapan *art therapy* dalam konteks masyarakat lokal perlu mempertimbangkan budaya yang dekat dengan kehidupan anak. Salah satu bentuk seni tradisional yang memiliki potensi tersebut adalah Randai, yaitu seni pertunjukan tradisional Minangkabau yang memadukan gerak, musik, dendang, dialog, dan interaksi kelompok. Dalam penelitian ini, Randai dioptimalkan berbasis aktivitas ekspresif dengan pendekatan *art therapy* melalui unsur gerak, ritme, pengulangan, ekspresi, dan keserempakan kelompok. Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi anak untuk bergerak, mengekspresikan emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, serta memperoleh pengalaman positif dalam suasana yang familiar dengan lingkungan budayanya (Chu & Leino, 2017; Burack et al., 2024). Dengan demikian, Randai tidak hanya ditempatkan sebagai aktivitas seni dan pelestarian budaya, tetapi juga sebagai ruang ekspresi yang berpotensi mendukung penguatan resiliensi psikologis anak pascabencana.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi traumatik yang dialami anak pascabencana banjir bandang di Kecamatan Palembang dalam kaitannya dengan resiliensi psikologis, sekaligus mengkaji proses optimalisasi Randai berbasis aktivitas ekspresif dengan pendekatan *art therapy*. Penelitian ini juga menggali pengalaman anak selama mengikuti kegiatan serta perubahan yang mereka rasakan setelah kegiatan berlangsung. Ketiga aspek tersebut dikaji untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai kondisi anak, proses keterlibatan dalam kegiatan, serta pengalaman dan perubahan yang muncul setelah mengikuti Randai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penanganan kesehatan mental anak pascabencana melalui pendekatan seni dan budaya lokal, sekaligus menjadi pertimbangan bagi pemerintah daerah, tenaga pendidik, dan pihak terkait dalam mengembangkan dukungan psikososial yang kontekstual dengan masyarakat setempat. Pemanfaatan Randai sebagai media *art therapy* juga diharapkan dapat mempertemukan kebutuhan dukungan psikologis anak dengan upaya keberlanjutan dan pelestarian budaya lokal di Kecamatan Palembang.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam dan kontekstual kondisi trauma serta proses resiliensi psikologis anak pascabanjir bandang melalui optimalisasi Randai berbasis aktivitas ekspresif dengan pendekatan *art therapy*. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap fenomena psikologis anak secara alamiah, tidak dimanipulasi, melalui proses pengumpulan data, analisis, dan penarikan kesimpulan yang bersifat induktif (Sugiyono, 2017). Desain studi kasus digunakan mengingat penelitian berfokus pada tiga anak sebagai kasus mendalam yang mewakili dinamika psikologis anak penyintas banjir bandang di Kecamatan Palembang.

2.2 Desain Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui lima tahapan yang berkesinambungan. Tahap pertama, identifikasi dan pengumpulan data awal, dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap 16 anak penyintas banjir bandang untuk memperoleh gambaran umum kondisi pascabencana; berdasarkan hasil tersebut, tiga anak dengan respons emosional

dan perilaku paling menonjol ditetapkan sebagai informan utama melalui teknik purposive sampling. Tahap kedua, optimalisasi Randai, dilakukan dengan memanfaatkan unsur-unsur kesenian Randai yaitu tepuk galembong, silat, dan cerita, yang dipadukan dengan aktivitas ekspresif berbasis art therapy tanpa menghilangkan nilai dan karakteristik aslinya sebagai kesenian tradisional Minangkabau. Tahap ketiga, pelaksanaan kegiatan, diikuti oleh 16 anak melalui latihan gerak, silat, musik, bermain peran, bercerita, dan refleksi, dengan pengamatan yang lebih mendalam terhadap ketiga informan utama. Tahap keempat, analisis data, dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan untuk menggambarkan perubahan respons emosional, perilaku, interaksi sosial, dan ekspresi anak sebelum dan sesudah optimalisasi Randai. Tahap kelima, penarikan kesimpulan dan validasi, dilakukan terhadap seluruh temuan penelitian yang diperkuat melalui triangulasi sumber dan validasi oleh psikolog.

2.3 Variabel dan Indikator Penelitian

Fokus utama penelitian ini adalah resiliensi psikologis anak pascabencana banjir bandang, yang dijabarkan melalui dua kelompok indikator yang saling melengkapi. Kelompok pertama adalah indikator gejala trauma yang mengacu pada empat kriteria Post-Traumatic Stress Disorder dalam DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2013), meliputi re-experiencing (munculnya kembali ingatan atau mimpi buruk terkait peristiwa traumatis), avoidance (kecenderungan menghindari dari stimulus pemicu trauma), negative cognitions and mood (perubahan pola pikir dan suasana hati negatif), serta arousal (perubahan respons fisiologis dan emosional seperti gangguan tidur dan mudah marah). Kelompok kedua adalah indikator resiliensi psikologis yang mengacu pada tujuh aspek resiliensi menurut Wolin dan Wolin (1993), yaitu insight, independence, relationship, initiative, creativity, humor, dan morality. Kedua kelompok indikator tersebut digunakan secara beriringan untuk membandingkan dan memetakan perubahan kondisi psikologis anak sebelum dan sesudah mengikuti optimalisasi Randai.

2.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap 16 anak penyintas banjir bandang, dengan tiga anak di antaranya sebagai informan utama, serta wawancara awal dengan Wali Nagari Salareh Aia sebagai informan pendukung untuk memperoleh gambaran umum kondisi wilayah dan masyarakat pascabencana. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi kegiatan berupa foto dan video, serta catatan lapangan yang disusun selama proses optimalisasi Randai berlangsung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah divalidasi oleh psikolog, observasi langsung dengan lembar observasi selama proses latihan dan pementasan Randai, serta dokumentasi. Pelaksanaan penelitian turut memperhatikan kaidah etika penelitian pada anak sebagai kelompok rentan, meliputi perizinan resmi dari pemerintah nagari serta persetujuan dari orang tua/wali sebelum anak dilibatkan sebagai subjek penelitian, sejalan dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008.

2.5 Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan alur induktif, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan dianalisis untuk menggambarkan respons emosional, perilaku, interaksi sosial, dan ekspresi ketiga informan utama pada setiap

tahap kegiatan. Data tersebut selanjutnya dipetakan ke dalam empat kelompok gejala DSM-5-TR dan dikaitkan dengan tujuh aspek resiliensi Wolin dan Wolin (1993) untuk mengidentifikasi pola perubahan psikologis yang terjadi antara kondisi sebelum dan sesudah optimalisasi Randai. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber (informan utama, orang tua, dan pelatih) serta triangulasi teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi).

Penyimpulan Hasil Penelitian. Kesimpulan ditarik secara bertahap sepanjang penelitian dan diverifikasi kembali pada akhir kegiatan melalui triangulasi sumber-teknik serta validasi psikolog, menghasilkan gambaran komprehensif mengenai efektivitas optimalisasi Randai dalam menstimulasi resiliensi psikologis anak penyintas banjir bandang di Kecamatan Palembang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Kondisi Trauma Anak Pascabanjir Bandang Ditinjau dari Aspek Resiliensi Psikologis Anak

Gambaran trauma pada anak penyintas banjir bandang dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan empat indikator gejala PTSD, yaitu *re-experiencing*, *avoidance*, *negative cognitions and mood*, dan *arousal* (American Psychiatric Association, 2013). Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa pengalaman banjir bandang masih memberikan dampak psikologis pada anak, dengan bentuk dan intensitas yang berbeda, terutama pada anak yang mengalami kehilangan anggota keluarga.



Gambar 3.1 Wawancara dan observasi kondisi anak



Gambar 3.2 Dokumentasi anak menyendiri



Gambar 3.3 Anak menangis saat menceritakan kembali kejadian banjir

1. *Re-experiencing*

Berdasarkan hasil wawancara bersama 3 informan utama, didapati hasil bahwasanya perasaan takut masih dirasakan ketika mereka berhadapan dengan stimulus tertentu yang mengingatkan mereka pada peristiwa banjir bandang, terutama hujan deras, angin kencang, dan suara petir. Pada dua informan yang kehilangan anggota keluarga, pengalaman traumatis tampak lebih kuat. Keduanya mengungkapkan bahwa trauma yang dialami masih terasa berat dan sulit hilang. Salah satu informan masih mengingat suara banjir yang menyerupai suara

eskavator ketika mendapatkan stimulus hujan deras yang disertai dengan angin kencang dan suara petir, informan lainnya juga mengungkapkan bahwasanya pengalaman ketika kakinya ditarik oleh korban lain saat terjebak arus masih teringat jelas di kepala. Informan lainnya masih mengingat secara rinci momen ketika adiknya hanyut dan tidak dapat ditemukan.

Pengalaman tersebut juga muncul kembali melalui mimpi buruk. Kedua informan yang kehilangan anggota keluarga mengaku pernah memimpikan kembali anggota keluarga yang telah meninggal. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman banjir bandang masih muncul kembali melalui ingatan dan mimpi serta dapat dipicu oleh stimulus yang berkaitan dengan peristiwa traumatis.

2. *Avoidance*

Berdasarkan hasil wawancara, tidak ditemukan indikasi *avoidance* yang secara langsung berkaitan dengan stimulus atau pemicu peristiwa banjir bandang. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan adanya perilaku penghindaran terhadap kegiatan latihan disertai respons emosional berupa kemarahan tanpa pemicu yang jelas. Temuan tersebut menunjukkan adanya perilaku penghindaran dalam konteks umum, namun belum dapat dikategorikan sebagai gejala *avoidance* dalam kriteria trauma karena tidak ditemukan keterkaitan yang jelas dengan pengalaman traumatis.

3. *Negative Cognitions and Mood*

Kehilangan anggota keluarga berpengaruh signifikan terhadap emosi anak. Sebagian informan masih menangis saat mengingat banjir atau keluarga yang meninggal, dan pengalaman menyenangkan pascabencana terbatas, salah satu informan menyebut bermain bersama teman sebagai satu-satunya hiburan. Meski demikian, anak tetap mampu merasakan kebahagiaan. Anak yang tidak kehilangan keluarga merasa senang masih bisa berkumpul bersama keluarga di huntara, sedangkan pada anak yang kehilangan keluarga, kebahagiaan itu bercampur kesedihan saat mengenang anggota keluarga yang tak terselamatkan.

Ingatan tentang banjir juga masih melekat kuat, tergambar melalui deskripsi arus deras yang datang cepat, suara menyerupai eskavator, air melampaui tinggi pohon kelapa, serta gemuruh dan pohon-pohon tumbang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis bencana masih memengaruhi emosi dan memori anak terhadap peristiwa yang dialaminya.

4. *Arousal*

Perubahan pada respons emosional dan perilaku terlihat pada beberapa anak setelah mengalami banjir bandang. Gangguan tidur menjadi salah satu respons yang ditemukan, terutama pada anak yang kehilangan anggota keluarga. Kedua informan mengalami mimpi buruk yang berkaitan dengan anggota keluarga yang telah meninggal. Salah satu informan juga kerap terbangun pada malam hari ketika hujan turun dan disertai tangisan.

Respons emosional yang kuat juga terlihat pada salah satu informan yang menunjukkan kecenderungan mudah marah dan sulit mengendalikan perilaku. Berdasarkan hasil observasi, informan tiba-tiba marah dan berlari menjauh ketika diajak mengikuti latihan. Ketika ditanyakan mengenai penyebab kemarahannya, informan menyatakan bahwa tidak terdapat kesalahan dari pihak peneliti. Informan tersebut juga menunjukkan perilaku mengejek teman, menghindar ketika diminta mengikuti latihan, serta mengganggu teman saat bermain Randai.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman banjir bandang masih memengaruhi respons emosional dan perilaku anak, yang ditandai dengan gangguan tidur, terbangun saat hujan, tangisan, kemarahan, serta munculnya rasa takut terhadap hujan deras, angin kencang, dan suara petir. Kondisi tersebut menunjukkan adanya respons yang masih dirasakan anak penyintas pascabencana.

Temuan *re-experiencing* dan *avoidance* dapat dikaitkan dengan aspek *insight* dan *independence* dalam teori resiliensi Wolin dan Wolin (1993). Rasa takut yang kembali muncul akibat stimulus yang mengingatkan pada peristiwa banjir menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam memahami dan mengelola pengalaman tersebut belum sepenuhnya berkembang. Sementara itu, perilaku menghindar saat menghadapi situasi yang memicu tekanan emosional menunjukkan kemampuan menjaga jarak dari sumber tekanan yang masih bersifat reaktif.

Di sisi lain, aspek *relationship* dan *initiative* tampak lebih menonjol. Kecenderungan anak mencari kedekatan dengan orang tua atau bermain bersama teman ketika merasa takut menunjukkan bahwa hubungan sosial menjadi sumber dukungan emosional. Keikutsertaan dalam kegiatan Randai juga menunjukkan adanya dorongan untuk tetap terlibat dan mengambil peran aktif meskipun anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi anak penyintas banjir bandang masih berkembang dan memerlukan dukungan berkelanjutan dari keluarga serta lingkungan sosial dalam menghadapi kondisi pascabencana.

3.2 Optimalisasi Randai

Dalam penelitian ini, unsur Randai yang dioptimalkan meliputi tepuk galembong, silat, dan cerita. Ketiga unsur tersebut dipadukan dengan aktivitas ekspresif untuk mendukung ekspresi emosi dan interaksi sosial anak pascabencana.

3.2.1 Tepuk Galembong

Tepuk galembong dioptimalkan melalui penguatan ritme, pengulangan, dan keserempakan gerak dalam kelompok. Bentuk konkretnya dilakukan dengan menyederhanakan gerakan yang semula menggunakan 8 variasi tepukan menjadi 4 variasi tepukan, disesuaikan dengan alur cerita dan kondisi anak, serta menyelaraskan pola langkah menjadi struktur langkah 3.



Gambar 3.4 Variasi tepukan 1



Gambar 3.5 Variasi tepukan 2



Gambar 3.6 Variasi tepukan 3



Gambar 3.7 Variasi tepukan 4

Ritme dan pengulangan gerakan yang teratur memberikan pola aktivitas yang stabil dan mudah diikuti anak, sekaligus memberi ruang untuk menyalurkan emosi yang terpendam melalui gerakan dan tepukan. Proses tersebut memungkinkan anak mengekspresikan pengalaman dan ketegangan emosional yang sulit disampaikan secara verbal. Sementara itu, pelaksanaan gerakan secara serempak dalam kelompok mendukung rasa aman dan interaksi sosial. Dengan demikian, tepuk galembong tidak hanya menjadi bagian dari pertunjukan Randai, tetapi dioptimalkan sebagai media aktivitas ekspresif yang membantu anak menyalurkan emosi dan pengalaman pascabencana serta mendukung pengurangan respons trauma. Hal ini sejalan dengan Malchiodi (2020) yang menjelaskan bahwa *expressive activities* memanfaatkan keterpaduan sensasi tubuh, emosi, dan interaksi sosial untuk membantu individu memproses pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal.

3.2.2 Silek

Randai memiliki keterkaitan erat dengan pencak silat yang tercermin dalam gerakan galombang, legaran, sambah silek, dan langkah silek (Bahardur, 2018). Dalam penelitian ini, optimalisasi silat dilakukan pada jenis gerak dan posisi silat dalam struktur pertunjukan. Dari segi jenis gerak, *silek harimau (silek tuo)* dioptimalkan menjadi *silek taralak* yang dipadukan dengan silat ganda, dengan penekanan pada kuda-kuda, gerak berputar, dan gerak menyerang untuk menyesuaikan kondisi anak. Dari segi posisi, silat yang sebelumnya terdapat pada bagian legaran diperluas ke dalam cerita melalui adegan silat ganda antartokoh yang dikelilingi pemeran Randai, sehingga silat menjadi bagian dari narasi dan aktivitas ekspresif anak.



Gambar 3.8 *Silek taralak*



Gambar 3.9 Optimalisasi silek dalam unsur cerita Randai

Instruksi silat yang terstruktur dan berulang memberikan ruang bagi anak untuk menyalurkan energi dan emosi melalui gerakan yang terarah, sekaligus melatih konsistensi dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan Jasmani (2025) yang menunjukkan bahwa instruksi pencak silat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku disiplin. Dengan demikian, optimalisasi silat tidak hanya mempertahankan unsur budaya Randai, tetapi juga dimanfaatkan sebagai aktivitas fisik dan ekspresif yang mendukung pengendalian emosi serta proses anak dalam menghadapi kondisi pascabencana.

3.2.3 Cerita

Dalam penelitian ini, unsur drama Randai dioptimalkan melalui cerita bertema banjir bandang yang mengangkat pengalaman anak-anak penyintas bencana. Cerita ini dirancang untuk menumbuhkan semangat, harapan, dan resiliensi pascabencana, dengan melibatkan empat tokoh: tiga anak penyintas banjir (satu masih trauma berat dan hampir menyerah,

dua lainnya mulai bangkit dan mengajak temannya bermain serta bersemangat kembali), serta tokoh Ajo Malin yang diperankan orang dewasa sebagai figur pembimbing yang memperkuat pesan moral, rasa aman, dan keyakinan anak untuk pulih.



Gambar 3.10 Adegan anak mengalami mimpi buruk tentang banjir yang menyebabkan gangguan tidur



Gambar 3.11 Adegan anak enggan bermain di tempat yang biasa digunakannya sebelum banjir



Gambar 3.12 Adegan ajakan bangkit dari trauma pascabencana



Gambar 3.13 Adegan anak kembali bermain di tempat yang biasa digunakan sebelum banjir

Optimalisasi cerita ini didukung pendekatan *role play*, di mana peserta menghayati dan mengekspresikan emosi tokoh melalui *emotional memory* (mengingat kembali pengalaman emosional pribadi agar pemeranan lebih bermakna), sebagaimana dijelaskan Anirun (Anirun, 1989; Stanislavski, 1980). Dengan pendekatan ini, cerita banjir bandang diharapkan menjadi media ekspresi emosi sekaligus penguat semangat, kepedulian terhadap alam, dan resiliensi anak pascabencana.

3.3 Pengalaman dan perubahan anak setelah mengikuti Randai

Hasil optimalisasi Randai menunjukkan adanya perubahan pada respons *re-experiencing* dan *avoidance* yang sebelumnya ditunjukkan melalui ketakutan terhadap stimulus yang mengingatkan pada bencana serta kecenderungan menghindari situasi tertentu. Setelah mengikuti aktivitas Randai, informan menunjukkan respons yang lebih terbuka dalam menghadapi pengalaman yang sebelumnya memunculkan rasa takut. Perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan aspek *insight* dalam konsep resiliensi yang dikemukakan oleh Wollins (1993).

Insight merujuk pada kemampuan individu dalam memahami kondisi diri dan situasi yang dihadapi secara reflektif. Berdasarkan temuan penelitian, informan mulai mampu mengenali bahwa rasa takut, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika menghadapi hujan deras, angin kencang, atau suara petir berkaitan dengan pengalaman banjir bandang yang dialami beberapa bulan sebelumnya. Kesadaran tersebut menunjukkan adanya kemampuan informan dalam mengenali perubahan kondisi emosional dan menghubungkannya dengan pengalaman bencana yang pernah dialami. Dalam aktivitas

Randai, proses pemahaman tersebut juga tampak melalui keterlibatan anak dalam peran, gerakan, dan alur cerita yang memberikan ruang untuk mengekspresikan pengalaman serta menghadapi kembali pengalaman tersebut dalam konteks kegiatan yang lebih terstruktur dan aman. Dengan demikian, respons anak tidak hanya ditunjukkan melalui kecenderungan menghindari stimulus yang berkaitan dengan pengalaman bencana.

Keberanian informan untuk tampil di hadapan orang lain serta keterbukaan dalam menyampaikan pengalaman juga berkaitan dengan aspek *relationship*. Aktivitas Randai yang dilaksanakan secara berkelompok memberikan ruang bagi anak untuk berinteraksi dan membangun kembali rasa aman melalui hubungan dengan teman sebaya dan pelatih. Interaksi tersebut menjadi bagian dari proses keterlibatan sosial yang mendukung munculnya rasa diterima dan didukung selama pelaksanaan kegiatan.

Perubahan pada kelompok gejala *negative cognitions and mood*, yang ditunjukkan melalui munculnya perasaan senang, optimisme, dan motivasi untuk bangkit setelah bencana, dapat dikaitkan dengan aspek *creativity*, *humor*, dan *morality* dalam konsep resiliensi Wollins (1993). Aktivitas Randai memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri melalui gerakan, dialog, dan pantun. Ekspresi tersebut memungkinkan pengalaman yang dialami anak disalurkan melalui aktivitas seni yang bermakna. Selain itu, suasana bermain dan interaksi yang melibatkan tawa bersama teman turut menciptakan pengalaman positif selama kegiatan. Sikap saling peduli yang ditunjukkan melalui keinginan untuk menemani atau memberikan dukungan kepada teman yang masih mengalami kesedihan juga menunjukkan berkembangnya aspek *morality*, yaitu kecenderungan untuk memberikan perhatian dan melakukan tindakan positif terhadap lingkungan sosial.

Pada kelompok gejala *arousal*, perubahan yang ditunjukkan melalui berkurangnya respons mudah marah dan meningkatnya kemampuan memusatkan perhatian setelah mengikuti latihan Randai dapat dikaitkan dengan aspek *independence*. Aspek tersebut terlihat melalui kemampuan anak dalam mengelola respons emosional dan perilakunya secara lebih mandiri selama mengikuti kegiatan. Perubahan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas Randai memberikan pengalaman yang memungkinkan anak mengembangkan pengendalian diri melalui proses latihan, interaksi kelompok, dan keterlibatan dalam peran.

Menurut American Psychiatric Association (2013), kelompok gejala *re-experiencing*, *avoidance*, *negative cognitions and mood*, serta *arousal* merupakan kelompok gejala yang saling berkaitan dalam menggambarkan respons psikologis setelah individu mengalami peristiwa traumatik. Dalam penelitian ini, perubahan pada keempat kelompok gejala tersebut ditemukan bersamaan dengan munculnya indikator pada aspek-aspek resiliensi Wollins (1993), yaitu *insight*, *relationship*, *creativity*, *humor*, *morality*, dan *independence*. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan respons emosional dan perilaku yang teramati setelah anak mengikuti aktivitas Randai.

4. KESIMPULAN

Analisis terhadap kondisi traumatis 16 anak penyintas banjir bandang, dengan penajaman pada tiga informan utama, menunjukkan bahwa gejala trauma pascabencana bervariasi dalam bentuk dan intensitas, namun secara konsisten mengikuti pola empat kelompok gejala PTSD dalam DSM-5-TR, yaitu *re-experiencing*, *avoidance*, *negative cognitions and mood*, dan *arousal*, dengan manifestasi paling berat pada anak yang kehilangan anggota keluarga. Pola ini dikonfirmasi melalui triangulasi sumber informan utama dan orang tua, serta triangulasi teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, dan divalidasi oleh psikolog, sehingga gambaran trauma yang diperoleh bukan sekadar kesan sepiintas melainkan temuan yang teruji keabsahannya secara metodologis.

Optimalisasi Randai pada tiga unsur, yaitu tepuk galembong, silat, dan cerita, berhasil menghadirkan aktivitas ekspresif berbasis art therapy tanpa mengorbankan otentisitas Randai sebagai kesenian tradisional Minangkabau. Intervensi budaya ini membawa perubahan yang teramati secara konsisten, meliputi penurunan reaktivitas terhadap stimulus pemicu trauma, peningkatan keterbukaan dan keberanian tampil, munculnya afek positif, serta penguatan regulasi emosi, yang secara koheren memetakan pada tujuh aspek resiliensi Wolin dan Wolin (1993).

Kekuatan temuan ini terletak pada kedalaman penggalian proses, Perubahan resiliensi yang teramati berasal dari studi kasus mendalam terhadap tiga informan yang diikuti sejak kondisi pratrauma hingga pascaintervensi, sehingga penelitian ini mampu menjelaskan bagaimana dan mengapa Randai berpengaruh terhadap resiliensi anak, sesuatu yang sulit ditangkap oleh pendekatan kuantitatif berskala besar. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini adalah pemahaman mendalam tentang mekanisme pemulihan anak melalui kesenian lokal pada konteks budaya dan bencana yang spesifik, bukan angka yang dapat digeneralisasi secara statistik ke populasi anak penyintas bencana secara luas.

Secara umum, temuan ini menegaskan bahwa optimalisasi Randai berbasis aktivitas ekspresif dengan pendekatan art therapy merupakan model intervensi psikososial berbasis kearifan lokal yang secara empiris menunjukkan potensi dalam menstimulasi resiliensi psikologis anak pascabencana. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal serta cakupan informan yang lebih luas diperlukan untuk menguji keberlanjutan dampak dan potensi replikasi model ini pada konteks bencana dan budaya lokal lainnya, sebelum dirumuskan sebagai rekomendasi kebijakan intervensi psikososial berbasis budaya bagi anak korban bencana.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) Tahun 2026 atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Riau (UNRI) dan dosen pembimbing atas dukungan, arahan, serta bimbingan yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Wali Nagari Salareh Aia beserta masyarakat Salareh Aia yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, dan partisipasi selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana hingga tahap penyusunan artikel ilmiah.

6. KONTRIBUSI PENULIS

Penulis satu berperan dalam tahap persiapan umum bersama dosen pendamping, mengurus perizinan penelitian, melaksanakan penelitian tahap pertama melalui wawancara secara daring (*online*), melanjutkan penelitian tahap kedua secara langsung di lapangan, serta turut menyusun laporan kemajuan penelitian. Penulis dua berkontribusi dalam persiapan umum bersama dosen pendamping, pelaksanaan penelitian kedua di lapangan, penyusunan laporan kemajuan, serta turut melakukan analisis dan uji keabsahan data penelitian, serta menyusun laporan akhir. Penulis tiga turut serta dalam persiapan umum bersama dosen pendamping, pelaksanaan penelitian kedua di lapangan, dan penyusunan laporan kemajuan, serta bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir dan artikel ilmiah. Sementara itu, Penulis empat berperan dalam persiapan umum bersama dosen pendamping, bertanggung jawab penuh atas penyusunan instrumen penelitian, terlibat dalam pelaksanaan penelitian kedua di lapangan dan penyusunan laporan kemajuan, serta

turut melakukan analisis dan uji keabsahan data penelitian. Secara keseluruhan, keempat penulis bekerja sama secara aktif di setiap tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan akhir penelitian.

7. DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association*. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edn, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Anirun, S. 1998. *Menjadi Aktor*. Bandung: STB, Taman Budaya Jawa Barat dan PT. Rekamedia Multiprakarsa.
- Bahardur, I. (2018) Kearifan lokal budaya Minangkabau dalam seni pertunjukan tradisional randai. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*. 7(2), 145-160. <https://doi.org/10.26499/jentera.v7i2.932>.
- Bing, W.C. and Kim, S.J. (2021) 'A phenomenological study of mental health enhancement in Taekwondo training: Application of catharsis theory'. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(8), p. 4082. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18084082>.
- Burack, J. A., Bombay, A., dan Kirmayer, L. J. 2024. Kelanjutan budaya, identitas, dan ketahanan di kalangan pemuda asli: Menghormati warisan Michael Chandler dan Christopher Lalonde. 61:301-312.
- Chu, J., & Leino, A. (2017). Advancement in the maturing science of cultural adaptations of evidence-based interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(1), 45-57.
- Golitaleb, M., Mazaheri, E., Bonyadi, M. dan Sahebi, A. 2022. Prevalensi Gangguan Stres Pascatrauma Setelah Banjir: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis. *Frontiers in psychiatry*. 13:3-6.
- Hurlock, E., B. 2011. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga. Jakarta.
- Silungkang' Oso. Ranataya: *Jurnal Pariwisata dan Budaya*. 1(1), pp. 12-24.
- KKN Admin. 2025. Geografi Nagari . URL: <https://ampekkotopalembayan.agamkab.go.id/artikel/2025/2/18/geografi-nagari>. Diakses tanggal 20 Februari 2026.
- Malchiodi, C.A. (2020) 'Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process', Guilford Press, New York.
- Maufiro. Sari, V. R. 2016. Implementasi *Art therapy* Untuk Mengatasi PTSD Pada Anak Pascabencana. *BIMIKI*. 4 (1).
- Miao, X., Chen, Q., Wei, K., Tao, K. dan Lu, Z. 2018. Posttraumatic stress disorder: from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*. 5(32): 1-7.
- Muyasaroh, H. 2020. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid* 19. https://www.academia.edu/43078503/Riset_Kecemasan_Masyarakat_CilacapMenghadapi_Pandemi_Covid_19_1. Diakses tanggl 19 Februari 2026.
- Pemerintah Indonesia. 2008. Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana. Pemerintah Pusat. Jakarta.
- Stanislavski, K. 1980. *Persiapan Seorang Aktor* terj. Asrul Sani. Jakarta: Dunia Pustaka Jaya
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Wollin, S. J., & Wollin, S. 1993. *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books. New York.

- Yakşı, N. dan Eroğlu, M. 2024. Determinants of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) among children and adolescents in the subacute stage of Kahramanmaraş earthquake, Turkey. *Archives of Public Health*. 82(199): 1-12.
- Yusrizal. 2025. Korban meninggal di Agam jadi 188 orang, 72 masih hilang. URL: <https://sumbar.antaranews.com/berita/732748/korban-meninggal-di-agam> jadi 188-orang-72-masih-hilang. Diakses tanggal 20 Februari 2026