

Penggunaan *Play Therapy* dalam Layanan Konseling di Indonesia

Fitri Muslimah^{1,a)}, Dwi Fatimah Azzahra Wibowo¹, Elsa Maheswari¹, Kholida Hafni Nasution¹,
Nabilah Eka Talitha¹, Putri Aisyah¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) fitrimusli396@gmail.com

Abstract. *Play Therapy is one of the counseling approaches using games to help and communicate with clients in helping clients overcome the problems they face. This approach is very helpful for clients to express their emotions and solve problems through games, both individually and in groups. This study uses a literature review method with the aim of finding the use of counseling services using Play Therapy in Indonesia. Data on the keywords "counseling services" and "Play Therapy" were collected from various literature related to journals in the last five years and analyzed descriptively. The study shows that Play Therapy has been proven effective in improving students' social interactions with peers, improving socio-emotional, increasing self-confidence, improving students' interpersonal communication, reducing psychological stress, reducing symptoms of disaster trauma, sexual violence trauma, developing social interaction, increasing appetite for those who experience sexual violence trauma, improving skills, and eliminating problems.*

Keywords: *counseling services; play therapy*

Abstrak. *Play Therapy* adalah salah satu pendekatan dalam konseling dengan menggunakan permainan untuk menolong dan berkomunikasi dengan klien dalam membantu klien mengatasi masalah yang dihadapinya. Pendekatan ini sangat membantu klien mengekspresikan emosinya dan memecahkan masalah melalui permainan, baik secara individu maupun kelompok. Penelitian ini menggunakan metode *literatur riviue* dengan tujuan untuk mencari penggunaan layanan konseling menggunakan *Play Therapy* di Indonesia. Data mengenai kata kunci “layanan konseling” dan “*Play Therapy*” dikumpulkan dari berbagai literatur terkait jurnal lima tahun terakhir dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian menunjukkan bahwa *Play Therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa pada teman sebaya, meningkatkan sosioemosional, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan komunikasi interpersonal siswa, mengurangi tekanan psikologis, mengurangi gejala trauma bencana, trauma kekerasan seksual, mengembangkan interaksi sosial, meningkatkan nafsu makan yang mengalami trauma kekerasan seksual, meningkatkan keterampilan, mengentaskan permasalahan.

Kata kunci: *layanan konseling; play therapy*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan. Di Indonesia sendiri terdapat dua acuan pola BK yaitu BK 17 Plus dan BK Komprehensif. Pada dasarnya kedua pola acuan tersebut pelaksanaannya sama namun, di dalam BK 17 Plus pelaksanaan layanannya lebih spesifik. Salah satu pelaksanaan dalam layanan BK adalah layanan konseling yang dapat diberikan dalam settingan individu maupun kelompok. Layanan Konseling adalah hubungan timbal balik/ proses interaksi antara konselor dengan klien untuk membantu klien memahami diri dan memecahkan masalahnya. Konseling adalah suatu hubungan antara konselor dan klien yang mempunyai tujuan untuk memberi bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh setiap klien. Konseling ini diberikan kepada klien agar klien dapat memahami dirinya sendiri untuk mengambil keputusan (Elvi, 2020).

Salah satu pendekatan dalam konseling yang sering digunakan yakni pendekatan *Play Therapy*. Pendekatan *Play Therapy* muncul di Indonesia pada awal tahun 2000-an, dikarenakan anak-anak sering merasakan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan serta pengalaman melalui kata-kata. *Play Therapy* digunakan di Indonesia seperti di lembaga-lembaga pendidikan dan rumah sakit untuk menangani anak-anak yang mempunyai gangguan emosi, masalah perilaku serta trauma. Menurut Landreth bermain sebagai terapi adalah salah satu sarana yang digunakan untuk mengatasi masalah anak. Karena bagi anak, bermain adalah simbol verbalisasi. *Play Therapy* bisa dilakukan baik diluar maupun didalam ruangan dan sebaiknya dipersiapkan dengan baik termasuk dengan alat-alat permainan yang akan digunakan (Naherta & Sari, 2023: 16).

Menurut Sukamaningrum dengan melakukan *Play Therapy* anak bisa diberi kesempatan didalam dunianya sendiri secara alami, dengan maksud anak-anak melakukan *Play Therapy* akan mendapatkan rasa aman ketika berekspresi pada diri mereka sendiri baik dalam mengekspresikan perasaan, pola pikir, pengalaman hidupnya serta tingkah lakunya (Nasrulloh, 2022).

Bermain adalah pendekatan yang yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan anak. Bermain juga membantu anak memahami lingkungan dan orang lain. Selama bermain, anak-anak mengarahkan energi mereka untuk melakukan aktivitas yang mereka pilih, yang meningkatkan pertumbuhan mereka. Bermain memberikan harapan kepada dunia anak-anak dan memungkinkan mereka untuk berkhayal tentang sesuatu. Bermain juga sesuatu yang sangat penting bagi anak karena melaluinya mereka mendapat kegembiraan (Putro, 2016: 19).

Pelaksanaan layanan konseling di indonesia sudah berkembang, terutama didalam penerapan pendekatan yang inovatif seperti *Play Therapy*. *Play Therapy* adalah salah satu pendekatan dalam konseling dengan menggunakan permainan untuk menolong dan berkomunikasi dengan klien untuk membantu klien mengatasi masalah yang dihadapinya. Dikutip dari jurnal sains psikologi, menurut Schaefer & Milkman menjelaskan beberapa penelitian terkait *play therapy*

dapat di terapkan dalam menangani anak yang memiliki masalah sosial, emosional, pembelajaran, dan perilaku (Eileen & Ananta: 2022).

Manfaat *Play Therapy* meliputi pengembangan emosi, meningkatkan keterampilan sosial, mendorong anak untuk percaya diri, mengembangkan kreatifitas dan empati. Berdasarkan penelitian, *Play Therapy* teruji efektif untuk menangani permasalahan psikologis pada anak. Pendekatan ini membantu anak mengekspresikan dan mengelola emosi serta mengatasi trauma melalui permainan, yang menjadi alat komunikasi alami bagi mereka.

METODE

Pada penelitian ini adalah penelitian *literature riview*. *Literature riview* menurut Snyder (2019) *literature review* adalah membantu mengumpulkan dan gambil intisari penelitian sebelumnya, dan menganalisis beberapa *overview* para ahli tertulis dalam teks. *Literature riview* adalah proses analisis kritis yang melibatkan pengumpulan, evaluasi, dan sintesis berbagai sumber untuk mengembangkan kerangka teoritis yang membahas masalah penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah bersumber dari artikel jurnal. Sehingga penelitian ini terdiri dari beberapa rumusan masalah yaitu a) layanan konseling yang menggunakan *play therapy*, b) fokus masalah layanan konseling pada teknik *play therapy*, c) sasaran layanan konseling menggunakan *play therapy*.

Mekanisme pengumpulan data penelitian ini berupa artikel jurnal yang di publish secara *online*, menggunakan database Google Scholar yang terdiri dari 200 artikel yang menggunakan kata kunci “Layanan Konseling” dan “*Play Therapy*”. Dari jumlah tersebut hanya sekitar 12 artikel yang dianggap relevan, kualifikasinya yaitu a) penelitian berada di Indonesia, b) layanan konseling yang menggunakan pendekatan *play therapy*, c) penerbitan artikel jurnal dalam periode waktu 2020-2024. Data penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Daftar Artikel Jurnal Penelitian

No	Judul Artikel Jurnal	Tahun	Penulis
1	Group Play Therapy efektif meningkatkan interaksi sosial teman sebaya di PKBM Mandiri Surabaya.	2020	Dani Setiawan & Ayong Lianawati
2	Pengaruh <i>Play Therapy</i> Dengan Media Boneka Tangan Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Sosio Emosional Siswa Smp Hang Tuah 1 Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19.	2021	Kholifatul Dwinur Kholisah, Sutijono, Dimas Ardika Miftah Farid
3	Efektivitas konseling kelompok mealalui teknik play therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 23 Pekanbaru	2023	Sunani Ariyanti., Zulfan saam., Elni Yakub
4	<i>Group Play Therapy</i> Tidak Efektif Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa.	2020	Muchammad Achsanul Hakim., Ayong Lianwati., Sutijono
5	Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Play Therapy dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa Pasa Kelas X 1 Di SMAN Tegalombo	2022	Asna Toviyani
6	Terapi Bermain Bagi Siswa Korban Bencana Tsunami Di Kecamatan Sumur Banten	2020	Evi Afiati, Alfiandy Warih Handoyo, Siti Muhibah, Ibrahim Al Hakim.
7	Penerapan Play Therapy dalam Mengembangkan Interaksi	2021	Rasimin, Affan Yusra

Sosial Siswa di SMPN 8 Kota Jambi			
8	Penerapan Play Therapy pada Korban Kekerasan Seksual Anak : Studi pada Balai Rehabilitasi Sosial Anak Memerlukan Perlindungan Khusus Handayani.	2022	Farah Tri Apriliani
9	Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Play Therapy dalam Konseling Kelompok untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 4 Enrekang Kabupaten Enrekang	2023	Adabia Passalowongi
10	Studi Efektivitas Play Therapy dalam Konseling Anak Korban Kekerasan Seksual di Majene	2024	Sitti Muthmainnah, Abdullah Sinring, Abdullah Pandang
11	Meningkatkan Keterampilan Siswa Dengan Teknik Play Therapy Dalam Konseling Individu	2022	Fauzan Repi, M. Zuhdy Mukromin Khamzah, Bramana Nanditya Putra
12	Peningkatan Profesionalitas Guru Untuk Mengentaskan Masalah Siswa Dengan Teknik Asosiasi Bebas Dan Play Therapy Dalam Konseling Kelompok Di Uptd SDN Lepelle 1 Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang	2023	Harisun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan yang digunakan dalam artikel yang telah ditelaah, layanan konseling menggunakan pendekatan *play therapy* di Indonesia yaitu dalam bimbingan kelompok (Setiawan & Ayong, 2020; Kholisah & Kholifatur, 2021; Hakim, dkk; 2020), Konseling Kelompok (Arianti, dkk; 2021; Toviyani, 2022; Harisun, 2022; Passalowongi, 2023), Konseling Individu (Afiati, dkk; 2020; Aprilliani, 2022; Muthmainnah, dkk., 2024; Repi Fauzan, dkk., 2022), dan Layanan Klasikal (Rasimin, 2021)

Fokus permasalahan dari artikel jurnal yang ditelaah, mengenai layanan konseling menggunakan pendekatan *play therapy* di Indonsia yaitu menunjukkan bahwa *play therapy* dapat digunakan dalam layanan konseling untuk meningkatkan interaksi sosial siswa pada teman sebaya (Setiawan & Lianawati, 2020), meningkatkan sosioemosional (Kholisah, dkk., 2021), meningkatkan kepercayaan diri (Arianti, dkk., 2020), meningkatkan komunikasi interpersonal siswa (Hakim, dkk., 2020; Passalowongi, 2023), mengurangi tekanan psikologis (Toviyani, 2022), mengurangi gejala trauma bencana, trauma kekerasan seksual (Afiati, dkk., 2020; Apriliani, 2022), mengembangkan interaksi sosial (Rasimin & Yusra, 2021), meningkatkan nafsu makan yang mengalami trauma kekerasan seksual (Mutmainnah, 2024), meningkatkan keterampilan (Repi, dkk., 2020), mengentaskan permasalahan (Harisun, 2023).

Dari hasil telaah artikel yang telah dilakukan maka sasaran layanan konseling dalam pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan Play Therapy di Indonesia, pada umumnya menggunakan sasaran dalam jumlah kecil maupun besar. Pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan Play Therapy di Indonesia, dapat dilaksanakan dalam jenjang pendidikan yang berbeda. Sasaran layanan yang digunakan dalam tingkat pendidikan SD (Harisun, 2023; Repi, dkk., 2022), SMP (Setiawan & Lianawai, 2020; Kholisah, dkk., 2021; Arianti, dkk., 2022; Rasimin & Affan, 2021; Passalowongi, 2023), SMA (Hakim, dkk., 2020; Toviyani, 2022; Afiati, dkk., 2022), dan di masyarakat (Apriliani, 2022; Mutmainnah, dkk., 2024).

KESIMPULAN

Play therapy dapat digunakan sebagai teknik atau pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling individu untuk membantu klien dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dialaminya. Pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan *play therapy* dapat digunakan pada layanan konseling di Indonesia dalam sampel responden klien yang banyak atau sedikit dan dapat digunakan untuk klien baik di SD, SMP, SMA maupun masyarakat baik formal maupun nonformal dalam layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu dan layanan klasikal.

REFERENSI

- Afiati, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). Terapi bermain bagi siswa korban bencana tsunami di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*. 5(1).
- Apriliani, F. T. (2022). Penerapan *play therapy* pada korban kekerasan seksual anak: Studi pada Balai Rehabilitasi Sosial Anak Memerlukan Perlindungan Khusus Handayani. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(2), 131–147. <https://doi.org/10.15408/empati>
- Arianti, Sunani., dkk. (2022). efektivitas konseling kelompok mealalui teknik *play therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 23 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4 (3).
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 2(1).
- Fauzan, Repi, dkk. (2022). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dengan Teknik *Play Therapy* Dalam Konseling Individu. *Jurnal Muhafadzah : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*. 3(1):37-39.
- Hakim, Muchammad Achsanul., dkk. (2020). *Group Play Therapy* Tidak Efektif Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 4 (2) : 197-204.
- Kholisah, Kholifatul Dwinur, dkk. (2021). Pengaruh *Play Therapy* Dengan Media Boneka Tangan Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Sosio Emosional Siswa Smp Hang Tuah 1 Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*. 8 (2) : 2355-7249. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Kristlyna, Eileen., & Ananta Yudianto. (2022). Efektifitas *Play Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Anak di Rumah Sakit. *Jurnal Sains Psikologi*. 11(2): 155-164. <https://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p155-164>
- Muthmainnah, Sitti. (2024). Studi Efektivitas *Play Therapy* dalam Konseling Anak Korban Kekerasan Seksual di Majene. *Jurnal penelitian dan pembelajaran*. 41(2).
- Naherta, M., & Sari, I. M. (2023). *Terapi Bermain Intervensi Keperawatan Pemulihan Psikologis Anak Pasca Gempa*. Jawa Barat: Penerbit Adab.

- Nasrulloh, D. D. (2022). Konseling Pada Anak Korban Bencana Alam: Play Therapy Perspektif. *Jurnal Jambore Konselor*. 3(1).
- Passalowongi, Adabia. (2023). Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Play Therapy dalam Konseling Kelompok untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 4 Enrekang Kabupaten Enrekang. *Jurnal Edukasi Sainifik*. 3(2):131-141.
- Putro, K. Z. (2016). Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Bermain. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. 16(1): 19.
- Rasimin, & Affan Yusra. (2021). Penerapan Play Therapy Dalam Mengembangkan Interaksi Sosial Siswa di SMPN 8 Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(2): 42-50. <https://doi.org/10.32505/connection.v1i1.3122>
- Setiawan, Dani & Ayong Lianawati. (2020). Group Play Therapy efektif meningkatkan interaksi sosial teman sebaya di PKBM Mandiri Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan konseling*. 4(2) : 257-263
- Toviyani.A.(2022).Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Play Therapy dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mengentaskan Masalah Siswa Pasa Kelas X 1 DI SMAN Tegalombo. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran*. 3 (2).