

Keheningan dalam Terapi Bermain: Studi Kasus Tentang Pertumbuhan Emosional pada Anak dengan Kecemasan

Andria Charles¹; Mariana Foo²

¹Lembaga Layanan Psikologi NIDO; ²Politeknik Bentara Citra Bangsa

Abstrak

Terapi bermain adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan permainan sebagai medium untuk membantu anak-anak mengekspresikan emosi dan pengalaman mereka secara bebas. Pendekatan ini memberikan ruang aman bagi anak-anak untuk memproses kecemasan yang memengaruhi regulasi emosi dan kemampuan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi bermain dalam mengatasi kecemasan dan masalah perilaku pada anak-anak. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan dua partisipan: seorang remaja perempuan berusia 14 tahun dengan kecemasan sosial dan seorang anak laki-laki berusia 5 tahun yang sering tantrum dan menunjukkan perilaku menarik diri. Proses terapi dilakukan selama 24 sesi menggunakan pendekatan non-direktif, dengan durasi setiap sesi 45–60 menit, sebanyak satu sesi per minggu. Medium terapi melibatkan seni kreatif dan pasir, sedangkan data dikumpulkan melalui observasi langsung, dokumentasi proses bermain, dan supervisi terapeutik. Hasil menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami peningkatan signifikan dalam regulasi emosi, kemampuan sosial, dan keberanian mencoba hal baru. Partisipan remaja menunjukkan peningkatan partisipasi aktif di sekolah dan hubungan keluarga yang lebih baik, sementara partisipan anak laki-laki menunjukkan pengurangan perilaku tantrum dan keterlibatan sosial yang lebih besar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi bermain memberikan ruang aman yang mendukung pemrosesan emosional dan simbolisasi kecemasan, sehingga efektif dalam mengurangi kecemasan dan masalah perilaku pada anak-anak sekaligus mendorong pertumbuhan emosional melalui proses simbolik yang terarah.

Kata kunci: Terapi Bermain; Kecemasan Anak; Regulasi Emosi

Abstract

Play therapy is a therapeutic approach that uses play as a medium to help children express their emotions and experiences freely. This approach provides a safe space for children to process anxiety, which affects emotional regulation and social abilities. This study aims to explore the effectiveness of play therapy in addressing anxiety and behavioral issues in children. A qualitative case study design was employed with two participants: a 14-year-old girl with social anxiety and a 5-year-old boy who exhibited tantrum behaviors and withdrawal. The therapy was conducted over 24 non-directive sessions, each lasting 45–60 minutes, held once a week. Creative arts and sand were used as therapeutic mediums, and data were collected through direct observation, session documentation, and therapist supervision. Results showed that both participants experienced significant improvements in emotional regulation, social skills, and the courage to try new activities. The teenage participant demonstrated enhanced school participation and improved family relationships, while the younger participant showed reduced tantrum behaviors and increased social engagement. This study concludes that play therapy effectively provides a safe space for emotional processing and symbolic representation of anxiety, reducing anxiety and behavioral issues while fostering emotional growth through guided symbolic processes.

Keywords : Play Therapy; Child Anxiety; Emotional Regulation

Pendahuluan

Terapi bermain adalah bentuk terapi yang menggunakan permainan sebagai medium untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara bebas dan aman. Menurut *Association for Play Therapy* (APT), terapi bermain memungkinkan anak-anak untuk memproses pengalaman emosional mereka melalui aktivitas bermain, yang merupakan cara alami bagi mereka untuk berkomunikasi dan memahami dunia sekitar mereka (APT, 2024).

Terapi bermain sangat berguna dalam membantu anak-anak mengatasi berbagai masalah emosional, sosial, dan perilaku. Terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan sosial, meningkatkan harga diri, dan membantu anak-anak dalam menghadapi trauma atau perubahan besar dalam hidup mereka, seperti perceraian orang tua atau kehilangan orang yang dicintai (Landreth, 2012). Melalui permainan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, mengeksplorasi identitas diri, dan memperbaiki hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian mengenai efektivitas terapi bermain untuk membantu anak-anak yang mengalami isu kecemasan juga terpapar dalam berbagai penelitian kuantitatif (Stulmaker & Ray, 2015; Hateli, 2020; dan Nursanaa & Ady; 2019).

Studi kasus ini berfokus pada dua klien, dengan nama samaran "Lika" dan "Jac," yang masing-masing menunjukkan tingkat kecemasan signifikan dengan manifestasi yang berbeda. Lika, seorang remaja berusia 14 tahun, mengalami kecemasan tinggi yang berdampak nyata pada kesehatan fisik, interaksi sosial, dan partisipasi di sekolah. Ia menunjukkan perilaku menarik diri dan keterlibatan yang minim dalam kegiatan sekolah. Kecemasan Lika tampak melalui pola perilaku repetitif selama aktivitas terapeutik, seperti terus-menerus membersihkan kuas dengan gerakan berulang alih-alih mencucinya dengan air yang tersedia (Gambar 1). Selain itu, ia sering memulai suatu aktivitas tetapi berhenti di tengah jalan tanpa menyelesaiannya, yang mencerminkan kesulitan yang ia alami dalam mengelola kecemasan dan fokusnya.



Gambar 1. Kecemasan Lika tampak pada perilaku pengulangan saat mengerjakan art

Di sisi lain, Jac adalah anak laki-laki berusia 5 tahun yang menunjukkan kecemasan melalui perilaku menutup diri di sekolah dan sering mengalami tantrum di rumah. Orang tua Jac telah mencoba berbagai pendekatan untuk menenangkan dan membantu Jac, mulai dari membujuk hingga menerapkan disiplin yang lebih tegas, tetapi upaya tersebut tidak membawa hasil. Jac juga cenderung menghindari mencoba hal baru, baik dalam kegiatan maupun makanan, yang mencerminkan rasa takut terhadap perubahan. Selama sesi terapi bermain, Jac membutuhkan

waktu hingga sesi ke-12 untuk mulai terlibat aktif dalam permainan. Salah satu bentuk kecemasannya terlihat dalam aktivitas bermain pasir, di mana ia menekan dan meratakan pasir secara berulang agar permukaannya rata (Gambar 2). Perilaku ini mencerminkan usahanya untuk menciptakan stabilitas di tengah kekacauan internal yang ia rasakan.



Gambar 2.

Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Lika dan Jac berkembang serta mengatasi permasalahan mereka melalui terapi bermain. Dengan mengeksplorasi respons unik mereka terhadap berbagai intervensi terapi, studi ini menyoroti bagaimana pendekatan bermain yang terstruktur dan non-direktif dapat membantu regulasi emosi, mengurangi kecemasan, dan mendukung pertumbuhan perkembangan pada anak-anak dengan tantangan yang berbeda.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif untuk mengeksplorasi efektivitas terapi bermain dalam mengatasi kecemasan pada dua partisipan, yakni Lika, seorang remaja perempuan berusia 14 tahun, dan Jac, seorang anak laki-laki berusia 5 tahun. Kedua partisipan menjalani 24 sesi terapi bermain non-direktif yang dirancang untuk memberikan ruang aman bagi mereka dalam mengekspresikan emosi dan pengalaman secara simbolis. Medium yang digunakan selama terapi meliputi seni kreatif dan pasir, yang memungkinkan partisipan untuk terlibat dalam proses eksplorasi dan regulasi emosi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama sesi terapi, dokumentasi proses bermain, dan supervisi terapeutik yang bertujuan untuk memastikan pemahaman mendalam atas perilaku dan pola emosi partisipan. Analisis data dilakukan dengan meninjau pola pertumbuhan emosional dan simbolisasi kecemasan yang muncul dalam aktivitas bermain mereka. Hasil analisis ini memberikan wawasan tentang bagaimana pendekatan non-direktif dalam terapi bermain dapat mendukung regulasi emosi dan mengurangi kecemasan pada anak-anak dengan latar belakang dan tantangan yang berbeda.

Perjalanan Proses *Play Therapy*

Sebelum dimulainya proses terapi *play therapy*, kedua orang tua klien telah mencoba berbagai cara untuk membantu anak-anak mereka mengatasi kecemasan. Namun, berbagai upaya tersebut sering kali tidak berhasil dan justru menciptakan konflik baru dalam hubungan keluarga. Lika, yang sebelumnya dikenal sebagai anak yang ceria dan percaya diri, mulai menunjukkan perubahan perilaku. Ia menjadi lebih murung, mudah marah, dan cenderung membatasi interaksi dengan kedua orang tuanya. Meskipun orang tuanya telah berusaha mendekati Lika dengan diskusi terbuka, ia lebih sering menghindar, mengurung diri di kamar, dan menghindari komunikasi.

Jac di sisi lain menunjukkan pola kecemasan yang berbeda. Tangisan tanpa sebab atau konflik dengan saudara kandung menjadi masalah yang sering terjadi. Orang tua dan pengasuh Jac telah mencoba berbagai pendekatan, termasuk membujuk, berbicara dengan baik-baik, hingga tindakan disiplin yang lebih keras seperti membentak atau mengancam. Sayangnya, semua upaya ini tidak berhasil membantu Jac menjadi lebih tenang atau mengurangi tantrumnya.

Menurut Hrymoc (2023), kecemasan dapat dialami oleh individu dari berbagai usia, termasuk anak-anak. Santrock (2016) juga menjelaskan bahwa manifestasi kecemasan pada anak bervariasi tergantung tahap perkembangan. Pada anak usia dini (2-6 tahun), kecemasan sering dikaitkan dengan perpisahan dari orang tua, ketakutan terhadap orang asing, atau imajinasi seperti monster dan kegelapan. Pada remaja (12-18 tahun), kecemasan cenderung lebih kompleks, melibatkan tekanan sosial, tantangan akademis, dan pencarian identitas diri.

Melalui *play therapy*, anak-anak diberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi mereka melalui berbagai media bermain. Dalam kasus Likा dan Jac, analisis terapi difokuskan pada proses pertumbuhan mereka selama *play therapy*, menggunakan media seperti seni kreatif dan pasir. Kedua klien menunjukkan kecenderungan untuk melakukan proses terapi dalam keheningan, sebuah prinsip yang selaras dengan Landreth (2012) yang menyatakan bahwa "*children have a right to remain silent*". Perilaku berulang yang ditampilkan oleh kedua klien selama terapi, seperti menggunting atau menggambar secara terus-menerus, mencerminkan kecemasan yang mereka rasakan. Tindakan ini dapat dipahami sebagai upaya kompulsif untuk mendapatkan rasa tenang.

Dalam sesi *play therapy*, Lika menggunakan media seni untuk menciptakan karya yang sering terinspirasi dari media sosial, meskipun penggunaan gawai sebelumnya menjadi salah satu sumber konflik antara Lika dan orang tuanya. Meskipun sering dikritik karena penggunaan gawai yang

dianggap berlebihan, Lika berhasil mengekspresikan kreativitasnya melalui informasi yang ia peroleh dari teknologi.



Gambar 3. Lika mengekspresikan diri melalui *creative art*

Penggunaan gawai dan perkembangan informasi dan teknologi memang memberikan dampak yang cukup mengkhawatirkan, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebih memang dapat berdampak pada memburuknya kondisi kesehatan jiwa seperti kesulitan konsentrasi dan hiperaktivitas bahkan meningkatnya resiko depresi pada remaja , perilaku mengarah pada adiksi, serta tekanan sosial karenanya meningkatnya komparasi sosial (Baym, 2010; Kraut et al., 1998; Nie, Hillygus, & Erbring, 2002; Robinson, Kestnbaum, Neustadt, & Alvarez, 2002; Anderson, Steen, & Stavropoulos, 2017; dalam Vidal, Lhaksampa, Miller, and Platt, 2020). Namun berdasarkan ulasan yang dilakukan oleh (Vidal dkk 2020), juga ditemukan adanya efek positif karena cara penggunaan media sosial untuk pemanfaatan pencarian informasi. Hal ini juga sejalan dengan apa yang Lika tunjukkan pada saat *play therapy*, ia tampak menggunakan informasi meskipun seringkali ia dikritik karena penggunaan gawai yang dianggap berlebih.

Play therapy adalah ruang di mana setiap perasaan dan kondisi Lika diterima sepenuhnya tanpa syarat. Selama sesi-sesinya, Lika terkadang memilih untuk melakukan eksplorasi sendiri terhadap hal-hal yang ingin ia coba. Orang tua Lika sempat mengungkapkan bahwa Lika merasa jemu dan ingin berhenti menjalani *play therapy*. Sebagai terapis, mendengar hal ini sempat menimbulkan kecemasan, terutama terkait kekhawatiran apakah sesi-sesi yang telah dilakukan kurang optimal atau tidak memberikan dampak yang signifikan. Namun, melalui supervisi, terapis menyadari pentingnya mempercayai proses terapi (*trust the process*) dan memperkuat keyakinan pada diri sendiri bahwa pendekatan yang dilakukan sudah sesuai dengan kebutuhan anak.

Dalam periode kejemuhan, Lika tetap menunjukkan perkembangan yang berarti. Ia mulai mengeksplorasi berbagai hal baru dan, seiring waktu, mengekspresikan dirinya melalui minat terhadap hobi bermain gim. Proses ini menjadi bukti bahwa dengan memberi anak ruang dan tempo untuk menjalani prosesnya sendiri, terapi dapat mendukung pertumbuhan emosional yang mendalam, bahkan melalui fase-fase yang tampak stagnan.



Gambar 4. *Magic Island*

Setelah mengekspresikan dirinya melalui kegiatan sebelumnya, Lika mulai menciptakan sesuatu yang baru, yaitu sebuah kartu dengan hiasan manik-manik. Pada sesi ke-11, Lika membuat kartu tersebut dan menyimpan kartu serta manik-manik yang belum digunakan (lihat Gambar 5). Pada sesi berikutnya, sesi ke-12, untuk pertama kalinya Lika melanjutkan karya yang belum selesai. Ia mengeluarkan kembali kartu dan manik-manik tersebut, lalu menambahkan manik di sisi kartu sebelum beralih mengerjakan aktivitas lain. Ini menjadi momen penting dalam terapi, di mana Lika menunjukkan keberlanjutan dalam proses kreatifnya, yang dilakukan selama dua sesi berturut-turut (sesi ke-11 dan ke-12).



Gambar 5 - Sesi 11



Gambar 6 - Sesi 12

Pada sesi sebelumnya, sesi ke-4, Lika menyadari bahwa figur panda dan kelinci yang ia buat telah retak akibat penyimpannya terjatuh. Namun, pada saat itu, ia tidak mengambil tindakan

untuk memperbaikinya. Baru pada sesi ke-13, Lika membuka kembali kotak tersebut, memeriksa kondisinya, dan mulai memperbaiki figurinya. Proses ini mencerminkan pertumbuhan emosional Lika, dari sekadar menyadari masalah (*reprocessing*) menjadi mengambil tindakan untuk memperbaiki (*repair*), hingga akhirnya memilih untuk menciptakan kembali (*rebuild*).

Sebagai seorang remaja dalam tahap pembentukan konsep diri menuju kedewasaan, Lika menunjukkan bahwa ia mampu membuat pilihan dan bertanggung jawab atas tindakannya. Dalam salah satu sesi, ia dengan sadar memutuskan untuk memperbaiki hasil karyanya yang rusak, tetapi ketika hasilnya tetap tidak memuaskan, ia memilih untuk menciptakan figur baru dengan bahan berbeda yang lebih ia sukai, yaitu panda.

Sejalan dengan prinsip Axline, "*The child leads the way, therapist follows,*" Lika mengambil keputusan atas proses terapinya sendiri, menunjukkan kemandirian dan pertumbuhan yang signifikan dalam perjalanan emosionalnya, "*The child lead the way, therapist follow*" (Axline). Dalam hal ini, Lika lah yang mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dalam proses kali ini.



Gambar 7. Panda

Terapi bermain memungkinkan anak untuk bertumbuh sesuai dengan tempo dan kebutuhannya tanpa adanya tekanan dari luar. Pendekatan ini memberi anak ruang untuk melakukan eksplorasi dan ekspresi diri secara bebas, seperti yang terlihat dalam karya Lika pada sesi ke-16. Dalam sesi ini, Lika mengekspresikan dirinya melalui dua karya abstrak yang kontras: satu penuh dengan glitter dan warna terang, sementara yang lain menggunakan warna gelap dengan ruang kosong yang lebih dominan. Kontras ini mencerminkan dinamika emosional Lika yang terwujud dalam medium kreatif, memberikan simbolisasi terhadap pergumulannya (Landreth, 1982).

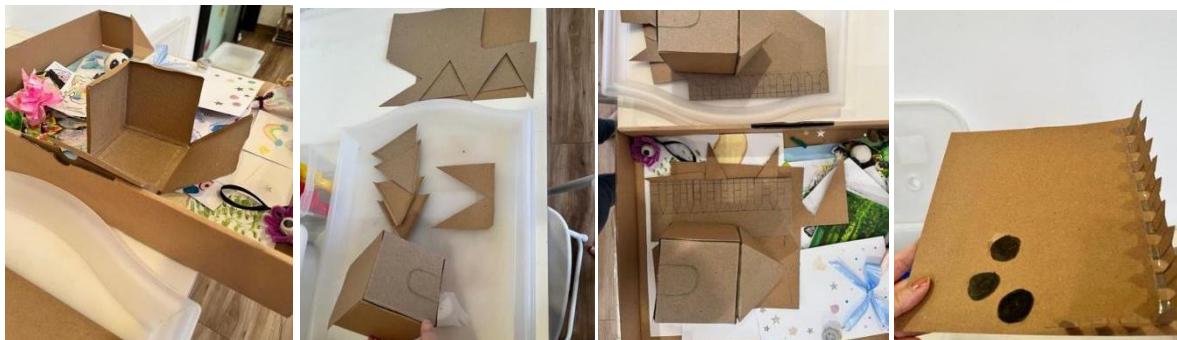


Gambar 8. Sesi 15



Gambar 9. Sesi 16

Pada sesi berikutnya, proyek Lika berlanjut ke tahap yang lebih kompleks. Setelah memulai proyek rumah di sesi ke-12 dan ke-13, Lika memperluas proses kreatifnya dengan menyusun strategi, mengubah metode, membuat rencana, dan mengevaluasi hasilnya. Proyek ini tidak hanya berlangsung dalam dua sesi seperti sebelumnya, tetapi menjadi proses yang lebih panjang dan mendalam. Pada sesi ke-22, Lika sempat memilih untuk berhenti sejenak dari proyek rumahnya dan membuat karya seni kreatif yang penuh warna, menyerupai benang kusut yang diikat dengan pita-pita. Karya tersebut menggambarkan pergumulan dua sisi yang berbeda tetapi menyatu menjadi karya yang harmonis dan indah.



Gambar 10: Karya yang dilakukan berturut-turut di Sesi 17, 18, 19, dan 21

Sebagai terapis, peneliti menghormati keputusan Lika untuk menentukan sendiri langkah-langkah dalam proses terapinya-memulai, berhenti, beristirahat, atau melanjutkan sesuai dengan kenyamanan dirinya. Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang hangat, aman, dan penuh penerimaan, sebagaimana yang diungkapkan Axline (1989), bahwa hubungan terapeutik yang didasari empati dan ketulusan memungkinkan anak menemukan jati dirinya. Pendekatan ini juga selaras dengan teori humanistik Carl Rogers, yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa

syarat untuk mendukung pertumbuhan pribadi klien. Melalui proses ini, Lika dapat menemukan kekuatan dan kreativitasnya dalam perjalanan menuju pemulihan emosional.

Dalam proses terapi kali ini, proyek pembuatan rumah yang dilakukan Lika merupakan kelanjutan dari sesi ke-12 dan ke-13, di mana untuk pertama kalinya ia tidak menyelesaikan sebuah aktivitas dalam satu sesi dan memilih untuk melanjutkannya di sesi berikutnya. Jika sebelumnya proses kreatif Lika berlangsung dalam dua sesi, kali ini ia mulai mengerjakan proyek yang jauh lebih panjang dan kompleks. Selama proses ini, Lika terlihat menyusun strategi, mengubah metode, membuat rencana, mengeksekusi, mengevaluasi hasil, dan mengambil keputusan berdasarkan pengalaman subjektifnya.



Gambar 11. Karya Lika di Sesi ke 22 dan 23

Pada sesi ke-22, di tengah penggeraan proyek rumahnya, Lika memutuskan untuk berhenti sejenak dan beralih membuat karya seni kreatif. Dalam karya tersebut, ia memadukan berbagai warna yang terlihat seperti benang kusut tetapi disatukan dengan ikatan pita. Karya ini mencerminkan kontras dari pergumulan emosi yang ia rasakan, namun diramu menjadi sebuah ekspresi yang harmonis dan bermakna.

Sebagai terapis, peneliti menerima sepenuhnya keputusan Lika dalam menentukan langkah-langkah proses terapinya, apakah memulai, berhenti, beristirahat, atau melanjutkan kembali sesuai dengan temponya sendiri. Pendekatan ini menciptakan lingkungan terapi yang hangat, aman, dan penuh penerimaan, sebagaimana diungkapkan Axline (1989), bahwa hubungan terapeutik yang didasari empati dan ketulusan memungkinkan anak menemukan jati dirinya. Prinsip ini juga sejalan dengan teori humanistik Carl Rogers, yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat untuk mendukung pertumbuhan pribadi klien. Melalui proses ini, Lika tidak hanya mampu melanjutkan dan menyelesaikan proyeknya, tetapi juga menemukan kreativitas dan kekuatan internalnya dalam perjalanan emosionalnya.



Gambar 12. Aktivitas pertama Jac di sesi ke-12

Jac tidak menunjukkan ketertarikan untuk bermain selama 11 sesi pertama terapi. Baru pada sesi ke-12, ia mulai terlibat dalam aktivitas bermain. Proses yang lambat ini sempat menimbulkan kecemasan pada peneliti sebagai terapis, mempertanyakan apakah pendekatan yang digunakan sudah tepat. Refleksi yang dilakukan selama supervisi membantu terapis memahami pentingnya menerima anak apa adanya dan tetap memegang prinsip non-direktif, yang tidak hanya berfokus pada membantu anak, tetapi juga melibatkan *mindfulness* terhadap keadaan emosional diri sebagai terapis.



Gambar 13. Terapis mencoba untuk mengondisikan ruangan

Peneliti sebagai terapis sempat mencoba untuk mengkondisikan ruangan untuk menciptakan kondisi yang lebih mendukung. Sehingga pada sesi ke-6, terapis mengubah pengaturan ruangan, seperti memindahkan buku-buku ke tempat yang mudah dijangkau. Observasi sebelumnya menunjukkan bahwa Jac sering memperhatikan buku di sekitarnya meskipun ia tampak pasif. Terapis juga menyiapkan cerita yang dirancang untuk mendorong Jac mencoba hal baru. Saat Jac menunjukkan ketertarikan pada buku bergambar kelinci, terapis memanfaatkan momen tersebut dengan membawakan cerita berjudul “Kelinci yang Mau Mencoba”.

Sedikit perubahan mulai tampak setelah sesi ke-6, di mana Jac menjadi lebih mampu berteman dan mengurangi tantrum di lingkungan sosial, meskipun di ruang terapi ia masih belum mau bermain dengan mainan di ruangan tersebut, kecuali menyentuh boneka jari dan merespons cerita yang ditawarkan, seperti “Kelinci yang Takut Dimakan Buaya”. Ia menunjukkan minat melalui komunikasi non-verbal seperti menunjuk dan mengangguk. Terapis pun belajar untuk mengikuti cara Jac berkomunikasi, sejalan dengan prinsip Axline yang menyatakan bahwa anak harus diterima apa adanya.

Pada sesi ke-10, terapis menyiapkan sebuah cerita berjudul Bubu Menemukan Suaranya yang bertujuan untuk mendorong Jac agar berani mencoba hal baru. Cerita ini dirancang untuk menanamkan nilai-nilai seperti keberanian untuk mencoba, rasa ingin tahu, ketekunan, dan menikmati proses hidup. Selama sesi ini, terapis mengamati Jac mulai menunjukkan minat dengan mencoba menyentuh bagian ekor boneka kelinci. Namun, ketika terapis memberikan refleksi verbal, Jac justru menarik tangannya kembali.



Gambar 14. Jac mulai menyentuh bagian ekor boneka kelinci

Pada sesi ke-11, terapis kembali menawarkan cerita kepada Jac. Kali ini, Jac merespons ajakan dengan menunjuk boneka di bawah meja saat terapis memberikan pilihan cerita yang ingin didengar, menunjukkan bahwa ia mulai berinteraksi lebih aktif.

Cerita yang dibawakan berjudul Kelinci yang Takut Dimakan oleh Buaya, yang menggambarkan bagaimana kelinci berhasil mengatasi rasa takutnya untuk bermain lagi. Setelah cerita selesai, Jac menunjuk boneka lain di atas meja. Ketika terapis bertanya apakah ia ingin melanjutkan cerita, Jac memberikan anggukan kecil, menandakan persetujuannya. Pada tahap ini, terapis belajar untuk menerima cara komunikasi Jac yang hanya menggunakan bahasa tubuh, sejalan dengan prinsip Axline bahwa anak harus diterima sepenuhnya sesuai caranya.

Terapis kemudian membuat cerita lain berjudul Gajah yang Minder, yang menggambarkan bagaimana seekor gajah berhenti membandingkan dirinya dengan binatang lain dan mulai fokus pada kemampuan yang dimilikinya. Setelah cerita selesai, Jac mengambil boneka jari dan memainkannya seolah melompat-lompat, yang diikuti oleh terapis. Untuk pertama kalinya, Jac menunjukkan interaksi langsung dengan terapis melalui media boneka jari.

Proses ini memberikan pelajaran penting bagi terapis untuk mengikuti ketertarikan klien, sebagaimana Landreth menyatakan, "*child leads, therapist follows.*" Terapi tidak memaksakan proses, melainkan membiarkan anak menentukan langkah-langkahnya sendiri. Melalui observasi, terapis menemukan bahwa Jac sering memperhatikan boneka dan buku. Hal ini mendorong terapis untuk masuk melalui cerita yang melibatkan media tersebut.



Gambar 15. Jac mulai memberikan respon terhadap tawaran terapis

Di akhir sesi ke-11, terapis menawarkan apakah Jac ingin ada cerita baru di minggu depan. Jac mengangguk, tetapi kemudian menggeleng ketika terapis menawarkan untuk membuat cerita sendiri. Ketika terapis melakukan parafrase, "Kamu ingin ada cerita lagi minggu depan, tapi kamu yang membuatnya sendiri, ya?" Jac kembali mengangguk, menunjukkan bahwa ia mulai merasa percaya diri untuk mengambil alih proses kreatifnya.



Gambar 16. Jac menunjukkan respon aktif mengambil boneka jari

Pada sesi ke-12, Jac langsung mengambil boneka jari begitu ia memasuki ruangan. Terapis melakukan refleksi, "Mereka duduk berbaris di sini," ketika Jac mulai memindahkan boneka ke dalam lemari berisi perabot rumah. Saat Jac melihat rumah mainan, terapis kembali memberikan refleksi dengan mengatakan, 'Rumah kosong.' Jac kemudian memindahkan satu per satu boneka dan perabot ke dalam rumah mainan. Walaupun Jac tidak berbicara, terapis dapat melihat bahwa ia memiliki ide cerita yang sedang ia wujudkan melalui proses bermainnya.

Pada suatu titik dalam sesi terapi, Jac menunjuk boneka lain yang ada di atas meja. Terapis bertanya apakah ia ingin melanjutkan cerita, dan Jac merespons dengan anggukan kecil. Pada tahap ini, terapis belajar untuk menerima komunikasi Jac yang hanya menggunakan bahasa tubuh, sejalan dengan prinsip Axline yang menyatakan bahwa anak harus diterima apa adanya. Prinsip ini menjadi pedoman penting bagi terapis untuk menghargai cara unik Jac menyampaikan pikirannya.

Pada sesi tersebut, terapis juga membawakan cerita tentang 'Gajah yang Minder.' Cerita ini menggambarkan bagaimana seekor gajah yang awalnya merasa kurang dibandingkan dengan binatang lain, akhirnya berhenti membandingkan dirinya dan mulai fokus pada kemampuan yang dimilikinya. Setelah cerita selesai, Jac mulai memainkan boneka jari, memegangnya seolah boneka itu sedang melompat-lompat. Terapis mengikuti interaksi ini, yang menandai pertama kalinya Jac berinteraksi langsung dengan terapis melalui media boneka jari.

Pengalaman ini mengajarkan terapis untuk masuk sesuai dengan ketertarikan klien, sebagaimana dinyatakan oleh Landreth: "*Child leads, therapist follows.*" Pendekatan ini menekankan pentingnya membiarkan anak menentukan langkah dan tempo proses terapinya sendiri. Meski Jac sering tampak diam, terapis menyadari bahwa ia menunjukkan minat melalui pandangannya ke arah boneka dan buku, yang menjadi pintu masuk terapis untuk membangun cerita menggunakan media tersebut.

Di akhir sesi ke-11, terapis menawarkan apakah Jac ingin mendengar cerita baru di minggu berikutnya. Jac mengangguk, tetapi ketika terapis menyatakan bahwa ia yang akan membuat cerita, Jac menggeleng. Ketika terapis melakukan parafrase, "Kamu ingin ada cerita lagi minggu depan, tapi kamu yang membuat ceritanya, ya?" Jac mengangguk, menunjukkan kesiapannya untuk mengambil inisiatif.



Gambar 17. Jac mengambil inisiatif untuk menyampaikan keinginannya mendengar cerita lagi

Pada sesi ke-12, Jac langsung mengambil boneka jari begitu memasuki ruangan. Terapis memberikan refleksi dengan berkata, "Mereka duduk berbaris di sini," saat Jac memindahkan boneka ke dalam lemari berisi perabot rumah. Ketika Jac memperhatikan rumah mainan, terapis melanjutkan refleksi dengan mengatakan, "Rumah kosong." Jac kemudian mulai mengisi rumah dengan boneka dan perabot satu per satu. Meskipun Jac tidak berbicara, terapis menyadari bahwa ia memiliki ide cerita yang ia wujudkan melalui permainan.



Gambar 18. Jac menunjukkan respon saat diberikan refleksi oleh terapis

Setelah sesi ke-12, Jac tampak lebih terbuka untuk mengekspresikan ide dan pikirannya. Pada sesi ke-13, ia kembali bermain rumah-rumahan, memilih perabot yang ia butuhkan serta boneka yang akan dimasukkan ke dalam rumah. Salah satu hal yang menarik adalah kehadiran boneka laki-laki dan perempuan kecil yang duduk bersama menghadap televisi. Tampaknya, Jac merefleksikan harapannya untuk kebersamaan dengan ayahnya, yang jarang ia temui. Proses ini menunjukkan bahwa melalui bermain, Jac mulai mengungkapkan dan memproses perasaan serta pikirannya secara simbolis.



Gambar 19. Jac mulai mengungkapkan dan memproses perasaan dan pikirannya secara simbolis

Pada sesi terapi yang sama, Jac menggunakan seni sebagai medium ekspresi emosinya. Pilihan warna Jac didominasi merah, yang sering kali dikaitkan dengan emosi intens seperti kemarahan atau gairah (*Modul play therapy Certificate*, 2022). Selain itu, ia memilih kertas berwarna merah dan menambahkan cat merah di atasnya. Jac juga menggunakan kertas oranye yang ia potong berbentuk hati, yang, seperti merah, melambangkan emosi kuat atau intens (*Modul play therapy Certificate*, 2022). Dalam karya lain, ia menggambar pohon, yang dapat dilihat sebagai simbol pertumbuhan dan perkembangan.

Pada sesi ke-14, Jac kembali menggunakan seni sebagai medium. Ia menghasilkan dua gambar dengan tarikan garis yang tidak beraturan dan belum terarah. Awalnya, ia terlihat ingin menggambar rumah, tetapi setelah membuat tangga, ia berhenti dan mulai membuat coretan-coretan hati serta pola berulang lainnya. Pola ini, termasuk pengulangan dan penutupan gambar yang sudah dibuat, dapat diartikan sebagai manifestasi rasa cemas.



Gambar 20. *Art Work* dari Jac

Dari sesi ke-13 hingga sesi ke-24, Jac terus memulai sesinya dengan kegiatan seni. Dalam rentang waktu ini, terlihat bagaimana ide-idenya terintegrasi dari satu sesi ke sesi berikutnya. Gambar awal Jac yang didominasi bunga-bunga secara perlahan berkembang menjadi gambar

pohon, hingga akhirnya ia menggambarkan manusia, yang sebelumnya tidak pernah muncul dalam karyanya. Pada sesi ke-22, ia mulai menggambarkan anak perempuan di dalam rumah, dan pada sesi ke-24, integrasi idenya semakin terlihat meskipun masih ada elemen kontradiktif, seperti matahari dan bintang muncul bersamaan.



Gambar 21. Karya gambar Jac yang dimulai dari hanya menarik garis sampai gambar penuh



Gambar 22. Transformasi yang terlihat dari transisi gambar paling sederhana sampai paling kompleks

Sementara itu, Lika bermain dengan pasir kering selama sesi terapi, melakukan gerakan mengelus, menggenggam, dan menjatuhkan pasir sehingga butiran pasir mengalir dari tangannya. Turner (2005) mengaitkan pasir dengan aspek feminin dalam kehidupan seseorang, yang dalam kasus ini dapat mencerminkan dinamika hubungan antara Lika dan ibunya. Sang ibu dikenal sebagai sosok yang lembut tetapi sering memberikan arahan dalam bentuk nasihat yang membuat Lika merasa kurang nyaman. Gerakan menggenggam dan melepaskan pasir yang dilakukan Lika tampaknya menjadi mekanisme untuk mencapai relaksasi sebelum ia memulai aktivitas lain.

Selain itu, Lika secara konsisten meratakan kembali pasir yang sudah ia mainkan hingga kembali ke bentuk semula. Perilaku ini, jika dikaitkan dengan hubungannya dengan ibunya, mencerminkan kebiasaan ibunya yang sering kali mempermasalahkan kerapian kamar Lika. Selama bermain dengan pasir, Lika tampaknya menggunakan proses ini untuk menciptakan rasa keteraturan yang ia butuhkan. Dengan cara ini, ia seolah-olah mempersiapkan dirinya untuk mencapai ketenangan sebelum memutuskan langkah selanjutnya. Dari waktu ke waktu, area eksplorasi Lika dalam pasir juga menunjukkan peningkatan, mencerminkan pertumbuhan emosional dan keberaniannya untuk menjelajahi lebih banyak hal.

Berbeda dengan Lika, Jac menggunakan pasir basah yang lebih mudah dibentuk. Hubungan antara Jac dan ibunya, yang tegas dan cenderung mengontrol, terlihat melalui cara Jac bermain dengan pasir. Pada awal sesi, ia hanya meratakan pasir, tetapi seiring berjalananya waktu, Jac mulai menunjukkan keberanian untuk melakukan eksplorasi dengan membentuk berbagai bentuk dari pasir. Perubahan ini menunjukkan perkembangan emosionalnya. Aktivitas bermain pasir menjadi sarana baginya untuk mencoba hal baru yang sebelumnya mungkin terasa tidak familiar atau menakutkan.

Baik Lika maupun Jac menunjukkan pertumbuhan melalui medium pasir, dengan masing-masing menggunakan karakteristik pasir untuk mencerminkan dan mengolah dinamika emosional serta hubungan personal mereka. Proses ini mencerminkan bagaimana terapi bermain dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu anak-anak mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka dalam lingkungan yang aman.



Gambar 23. Gambaran di pasir yang dilakukan Lika dari waktu ke waktu

Note gambar 23: Gambar terakhir adalah reka ulang bentuk pasir sebelum Lika merapikan pasir yang dilakukan terapis untuk melihat area yang Lika mainkan pada pasir semakin lama semakin luas.



Gambar 24. Gambaran di pasir JAC di sesi 17, 18, 20 dan 24

Baik Jac maupun Lika menjalani proses *play therapy* dengan sangat minim komunikasi verbal. Namun, di akhir perjalanan terapi, keduanya menghasilkan karya berbentuk rumah yang penuh makna. Melalui proses ini, terapis menyaksikan perkembangan signifikan pada kedua anak. Lika, yang sebelumnya menarik diri, mulai menunjukkan partisipasi aktif di sekolah dan membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungannya. Sementara itu, Jac berhasil meregulasi emosinya saat menghadapi kesedihan dan bahkan menemukan keberanian untuk mengikuti lomba matematika di sekolahnya.

Proses ini menjadi bukti bagaimana Lika dan Jac berkembang meskipun melalui perjalanan yang sunyi. Dalam keheningan *play therapy*, mereka menjalani eksplorasi internal yang mendalam, memproses perasaan mereka tanpa tekanan, dan akhirnya menghasilkan karya simbolis berupa rumah. Rumah, menurut Bradway (2001), adalah simbol aspek feminin yang sering kali dikaitkan dengan keseimbangan antara pikiran dan tubuh.

Melalui terapi ini, baik Lika maupun Jac menunjukkan bahwa keheningan dapat menjadi ruang yang kuat untuk refleksi dan pertumbuhan. Di tengah ketenangan, mereka menemukan cara untuk mendengar dan memahami diri sendiri, serta mengekspresikan emosi mereka dalam bentuk yang kreatif dan bermakna. Proses ini menggambarkan esensi dari terapi bermain, yaitu menyediakan ruang aman bagi anak untuk menemukan jalan mereka sendiri menuju pemulihan.

Simpulan

Studi ini telah menyoroti peran penting keheningan dalam *play therapy* sebagai ruang aman bagi anak untuk memproses emosi dan mengatasi kecemasan. Melalui eksplorasi media seperti seni kreatif dan pasir, Lika dan JAC menunjukkan perjalanan unik mereka menuju regulasi emosi, pengurangan kecemasan, dan peningkatan keterampilan sosial. Kedua partisipan berhasil

menemukan ekspresi diri dan kekuatan internal mereka melalui pendekatan non-direktif yang menghormati tempo dan kebutuhan masing-masing.

Studi ini juga memaparkan betapa pendekatan *play therapy* dapat membantu anak-anak dengan kecemasan melalui medium untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka secara simbolis. Keheningan yang terjadi selama proses terapi tidak menghalangi keberhasilan, melainkan menjadi bagian integral yang memungkinkan anak untuk melakukan eksplorasi internal secara mendalam. Berdasarkan hasil penelitian, baik Lika maupun JAC menunjukkan pertumbuhan emosional yang signifikan meskipun melalui perjalanan terapi yang berbeda. Proses ini memperkuat prinsip utama terapi bermain, yaitu memberikan anak kebebasan untuk mengendalikan dan menentukan langkah mereka sendiri dalam perjalanan menuju pemulihan emosional.

Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, disarankan agar *play therapy* diterapkan secara lebih luas untuk anak-anak dengan berbagai bentuk kecemasan, terutama yang menunjukkan kesulitan dalam komunikasi verbal. Terapis perlu memberikan ruang dan waktu yang cukup bagi anak untuk menjalani prosesnya sendiri, tanpa tekanan untuk segera mencapai hasil tertentu. Keheningan selama terapi harus dipahami sebagai bagian penting dari eksplorasi internal anak, bukan sebagai hambatan. Selain itu, penggunaan media yang beragam seperti seni kreatif dan pasir dapat memberikan anak berbagai cara untuk mengekspresikan emosi mereka secara simbolis. Pelatihan lebih lanjut bagi terapis juga disarankan, terutama dalam mengelola kecemasan diri selama proses terapi, agar mampu mendukung anak secara maksimal. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi bermain pada populasi anak dengan tantangan emosional dan perilaku yang lebih beragam.

Daftar Pustaka

- Association for Play Therapy (APT). (2024). *About play therapy*. Retrieved from APT website.
- Axline, V. M. (1969). *Play therapy*. Ballantine Books.
- Bradway, K. (2001). *Journal of Sandplay Therapy, Volume X(1)*. Retrieved from https://instituteofchildpsychology.com/app/uploads/2021/06/Symbol_Dictionary-Journal-of-Sandplay-Tx.pdf.

Hateli, F. (2021). The effect of non-directive play therapy on reduction of anxiety disorder in young children. *Counselling and Psychotherapy Research*, Wiley.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/capr.12420>.

Hrymoc, M. (2023). Does anxiety get worse with age? *Mental Health Center*. Retrieved from Mental Health Center website.

Landreth, G. L. (1982). *Play therapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher.

Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge.

Nursanaa, R., & Ady, P. (2019). Play therapy for children with anxiety disorders. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395. Atlantis Press.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

Santrock, J. W. (2008). *Life-span development* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Stulmaker, H. L., & Ray, D. C. (2015). Child-centered play therapy with young children who are anxious: A controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 57, 127–133.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.08.005>.

Turner, B. (2005). *The handbook of sandplay therapy*. Temenos Press.

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.

Vidal, L., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *National Center for Biotechnology Information (NCBI)*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC73923berpro74/>