



Contents lists available at [Journal IICET](#)

## Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



# Penerapan ART Therapy Bermain dalam Mengatasi Permasalahan Anak

Rapika Sani<sup>\*)1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>.

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang.

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 17<sup>th</sup>, 2021

Revised Sept 26<sup>th</sup>, 2021

Accepted Oct 25<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Art Therapy  
Bermain  
Permasalahan Anak

### ABSTRACT

Permasalahan tidak hanya dimiliki oleh orang dewasa namun anak-anak juga bisa memiliki masalah, dan masalah yang sering dihadapi anak seperti, tidak bisa bergaul dengan teman sepermainan, tingkah laku yang nakal, karena tingkah laku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh masa lalu, namun pandangan terhadap masa depan, tujuan dan aspirasi merupakan salah satu untuk menuju kesuksesan dalam hidup individu. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan ini dibutuhkan terapi, salah satunya art therapy bermain diterapkan dalam penelitian ini sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan anak. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy bermain tergolong efektif untuk mengatasi permasalahan anak terutama yang tidak bisa bergaul dengan teman sebaya yang pastinya harus dilakukan oleh tenaga yang ahli, sehingga dapat membantu individu dalam menyeimbangkan fungsi id, ego dan super ego. Dengan harapan untuk berkembang dengan optimal.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Rapika Sani,

[rapikasani28@gmail.com](mailto:rapikasani28@gmail.com)

## Pendahuluan

Anak sebagai peserta didik merupakan pribadi-pribadi yang unik, sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan yang mempunyai berbagai macam kebutuhan dan dinamika dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pada diri anak senantiasa terjadi perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar. Hal ini merupakan aspek-aspek psikologis dalam pendidikan yang bersumber dari dalam diri anak sehingga menuntut adanya pendekatan psikologis untuk memfasilitasi perkembangan anak tersebut. Salah satu cara anak mendapatkan informasi adalah melalui bermain. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir (Hurlock, 2002). Bermain memberikan motivasi intrinsik pada anak yang dimunculkan melalui emosi positif. Emosi positif yang terlihat dari rasa ingin tahu anak meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk belajar seperti pemecahan masalah dan kreativitas. Tanpa bermain dasar kreativitas dan dasar pemecahan masalah tidak dapat diletakkan sebelum anak mengembangkan kebiasaan untuk menghadapi lingkungan dengan cara yang tidak kreatif (Hurlock, 2002).

Anak usia sekolah atau yang tergolong dalam masa perkembangan middle childhood, pada umumnya berada dalam proses perkembangan yang berlangsung dengan cepat pada aspek fisik, emosional, intelektual, dan sosial (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Dalam tahap perkembangan tersebut, hambatan atau masalah juga sering muncul. Hambatan atau masalah yang pada umumnya terjadi di masa perkembangan ini dapat berupa perilaku yang keliru yang dapat merugikan, baik untuk dirinya sendiri ataupun orang lain.

Perilaku yang ditunjukkan dapat berupa perilaku yang positif dan perilaku yang negatif, yang salah satunya dapat berupa perilaku pasif yang disebabkan oleh perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Pada masa perkembangan ini, anak akan mengalami masalah-masalah yang berkenaan dengan perkembangan individu dan perbedaan individu dalam hal kecerdasan, kecakapan, hasil belajar, bakat, sikap, kebiasaan, pengetahuan, kepribadian, cita-cita, kebutuhan, minat, pola-pola, tempo perkembangan, ciri-ciri jasmaniah, dan latar belakang lingkungan. Terdapat juga perbedaan kebutuhan individu dalam hal memperoleh kasih sayang, memperoleh harga diri, memperoleh penghargaan yang sama, ingin dikenal, memperoleh prestasi dan posisi, untuk dibutuhkan orang lain, merasa bagian dari kelompok, rasa aman dan perlindungan diri, dan untuk memperoleh kemerdekaan diri. Perbedaan kemampuan penyesuaian diri pada anak, juga mampu mempengaruhi perbedaan tingkah laku.

Oleh karena itu, bimbingan konseling memiliki andil yang sangat besar dalam membantu setiap peserta didik agar dapat mandiri dan dapat berkembang secara optimal, khususnya dalam permasalahan belajar siswa. Bimbingan konseling turut berperan dalam membantu proses dan pencapaian tujuan pendidikan. Namun, masih sangat dirasakan bahwa memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk anak-anak agak sulit. Disamping melihat dari segi kematangannya, konselor juga harus ingat bahwa anak memiliki karakteristik khusus maka dalam pemberian layanan pun harus disesuaikan. Salah satu cara yang digunakan dalam bimbingan dan konseling adalah dengan terapi bermain. Terapi bermain adalah penerapan sistematis dari sekumpulan prinsip belajar terhadap suatu kondisi perilaku yang bermasalah atau dianggap menyimpang dengan melakukan suatu perubahan serta menempatkan anak dalam situasi bermain (Andriana dan Dian, 2011).

## Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis atau pendekatan penelitian studi kepustakaan (Library Research) research yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya (Raichul Amar, 2007). Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam materi yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lainlainnya (Mardalis, 2010).

## Hasil dan Pembahasan

Dalam melakukan komunikasi dengan anak, orang dewasa seringkali mengalami kesulitan. Hal ini disebabkan anak tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam menjelaskan permasalahannya. Justru anak akan terlihat ketakutan atau memperlihatkan penolakan jika orang dewasa mendekatinya dengan menggunakan bahasa verbal. Salah satu waktu anak bisa berekspresi adalah saat mereka bermain. Sebagaimana diungkap oleh Muro & Kottman (1995) bahwa bermain merupakan bentuk self expression bawaan anak. Bermain terjadi secara alamiah pada anak dan merupakan suatu ekspresi spontan dari emosi dan pikiran-pikirannya. bermain dan permainan adalah hal yang sangat penting bagi anak, bermain menjadi salah satu cara untuk membantu mengembangkan berbagai aspek pada anak.

Pengertian Bermain menurut beberapa ahli: 1) Piaget (1951) Merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan; 2) Hurlock (1987) bermain merupakan setiap kegiatan yang dilakukan dengan kesenangan tanpa memikirkan hasil akhir; 3) Mulyadi (2004) memberikan 5 definisi tentang bermain: a) Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai instrinsik pada anak; b) Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik; c) Bersifat spontan dan suka rela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih anak; d) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya; 4) Santrock (2006) bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri yang bertujuan untuk pembentukan penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak dalam menguasai kecemasan dan konflik. Terapi bermain dapat dilakukan di dalam ataupun diluar ruangan. Terapi yang dilakukan di dalam ruangan sebaiknya dipersiapkan dengan baik terutama dengan alat-alat permainan yang akan digunakan. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa terapi bermain adalah terapi yang menggunakan alat-alat permainan dalam situasi yang sudah dipersiapkan untuk

membantu anak mengekspresikan perasaannya, baik senang, sedih, marah, dendam, tertekan, atau emosi yang lain.

Beberapa contoh permainan yang bisa digunakan : 1) Permainan ular tangga, permainan ular tangga adalah permainan yang menggunakan dadu untuk menentukan berapa langkah yang harus dijalani bidak. Permainan ini masuk dalam kategori “board game” atau permainan papan sejenis dengan permainan monopoli, halma, ludo, dan sebagainya. Papan berupa gambar petakpetak yang terdiri dari 10 baris dan 10 kolom dengan nomor 1-100, serta bergambar ular dan tangga (Husna, 2009). Alasan menggunakan permainan ular tangga bertujuan untuk memperjelas konsep, pola, dan urutan bilangan, mampu memuaskan rasa ingin tahu, membayangkan, dan menerjemahkan pengalaman bermain tersebut menjadi sesuatu yang bermakna bagi anak, serta mengembangkan kemampuan kognitif. Di samping itu, teknik permainan ular tangga dapat membuat anak lebih dekat lagi dengan temannya karena bermain ular tangga itu duduknya harus berdekatan. Permainan ular tangga diberikan dengan durasi 15 menit di setiap sesinya. Dalam sehari permainan ular tangga dapat diberikan 23 sesi; 2) Menggambar, teknik ini berkembang karena adanya kecenderungan anak belum mampu mengekspresikan diri, pikiran dan perasaan mereka secara tepat untuk disampaikan kepada orang lain dengan menggunakan kata-kata. Menurut Sujanto (1980) yang digambar anak adalah yang penting-penting saja Anak menggambar apa yang diketahui, bukan yang dilihat. Selain dapat mengungkap ekspresi stress, media seni melukis atau menggambar cenderung mampu mereduksi serta mengeliminasi sumber-sumber ketegangan, sehingga anak yang sulit bergaul atau yang memiliki sifat yang kurang baik mereka lambat laun akan merasa nyaman dengan kegiatan tersebut; 3) Games adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kenikmatan dan menyenangkan yang melibatkan aturan dan seringkali kompetisi dengan satu anak atau lebih.

### Proses Konseling Bermain

Pada umumnya proses konseling tidak memiliki tahapan yang pasti. Hal-hal yang sifatnya spontan, emergent, dan kontekstual dapat mempengaruhi jalannya konseling bermain. Namun tentunya, proses konseling tetap harus memiliki arah yang jelas. Model Jungian, Didasarkan pada teori analitik Jung, yang melihat bahwa psikis terdiri dari ego, ketidaksadaran diri, dan ketidaksadaran kolektif, kekuatan menyembuhkan adalah bawaan. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk membantu anak yang mengalami ketidakseimbangan psikis, ego tidak dapat menjembatani antara dunia luar dan dalam dirinya. Muro & Kotmann (1995) menyarankan konseling bermain berlangsung dalam 30-50 menit. Fase yang dilalui adalah sebagai berikut: a. Fase Pembukaan Konselor dengan sikap penerimaan yang baik mempersilahkan dan mengundang anak untuk bermain di ruangan yang telah disiapkan sebelumnya. Menurut Paterson (1986) peran konselor yang pertama dan terpenting adalah menyediakan suatu lingkungan yang secara emosional permisif dan aman bagi anak untuk berekspresi. b. Fase Anak Bermain Fase selanjutnya anak melakukan aktifitas bermain sesuai dengan minat dan pilihannya. Konselor di sini menjadi teman bermain. Pada fase ini, konselor memperhatikan pola-pola perilaku yang ditampilkan anak. Konselor perlu memverbalisasikan pengalaman dan pengamatan konselor terhadap perasaan dan tindakan anak. c. Fase Penutupan Dalam ruang bermain, seorang anak yang siap mengakhiri konseling bisa mengekspresikan kurang minat untuk bermain sehingga mungkin tampak lesu atau bahkan merengekreng. Disarankan agar pada sesi sebelum penutupan ada semacam pemberitahuan dari pihak konselor. Konselor dapat mendiskusikan perubahan yang konselor lihat juga meminta pendapat anak tentang perubahan yang dialaminya sejak awal konseling bermain.

### Penerapan *Art therapy* dalam permasalahan anak

*Art therapy* didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif melalui pembuatan karya seni dapat menyembuhkan dan meningkatkan kehidupan serta merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan (American Art Therapy Association dalam Malchiodi, 2003). Seperti halnya bentuk-bentuk

lain dari psikoterapi dan konseling, art therapy digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi individu, meningkatkan pemahaman diri, dan membantu dalam memperbaiki emosi. Art therapy telah digunakan dalam berbagai macam pengaturan, baik dengan anak-anak, orang dewasa, keluarga, dan kelompok. Art therapy ini adalah modalitas yang dapat membantu individu dari segala usia untuk menciptakan berbagai makna dan mencapai wawasan, mencari bantuan akibat pengalaman emosi yang menyakitkan atau trauma, menyelesaikan konflik dan masalah, memperkaya kehidupan sehari-hari, dan mencapai peningkatan rasa kesejahteraan (Malchiodi, 2003).

Dari beberapa definisi mengenai art therapy, maka dapat disimpulkan art therapy merupakan metode terapi yang menggunakan pembuatan seni, melalui hubungan profesional antara terapis dengan individu yang memiliki pengalaman yang menyakitkan, trauma, atau individu yang memiliki tantangan dalam hidupnya. Melalui art, individu dapat mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang dirasakan, menyelesaikan konflik masalah, serta mencapai peningkatan rasa kesejahteraan. Apa lagi buat anak-anak yang memiliki permasalahan seperti sukar bergaul dengan teman, kenakalan, korban bullying, pelecehan seksual Art therapy bermain ini sangatlah berguna untuk membangkitkan lagi semangat mereka

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis literatur ilmiah, art therapy bermain sangat penting dan efektif dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi trauma, kenakalan, dan permasalahan lainnya. Terapi bermain merupakan metode yang digunakan dalam pemberian layanan konseling dengan menggunakan permainan sebagai alat dalam situasi yang telah disiapkan untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka, seperti bahagia, sedih, marah, dendam, tertekan, atau emosi lainnya. Pembelajaran yang menyenangkan dengan permainan membuat anak akan lebih terbuka mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya melalui permainan. Hal ini sangat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak dengan optimal. Oleh karena itu Art therapy direkomendasikan untuk dapat dilakukan di sekolah. Berkaitan dengan tujuan untuk mengatasi trauma pada anak korban bullying di sekolah, kenakalan anak dll, maka perlu dikembangkan penerapannya pada area konseling di sekolah.

## Referensi

- Andriana., Dian. (2011). *Tumbuh Kembang dan terapi bermain pada anak*. Jakarta, Indonesia : Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta, Indonesia : Rineka Cipta.
- Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan (edisi ke lima)*. Jakarta, Indonesia : Erlangga.
- Husna. (2009). *100+ Permainan tradisional indonesia untuk kreativitas, ketangkasan, dan keakraban*. Yogyakarta, Indonesia : Penerbit Andi.
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta, Indonesia : PT. Bumi Aksara.
- Muro., Koltman. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle School: A Practical Approach*. Madison: Brown and Benchmark.
- Paterson, C. H. (1986). *Theories of counselling and psychotherapy*. New York, Amerika : NY.
- Raichul., Amar. (2007). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Padang, Indonesia : Hayfa Press.
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta, Indonesia : PT Erlangga.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta, Indonesia : PT RajaGrafindo Persada.
- Suwarjo dkk. (2012). *55 Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta, Indonesia : Paramitra Publishing.
- Sujanto., Agus. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Indonesia : Aksara Baru.