

## **TERAPI BERMAIN MENURUT CARL GUSTAV JUNG DALAM MENGATASI PERMASALAHAN ANAK**

**Asri Atuz Zeky & Juliana Batubara**

Email: [asriatuzzeky@gmail.com](mailto:asriatuzzeky@gmail.com) , [julianabatubara2011@gmail.com](mailto:julianabatubara2011@gmail.com)

**Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang**

**Abstrak :** Jung berpendapat bahwa 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. Menurut Jung pribadi yang sehat ditandai dengan mempunyai seorang individu menjadi diri sendiri, menyeimbangkan sikap dan fungsi psikologis yang ada dalam diri dan mampu merubah *archetype*. Namun tidak selamanya individu memiliki pribadi yang sehat. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan ini dibutuhkan terapi, salah satunya terapi bermain oleh tenaga yang ahli, sehingga dapat membantu individu dalam meyimbangkan fungsi id, ego dan super ego. Dengan harapan untuk berkembang dengan optimal.

**Kata Kunci :** Terapi bermain

### **A. 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). Rasa ingin tahu yang besar, mampu berpikir fleksibel dan kreatif merupakan indikasi terhadap anak yang memiliki keinginan untuk belajar. Selain itu aspek yang dapat diasah saat bermain adalah motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial dan kognisi. Perkembangan bermain berhubungan dengan perkembangan kecerdasan seseorang, maka taraf kecerdasan seseorang anak akan mempengaruhi kegiatan bermainnya (Hurlock, 2002). Secara tidak langsung bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak untuk belajar dan mencapai kesuksesan. Hal ini ditunjukkan dengan perhatian anak terhadap suatu permainan. Emosi negatif seperti rasa takut, intimidasi dan stress, secara umum merusak motivasi anak untuk belajar.

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 kon-

seling 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). Masing-masing teori memiliki kekhasan tersendiri dalam memandang terapi bermain. Tulisan ini akan membahas mengenai salah satu teori mengenai terapi bermain yaitu Carl Gustav Jung.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Artikel ini merupakan *library 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 lain-lainnya (Mardalis, 2010).

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2006). Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder (P. Joko Subagyo, 2006).

## **C. LANDASAN TEORI**

### **1. Pengertian Bermain**

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.

Definisi bermain dijelaskan Dockett & Flear (2000) "*was a process in engaging in aimless activities, could not be defined by activities, rather that it was an attitude mind*". Bermain merupakan sebuah proses dalam mengikut sertakan peserta dalam tujuan, namun lebih dari pembentukan sikap di dalamnya. Landreth (2001) berpendapat bahwa bermain sebagai terapi merupakan salah satu sarana yang digunakan dalam membantu anak mengatasi masalahnya, sebab bagi anak bermain adalah simbol verbalisasi. Bermain mempunyai sifat: simbolis, penuh arti, aktif, menyenangkan, kerelaan, pembangunan peran (Fromberg, 1998; Dockett & Flear, 2000). Santrock (2006) bermain (*play*) 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.

Bermain memiliki andil yang sangat besar terhadap perkembangan anak, seperti dikemukakan oleh Hurlock (2002) bahwa pengaruh bermain bagi perkembangan anak adalah : dapat mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya, belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti apa yang disampaikan orang lain dan sebaliknya mereka harus belajar mengerti apa yang dikomunikasikan, penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, mem-

berikan kesempatan mempelajari berbagai hal, merangsang kreativitas anak, dapat membandingkan kemampuan yang mereka miliki dengan kemampuan orang lain sehingga dapat membangun konsep diri secara lebih pasti dan nyata, belajar bermasyarakat, membantu menemukan standar moral, belajar bermain dengan peran jenis kelamin, belajar bekerja sama, melatih kejujuran, sportivitas dan lain sebagainya.

Menurut Serok & Blum, 1993; Rusmana, 2009 (dalam Suwarjo, 2012) Pada intinya, *games* bersifat sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan kontrol emosional serta adopsi peran-peran pemimpin dengan pengikut yang kesemuanya merupakan komponen penting dari sosialisasi. *Games* memberi kesempatan untuk mengekspresikan agresi dalam cara-cara yang dapat diterima secara sosial. Permainan atau *games* yang diciptakan oleh manusia mampu memberikan keluaran-keluaran (*outlets*) kemarahan dan permusuhan yang dapat diterima dan merupakan jiplakan dari respons bertempur atau berkelahi (Rusmana, 2009). Melalui permainan ini diharapkan mampu untuk membantu individu mencapai kesuksesan tingkah laku di masa depan. Hal ini erat kaitannya dengan pendapat Jung bahwa tingkah laku manusia bukan hanya dipicu oleh masa lalu, namun bagaimana pandangan seorang individu terhadap masa depan, tujuan dan aspirasinya.

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.

Menurut Jung kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berhasilnya individu untuk mengintegrasikan kesadaran dan ketidaksadaran secara harmonis. Sehingga dalam pandangan Jung seseorang yang memiliki pribadi yang sehat adalah orang yang ter-individuasi. Ada beberapa syarat menjadi pribadi yang terindividuiasi:

a. Menjadi diri sendiri.

Seseorang yang sehat haruslah orang yang mampu menjadi diri sendiri atau merealisasikan dirinya sendiri. Menjadi diri sendiri artinya bukan hanya mengenali kesadaran, namun juga mengenali ketidaksadaran diri sendiri. Mengenali ketidaksadaran bukan berarti diri kita dikendalikan oleh ketidaksadaran itu, namun justru menerima ketidaksadaran dengan sadar. Sehingga, kesadaran dan ketidaksadaran merupakan kekuatan yang sama besarnya (seimbang).

b. Menyeimbangkan sikap dan fungsi psikologis yang ada dalam diri

Dalam usia tertentu, akan terjadi dominasi yang kuat dalam sikap dan fungsi psikologis. Namun pribadi yang sehat mampu menyeimbangkan sikap yang ada dalam diri. Misalnya, jika pada usia 20 tahun, A adalah seorang yang ekstrover, maka pada usia dewasa harus menyadari sisi introvernya untuk diungkapkan. Pribadi yang sehat juga mampu menyeimbangkan fungsi psikologis yang ada dalam diri. Misalnya, jika tingkah laku B banyak dikendalikan oleh pikiran selama ini, maka B harus juga menyadari fungsi perasaan, intuisi, atau pengindraan.

c. Merubah archetype

Selain itu, pribadi yang sehat juga mampu merubah archetype. Artinya, individu tidak perlu menampilkan topeng agar orang hanya melihat sisi baik saja (*persona*). Individu juga perlu menerima biseksualitas psikologis, yaitu mampu mengungkapkan sifat laki-laki dan wanita dalam dirinya, baik secara terpisah maupun secara bersamaan (*anima-animus*). Orang-orang yang mampu

melakukan hal ini adalah orang yang paham dan toleran terhadap kodrat manusia pada umumnya.

Namun, tidak semua individu mampu untuk mewujudkan diri menjadi pribadi yang sehat. Oleh karena itu Jung mengenal dengan istilah pribadi ekstrover dan introver. **Ekstrover** adalah kecenderungan yang mengarahkan kepribadian lebih banyak keluar daripada ke dalam diri sendiri. Seorang ekstrover memiliki sifat sosial, lebih banyak berbuat daripada merenung dan berpikir (Jess Feist & Gregory, 2008). Ia juga adalah orang yang penuh motif-motif yang dikoordinasi oleh kejadian-kejadian eksternal. Jung percaya bahwa perbedaan tipe kepribadian manusia dimulai sejak kecil. Jung mengatakan bahwa tanda awal dari perilaku ekstrover seorang anak adalah kecepatannya dalam beradaptasi dengan lingkungan dan perhatian yang luar biasa, yang diperankan pada objek-objek, khususnya pada efek yang diperoleh dari objek-objek itu (Suryabrata, 2006). Ketakutannya pada objek-objek sangat kecil. Ia hidup dan berpindah antara objek-objek itu dengan penuh percaya diri. Karena itu ia bebas bermain dan belajar dengan siapa saja. Ia sangat berani. Kadang ia mengarah pada sikap ekstrem sampai pada tahap risiko. Segala sesuatu yang tidak diketahuinya selalu memikat perhatiannya.

Bentuk *neurotic* yang sering diderita orang ekstrover adalah *hysteria*. Hysteria akan semakin besar dan panjang untuk menarik perhatian orang lain dan untuk menimbulkan kesan yang baik bagi orang lain. Mereka adalah orang yang suka diperhatikan, suka menganjurkan, berlebihan dipengaruhi orang lain, suka bercerita, yang kadang mengaburkan kebenaran.

**Introver** adalah suatu orientasi kedalam diri sendiri. Secara singkat seorang introver adalah orang yang cenderung menarik diri dari kontak sosial (Eysenck, 2006). Minat dan perhatiannya lebih terfokus pada pikiran dan penga-

lamannya sendiri. Seorang introver cenderung merasa mampu dalam upaya mencukupi dirinya sendiri, sebaliknya orang ekstrover membutuhkan orang lain. Jung menguraikan perilaku introver sebagai orang pen-diam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dengan dunia objektif, tidak senang berada di tengah orang banyak, merasa kesepian dan kehilangan di tengah orang banyak. Ia melakukan sesuatu menurut caranya sendiri, menutup diri terhadap pengaruh dunia luar. Ia adalah orang yang tidak mudah percaya, kadang menderita perasaan rendah diri, karena itu ia gampang cemburu dan iri hati (Eysenck, 2005). Ia menghadapi dunia luar dengan suatu sistem pertahanan diri yang sistematis dan teliti, tamak sebagai ilmuwan, cermat, berhati-hati, menurut kata hati, sopan santun, dan penuh curiga.

Dalam kondisi kurang normal ia menjadi orang yang pesimis dan cemas, karena dunia dan manusia sekitarnya siap menghancurkannya. Dunianya adalah suatu pelabuhan yang aman. Tempat tinggalnya (rumah) adalah yang teraman, teman pribadinya yang terbaik. Karena itu tidak mengherankan orang-orang introver sering tampak sebagai orang yang cinta diri tinggi, egois, bahkan menderita patologis. Salah satu tanda introver pada diri seorang anak adalah reflektif, bijaksana, tenggang rasa, pemalu, bahkan takut pada objek baru. Sedangkan ciri introver pada orang dewasa adalah kecenderungan menilai rendah orang lain.

Berdasarkan uraian di atas seorang individu memiliki kedua kepribadian itu, namun yang lebih dominan dalam diri individu cenderung pada satu kepribadian. Oleh karena itu dibutuhkan terapi untuk mengembangkan kepribadian yang sehat. Menurut Jung bahwa pertumbuhan pribadi merupakan suatu dinamika dan proses evolusi yang terjadi sepanjang hidup. Dengan kata lain manusia selalu maju atau mengejar kemajuan, dari taraf perkembangan yang kurang sempurna ke taraf

yang lebih sempurna. Individu setara bertahap berkembang dan belajar keterampilan baru serta bergerak menuju diferensiasi yang lebih tinggi. Tujuan perkembangan adalah realisasi diri.

Untuk mencapai tujuan perkembangan ini khususnya bagi anak-anak dibutuhkan terapi, salah satunya adalah terapi bermain. Melalui terapi bermain ini diharapkan anak mampu untuk mengungkapkan/ menceritakan sesuatu yang dialaminya melalui permainan, sehingga anak tidak terkesan untuk diinterogasi dengan pertanyaan-pertanyaan oleh orang dewasa.

Literatur konseling anak menguraikan fungsi penting permainan dalam konseling. **Pertama**, bermain merupakan ekspresi natural perasaan anak. Melalui bermain anak mampu untuk mengekspresikan keinginan dan fantasinya, bahkan mengeluarkan masalah dan konflik dalam dirinya. Dengan demikian bermain dapat dikategorikan sebagai media katarsis. **Kedua**, anak-anak menggunakan permainan sebagai bahasa dalam berkomunikasi dengan konselor. Permainan juga dapat menumbuhkan rasa empati pada kedua belah pihak, sehingga akan memudahkan proses hubungan interpersonal yang fungsional. **Ketiga**, bermain sebagai kendaraan yang akan mempertinggi pemahaman dan memperlancar proses konseling (Russ, 2013; Rusmana, 2008).

Hal ini senada dengan pendapat (Pamela, 2006). *Play media* dan *expressive arts* berfungsi dalam pekerjaan seorang konselor, karena: (1) anak biasanya tidak mempunyai kemampuan verbal untuk bertanya, menolong membantu permasalahannya, bermain salah satu cara berkomunikasi dengan anak dan “*see their world*”; (2) *Expressive arts* dan *play media* dilihat sebagai salah satu metode membantu anak mengekspresikan perasaannya dan membangun sikap positif bagi diri dan temannya; (3) Strategi membangun hubungan digunakan sebagai peningkatan tingkah laku, klarifikasi perasaan; (4)

Adanya keterbatasan tipe tingkah laku. Oleh karena intervensi konseling dengan menggunakan musik, *dance*, bermain dan humor, berkhayal, seni rupa, literatur, menulis, dan drama, merupakan media untuk membangun sebuah pengalaman bahwa “*process oriented, emotionally sensitive, socially directed and awareness focused*” (Gladding, 2004; Pamela, 2006). Selain itu akan memungkinkan bagi seorang konselor untuk memahami konseli dari berbagai latar belakang yang memungkinkan untuk mengembangkan cara-cara pribadi yang dapat meningkatkan dan mengembangkan konseli.

Pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif metode komunikasi dengan anak “*a window to our children*” (Violet 1998; Pamela, 2006). Teknik kreativitas ini dapat mengurangi permasalahan tingkah laku, meningkatkan hasil yang menyenangkan, pada umumnya mendukung kognisi yang sehat, afeksi dan pengembangan interpersonal. Peran *games* yang dilakukan oleh konselor, bertujuan untuk:

1. *Build a counseling relationship with a resistant or reluctant child;*
2. *Help a child to explore her responses to restrictions, limitations and the expectation of others;*
3. *Provide an opportunity for a child to discover her strengths and weaknesses with regard to fine and gross motor skills, and/or visual perceptual skills;*
4. *Provide a child with an opportunity to explore her ability to attend, to concentrate and persevere with tasks;*
5. *Help a child to practice social skills such as cooperation and collaboration and to practice appropriate responses to disappointment, discouragement, failure and success*
6. *Help a child practice problem solving and decision making;*
7. *Provide an opportunity for a child to learn about relevant issues or life*

*events, for example domestic violence, sexual abuse, stranger danger.* (Geldard&Geldard, 2001)

Melalui bermain anak memperoleh pembatasan dan memahami kehidupan karena dalam bermain anak merasakan kesenangan, bermain juga merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan kepada individu dan dilaksanakan untuk kegiatan itu sendiri (Saripudin dan Faujiah, 2018). Bermain telah menjadi bagian dari proses konseling terutama sejak Melanie Klien dan Anna Freud menggunakan teknik permainan ini dalam psikoterapi anak-anak. Anna Freud (Muro & Kottman,1995) menyarankan bahwa mengobservasi permainan anak sebagai jalan bagi seorang konselor dalam membentuk emosi yang menyerangnya. Anna menggunakan permainan dan boneka untuk mendapatkan anak yang akan ikut dalam kegiatannya. Freud juga menyarankan bahwa spontanitas anak dalam bermain merupakan metode komunikasi yang sangat baik dengan mengajaknya dalam lingkungan yang aman dan akrab bagi mereka. Jung lebih banyak menggunakan terapi bermain melalui media menggambar, anak-anak diperintahkan untuk meng-gambar apa saja yang yang terfikir oleh anak, karena melalui itulah konselor mampu untuk mengetahui bagaimana kondisi perasaan anak.

## 2. Jenis-jenis Permainan.

Bermain dilakukan dengan sukarela/spontan, untuk mendapatkan kepuasan atau kegembiraan. Bermain dengan imajinasi dan fantasi, memungkinkan anak mengeksplorasi dunia mereka, pertama melalui perasaan mereka dan kemudian menggunakan pikiran dan logika. Kathleen Stassen Berger (Mayke, 2005) menjelaskan jenis-jenis permainan yang dapat digunakan dalam terapi bagi anak-anak adalah:

### a. Permainan Sensorimotor (Praktis)

Menggunakan semua indera dengan menyentuh, mengeksplorasi benda,

berlari, melompat, meluncur, berputar, melempar bola.

### b. Permainan Simbolis (Pura-pura)

Terjadi ketika anak mentransformasikan lingkungan fisik ke suatu simbol, sehingga bersifat dramatis dan sosiodramatis. Dalam permainan *pretend*, ada 3 hal yang biasa terjadi: alat-alat, alur cerita dan peran. Dalam permainan ini anak-anak berusaha mereproduksi situasi yang telah diamati dalam kehidupan sebenarnya atau media massa dalam permainannya. Contoh: pura-pura menjadi orang lain seperti ayah dan ibu, dokter, guru, koki atau meniru jagoan atau tokoh yang diidolakan. Kalau anak merasa nyaman maka permainan ini dapat memfasilitasi anak untuk bercerita tentang kejadian-kejadian yang dialaminya dengan berperan sebagai tokoh yang diinginkan untuk masuk dalam alur permainan tersebut. Pada waktu itu terjadi *eksplorasi internal, self monitoring*.

### c. Permainan Sosial

Adalah permainan yang melibatkan interaksi sosial dengan teman sebaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa permainan dalam kegiatan social/berinteraksi dapat meningkatkan kompetensi intrapersonal dan interpersonal siswa. Hasil penelitian Elias, Hunter & Kress (Eliasa, 2010) juga menyatakan bahwa kegiatan dalam pendidikan dapat meningkatkan seperangkat kecerdasan emosi siswa, sehingga siswa dapat mengidentifikasi, menggunakan, memahami dan mengelola emosi secara intensif, karena emosi adalah bagian dari sisi psikologi dari individu dan suatu keadaan perasaan yang kompleks.

### d. Permainan Konstruktif

Mengombinasikan kegiatan sensori-motor yang berulang dengan representasi gagasan simbolis. Permainan Konstruktif terjadi ketika anak-anak melibatkan diri dalam suatu kreasi atau konstruksi suatu produk atau suatu pemecahan masalah ciptaan sendiri.

e. Games

Adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kenikmatan dan menyenangkan yang melibatkan aturan dan seringkali kompetisi dengan satu anak atau lebih.

Di sisi lain, Rusmana (2009) mengategorikan jenis permainan dalam tiga tipe berdasarkan pada apa yang menentukan dan siapa yang menang, yaitu : (1) Permainan keterampilan fisik, mempergunakan otot kasar-otot halus, sangat kompetitif, memiliki aturan yang mudah dijelaskan dan secara khusus bermanfaat untuk menilai kontrol impuls anak dan tingkatan umum dan integrasi kepribadian; (2) *Game* strategi, mempunyai keuntungan dalam mengamati kekuatan dan kelemahan intelektual, mengaktifkan proses ego, konsentrasi dan kontrol diri; (3) *Game* untung-untungan yang bersifat acak dan tidak sengaja.

### 3. 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 merengek-rengok. 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.

Efektivitas permainan sebagai salah satu teknik dalam Bimbingan dan Konseling menguatkan diri guru BK untuk segera memutar haluan, membenahi sistem pembelajaran yang sebelumnya dimiliki untuk merubahnya demi kebaikan siswa dan tujuan dari BK itu sendiri. Peran permainan tidak bisa dianggap ringan dan dipandang sebelah mata, dikarenakan permainan merupakan teknik pembelajaran yang jitu untuk siswa mengerti akan se-

buah materi layanan dan pentingnya materi untuk pertumbuhan dan perkembangan hidupnya (Catrin, 1999).

Pada saat bermain, anak secara spontan menggunakan kemampuan memaknai objek yang dia tahu, menggunakan / merekayasa, dan manakala tidak tahu anak akan berkata-kata dan bertanya-tanya dengan penuh perhatian. Melalui bermain anak mencapai definisi fungsional dari suatu konsep atau objek dan memperoleh kemampuan menyampaikan pemikiran secara lisan maupun tertulis. Kegiatan bermain memberikan pengalaman pada anak untuk membangun dunia melalui berbagai fungsi mental dan emosional (Corey, 2005). Tahapan bermain menurut piaget berada diantara tahapan bermain simbolik dengan tahapan bermain game. Tahapan bermain simbolik ialah anak menggunakan skema mental suatu objek untuk objek yang lain dalam bentuk konstruksi dan bermain dramatik. Bermain konstruksi berguna untuk membangun pikiran anak. Bermain dramatik ialah kemampuan menggambarkan pemikiran abstrak dengan objek real dan bermain peran.

Beberapa teknik pendekatan dalam teknik bermain sangat jelas digambarkan dalam buku *Play Therapy With Adults* dari Charles Schaefer (2003). Charles menguraikan beberapa teknik permainan yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami konseli dalam *play therapy*nya, yaitu (1) *dramatic role play* dengan *drama therapy*, *psychodrama*, *improvisational play in couples therapy*; (2) *therapeutic humor* dengan jenis *therapeutic humor with depressed and suicidal elderly*; (3) *sandplay* dengan konseli yang mengalami *somatic conscious atau dementia*, *dollplay* untuk *psychogenerik*; (4) *play groups using games with adults*, *hypnoplay*, *client-centered play*, *play therapy for dissociative disorder*.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya permainan dalam Bimbingan dan Konseling. 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. Pribadi yang terlalu introvert dapat terbantu melalui terapi bermain, begitu juga dengan pribadi yang terlalu ekstrover. Meskipun terkesan *bermain*, namun sebenarnya mempunyai *learning point* dalam pembelajaran. Peran permainan tidak bisa dianggap ringan dan dipandang sebelah mata, dikarenakan permainan merupakan teknik pembelajaran yang jitu untuk siswa mengerti akan sebuah materi layanan dan pentingnya materi untuk pertumbuhan dan perkembangan hidupnya.

#### E. Daftar Rujukan

- Amar, Raichul. (2007). Pengantar Metodologi Penelitian. Padang: Hayfa Press
- Andriana, Dian. (2011). Tumbuh Kembang dan terapi bermain pada anak. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI), Jakarta: Rineka Cipta.
- Catrin, Carol E & Allen.(1999). Early Childhood Curriculum A Creative-Play Model. New Jersey : Merrill, Prentice Hall.
- Charles Schaefer. (2003). Play Therapy With Adults.Canada: John Wileys & Sons Inc.

- Corey, Gerald.( 2005). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (7th ed). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Dockett, Sue & Marilyn Fleer.(2000). Play and Pedagogy in Early Childhood : Bending The Rules.Australia : Australian Print.
- Eysenck, M. W., & Payne, S. (2006). Effects of anxiety on performance effectiveness and processing efficiency. Unpublished manuscript. Royal Holloway University of London, Egham, Surrey, UK.
- Eysenck, M. W., Payne, S., & Derakshan, N. (2005). Trait anxiety, visuospatial processing, and working memory. *Cognition and Emotion*, 19, 1214 – 1228.
- Eliasa, Eva Imania. (2010). Program Bimbingan Pribadi dan Sosial Untuk Meningkatkan Kompetensi Intra-personal dan Interpersonal Siswa Remaja. Tesis.SPS UPI. Tidak diterbitkan.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). Theory of personality. Alih Bahasa [2006]. Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fromberg, D. P., & Bergen, D. (Eds.). (1998). Play from birth to twelve and beyond: Contexts, perspectives, and meanings (Vol. 970). Psychology Press.
- Geldard, Kathryn & Geldard, David. (2001). Counselling Children: A Practical Introduction. Great Britain: The Crownwell Press.
- Gladding, S.T. (2004). Counseling: A comprehensive profession. (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Hurlock. (2002). Psikologi Perkembangan (edisi ke lima). Jakarta: Erlangga.
- Landreth, Garry L. (2001). Innovations In Play Therapy. Taylor & Francis Group.
- Mardalis. (2010). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Muro, James J. And Kottman, Terry. (1995). Guidance and Counseling in the Elementry and Middle School: A Practical Approach, Madison: Brown and Benchmark.
- Mayke S.Tedjasaputra.(2005). Bermain, Mainan dan ermainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini.Jakarta : Grasindo.
- Pamela O. Paisley. (2006). What a School Administrator Needs to Know About : Expressive Arts and Play Media in School Counseling.Proceeding.
- Paterson, C. H. (1986). Theories of counselling and psychotherapy. New York, NY: Harper & Row.
- Rusmana, Nandang (2009). Permainan (Game & Play). Bandung: Rizqi Press.
- Russ, S. W., & Wallace, C. E. (2013). Pretend Play and Creative Processes. *American Journal of Play*, 6(1), 136-148.
- Santrock. (2006). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jakarta : PT Erlangga.
- Saripudin, A., & Faujiah, I. Y. (2018). Strategi Edutainment dalam Pembelajaran di PAUD (Studi Kasus Pada TK di Kota Cirebon). *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 129-149.
- Subagyo, P. Joko, (2006), Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2006). Psikologi pendidikan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suwarjo dkk. (2012). 55 Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Paramitra Publishing.