

Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak

Alice Zellawati

Fakultas Psikologi Universitas AKI

Abstract

Playing is recreational. Besides, it may be a learning tool. Many aspects that can be honed while playing are gross motor, fine motor, language, social and cognition. Playing therapy is a therapeutic method that uses the game as a tool in a situation that has been prepared to help children express their feelings, such as happy, sad, angry, vengeful, depressed, or other emotions. Hopefully, through this therapy, the problems faced by children can be resolved in a pleasant and non-threatening for children.

Key Words : *playing therapy, recreational, a pleasant, non-threatening*

Pendahuluan

Ada lebih dari 4000 bahasa sebagai alat komunikasi di dunia, dan meskipun bermain tidak dapat didengarkan seperti bahasa, namun dapat dimengerti dan bermakna (Landreth, 2001). Sepanjang masa kanak-kanak, bermain sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak. Sutton Smith (1971) mengatakan: "Bermain bagi anak terdiri atas empat mode dasar yang membuat kita mengetahui tentang dunia-meniru, eksplorasi, menguji, dan membangun."

Menurut Landreth (2001), bermain adalah rangkaian perilaku yang sangat kompleks dan multi dimensional yang berubah secara signifikan seiring pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bermain dilakukan dengan sukarela/spontan, untuk mendapatkan kepuasan atau kegembiraan. Bermain adalah menyenangkan dan mengasyikkan. Bermain dengan imajinasi dan fantasi, memungkinkan anak mengeksplorasi dunia mereka, pertama melalui perasaan mereka dan kemudian menggunakan pikiran dan logika. Melalui eksperimentasi bermain anak-anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda, dapat menimbulkan kepuasan. Selanjutnya, mereka dapat mengalihkan minat kreatifnya ke situasi di luar dunia bermain.

Tahapan Bermain

Anak-anak melakukan aktivitas permainan sesuai dengan tahapan perkembangan kognitifnya, oleh karena itu tahapan bermain

pada anak-anak dapat diklasifikasikan menjadi tiga periode, yaitu:

1. Periode Bayi : permainan sensorimotor

Hingga bayi berusia sekitar tiga bulan, permainan mereka terdiri atas melihat orang dan benda serta melakukan usaha acak untuk menggapai benda yang diacungkan kepadanya. Selanjutnya mereka dapat mengendalikan tangan mereka, kemudian dapat merangkak untuk mengeksplorasi benda-benda.

Bayi mengumpulkan informasi melalui sensori dengan memanipulasi objek dan menunjukkan motor tertentu. Dengan demikian selama tahun pertama anak-anak senang mengeksplorasi diri serta lingkungannya, menstimulasi sensorimotor, bermain secara soliter dan paralel serta meniru.

2. Periode kanak-kanak awal

Pada masa kanak-kanak awal (mulai usia 2 tahun), kemampuan untuk membuat symbol begitu sentral. Mereka memainkan permainan imajinasi yang menandakan kemajuan dalam perkembangan intelektual dan bahasa. Permainan imajinasi umumnya terjadi antara umur 2 hingga 6 tahun. Permainan imajinasi meliputi permainan drama dan sosiodrama, fantasi dalam bentuk lamunan atau kreasi dari imajinasi seorang teman.

Dalam permainan drama, anak mencoba berperan sebagai orang yang paling penting di dunia. Permainan drama ini meliputi dua jenis

yaitu reproduktif dan produktif. Drama *reproduktif* terjadi pada saat anak-anak berusaha mereproduksi situasi yang telah dialaminya dalam kehidupan sebenarnya. Sedangkan drama *produktif* anak-anak menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata ke dalam bentuk yang baru dan berbeda. Permainan drama *reproduktif* biasanya mendahului permainan drama *produktif*.

Dalam permainan pura-pura *reproduktif*, 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*.

Dalam permainan pura-pura *produktif*, anak-anak menggunakan situasi, tindakan dan bicara dari situasi kehidupan nyata ke dalam bentuk baru dan berbeda. Dengan demikian akan terjadi *transfer situasi* yang dialami yang semula ada dalam fantasi kemudian dipindahkan oleh anak dalam situasi realitas yang dihadapi anak. Contoh: ibu beruang memukul anaknya berulang kali, ini direspon anak dengan berkata: “itu menyakitkan, tidak boleh, anaknya akan mati”, aku tidak mau mati”.

Golomb dan Galasso menyatakan bahwa dalam bermain pura-pura anak tetap dapat membedakan antara fantasi dan realitas. Dalam permainan pura-pura anak menirukan karakter yang dikaguminya dalam kehidupan nyata atau dalam media massa atau ingin menyerupainya. Anak merasa tidak ada perasaan bersalah sudah menceritakan perihalnya dan semua perasaannya meskipun hanya dalam permainan. Suasana merupakan reproduksi dari suasana yang sebenarnya. Dari situasi bermain anak akan dituntun untuk mempunyai satu mekanisme pemecahan masalah.

Permainan sosiodrama hampir mirip dengan permainan drama hanya saja individu memerankan suatu peranan tertentu dari suatu situasi sosial. Dalam bentuk permainan ini mereka membutuhkan anak-anak lain untuk masuk dalam permainan yang interaktif sehingga mereka dapat mempraktikkan keterampilan bahasa, mengekspresikan emosi, dan memecahkan interpretasi mereka sendiri dari dunia sosial mereka.

Permainan imajinasi dalam bentuk fantasi dapat berupa berpura-pura, melamun dan menciptakan teman bermain yang penuh dengan imajinasi. Dengan permainan fantasi anak-anak memperoleh kesempatan untuk memproses pengalaman dan memecahkan masalah. Sebab banyak anak yang tidak dapat mengekspresikan masalah-masalah mereka secara langsung, oleh karena itu mereka menggunakan komunikasi simbolik untuk mengekspresikan emosi yang

sedikit tersembunyi dalam cerita dan bentuk lain dalam bermain.

3. *Periode kanak-kanak akhir*

Ketika anak berusia 7 hingga 11 tahun mereka mulai memainkan permainan yang didalamnya terdapat aturan permainan tersebut memerlukan latihan, kemampuan mengontrol impuls, kemampuan toleransi terhadap frustrasi, kemampuan membuat strategi, perencanaan, organisasi, kemampuan berpikir logis dan dapat memecahkan masalah.

Manfaat Bermain

Bermain merupakan aktivitas penting pada masa anak-anak. Berikut ini adalah beberapa manfaat bermain pada anak-anak :

1. Perkembangan aspek fisik. Anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan, anak dapat menyalurkan tenaga (energi) yang berlebihan, sehingga ia tidak merasa gelisah. Dengan demikian otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat.
2. Perkembangan aspek motorik kasar dan halus.
3. Perkembangan aspek sosial. Ia akan belajar tentang sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral yang dianut oleh masyarakat.
4. Perkembangan aspek emosi atau kepribadian. Anak mendapat kesempatan untuk melepaskan ketegangan yang dialami, perasaan tertekan dan menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul dalam

dirinya. Setidaknya akan membuat anak relaks.

5. Perkembangan aspek kognisi. Anak belajar konsep dasar, mengembangkan daya cipta, memahami kata-kata yang diucapkan oleh teman-temannya.
6. Mengasah ketajaman penginderaan, menjadikan anak kreatif, kritis dan bukan anak yang acuh tak acuh terhadap kejadian disekelilingnya.
7. Sebagai media terapi, selama bermain perilaku anak-anak akan tampil bebas dan bermain adalah sesuatu yang secara alamiah sudah dimiliki oleh seorang anak.
8. Sebagai media intervensi, untuk melatih kemampuan-kemampuan tertentu dan sering digunakan untuk melatih konsentrasi pada tugas tertentu, melatih konsep dasar.

Terapi Bermain

Pengertian Terapi Bermain

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.

Terapi bermain dapat dilakukan didalam ataupun diluar ruangan. Terapi yang dilakukan didalam 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.

Macam-macam Pendekatan Terapi Bermain

LaBauve, dkk (2001) macam-macam model dalam terapi bermain adalah :

1. *Model Adlerian*, Model ini menggunakan dasar teori Psikologi Individual Adler, dengan dasar filosofi yaitu kehidupan sosial perlu untuk dimiliki, perilaku adalah tujuannya, melihat hidup secara subyektif dan hidup adalah sesuatu yang khusus dan kreatif. Model ini digunakan untuk anak dengan kegagalan dalam berinteraksi sosial dan salah dalam mempercayai gaya hidupnya.
2. *Model Terapi Client-Centered*, Teori yang mendasari adalah teori Rogers, yang berpandangan bahwa motivasi internal yang dimiliki anak-anak mendorong pertumbuhan dan aktualisasi diri. Terapi bermain dengan pendekatan Client Centered Non Directive (terapi yang berpusat pada anak secara tidak langsung), ini sesuai untuk anak-anak yang mengalami ketidaksesuaian antara kejadian hidup dengan dirinya.

3. *Model Kognitif-Behavioral*, Model ini berpandangan bahwa anak memiliki pikiran dan perasaan yang sama seperti orang dewasa yaitu ditentukan melalui bagaimana anak berfikir tentang diri dan dunianya. Model ini digunakan untuk menangani anak dengan kepercayaan irrasional yang membawanya keluar dari perilaku maladaptif.
 4. *Model Ekosistemik*, Dasar yang digunakan adalah teori dari terapi realitas, yang mempunyai pandangan bahwa berada dalam interaksi terhadap lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan.
 5. *Model Eksistensialisme*, Memiliki pandangan bahwa anak-anak adalah manusia berguna, unik, ekspresi diri dan pertolongan terhadap diri sendiri mendorong aktualisasi diri. Pendekatan ini menangani anak-anak yang mengalami kesulitan untuk berkembang sesuai dengan keunikannya yang melemahkan pertumbuhannya sehingga mengalami penolakan dalam menjalin hubungan dengan teman-temannya.
 6. *Model Gestalt*, Model Gestalt melihat manusia secara total, dilahirkan dengan fungsi utuh. Pendekatan ini untuk terapi anak yang mengalami kesulitan bertumbuh secara alami, anak yang mencoba untuk memenuhi kebutuhan dengan cara yang tidak biasa, dan memiliki pengalaman luka baik secara fisik maupun psikologis.
 7. *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.
 8. *Model Psikoanalitik*, Pendekatan ini menggunakan teori psikoanalisa tradisional, yang memiliki dasar filosofi tentang anak yaitu anak memiliki rasa takut, memerlukan rasa aman, berusaha berhubungan dengan tuntutan lingkungan. Pendekatan ini sesuai untuk anak yang mengalami konflik internal, keawatiran, represi, hambatan perkembangan, dan agresivitas.
- Terap bermain mempunyai akar dalam model psikoanalisis tradisional. Pioner-pioner awal seperti Melanie Klein dan Anna Freud menginterpretasikan bermain sebagai simbol dari konflik anak.

Tujuan Terapi Bermain

Tujuan terapi bermain adalah:

1. Menciptakan suasana aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka

2. Memahami bagaimana sesuatu dapat terjadi, mempelajari aturan sosial dan mengatasi masalah mereka
3. Memberi kesempatan bagi anak-anak untuk berekspresi dan mencoba sesuatu yang baru.

Materi Bermain

Materi bermain dalam terapi bermain dapat diklasifikasikan menjadi 4, yaitu:

1. *Mainan untuk memudahkan ekspresi*, Mainan adalah kata-kata anak-anak dan bermain adalah bahasa mereka. Oleh karena itu dalam terapi bermain harus tersedia mainan yang memudahkan anak untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Misalnya keluarga boneka manusia, keluarga boneka binatang, mobil, truk, bis dll
2. *Mainan yang mendorong kreativitas*, Beberapa mainan, sudah menjadi sifat dasarnya mendorong kreativitas. Sebuah kotak di pojok bisa menjadi rumah. Contoh lain seperti krayon, malam, kertas lipat, balok kayu dll.
3. *Mainan untuk menyalurkan emosi*, Anak dapat menggunakan cat, pasir, tanah liat untuk menyalurkan perasaannya yang kuat dimana dia tidak berani mengkomunikasikan dengan lebih terbuka.

4. *Mainan yang dapat mengekspresikan sifat agresi*, Mainan senjata, pisau karet, pedang plastik, perisai dari kayu, palu, catut menggambarkan kepada anak suatu arti yang mengekspresikan permusuhan dan agresif. Menembak, menusuk, memukul, dan meninju dengan keras adalah ekspresi simbolik dari kemarahan, dan jika diberi kebebasan bermain akan memberikan terapeutik katarsis, konsentrasi dan koordinasi.

Teknik Terapi Bermain

1. Permainan boneka

Boneka memberikan suatu cara yang tidak mengancam untuk anak-anak bermain di luar pikiran dan perasaan mereka. Selama bermain dengan boneka anak-anak melakukan beberapa hal seperti berikut ini :

- a. Mengidentifikasi diri dengan boneka
- b. Memproyeksikan perasaan sendiri dalam figur permainan
- c. Memindahkan konfliknya dalam figur permainan

Dalam permainan boneka, terapis mendapatkan informasi tentang :

- a. Pandangan pikiran anak
- b. Perasaan anak
- c. Tingkah laku anak

Boneka dalam terapi bermain meliputi ;

- a. Boneka bayi yang berukuran seperti bayi

- b. Boneka yang secara anatomi benar, baik laki-laki maupun perempuan
- c. Keluarga boneka
- d. Binatang dari kain
- e. Boneka manusia dari berbagai ras dan sukubangsa (Jawa, Batak, Papua, America, africa dll)
- f. Perlengkapan boneka seperti rumah, baju, tempat tidur dll

2. *Permainan boneka wayang*

Gerakan wayang atau boneka memungkinkan anak menceritakan ceritera-ceritera yang kaya dalam bentuk simbol dan untuk menciptakan fantasi-fantasi mereka. Manfaat permainan boneka wayang :

- a. Melalui gerakan boneka, anak dapat menghadapi pikiran dan perasaan yang sulit untuk mereka akui sebagai diri sendiri.
- b. Dengan menggunakan boneka, anak dapat menciptakan orang lain dan berinteraksi serta mengungkapkan pikiran dan perasaannya sekaligus kemarahannya yang dalam kehidupan nyata tidak bisa dilakukannya.
- c. Anak-anak juga dapat menciptakan tokoh yang tidak bisa diungkapkannya sendiri Permainan dengan boneka dapat merupakan kegiatan kelompok yang menarik dan dapat digunakan dengan kelompok anak-anak yang lebih besar atau kecil, terutama dalam lingkungan sekolah. Dengan bermain boneka dalam kelompok, membuat anak saling menghargai sudut pandang orang

lain, dapat memecahkan masalah dan keterampilan sosial.

3. *Bercerita*

Secara psikologis membaca atau bercerita merupakan salah satu bentuk bermain yang paling sehat. Kebanyakan anak kecil lebih menyukai cerita tentang orang dan hewan yang dikenalnya. Selain itu karena anak kecil cenderung egosentrik mereka menyukai ceritera yang berpusat pada dirinya.

Mula-mula anak-anak suka cerita imajinatif yang khayal kemudian seiring dengan berkembangnya kecerdasan dan pengalaman sekolah anak yang lebih besar menjadi realistik, dan minatnya pun beralih ke cerita petualangan, kekerasan, kemewahan dan cinta serta pendidikan.

Menceritakan cerita memberikan cara yang menyenangkan untuk mengembangkan rapport dan belajar tentang anak. Ketika anak menceritakan cerita mereka, mereka mengkomunikasikan informasi penting tentang diri mereka sendiri dan keluarga mereka sambil belajar mengekspresikan dan menguasai perasaan mereka. Dengan mendengarkan cerita anak, terapis dapat memahami lebih baik pertahanan diri anak, konflik anak, dan dinamika keluarga anak. Dalam menganalisis cerita anak, terapis harus mencari tema yang diulang yang dapat memberikan kunci penting tentang perasaan-perasaan dan perjuangan anak. Terapis harus sangat akrab dan terampil dalam menginterpretasikan komunikasi simbolik

secara wajar. Semua ini tergantung pada keterampilan dan pertimbangan terapis.

4. Bermain

Bermain selama masa kanak-kanak mempunyai karakteristik yang berbeda dibandingkan permainan remaja dan orang dewasa. Permainan anak kecil bersifat spontan dan informal. Secara bertahap bermain menjadi semakin formal. Dengan berkembangnya kemampuan berpikir anak, anak mulai mengembangkan permainan dengan aturan. Permainan individu dan kelompok membantu anak belajar bagaimana membagi kelompok dan bermain dengan aturan. Permainan mengajar anak tentang mendisiplin diri, serta belajar untuk menang dan kalah. Permainan yang diterapkan untuk terapi bermain dapat dimainkan sendiri maupun berkelompok.

5. Bermain pasir

Anak-anak suka bermain pasir. Dengan adanya terapi bermain menggunakan pasir anak-anak diberikan kegembiraan, rileks dan merupakan medium terapeutik. Selama di dalam kamar bermain anak bebas bermain dalam pasir dan banyak menggunakan miniatur yang tersedia seperti yang diinginkan. Selama proses bermain pasir, anak memutuskan apa yang akan dibuat, figur apa yang akan digunakan, dan bagaimana menggunakannya. Anak bebas membuat adegan, membuat pemandangan atau apa saja sebagai

cara melukiskan pengalaman di mana mereka tidak dapat menceritakan dengan kata-kata.

Dengan mengobservasi anak saat bermain pasir, terapis mendapat informasi tentang pikiran, perasaan dan tingkah laku anak. Permainan pasir juga sering menyangkut simbol-simbol yang mempunyai arti khusus.

Proses Terapeutik Bermain

1. Pelaksanaan Sesi Terapi Bermain

Pelaksanaan sesi terapi bermain pada subjek dimulai dengan langkah-langkah yang berurutan yaitu:

a. Pembuatan rancangan treatment

Pembuatan rancangan treatment dilakukan pada tahap awal setelah penggalan data mengenai latar belakang keluarga dan anak, kebutuhan anak serta dukungan orangtua. Untuk mendapatkan rancangan treatment yang tepat, perlu menciptakan hubungan yang baik/ rapport antara terapis dengan anak, sehingga anak dapat mengeksplorasi secara optimal dalam bermain dan mempunyai perasaan senang dalam melakukan sesuatu, hasil observasi selama awal sesi merupakan sumber informasi (Mc. Mahon). Setelah semua informasi terkumpul dapat disimpulkan kebutuhan anak sehingga rancangan treatment beserta tujuannya dapat dibuat dengan tepat. Setelah rancangan treatment selesai dibuat maka perlu diinformasikan

pada orangtua untuk mendapat persetujuan dan dukungan.

b. Pelaksanaan treatment

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan. Dalam tahap ini terapis melaksanakan rancangan treatment yang sudah dibuat dengan menjaga sikap profesional, kejujuran dan kerahasiaan. Selain itu terapis juga perlu menciptakan rasa aman dan kebebasan pada diri anak untuk menentukan pilihan dan mengekspresikan diri.

Seringkali anak dapat memulai permainan dengan spontan, namun ada beberapa anak yang hanya diam saja di ruang terapi bermain, oleh sebab itu sangat diperlukan terapis yang mampu membuat anak nyaman dan aman. Menurut Mc. Mahon (2001), ada beberapa cara untuk mengajak anak terlibat aktif dalam bermain, misalnya :

Terapis memainkan boneka tangan, bermain Teddy Bear atau boneka lain, atau membuat hal-hal yang lucu. Hal ini dilakukan untuk membuat anak mau bermain, bukan mengarahkan permainan anak.

Ada kontrol dan batasan dalam pelaksanaan treatment, yaitu : pastikan bahwa alat-alat permainan aman dimainkan anak-anak, sehingga tidak membahayakan bagi anak tersebut, bagi terapis atau orang lain yang terlibat. Kemudian pada saat anak marah dan merusak mainan atau melakukan agresivitas, terapis memberikan toleransi sampai batas tertentu dan berhak menghentikan mainan

dengan menggantikan mainan yang lain atau menghentikan sesi treatment.

Hasil observasi segera dicatat setelah sesi selesai, bila dimungkinkan gunakan recorder sebagai perekam atau camera perekam, sehingga mudah untuk menentukan treatment selanjutnya. Secara garis besar, tujuan dari terapi ini adalah menolong anak untuk mampu berhadapan dan hidup dengan kondisi emosinya yang terluka (Mc. Mahon). Oleh sebab itu ada beberapa tahap kemajuan yang biasanya dilewati oleh anak, yaitu:

Tahap 1 : perasaan marah, cemas atau emosi yang tidak mengenakan. Tingkah laku yang muncul anak nampak destruktif/ merusak mainan atau sebaliknya nampak ketakutan pada sesuatu.

Tahap 2: perasaan marah sudah terarah pada orang tertentu, bisa terapisnya atau permainan simbol.

Tahap 3 : nampak ekspresi positif dan negatif berjalan bersama. Misalnya: suatu saat anak menyuapi boneka, disaat yang lain dia memukul boneka tersebut.

Tahap 4 : anak sudah dapat memilih dan memisahkan perasaan positif dan negatif tentang orang dan situasi dalam realitas.

c. Evaluasi treatment

Pada evaluasi akhir, dinilai apakah terapi efektif atau kurang efektif? Apakah treatment dilanjutkan atau dihentikan? Terapi bermain kurang efektif jika dilakukan pada anak yang pendiam atau pasif karena mereka akan sangat sulit untuk diajak bermain oleh terapis. Proses dan lamanya terapi bervariasi tiap anak dan kasus, dari beberapa minggu sampai 1 atau 2 tahun. Untuk mengakhiri treatment, langkah baiknya terapis mengajak anak membuat suatu acara khusus sehingga anak tidak mengalami kesedihan atau kekecewaan karena kehilangan suasana yang sudah dia dapatkan. Terapis juga dapat memberikan bingkisan dari hasil treatment, atau foto bersama.

2. Pendekatan Terpadu dalam proses terapi bermain meliputi :

a. *Relating*

Terapis hendaknya dapat mengembangkan suasana yang hangat dan permisif, namun tetap dapat membantu anak bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya dan mengajar anak bagaimana cara yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhannya. Sebab terapi bermain harus dapat menciptakan suatu pengalaman yang membantu anak menghubungkan pikiran dan perasaan terhadap tingkah laku seseorang.

b. *Releasing*

Dalam terapi bermain yang aman dan dijaga, anak dapat mengekspresikan pikiran dan

emosinya yang selama ini disembunyikan. Beberapa anak dengan sangat garang memukul-mukul tanah liat membentuk orang dan kemudian merobeknya dll. Kegiatan ini merupakan cara anak untuk melepaskan emosi mereka dan mengekspresikan perasaan mereka melalui bermain. Karena katarsis ini memungkinkan anak untuk mengurangi ketegangan, katarsis ini dapat merupakan terapeutik. Dalam sebagian besar kasus, bagaimanapun juga terapis memerlukan katarsis untuk membantu anak menghadapi perasaannya.

c. *Re-creating*

Yang dimaksud dengan re-creating adalah menciptakan kembali kejadian-kejadian yang signifikan. Dalam tahap ini anak menciptakan kembali kejadian-kejadian yang lalu, kejadian-kejadian sekarang dan pengalaman-pengalaman perasaan yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kejadian-kejadian tersebut.

d. *Reexperiencing*

Pada tahap ini anak mengalami kembali kejadian-kejadian melalui proses bermain. Anak-anak mulai mengembangkan pengertian kejadian-kejadian masa lalu dan menghubungkan pengertian itu dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku sekarang

d. *Resolving*

Resolving merupakan tahap pemecahan. Dalam tahap ini anak memperoleh pengertian bahwa dia mempunyai masalah dan bereksperimen dengan berbagai pemecahan.

Karena tidak semua masalah dapat dipecahkan, anak dapat mengembangkan ketrampilan penting untuk menghadapi masalah.

3. *Bermain di kontrol versus bermain bebas*

Ada perbedaan pendapat apakah bermain seharusnya dikontrol atau bebas. Menurut Levy mengontrol mainan dengan menyeleksi mainan-mainan tertentu dapat digunakan untuk memecahkan konflik-konfliknya. Namun, Axline dan Moustakas berpegang pada anak boleh memilih mainannya secara bebas. Mereka mengatur ruangan dengan cara yang sama untuk semua anak. Menurut pendapat mereka memilih mainan secara spontan mengurangi kepalsuan. Baik bermain di kontrol maupun bermain bebas memiliki keunggulan tersendiri untuk membantu anak memecahkan masalahnya.

Karakteristik Terapis untuk Terapi Bermain

Terapis untuk terapi bermain perlu mengembangkan beberapa karakteristik di bawah ini :

1. Berminat/ peduli/ relasi hangat dengan anak
2. Penerimaan terhadap anak
3. Mampu menciptakan rasa aman
4. Sensitif dan memberikan kesempatan ekspresi pada perasaan anak
5. Percaya kapasitas anak untuk berkembang
6. Percaya kemampuan anak untuk kontrol perilaku
7. Paham terapi bermain proses yang bertahap
8. Mampu memberikan batasan yang tepat

Kesimpulan

Bermain adalah menyenangkan dan mengasyikkan. Bermain dengan imajinasi dan fantasi, memungkinkan anak mengeksplorasi dunia mereka, pertama melalui perasaan mereka dan kemudian menggunakan pikiran dan logika. Melalui eksperimentasi bermain anak-anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda, dapat menimbulkan kepuasan. Selanjutnya, mereka dapat mengalihkan minat kreatifnya ke situasi di luar dunia bermain. Tahapan perkembangan anak disesuaikan dengan model permainan yang sesuai dengan usianya.

Bermain merupakan aktivitas penting pada masa anak-anak. Manfaat bermain adalah untuk perkembangan aspek fisik, perkembangan aspek motorik kasar dan halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi atau kepribadian, perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, menjadikan anak kreatif, kritis dan bukan anak yang acuh tak acuh terhadap kejadian disekelilingnya, sebagai media terapi, selama bermain perilaku anak-anak akan tampil bebas dan bermain adalah sesuatu yang secara alamiah sudah dimiliki oleh seorang anak.

Daftar Pustaka

- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2005. *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Hurlock, Elizabeth B. 1995. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Alih bahasa : Med. Meitasari T. dan Muslichah Zarkasih. Jakarta : Erlangga.

Landreth, Garry L. 2001. *Innovations In Play Therapy*. Taylor & Francis Group.

Mc.Mahon, Linnet. *The Handbook of Play Therapy*. London and New York.