

## PENERAPAN METODA *HEALING TOUCH* UNTUK MENGATASI STRES GURU DALAM MENGHADAPI TANTRUM PADA ANAK AUTIS DI PKH AUSTISMA YPPA PADANG

Guslinda<sup>1</sup>, Yola Yolanda<sup>2</sup> Annisa<sup>3</sup> Afifah Nabila<sup>4</sup> Melfa Adilla Putri<sup>5</sup> Tifa Albiqryah<sup>6</sup>  
Galuh Maharani Putri<sup>7</sup> Dina Gustina Putri<sup>8</sup>

<sup>1,2,4,5,7</sup>Prodi S1 Keperawatan / Universitas Mercubaktijaya

<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Khusus / Universitas Mercubaktijaya

<sup>4,7</sup>Prodi D III keperawatan / Universitas Mercubaktijaya

E-mail korespondensi: [guslinda72@gmail.com](mailto:guslinda72@gmail.com)

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Tidak sebandingnya jumlah guru yang ada dengan siswa yang mengalami autis. Guru di PKh Autisma YPPA Padang berjumlah 16 orang dengan siswa 52 orang. Perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda terutama perilaku tantrum anak autis ketika ada keinginan yang tidak terpenuhi. Inilah yang membuat guru mengalami stres, untuk mengatasinya diadakan edukasi tentang cara menghadapi anak tantrum dan *Healing Touch* yang bertujuan untuk relaksasi, mengurangi kecemasan dan stres, serta memperbaiki suasana hati.

**Metode:** Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan melakukan Edukasi tentang cara menghadapi anak tantrum serta melakukan metoda *Healing touch* Pada guru PKh di SLB Autisma YPPA Padang pada hari senin Tanggal 16 dan selasa tanggal 17 Desember 2024, dimulai dari jam 09.00-12.00 WIB. Peserta adalah guru yang berada SLB Autisma YPPA Padang Pemberian edukasi tentang cara mengatasi anak tantrum, didapatkan peningkatan pengetahuan guru tentang cara menghadapi anak autis tantrum serta terjadi penurunan tingkat stres pada guru.

**Hasil:** hasil pengabdian masyarakat Setelah diberikan edukasi tentang cara mengatasi anak tantrum, didapatkan peningkatan pengetahuan guru tentang cara menghadapi anak autis tantrum serta terjadi peningkatan kemampuan melakukan *healing touch* dan cara mengatasi stres dan cemas pada guru.

Kata Kunci: Anak Tantrum, Edukasi, Stres, Cemas, *Healing Touch*

### Abstract

**Background:** There is a disproportionate number of teachers and students with autism. There are 16 teachers at PKh Autisma YPPA Padang with 52 students. Differences in personality characteristics in different children, especially the tantrum behavior of autistic children when their desires are not fulfilled. This is what makes teachers experience stress, to overcome this, education is held on how to deal with children's tantrums and *Healing Touch* which aims to relax, reduce anxiety and stress, and improve mood.

**Method:** The method for implementing this community service is by providing education on how to deal with tantrum children and carrying out the *Healing Touch* method for PKh teachers at SLB Autisma YPPA Padang on Monday 16 and Tuesday 17 December 2024, starting from 09.00-12.00 WIB. The participants were teachers at the YPPA Padang Autism SLB. Providing education on how to deal with children having tantrums, there was an increase in teachers' knowledge about how to

*deal with autistic children having tantrums and there was a reduction in stress levels for teachers.*

**Results:** *results of community service. After being given education on how to deal with children with tantrums, there was an increase in teachers' knowledge about how to deal with autistic children with tantrums as well as an increase in the ability to do healing touch and how to deal with stress and anxiety in teachers.*

**Keywords:** *Tantrum Children, Education, Stress, Anxiety, Healing Touch*

## **Pendahuluan**

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di PKh Autisma YPPA Padang dimana permasalahan pertama tidak sebandingnya banyak guru yang ada dengan siswa yang mengalami hambatan autis. Guru di PKh Autisma YPPA Padang berjumlah 17 orang dengan siswa 50 orang. Perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda kebutuhan khususnya, seperti perbedaan dalam kemampuan memahami pelajaran. Beragam tuntutan untuk dapat memahami kebutuhan khusus bagi siswa sekolah luar biasa. Inilah yang membuat guru mengalami stres kerja (Sari & Handayani, 2017).

*Healing Touch* ialah suatu istilah yang dalam tindakanya berprinsip bahwa sebenarnya seseorang dapat memperbaiki dan mengobati tubuhnya sendiri secara ilmiah melalui cara-cara tertentu. Caranya yaitu menggunakan keberadaan energi dan cakra yang ada didalam tubuh dengan berprinsip pada keseimbangan. Cakra adalah sesuatu yang bertanggungjawab terhadap banyak aspek kesehatan. Cakra yang seimbang dapat meyakinkan bahwa semua sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan kesehatan mental manusia juga menjadi dalam kondisi seimbang (Sawiji et al., 2022).

*Healing Touch* juga bisa diartikan sebagai salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memperbaiki mekanisme tubuh yang tidak seimbang dimana dalam pelaksanaannya bisa dilakukan dengan cara mengusapkan kedua tangan di atas klien atau tubuh klien yang merasakan sakit (Wahyuningrum, 2023),

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berfokus pada penerapan metode *healing touch* untuk mengurangi stress pada guru di PKh Autisma YPPA Padang. *Healing touch* dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan dan stres, serta memperbaiki suasana hati (Astuti et al., 2022). *Healing touch* juga mampu mengurangi rasa sakit melalui berbagai prosedur seperti berdoa, manipulasi fisik, dan sentuhan tangan (Gras et al., 2019). *Healing touch* yang dilakukan oleh seseorang dapat mereduksi Stres yang dirasakan dan mampu juga untuk menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan sehingga juga dapat meredakan Stres yang dialami seseorang (Sawiji et al., 2022b). Pada sekolah luar biasa banyak guru yang mengalami stress karena tuntutan kerja.

Menjadi guru pada anak berkebutuhan khusus bukan hal yang mudah dilakukan, sehingga banyak guru yang mengalami stres kerja jika tidak memiliki keyakinan diri atas kemampuan menyelesaikan peran tugasnya. Guru yang mengajar pada sekolah luar biasa dituntut mampu memahami perbedaan karakter kepribadian pada anak yang berbeda-beda kebutuhan khususnya, seperti perbedaan dalam kemampuan memahami

pelajaran. Beragam tuntutan untuk dapat memahami kebutuhan khusus bagi siswa sekolah luar biasa. Inilah yang membuat guru mengalami stres kerja. Peran guru mampu menglolah waktu, emosi, perhatian dan tenaga untuk bisa menyampaikan materi sembari memberikan pelayanan yang maksimal dengan perhatian khusus. Pada siswa dengan berbagai perbedaan kebutuhan.

Hasil wawancara dengan guru sekolah juga didapatkan informasi berkaitan belum ada upaya yang dilakukan sekolah untuk mengatasi masalah *Stres pada guru*. seperti edukasi tentang cara menghadapi anak tantrum dan cara mengatasi stres dan cemas guru. Sekolah juga belum pernah melakukan metode *healing touch* pada guru .

Wawancara juga dilakukan kepada 5 orang Guru PKh Autisma YPPA Padang, termasuk kepala sekolah, mengatakan bahwa semua merasakan stres dan cemas ketika menghadapi anak autisme tantrum, semua guru mengatakan belum ada upaya atau cara mengatasi stres yang dilakukan. Mereka hanya menghindar sampai anak tenang 3 dari guru bahkan pernah merasakan digigit dan di pukul oleh anak ketika tantrum. Guru mengatakan anak tantrum sudah biasa dihadapi oleh guru, sehingga guru sering merasa stres dan cemas ketika menghadapi anak autis tantrum. namun belum ada upaya untuk mengatasinya. Dari hasil wawancara kepada 5 orang guru hanya 3 orang yang mampu menyebutkan cara mengatasi anak tantrum, namun belum sempurna.

Berdasarkan permasalahan yang ada, dampak tantrum anak autis pada guru dapat menyebabkan guru menjadi stres dan berdampak terhadap ketidakstabilan emosi guru. Salah satu strategi untuk menambah pengetahuan guru tentang cara menghadapi anak autis tantrum adalah dengan memberikan informasi melalui edukasi pada guru serta mengajarkan pada guru metoda *healing touch* untuk mereduksi stres dan cemas. Hasil diskusi dengan Kepala Sekolah dan guru, pihak sekolah menyadari perlunya edukasi tentang cara menghadapi tantrum dan metoda relaksasi yang dilakukan guru untuk mengatasi stres pada guru. Berdasarkan permasalahan yang ada dan hasil kesepakatan tim dengan pihak sekolah maka dirancanglah kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program “Penerapan Metoda *Healing Touch* Untuk Mengatasi Stres Guru Dalam Menghadapi Tantrum Pada Anak Autis Di PKh Austisma YPPA Padang”. Program kegiatan akan dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan melakukan latihan *healing touch* pada guru di sekolah.

## Metode Pelaksanaan

Program Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 8 bulan sejak kegiatan ini dinyatakan lolos didanai oleh Yayasan MERCUBAKTIJAYA. Kegiatan dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan. Pada pelaksanaannya kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan. Tahapan persiapan dalam pelaksanaan PKM ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Metode pelaksanaan**

|              |   |
|--------------|---|
| Tujuan       | Kegiatan <i>healing touch</i> untuk mengatasi stres guru dalam menghadapi tantrum pada anak berkebutuhan khusus.                        |
| Isi Kegiatan | Memberikan pengetahuan tentang <i>healing touch</i> untuk mengatasi stres guru dalam menghadapi tantrum pada anak.                      |
| Sasaran      | Semua guru SLB Autisma YPPA Padang  |
| Strategi     | Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi secara luring. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16-17 Desember 2024 di aula SLB Autisma YPPA Padang |

## Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Kamis tanggal 16-17 Desember 2024 dimulai jam 09.00-12.00 WIB dengan pesertanya adalah guru SLB Autisma YPPA Padang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu :

- a. Tahap persiapan  
Persiapan dimulai dari melakukan survei awal di SLB Autisma YPPA Padang dan membuat proposal satuan acara penyuluhan (SAP) serta meminta izin kepada pihak yang bersangkutan.
- b. Tahap pelaksanaan  
Pembukaan dibuka oleh moderator dan dijelaskan dengan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi tentang penerapan metode *healing touch* untuk mengatasi stres guru dalam menghadapi tantrum pada anak autis.
- c. Tahap evaluasi
  - Evaluasi Struktur  
Peserta menghadiri kegiatan 90%. Tempat dan media yang digunakan pada saat edukasi sesuai dengan rencana.
  - Evaluasi Proses  
Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta 90% peserta dapat mempragakan kembali teknik *healing touch* yang sudah di peragakan oleh presenter. Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.





**Gambar 6: Foto bersama dengan kepala sekolah dan guru**

## Diskusi

Setelah diberikan edukasi tentang cara mengatasi anak tantrum, didapatkan peningkatan pengetahuan guru tentang cara menghadapi anak autis tantrum serta terjadi peningkatan kemampuan melakukan *healing touch* dan cara mengatasi stres dan cemas pada guru. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada sasaran kegiatan edukasi (Desnita et al, 2020). Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Sari (2017) , dimana terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru dalam melakukan *healing touch* untuk mengatasi kecemasan.

Banyak tantangan bagi guru dalam menghadapi anak autis. Salah satunya menghadapi anak autis saat ia mengalami tantrum. Anak autis cenderung sulit untuk mengontrol emosi, frustrasi, maupun berkomunikasi apalagi ketika amarahnya meluap. Ketika tantrum anak tidak peduli dengan lingkungannya. Tantrum adalah kondisi dimana anak ingin mengekspresikan dirinya, namun tidak terkontrol yang menyebabkan terjadinya ledakan emosi. Setiap anak autis memiliki tingkat tantrum yang berbeda-beda mulai dari tantrum yang ringan sampai berat.

Berbeda dengan anak normal, anak autis yang tantrum tidak dapat mengekspresikan diri dengan jelas sehingga dengan cepat dapat memburuk dan menjadi amukan yang berbahaya bagi dirinya dan orang lain, karena belum bisa berkomunikasi cukup baik dalam menyampaikan apa yang dimaksud. Hal ini dapat membuat guru cemas dan sering merasa tidak aman. Seringkali guru kewalahan dalam menghadapi anak autis dalam kondisi tantrum.

Tantrum pada anak autis dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja. Tantrum biasanya ditunjukkan dengan lebih mudah marah, berteriak, menangis, guling-guling, lempar barang, menyakiti orang lain seperti memukul, mencubit, menendang dan menggigit serta menyakiti diri sendiri (menggigit tangannya, memukul kepala bahkan sampai mencari beton untuk membenturkan kepalanya). Sebagian dari mereka mengalami gangguan persepsi sehingga mereka tidak atau kurang merasakan rasa sakit ketika mereka menyakiti diri sendiri dan orang lain.

Disekolah autisma YPPA Padang guru sering menghadapi kondisi tantrum anak autis, bahkan ada guru yang digigit dan dipukul oleh anak saat mereka tantrum hal ini menyebabkan guru menjadi stres ketika ada anak autis yang tantrum, Stres pada guru tidak hanya diakibatkan anak autis terjadi tapi juga beban pekerjaan dan lingkungan sekitar. Stres dapat diatasi dengan coping stress, yaitu penggunaan pikiran dan perilaku dari waktu ke waktu untuk mengatur tekanan internal dan eksternal dari situasi stres. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres pada guru adalah dengan mereduksi stres dengan metoda *healing touch*.

Healing Touch juga bisa diartikan sebagai salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memperbaiki mekanisme tubuh yang tidak seimbang dimana dalam pelaksanaannya bisa dilakukan dengan cara mengusapkan kedua tangan di atas klien atau tubuh klien yang merasakan sakit (Sukamin dan Himawan,2019). *Healing touch* juga merupakan pengobatan komplementer dengan biaya rendah dan non-invasif yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tidak memiliki kontraindikasi dan hanya

mebutuhkan sepasang tangan (Vanaki et al., 2016). *Healing Touch* dipercaya dapat memulihkan, memberi energi, dan menyeimbangkan gangguan medan energi (Anderson & Taylor, 2011). *Healing Touch* dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan dan stres, serta memperbaiki suasana hati (Mangione et al., 2017). Dari hasil kegiatan pengabdian ada perbedaan tingkat stres guru sebelum dilakukan healing touch, terjadi penurunan tingkat stres guru setelah melakukan metoda healing touch. Dengan demikian diharapkan semua guru dapat menerapkan metoda healing touch ini ketika menghadapi anak autis tantrum.

## Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan peserta aktif bertanya terkait materi yang diberikan. Adanya peningkatan pengetahuan dibuktikan dengan 90% peserta dapat mempragakan kembali teknik mencuci tangan dengan benar dan terapi hipnotis lima jari.

Saran dalam pengabdian masyarakat ini adalah semoga teknik penerapan metode *healing touch* untuk mengatasi stres pada guru dalam menghadapi tantrum pada anak berkebutuhan khusus.

## Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada : Ketua Pengurus Yayasan MERCUBAKTIJAYA, Rektor Universitas MERCUBAKTIJAYA, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas MERCUBAKTIJAYA, yang selalu mendukung penuh kegiatan Tri Dharma bagi Dosen, Kepala Sekolah, Guru dan Staff SLB Autisma YPPA Padang yang selalu mendukung kegiatan sehingga bisa menjadi mitra dalam kegiatan ini.

## Daftar Referensi

- Astuti, A., Sjattar, E. L., & Saleh, A. (2022). Pengaruh Healing Touch Mengurangi Gejala Nyeri, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 907–916.
- Gras, M., Vallard, A., Brosse, C., Beneton, A., Sotton, S., Guyotat, D., Fournel, P., Daguenet, E., Magné, N., & Morisson, S. (2019). Use of complementary and alternative medicines among cancer patients: a single-center study. *Oncology*, 97(1), 18–25.
- Sari, R. P., & Handayani, A. (2017). Hubungan efikasi diri dan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. *Proyeksi*, 12(2), 53–58.
- Astuti, A., Sjattar, E. L., & Saleh, A. (2022). Pengaruh Healing Touch Mengurangi Gejala Nyeri, Mual dan Muntah pada Pasien Kanker: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 907–916.
- Gras, M., Vallard, A., Brosse, C., Beneton, A., Sotton, S., Guyotat, D., Fournel, P., Daguenet, E., Magné, N., & Morisson, S. (2019). Use of complementary and alternative medicines among cancer patients: a single-center study. *Oncology*, 97(1), 18–25.

- Sari, R. P., & Handayani, A. (2017). Hubungan efikasi diri dan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. *Proyeksi*, 12(2), 53–58.
- Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022a). Pengaruh metode self healing dengan teknik touch healing terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79–86.
- Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022b). Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79–86.
- Wahyuningrum, N. I. (2023). PENERAPAN Terapi Healing Touch (Terapi Sentuh) Pada kalangan Lansia Dengan Gangguan Hipertensi DI Desa Kalibangkang, Kecamatan Ayah. *PENERAPAN Terapi Healing Touch (Terapi Sentuh) Pada Kalangan Lansia Dengan Gangguan Hipertensi DI Desa Kalibangkang, Kecamatan Ayah*, 4(1), 88–100.

/jka.v6i3.730