

## **ROLE OF PLAY THERAPY IN DECREASING SDQ SCORES IN MAGELANG: A CASE SERIES**

Susni Rutmalem Bangun  
RSJ Prof. Soerojo Magelang  
email: susi56114@gmail.com

### **Abstract**

The aim of this research is to help children and adolescents who have behavioral problems and emotional difficulties. The method used is a case study. The sample size was four children. This study presents four cases of children who were given non-directive play therapy. The instrument used to collect data is SDQ. The results of this research show that children can express their feelings and are able to view and experience their world through play. Non-directive play therapy can help children overcome behavioral problems and emotional difficulties.

**Keywords:** non-directive play therapy, SDQ, play therapy.

## **PERAN *PLAY THERAPY* TERHADAP PENURUNAN SKOR SDQ DI KOTA MAGELANG**

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah membantu anak dan remaja yang memiliki masalah perilaku dan kesulitan emosi. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Besar sampel empat orang anak. Penelitian ini menyajikan empat kasus anak yang diberikan *non directive play therapy*. Instrumen yang digunakan mengumpulkan data adalah SDQ. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak dapat mengungkapkan perasaannya dan mampu memandang serta menjalani dunianya melalui permainan. *Non directive play therapy* dapat membantu anak dalam mengatasi masalah perilaku dan kesulitan emosinya.

**Kata kunci:** *non-directive play therapy*, SDQ, *play therapy*.

### **I. PENDAHULUAN**

Terapi bermain merupakan suatu terapi unik yang ditujukan pada anak dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Banyak anak-anak yang mengalami masalah perilaku dan kesulitan emosi. Masalah anak-anak ini dapat dibantu melalui *non directive play therapy* (NDPT). Penelitian ini dilaksanakan untuk membantu anak-anak mengatasi permasalahan perilaku dan kesulitan emosi yang mereka hadapi. Intervensi *non directive play therapy* diharapkan dapat membantu anak mengungkapkan perasaannya dan mampu memandang serta menjalani dunianya melalui permainan.

### **II. KAJIAN TEORI**

Bermain merupakan hak asasi setiap anak yang sangat bermanfaat bagi perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognisi. Hal ini diakui oleh *United Nations Human Rights Council* (UNHRC), yakni sebuah organisasi internasional yang bergerak dalam hak asasi manusia. Bermain merupakan cara alami anak untuk berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya, belajar berinteraksi dengan lingkungan sekitar, menguasai kompetensi baru, dan memahami hubungan sosial. Terapi ini dapat digunakan pada anak usia prasekolah dan sekolah yang mengalami kesulitan dalam masa perkembangannya, seperti masa transisi dalam kehidupan, perceraian, kehilangan, perubahan tempat tinggal atau sekolah, bahkan kedatangan anggota keluarga baru (O'Connor et al., 2016; Senko K & Bethany H, 2019).

Terapi bermain non-direktif banyak diteliti sebagai metode yang efektif dan sesuai perkembangan untuk mengatasi berbagai masalah, seperti depresi, duka dan kehilangan,

masalah penyesuaian sosial, trauma, rawat inap, kesulitan membaca, mutisme selektif, masalah enuresis dan encopresis, ketakutan dan kecemasan, pelecehan dan pengabaian, perilaku agresif/berkelakuan, kesulitan dalam hubungan, autisme, penyakit kronis, dan kecacatan. Pada penelitian ini, ditemukan penurunan skor SDQ pada masing-masing klien setelah menjalani terapi bermain non-direktif.

Secara garis besar terdapat dua bentuk terapi bermain yang biasa digunakan. Terapi bermain direktif merupakan terapi dengan terapis melakukan pendekatan langsung dan membimbing anak melalui aktivitas bermain terpandu untuk membantu anak mengekspresikan diri. Pada umumnya, terapis memberikan instruksi khusus dan mengawasi anak saat melakukan terapi. Salah satu terapi bermain yang menggunakan metode ini adalah *cognitive behavioral play therapy* (CBPT). Bentuk lainnya adalah terapi bermain non-direktif, yakni jenis terapi bermain yang memanfaatkan lingkungan yang tidak terkontrol. Terapis membiarkan anak terlibat dalam aktivitas bermain beragam yang mungkin anak nikmati sehingga anak dapat bebas mengekspresikan dirinya tanpa gangguan. Contoh terapi bermain yang menggunakan metode ini adalah *child-centered play therapy* (O'Connor et al., 2016; Koukourikos et al., 2021).

Berdasarkan teknik bermain, terapi bermain diklasifikasikan menjadi:

1. *Sandtray/sandplay therapy*: bermain menggunakan pasir, mainan kecil (figur) berupa miniatur makhluk hidup, benda, atau pun bangunan. Permainan ini membebaskan anak membangun “wujud” yang diinginkan dan bercerita sesuatu yang dialami atau pikirkan. Hal ini bermanfaat untuk regulasi emosi pada anak.
2. *Storytelling in play therapy*: bermain dengan *storytelling* dan metafora membantu terapis mengetahui pikiran atau dunia anak, membantu anak memahaminya, terhubung dengan orang lain, dan menemukan solusi permasalahannya. Bermanfaat untuk perkembangan moral dan spiritual pada anak.
3. *Arts in play therapy*: bermain menggunakan berbagai seni ekspresif dalam permainan, bermanfaat untuk kreativitas dan estetika bagi anak.
4. *Drama in play therapy*: bermain drama (*role-play*) membantu anak memahami hubungan interpersonal, pengalaman emosional, dan komunikasi sosial.
5. *Board games in play therapy*: membuat anak memiliki pengalaman, mengelompokkan pengalaman atau pemikiran, dan mengeksplorasi strategi koping baru. Permainan ini membantu anak dalam memiliki kesadaran diri, motivasi, perhatian, fokus, memori, dan regulasi emosi yang lebih baik.
6. *Music in play therapy*: bermain dengan menggunakan alat musik untuk meningkatkan kemampuan komunikasi anak.
7. *Puppets and Masks*: bermain dengan menggunakan boneka peran dan topeng untuk melatih anak merawat dirinya.
8. *Dance and movement*: bermain dengan melakukan tarian dan gerakan untuk meningkatkan kemampuan gerakan fisik anak.
9. *Creative visualization*: meningkatkan kemampuan pemahaman dan pemikiran anak.

### III. METODOLOGI

Serial kasus ini melaporkan hasil praktik *play therapy* terhadap empat anak dengan melihat hasil skor *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) sebelum, pertengahan, dan di akhir. Pengisian kuesioner SDQ ini diisi oleh orang tua dan guru dari masing-masing anak.

SDQ terdiri dari dua rentang usia, yaitu 4-10 tahun dan 11-17 tahun. SDQ berisi 25 butir pernyataan yang terdiri dari lima butir pertanyaan dalam masing-masing lima kategori, yaitu gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya dan perilaku prososial. Adapun yang dimaksud dengan *strength* atau kekuatan adalah perilaku

prososial, sedangkan *difficulties* atau kesulitan adalah gejala emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, dan masalah dengan teman sebaya (Goodman, 1998).

Pertama, bertemu orang tua dan melakukan wawancara, mengisi *play therapy referral form, parent/guardian – interview form, parental consent form*, dan *SDQ pre-play therapy*. Orang tua juga mengutarakan harapan dan ekspektasi mereka. Selanjutnya, guru mengisi *SDQ pre play therapy*. *Play therapy* atau *special time* sesi pertama dimulai sesuai jadwal yang telah disepakati. Setelah sesi berlangsung lebih dari 5-6 sesi kembali orang tua dan guru mengisi kuesioner SDQ yaitu *SDQ mid play therapy*. Setelah semua sesi *play therapy* selesai orang tua dan guru mengisi kuesioner SDQ yaitu *post play therapy*.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Klien pertama (A)

(A) adalah anak perempuan berusia 7 tahun dengan permasalahan kurang konsentrasi, prestasi belajar rendah, dan kurang mandiri. Harapan orang tua setelah (A) mengikuti *play therapy* adalah konsentrasi belajar meningkat, menjadi lebih tenang dan teratur, kemampuan membaca meningkat, prestasi belajar bertambah, dan menjadi lebih mandiri. (A) menjalani 24 sesi terapi bermain sebagai berikut:

- a. Bermain dengan batu-batuan aneka warna, lalu membuat sebuah gelang
- b. Menggambar apel, pisang, semangka, dan wortel. Sebelum memakai spidol, anak mencoba spidol yang dipilihnya pada bagian ujung sebuah kertas gambar.
- c. Memilih cat air dan kertas gambar, kemudian menggambar topi Santa Claus berwarna merah dengan garis tebal berwarna hitam. Anak juga menggambar sebuah pohon natal, namun gambar pohon pertama dibuang karena salah.
- d. Membuat gambar dua jalan yang berbeda arah, ditandai dengan tanda panah.
- e. Menghias kotak spesial miliknya dengan gambar hati dari kain flanel. Anak kemudian bermain clay (tanah liat) dan membuat sebuah mangkok.
- f. Memilih sepuluh warna plastisin, lalu membentuk sebuah pisang. Anak mengatakan “iya warna pisang ini kuning, karena sudah matang sudah siap dimakan”.
- g. Bermain dengan *sand tray* dan membuat sebuah gunung.
- h. Membuat kalung dengan meronce manik-manik warna kuning dan biru selang-seling.
- i. Menghias kotak spesial miliknya.
- j. Bermain dengan *sand tray*.
- k. Bermain dengan cat air dan membuat gambar angsa berenang di danau dengan mahkota. Anak membuat gambar kedua dengan dasar gambar berwarna hijau dan dasar danau berwarna merah. lalu mengatakan “Ini danau warna hijau, airnya warna hijau”. Saya merefleksikan, “Danau berair warna hijau”. Anak berkata, “Iya”.
- l. Sesi *storytelling* dengan judul “Burung Elang Kawaii”. Anak kemudian menggambar cabai, pisang, wortel, dan anggur dengan cat air merah.
- m. Menggambar dua pohon dengan di sudut kertas terdapat  $\frac{1}{4}$  bagian gambar matahari berwarna jingga dengan sinar merah di langit yang biru.
- n. Menempelkan dua pohon dan satu kupu-kupu biru tua di atas kertas dan menebar bola-bola kecil warna-warni dari styrofoam.
- o. Bermain *sand tray*, mengambil figur pohon, dua wanita, anak anjing, dinosaurus.
- p. Menggunakan cat air warna coklat, merah, dan biru untuk menggambar gunung berapi yang mengeluarkan lava.
- q. Menggambar air berwarna biru muda dan seekor angsa.
- r. Bermain dengan *clay* dan membuat teko berbentuk kucing, lengkap dengan kaki dan tangannya. Anak juga membuat bentuk bak mandi dengan keran air.
- s. Melukis dengan cair air untuk membuat pantai dan rumah.

- t. Menggambar kotak berwarna biru dan merah sebagai simbol dua klub sepak bola.
- u. Bermain dengan *clay*, membentuk kue ulang tahun yang dihias dengan manik-manik.
- v. Melanjutkan membuat kue ulang tahun dari *clay* yang sudah kering lalu dicat warna warni.
- w. Bermain plastisin dan membuat bentuk kepala *Hello Kitty* dan membungkusnya dengan kertas putih, lalu dilukis bentuk wajah kucing. Anak juga menggambar bunga kuning lengkap dengan daun.
- x. Sesi penutup dengan “*Blob Tree*” di awal dan akhir *play therapy*. Anak juga bermain *sand tray* dengan memilih batu-batu ukuran besar warna warni, manik-manik warna-warni, manik-manik bundar dari kayu, dan 1 kotak kulit kerang putih, dan menyalakan empat lilin di setiap sudut.

#### Klien kedua (B)

(B) adalah anak perempuan berusia 7 tahun dengan beberapa permasalahan yaitu tidak bisa mengendalikan emosi, marah jika keinginan tidak dituruti, suka menyendiri, sering melamun, pemalu, dan merasa minder. Harapan orang tua setelah (B) menjalani *play therapy* adalah berkurangnya sifat anak yang suka menyendiri, sering melamun, pemalu, minder, dan kurangnya sosialisasi, mengurangi kemarahan anak bila keinginannya tidak segera dituruti, lebih ceria seperti anak-anak lainnya, tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain pada saat marah, dan berkurangnya frekuensi perkelahian dengan adik kandungnya.

Dua tahun sebelumnya, kedua orang tua bercerai sehingga (B) sering merindukan orang tuanya. Dia sering bertengkar dengan adiknya. Masalah lain adalah nenek dan tantenya yang sering merasa kasihan dengan (B) sehingga seluruh keinginannya akan dipenuhi. (B) dapat mengeluarkan emosinya dengan marah-marah dan menangis tapi dia tidak bisa mengutarakan sesuatu yang dia inginkan dengan baik. (B) menjalani 20 sesi *play therapy* sebagai berikut:

- a. Mengambil figur kupu-kupu ungu dan burung flamingo. Lalu anak juga mengambil figur jembatan, pohon, ayam, buaya, sarang burung, telur, dan pagar.
- b. Membuat kotak dan meletakkan jerapah terbaring tidak berdiri di atas *sand tray*.
- c. Menggambar pintu gerbang, jalan setapak, bunga, matahari, dan pohon.
- d. Bermain dengan *sand tray*, kemudian menggambar rumah dan jalan setapak dengan padang rumput.
- e. Menyusun figur di *sand tray* dan meletakkan burung hantu kuning, jerapah besar dan kecil, pagar, dua pohon kelapa, ikan pari, dan bintang laut.
- f. Bermain dengan plastisin, membentuk bunga, daun, dan tangkai.
- g. Meletakkan pagar dan dua pohon pada *sand tray*, lalu mengambil figur domba, kambing, sapi, kerbau, dan pohon.
- h. Membuat gelang dengan manik warna-warni.
- i. Sesi *storytelling* berjudul “Luna Koala”.
- j. Menghias kotak spesial dengan kertas krep ungu, kristal putih, kristal hijau, dan mote di setiap sudut, lalu menempelkan namanya.
- k. Membuat kupu-kupu dengan kertas origami berwarna ungu, pink, biru, dan kuning.
- l. Mengambil kain flanel, kayu tangkai es krim, gunting, dan lem, lalu menempelkannya di sekeliling kertas yang sudah ada gambarnya.
- m. Melukis tiga gambar: gambar pertama berupa rumput hijau, tiga bunga merah, dan sebuah pohon; gambar kedua berupa dua pohon apel dan batu warna coklat; dan gambar ketiga berupa pohon apel, rumah jingga, dan langit biru.
- n. Membuat tiga kastil dengan kertas karton, dengan dinding berwarna coklat dan atap berwarna hijau.
- o. Membuat pohon kelapa dan batu karang, lalu menempelkannya pada kertas *buffalo*.
- p. Membuat dua plastisin berwarna ungu dan pink berbentuk permen berwajah manusia.

- q. Meletakkan beberapa figur pada *sand tray*: ayam jantan, tiga ayam betina, sapi, dua kambing, empat pohon, jembatan, dua figur perempuan, Boboiboy, dan pagar.
- r. Meletakkan beberapa figur pada *sand tray*: pohon, harimau besar, dinosaurus besar, harimau kecil, dinosaurus kecil, dan kambing.
- s. Mengambil beberapa figur: dua kambing, satu sapi, dua wanita, satu laki-laki, dua pohon daun merah, satu pohon palem, satu pohon daun bergerigi, satu pohon rindang, satu pohon berumput, satu pagar, satu jembatan, empat kotak, dua bundaran, serta kristal-kristal bundar berwarna putih, biru, dan merah.
- t. Meminta dibacakan cerita mengenai kupu-kupu.

#### Klien ketiga (C)

(C) adalah anak perempuan berusia 8 tahun dengan beberapa permasalahan yaitu kesulitan fokus, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan kurang percaya diri. Ekspektasi orang tua setelah (C) menjalani *play therapy* adalah untuk dapat lebih fokus, lebih percaya diri dalam berbagai *setting*, lebih konsentrasi saat belajar, dan lebih mandiri. (C) menjalani 21 sesi *play therapy* sebagai berikut:

- a. Bermain dengan *sand tray*, menyusun batu karang di atas pasir.
- b. Membentuk tanah liat dan membuat tiga buah bola.
- c. Bermain plastisin, membentuk dua pola dengan plastisin berwarna hitam-jingga.
- d. Menggambar dua puncak gunung, jalan, sawah, dan rumah.
- e. Menggunting kertas dan mewarnai kertas berbentuk angsa dengan warna merah.
- f. Menempelkan kertas krep ungu dan pink di sebuah kotak dan kupu-kupu.
- g. Menghias kotak kertas warna pink, manik-manik berbentuk hati warna hitam dengan huruf Q, lalu menempelkan pom-pom pink di cincin dan meletakkan pohon di *sand tray*.
- h. Meletakkan figur pada *sand tray*: jembatan, empat pohon, hewan-hewan, dan kerang.
- i. Menempelkan manik-manik emas, merah, dan putih di koala.
- j. Menempelkan manik-manik putih, kuning, dan biru di bando.
- k. Sesi *storytelling* berjudul “Kira Kupu-Kupu”
- l. Menempelkan cat air biru dan jingga ke tangannya, lalu ditekan ke atas kertas. Kemudian, anak melukis siput.
- m. Menggambar tiga robot kuning, kuning-pink, dan hijau-biru.
- n. Mencetak tangannya dengan cat air sebanyak tiga buah di atas kertas. Anak membuat gelang dengan manik-manik ungu dan biru.
- o. Bermain pasir di atas *sand tray*.
- p. Menempelkan bola styrofoam kecil warna-warni mengelilingi gambar lumba-lumba, lalu menjajarkan kelereng di garis sambungan keramik.
- q. Membuat plastisin berbentuk kucing warna jingga dan kucing warna pink.
- r. Melukis cat air membentuk rumah warna jingga, padang rumput warna hijau, langit warna biru, dan matahari warna kuning.
- s. Membentuk plastisin warna hijau menjadi buah mangga, warna merah menjadi buah apel, warna coklat menjadi gelas, dan kemudian warna kuning menjadi buah pir, piring, sendok, dan garpu.
- t. Meneruskan kegiatan sebelumnya dengan membuat *clay* berupa bentuk sendok dan garpu.
- u. Meletakkan batu-batuan, dua pohon berdaun merah, satu pohon kelapa, satu pohon hijau, kotak manik-manik, dan kupu-kupu di atas *sand tray*.

#### Klien keempat (D)

(D) merupakan anak perempuan berusia 7 tahun dengan beberapa masalah: mudah cemas, kurang percaya diri, sensitif, mudah tersinggung, bila meminta sesuatu harus segera diberikan

dan memaksa, sulit bangun pagi, suka mencari masalah, serta kadang tidak mau sekolah dan mengaji. Harapan orang tua setelah (D) menjalani *play therapy* adalah anak menjadi tidak mudah cemas, lebih percaya diri, tidak mudah marah, dapat menerima nasehat, lebih bersemangat untuk sekolah, dan dapat mengendalikan emosi. (D) menjalani 21 sesi *play therapy* sebagai berikut:

- a. Bermain dengan *sand tray*, menggunakan *figure flamingo*, rubah, lumba-lumba dan gajah. Keempatnya menghadap ke kupu-kupu.
- b. Bermain plastisin membuat orang-orangan. Lalu bermain *sand tray* dengan figur hiu biru, kuda, dan rusa.
- c. Menggambar boneka seperti yang dibelikan oleh ibunya. Anak juga bermain plastisin membentuk manusia salju dan topinya.
- d. Menghias sebuah kotak spesial dengan pita ungu.
- e. Memilih gambar gunung, dinosaurus, telur dinosaurus dan telapak kaki dinosaurus
- f. Sesi *storytelling* dengan judul "Aiko si Telur Dinosaurus".
- g. Bermain dengan plastisin membentuk boneka perempuan.
- h. Menggambar masjid.
- i. Menghias penguin dengan manik-manik dan memberinya nama.
- j. Bermain dengan *sand tray* dan memilih figur empat pohon yang diletakkan pada setiap sudut dengan sebuah jembatan di tengah.
- k. Bermain kelereng dan *sand tray*, lalu memilih beberapa figur: dua wanita, satu pohon kelapa, satu jerapah besar, dan tiga jerapah kecil.
- l. Membuat gelang dengan manik-manik gambar *emoticon* dan cincin dari manik-manik berwarna emas.
- m. Melukis jerapah, pohon, wanita, burung, dan kupu-kupu.
- n. Memilih plastisin warna-warni, lalu membuat *Hello Kitty*, *hamburger*, donat, dan ular.
- o. Melukis pelangi, awan, burung, kupu-kupu, dan matahari yang cerah.
- p. Membuat tas sekolah dari tanah liat (*clay*).
- q. Memilih plastisin membentuk bunga, matahari dan gambar pot di kertas.
- r. Menggambar es krim, bunga, bulan, hati dan daun yang masing-masing diberi stik es agar dapat berdiri tegak.
- s. Sesi *creative visualization*.
- t. Sesi *storytelling* berjudul "Kavin Kura-kura dan Jeremy Jerapah" and "Bob Tree". Anak kemudian bermain dengan *sand tray* dengan lilit sebagai sesi penutup.

Secara umum data perhitungan skor SDQ setiap anak dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi klien dan skor *SDQ*

| Klien | Usia (tahun) | Jumlah sesi | Masalah Klien   | Skor <i>SDQ</i>     |      |                    |      |                     |      |
|-------|--------------|-------------|---|---------------------|------|--------------------|------|---------------------|------|
|       |              |             |   | Sebelum <i>NDPT</i> |      | Tengah <i>NDPT</i> |      | Setelah <i>NDPT</i> |      |
|       |              |             |   | Ibu                 | Guru | Ibu                | Guru | Ibu                 | Guru |
| (A)   | 7            | 24          | Konsentrasi berkurang, prestasi belajar rendah, kurang mandiri  | 17                  | 19   | 16                 | 10   | 12                  | 6    |
| (B)   | 7            | 21          | Sulit mengendalikan emosi, marah jika keinginan tidak dituruti, suka menyendiri, sering melamun, pemalu, minder | 19                  | 20   | 15                 | 13   | 12                  | 10   |

|     |   |    |  |    |    |    |    |   |   |
|-----|---|----|--|----|----|----|----|---|---|
| (C) | 8 | 20 | Sulit fokus, sulit beradaptasi, kurang percaya diri                              | 17 | 18 | 12 | 13 | 5 | 9 |
| (D) | 7 | 20 | Mudah cemas, kurang percaya diri, mudah tersinggung, tidak mau berangkat sekolah | 19 | 18 | 14 | 11 | 5 | 6 |

Pada laporan ini, kami menyorot beberapa aktivitas yang dilakukan oleh anak pada beberapa sesi yang dinilai menarik dan berkaitan dengan teori *play therapy*. Salah satu aktivitas yang dipilih (A) adalah menggambar. Pada saat akan menggambar, (A) dengan hati-hati memilih spidol warna dan mencobanya terlebih dahulu di balik kertas gambar yang akan dipakainya untuk menggambar. Terapis merefleksikan, “Tampaknya, (A) memilih-milih, mencoba spidol dulu, kalau sudah tepat baru digambar”. Dari refleksi terapis, (A) mengetahui bahwa dirinya menimbang-nimbang sebelum membuat pilihan. Hal ini membantu anak bahwa ia mampu membuat pilihan-pilihan yang tepat dalam hidup. Selain itu, pada saat (A) menggambar pohon natal, kertas pertama dibuang karena gambar bintangnya salah. Hal ini dapat membantu anak untuk membuang hal-hal yang tidak sesuai keinginannya.

Saat (B) menuangkan kerang dari mangkuk ke pasir, hal ini dapat direfleksikan sebagai bentuk menuangkan isi hatinya. Bentuk aktivitas lainnya yang dipilih (B) adalah bermain *clay*. Pada saat (B) bermain *clay* menggunakan air, dia mampu merasakan kelembutan *clay*. Hal ini dapat membantu (B) untuk menggunakan kemampuan taktilnya. Selain itu bermain *clay* membantu anak mengekspresikan perasaan-perasaan atau emosi yang terpendam selama ini yang tidak dapat diidentifikasi menjadi terlihat secara fisik.

Salah satu bentuk terapi non direktif yang dipilih (C) adalah menggambarkan *creative visualization*, (C) menggambarkan orang berjalan, adanya gerbang yang terdapat bunga, pohon dan danau di sekitar jalanan, matahari, dan gambar (C) di bawah pohon. Hal ini dapat direfleksikan bahwa terapi membantu (C) menemukan tempat yang aman.

Pada beberapa sesi terapi non direktif yang dilakukan untuk (D), terdapat beberapa tema yang mirip dengan sesi sebelumnya, yaitu bermain *clay*, *sand tray*, *drawing and painting*, serta *creative visualization*. Hal ini dapat direfleksikan bahwa terapi ini membantu anak memiliki perspektif mengenai sesuatu hal. Diketahui juga bahwa nilai (D) naik dari yang biasanya 50 menjadi 80. Hal ini dapat direfleksikan bahwa terapi ini membantu tiga bagian otak saling terintegrasi dan aktif, sehingga belajarnya meningkat dan nilainya menjadi bagus. Pada sesi ke-16, (D) membuat *clay* tanah liat berbentuk tas sekolah. (D) memakai metafora bahwa bentuk tersebut adalah kontainer lengkap, kiri dan kanan ada saku tas, dua mata ada hidung mulut ada tali. Ketika (D) membentuk sebuah tas, dia terintegrasi menjadi sesuatu yang utuh dan dapat berfungsi. (D) menjadi dapat mengontrol diri sendiri, membuat dua bunga dengan pot, dan menunjukkan kreativitas yang tinggi.

## Pembahasan

Terapi bermain non-direktif, menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak untuk menjelajahi pikiran dan perasaannya tanpa penilaian. Terapis tidak mengarahkan permainan atau perilaku anak, melainkan mengikuti arahan anak. Pendekatan ini memungkinkan anak memahami konsep diri daripada upaya orang dewasa untuk mengendalikan perilaku anak. Terapi bermain non-direktif didasarkan pada rasa keyakinan pada kemampuannya untuk mengarahkan terapinya sendiri. Terapis menjaga penerimaan tanpa syarat dan penghargaan positif terhadap anak. Hasil penelitian menunjukkan prinsip-prinsip *play therapy* sebagai berikut: (1) membuat hubungan dan komunikasi yang dekat dengan *client*, (2) menerima seutuhnya keadaan *client*, (3) menyediakan lingkungan terapi yang nyaman sehingga *client* mampu mengekspresikan emosinya dengan bebas, (4)

mengenali dan merefleksikan perasaan anak: mengakui dan mencerminkan emosi yang dinyatakan oleh anak, (5) menghormati kemampuan anak untuk menyelesaikan masalah, (6) tidak menanamkan nilai pribadi, (7) mengizinkan kemajuan anak sesuai kecepatan mereka, (8) tidak ikut campur dalam bermain, dapat digunakan (Axline, 1969). Delapan prinsip tersebut, berhasil membantu anak menghadapi masalahnya melalui play therapy. Dengan mengamati urutan permainan dan tema permainan anak, diperoleh pemahaman yang baik tentang emosi dan pengalaman anak.

Sesuai dengan teori Donald Woods Winnicott: “Bermain dan hanya dalam, bermain individu anak atau orang dewasa dapat menjadi kreatif dan menggunakan seluruh kepribadian, dan hanya dalam menjadi kreatif individu menemukan diri.” (Donald Woods Winnicott, 1996). Setiap klien diberikan *storytelling*, dan respon seluruh klien adalah mereka mau mendengarkan dan mengatakan sesuatu tentang diri mereka sesuai cerita yang mereka dengar pada sesi *storytelling*.

## V. KESIMPULAN

Terdapat penurunan skor SDQ pada keempat klien yang sudah mendapat *Non Directive Play Therapy*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Non Directive Play Therapy* dapat membantu anak dalam mengatasi masalah perilaku dan kesulitan emosinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Axline, V. M. (1969). *Play therapy*. New York: Ballantine Books.
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The strengths and difficulties questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7 (3): 125–130. doi:10.1007/s007870050057
- Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Kourkouta, L., Papathanasiou, I., Iliadis, C., Fratzana, A., & Panagiotou, A. (2021). Simulation in clinical nursing education. *Acta Informatica Medica*, 29(1), 15. doi:10.5455/aim.2021.29.15-20
- O’Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L.D. (Eds). (2016). *Handbook of play therapy* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. Senko, K., & Bethany, H. (2019). PLAY THERAPY: An Illustrative Case. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 16(5-6), 38–40. Winnicott, D. W. (1996). *Playing and reality*. London: Karnac Books.