

Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain

MA Muazar Habibi*

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Indonesia

*Corresponding Author: muazar.habibi@unram.ac.id

Article History

Received : January 27th, 2022

Revised : February 18th, 2022

Accepted : February 28th, 2022

Abstrak: Kecemasan pada anak usia dini merupakan suatu keadaan saat anak merasakan sesuatu kekhawairan yang berlebihan yang dapat mempengaruhi emosi anak menjadi tidak stabil. Terapi bermain merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan oleh terapis, konselor, atau psikolog untuk mengatasi kecemasan pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh terapi bermain dalam mengatasi kecemasan anak usia dini. Penelitian ini berjenis studi kepustakaan atau studi literatur. Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti berdasarkan sumber bacaan atau literatur berupa buku, jurnal, dan majalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bermain dapat mengatasi kecemasan pada anak usia dini.

Kata Kunci: bermain, kecemasan, terapi.

PENDAHULUAN

Anak usia dini dianggap sebagai *usia yang sulit* bagi para orangtua, karena masa anak-anak merupakan masa atau tahap pengembangan kepribadian. Dalam proses pengembangan kepribadian, anak akan cenderung memiliki banyak perilaku yang kurang menarik bagi para orang tua misalnya, marah tanpa sebab, merasa takut atau cemas akan hal-hal yang tidak rasional, dan sering merasa cemburu akan hal-hal kecil. Selain disebut sebagai *usia yang sulit* masa anak-anak atau anak usia dini juga sering disebut *usia bermain* karena pada masa ini, anak-anak akan cenderung menghabiskan banyak waktu dengan bermain (Mashar, 2014)

Anak usia dini merupakan tahapan sejak bayi baru lahir hingga berusia enam tahun. Karena rentang anak usia dini merupakan masa *usia kritis* sekaligus usia yang strategis bagi para orang tua dalam mengajarkan proses pendidikan pada tahap selanjutnya. Pada periode ini, merupakan periode yang kondusif bagi para orang tua untuk menumbuhkembangkan kemampuan kognitif, fisik, emosional, bahasa, sosial dan spiritual (mutiah, 2010). Oleh karena itu pada masa ini orang tua perlu memberikan banyak perhatian dan pengarahan agar perkembangan anak menjadi optimal.

Pada masa anak-anak, banyak istilah yang digunakan seperti, *usia kritis*, *usia sulit* dan *usia bermain*, maka mereka cenderung rentan terkena

gangguan-gangguan psikologis. Karena banyak kejadian traumatis terjadi pada masa anak-anak. Seperti kurangnya kasih sayang, kekerasan, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan pada usia prasekolah, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan yang dapat menghambat perkembangan mental anak dalam Freud (Mashar, 2014)

Melatih kemampuan dan aspek-aspek perkembangan anak merupakan hal yang penting dilakukan oleh orang tua dengan menstimulasi anak. Cara yang cocok digunakan orang tua untuk dapat menstimulasi anak dengan baik adalah dengan cara bermain. Permainan merupakan pembelajaran inti dan penting dalam usia prasekolah atau anak usia dini. Ketika anak belajar dengan bermain maka, anak akan merasa senang dan bahagia (Iriani, 2016). Karena anak usia dini rentan terkena gangguan psikologis, karena kejadian yang traumatis, maka dengan bermain, anak akan terhindar dari kecemasan dan gangguan psikologis lainnya.

Kecemasan merupakan suatu keadaan atau perasaan khawatir dan merasa sesuatu hal buruk akan terjadi (Jefrey s, 2016) Selain itu kecemasan merupakan percampuran berbagai emosi, yang akan terjadi saat seseorang sedang berada dalam sebuah tekanan dalam perasaan dan pertentangan dalam batin seseorang. Kecemasan yang terjadi pada seseorang timbul oleh beberapa akibat, cemas karena adanya bahaya yang mengancam diri seseorang, cemas karena melihat benda-

benda tertentu, cemas karena merasa bersalah atau melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan hati nurani, adapula cemas karena kurangnya rasa kasih sayang orang tua semasa kecil. Berbagai hal tersebut yang dapat membuat seseorang memiliki rasa cemas (Daradjat, 2017).

Usia kanak-kanak yang berumur 3-6 tahun atau yang disebut juga sebagai anak usia dini, memiliki perkembangan motorik yang pesat, karena masa ini disebut masa keemasan bagi perkembangan seorang anak. Pada masa ini anak akan mudah merasakan kecemasan, anak yang merasa cemas akan menimbulkan reaksi seperti menolak makan, sering menangis, mudah emosi atau marah-marah, dan sering bertanya hal-hal yang membuatnya cemas. Kecemasan yang terjadi dalam diri anak, semakin lama akan mengganggu tumbuh kembang anak, yang seharusnya pada usia ini, tumbuh kembang anak berkembang optimal (Fricilia E, 2014).

Terapi bermain adalah cara atau metode pengungkapan konflik diri yang dilakukan oleh anak secara tidak sadar. Bermain merupakan kegiatan yang diinginkan oleh diri sendiri dan memperoleh kesenangan atau kebahagiaan (Ningsih, 2014). Dalam terapi bermain, terapis harus mampu untuk mematahkan mekanisme pertahanan dalam diri anak, sehingga anak bisa untuk mengungkapkan segala emosi negatif yang dirasakan, dan memperoleh hasil yang memuaskan selama mereka bermain (Safaria, 2018). Oleh karena itu, kecemasan yang dialami oleh anak akan mampu diatasi dengan terapi bermain yang dilakukan oleh terapis profesional.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fricilia E, 2014) yang membahas tentang terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada anak usia pra sekolah akibat hospitalisasi di RSUP Kandou Manado menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$ yang membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap kecemasan pada anak usia pra sekolah akibat hospitalisasi.

Dalam penelitian (Ningsih, 2014) berjudul pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan anak yang menjalani kemoterapi di RSUP Sanglah Denpasar, nilai $p < 0,05$ sehingga membuktikan bahwa ada pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan anak yang menjalani kemoterapi di RSUP Sanglah Denpasar. Hal ini membuktikan bahwa dengan bermain atau *play therapy* anak menjadi merasa nyaman dan mendapat efek relaksasi sehingga

hilangnya ketegangan yang dialami oleh sang anak.

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Safithry, 2015) tentang penerapan *play therapy* untuk meningkatkan perilaku bersekolah pada anak yang mengalami ketidakinginan untuk bersekolah. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap perilaku bersekolah anak dalam sekali sesi terapi, terapi dilakukan selama 6 kali dan satu kali sesi *follow up*. Hal ini membuktikan bahwa terapi bermain menjadi terapi yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan atau problem yang dihadapi anak.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi bermain dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh anak usia dini. Agar terapis, konselor, psikolog, guru dan orang tua mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh anak dan mengetahui penanganan yang tepat bagi sang anak. Karena masa anak usia dini menjadi masa yang sangat rentan mengalami kecemasan dalam kegiatan sehari-harinya. Jika tidak ditangani dengan baik maka kondisi psikologis anak menjadi semakin tidak baik dan membahayakan perkembangan anak.

METODE

Ditinjau dari jenisnya, penelitian ini bersifat literatur, termasuk pada jenis penelitian pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku-buku tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi, majalah, jurnal, dan surat kabar. Penekanan penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, pendapat, gagasan dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti.

Adapun menurut Mestika (2016) penelitian pustaka atau riset pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan. Menurut Sholeh (2019), penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data

informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu dengan menekankan analisisnya pada proses penyimpulan komparasi serta pada analisis terhadap dinamika hubungan fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari orang-orang yang diamati yang tidak dituangkan ke dalam istilah yang digunakan dalam penelitian kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Terapi Bermain Untuk Mengatasi Kecemasan Anak Usia Dini

Definisi

Dalam mengatasi kecemasan pada anak, terapi bermain yang digunakan, melalui kegiatan atau aktivitas bermain agar anak akan mampu memproyeksikan segala kecemasan yang dirasakannya menurut Landreth (Safaria, 2018). Selain itu terapi bermain dalam mengatasi kecemasan pada anak usia dini, merupakan proses konseling yang dilakukan oleh seorang ahli atau terapis dengan memanfaatkan media permainan. Terapi bermain yang diterapkan harus sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak yang berada dalam fase praoperasional. Mainan yang digunakan harus berupa symbol-simbol yang dapat mengolah informasi yang dapat diterima anak dengan aktivitas imitasi tidak langsung, seperti permainan simbolis, menggambar, dan bahasa ucapan (Alhadi, 2016).

Konsep Dasar

Terapi bermain terdapat dua pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan anak pada usia dini, yaitu pendekatan direktif, non direktif. Pendekatan direktif disusun berdasarkan pada kombinasi bukti-bukti klinis, landasan teoritis dan metode penanganan umum dalam mengatasi kecemasan anak. Intervensi terapis melakukan dengan mengarahkan anak untuk bermain dengan menyusun kegiatan yang sesuai untuk menghilangkan kecemasan dalam dirinya. Sedangkan pendekatan nondirektif berlawanan dengan pendekatan direktif, terapis lebih menekankan atau memusatkan aktualisasi

potensi diri anak itu sendiri, terapis memberikan keterampilan praktis agar terbangun keseimbangan, *unconditional positive regard*, dan empati yang harus dibangun dengan kuat oleh terapis yang akhirnya dapat mengatasi kecemasan dalam diri anak menurut (Safaria, 2018).

Pendekatan nondirektif dipelopori oleh Williamson, pendekatan secara langsung (*therapist-centered approach*) yaitu pendekatan yang segera melaksanakan tindakan dan bersifat behavioristik. Dalam pendekatan ini anak diberikan kesempatan oleh terapis untuk bebas mengekspresikan diri dan seoptimal mungkin saat bermain di ruangan. Terapis hanya akan melihat dan mengikuti anak untuk memberikan umpan balik. Selama proses terapi, terapis melihat segala mimik wajah anak dan mengamati perilaku anak. Misalnya saat sang anak melempar mainan dengan kesal dan seenaknya, maka terapis akan bertanya apa ada yang membuatnya merasa jengkel atau kesal. Maka saat inilah sang anak dapat digali segala kecemasan dan permasalahan yang dirasakannya dengan bermain. Anak akan merasa senang karena diperhatikan, dibuat senang oleh mainan dan akan merasa dipahami. Seiring dengan proses atau tahapan terapi, anak akan mampu memahami dirinya dan menghilangkan kecemasan yang ada.

Pendekatan kedua, yaitu pendekatan direktif atau yang bisa disebut (*child centered play therapy*) yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah bagaimana terapis dapat membangun hubungan terapeutik dengan sang anak. Terapis harus mampu mengkomunikasikan pengertian dan penerimaan kepada anak, sedangkan anak atau klien mampu mengenali dan memahami nilai-nilai yang ada dalam dirinya. Anak juga harus mampu untuk merefleksikan perasaan cemasnya melalui secara verbal atau nonverbal. Saat proses terapi, anak akan diberikan kesempatan untuk memimpin terapi dan memberikan motivasi tanggung jawab akan penyelesaian akan kecemasan yang dihadapinya. Anak bebas untuk mengekspresikan diri, sedangkan terapis menerima atau mendapat pengetahuan tentang kecemasan yang dirasakan sang anak, dan menjelaskan lalu mengulang pernyataan-pernyataan yang menunjukkan kecemasan anak secara objektif.

Teknik Terapi Bermain

Dalam mengatasi kecemasan anak usia dini terapi bermain yang digunakan memiliki beberapa teknik selama proses terapi, diantaranya:

1. *Symbolic play techniques*

Symbolic play techniques adalah permainan simbolis yang membuat anak mengeluarkan segala emosi negatif (kecemasan) atau tekanan yang ada dalam dirinya melalui permainan (Mashar, Riana, 2005). Anak akan berimajinasi secara bebas dan sesuai dengan keinginan anak, sehingga segala kecemasan yang dimiliki, secara baik bisa tersalurkan. Salah satu permainan simbolik yang bisa dilakukan adalah permainan boneka, wayang kulit, squishy, slime dan lain sebagainya. Dengan permainan tersebut, anak akan bermain diluar pikiran dan perasaan mereka. Selama bermain anak akan mampu untuk memproyeksikan perasaan cemas yang dirasakannya kepada mainannya, memindahkan kecemasan atau konfliknya kepada mainan tersebut, emosi anak akan terlihat jelas dari caranya bermain. Dan akhirnya proses bermain simbolik menjadi terapeutik yang baik bagi anak.

2. *Play techniques using natural*

Merupakan bermain menggunakan bahan-bahan alami yang berada disekitar rumah atau dialam luas. Dengan bahan-bahan natural, anak akan merasa menyatu dengan alam. Bahan-bahan yang bisa digunakan adalah menggunakan pasir, batu, dedaunan, salju, kristal, lumpur, plastisin dan sejenis lainnya (Mashar, Riana, 2005). Karena bahan tersebut dapat memunculkan rasa gembira, rileks, dan merupakan media terapeutik. Anak secara bebas pula berkreasi sesuai dengan imajinasinya, sesuai dengan kenginginannya dan secara bebas pula mereka yang akan memutuskan akan membangun apa, dan sebagainya. Terapis secara seksama mengobservasi anak saat ia bermain. Terapis akan mendapatkan informasi mengenai pikiran kecemasan yang dirasakan sang anak, perasaannya, dan tingkah laku anak akan terlihat secara jelas. Penggunaan bahan-bahan alami akan memiliki arti atau makna yang dalam bagi anak-anak dan akan secara spesifik bahan-bahan tersebut memiliki nilai terapeutik.

3. *Drawing and art techniques*

Pelupuan emosi salah satunya kecemasan atau katarsis akan sangat efektif bila dilakukan

dengan melukis atau menggambar karena didalamnya terdapat proses terapeutik. Dengan melukis anak akan secara bebas mengimajinasikan segala hal yang terbersit dalam pikirannya. Emosi, kecemasan atau permasalahan yang terpendam akan sangat terlihat dari bagaimana anak menggambar, hasil lukisan dibuatnya pun bisa secara tidak langsung memberikan informasi kepada terapis akan apa yang dirasakannya (Mashar, Riana, 2005). Melukis atau menggambar akan membuat anak merasa senang dan bahagia, karena warna dan gambar akan mengaktifkan sensor motorik halus anak. Dengan warna dan gambar anak akan cenderung semakin kreatif sesuai dengan imajinasinya (mewarnai gambar).

4. *Storytelling, role playing and imagery techniques*

Merupakan cara untuk mengelurkan kecemasan atau konflik dalam diri anak. Terapis mengenalkan cara menghilangkan kecemasan, beradaptasi melalui cerita, bermain peran, berimajinasi yang lebih sehat. Dengan tujuan agar anak memunculkan pandangan yang baik tentang dirinya, memunculkan kepercayaan diri, menanamkan nilai-nilai atau hal-hal yang perlu atau tidak perlu dicemaskan, dan keterampilan menyelesaikan masalah dengan baik melalui cerita atau bermain peran (Mashar, Riana, 2005). Secara psikologis anak-anak sangat menyukai cerita-cerita yang egosentrik yaitu cerita yang berpusat tentang dirinya. Dengan bercerita atau bermain peran maka salah satu cara membangun *rapport* yang efektif bagi terapis. Karena saat anak bercerita, maka anak akan mengkomunikasikan segala hal penting yang ada dalam dirinya kepada terapis. Akhirnya dengan hal tersebut, terapis akan mampu memahami kecemasan yang dirasakan anak, konflik dalam dirinya, dan dinamika keluarga anak. Dalam teknik ini, terapis dituntut untuk terampil dan akrab secara komunikasi yang baik dengan anak-anak. Apabila terapis bisa membangun komunikasi yang baik, maka proses terapi akan mudah dan lancar.

5. *Board games*

Dalam permainan ini anak akan mengembangkan penerimaan diri, kompetensi, sel esteem dan memahami dirinya dengan baik. Salah satu permainan yang cocok digunakan

adalah permainan catur, ular tangga, dan sebagainya. Permainan tersebut membuat anak menjadi mengerti akan dirinya. Saat anak menang dalam permainan, maka anak akan bahagia dan senang. Namun saat anak kalah bermain, maka disitulah anak akan belajar untuk menerima kekalahan dan belajar menurunkan ego yang ada dalam dirinya. Jika anak mengalami kecemasan, maka dengan bermain ini, anak akan belajar mengontrol kecemasan yang ada dalam dirinya. Karena permainan ini memiliki kemungkinan kalah dan menang yang seimbang. Yang akan melatih perasaan anak dengan baik (Zellawati, 2015).

6. *Electronic techniques*

Permainan anak yang berkembang pesat, membuat terapi bermain menjadi semakin berkembang pula. Terapis harus mampu memahami permainan yang disukai anak. Jika anak merasakan kecemasan, anak akan cenderung tertutup. Oleh karena itu, dengan permainan elektronik akan membuat anak menjadi tertarik karena hal tersebut sangat menyenangkan bagi dirinya. Namun, dalam permainan elektronik seperti *game*, *playstation*, dan permainan elektronik lainnya terapis harus berhati-hati jangan sampai menimbulkan kecanduan *game* atau *gadget*. Dengan permainan elektronik anak akan mampu mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya, mengendalikan agresi, sarana katarsis bagi anak, dan mengembangkan nilai-nilai interpersonal (Zellawati, 2015)

Proses Terapeutik Bermain

1. Pelaksanaan sesi terapi bermain

Dalam pelaksanaan terapi bermain untuk mengatasi kecemasan anak usia dini, terdapat langkah-langkah terapi yang dilakukan (Mashar, Riana, 2005) yaitu:

a. Pembuatan rancangan treatment

Pada tahap awal, terapis perlu membuat rancangan treatment yang akan dilakukan kepada anak, setelah sebelumnya terapis menggali data konseli tentang latarbelakang keluarga, kebutuhan yang dirasakan anak atau seberapa besar perasaan cemas, dan dukungan dari orang tua. Pada sesi atau tahap ini, agar proses terapi akan berjalan lancar dan efektif hendaknya terapis harus mampu untuk membangun hubungan yang baik dengan sang anak, sehingga anak akan

merasa bahagia saat proses berlangsung dan anak mampu untuk mengeksplorasi secara menyeluruh kepada permainan yang dimainkan nantinya. Sesi awal terapi merupakan hasil observasi yang dapat dijadikan sumber informasi tentang anak bagi terapis. Setelah segala informasi telah terkumpul, maka terapis membuat rancangan terai yang selanjutnya harus dikomunikasikan dengan orang tua klien. Agar selama proses terapi orang tua memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan yang baik selama setelah dilakukan terapi bermain.

b. Pelaksanaan treatment

Setelah sebelumnya dibuat rancangan treatment. Terapis perlu untuk menjaga kerahasiaan terhadap rancangan treatment yang telah dibuat, menunjukkan sikap yang profesional, dan kejujuran yang utama. Selama tahap pelaksanaan terapi, hendaknya terapis memberikan keleluasaan anak untuk bebas mengeksplorasi, menentukan pilihan dan mengekspresikan diri agar anak merasakan kenyamanan dan terbangunnya *rapport*.

Terdapat beberapa cara agar anak mampu untuk terlibat secara aktif dalam proses terapi yang akan dilaksanakan, misalnya: terapis memulai langkah awal memainkan boneka terlebih dahulu untuk memunculkan sikap nyaman dan terbuka dalam diri anak, terutama anak yang memiliki kecemasan, anak akan cenderung murung, tertutup dan susah untuk berkomunikasi dengan orang baru. Dengan membuat cerita lucu yang diperagakan oleh boneka diharapkan anak akan mau aktif bermain dan mampu terbuka kepada terapis.

Terapis perlu memberikan kontrol atau batasan dalam pelaksanaan treatment kepada anak: seperti memastikan permainan tersebut tidak akan membahayakan secara fisik dan mental anak, lalu jika ternyata anak menjadi agresif dan merusak barang maka terapis memberikan batasan toleransi kepada anak atas mainan yang dirusaknya sesuai dengan perjanjian dengan sang anak yang telah disepakati, jadi terapis perlu mengingatkan anak jika sang anak berubah menjadi agresif. Selama proses pelaksanaan adalah proses observasi yang dilakukan terapis, oleh karena itu terapis perlu untuk

mencatat segala hasil observasi yang dilaksanakan dengan menggunakan alat perekam atau kamera. Hsl tersebut untuk memudahkan terapis menentukan permainan selanjutnya atau langkah selanjutnya yang perlu diambil dalam proses terapi.

c. Evaluasi tereatmen

Dalam sesi ini, terapis perlu memahami selama berlangsungnya proses terapi. Terapis perlu mengetahui apakah selama ini proses terapi berjalan dengan efektif untuk mengatasi kecemasan anak, apakah treatment yang diberikan perlu dilanjutkan atau dihentikan atau perlu dilakukan beberapa inovasi baru agar proses terapi menjadi efektif dan sesuai dengan harapan. Proses lamanya terapi berbeda dimasing-masing anak dan seberapa besar kecemasan yang dihadapi. Proses yang dilakukan bisa menjadi satu minggu atau bahkan satu hingga dua tahun, jika yang ditangani adalah kecemasan akibat trauma berat. Dalam sesi akhir terapi, hendaknya terapis membuat suatu acara perpisahan yang manis dan khusus dibuat untuk sang anak, agar kecemasan atau masalah yang dihadapi anak menjadi benar-benar teratasi. Dan agar hubungan antara terapi dan anak menjadi hubungan yang berkelanjutan jika, kedepannya diperlukan proses *follow up* kepada anak. Setiap sesi akhir, terapis juga bisa membuat bingkisan kenang-kenangan seperti foto bersama, hadiah lucu dan sebagainya, agar anak senantiasa ingat, kebahagiaan dan kesenangan yang terjadi selama proses terapi bermain.

2. Pendekatan terpadu dalam proses terapi bermain.

a. Relating

Terapis mengembangkan suasana yang permisif dan hangat dengan anak sehingga anak dapat bertanggungjawab akan tingkah lakunya dan mengajarkna cara yang baik untuk memenuhi segala kebutuhannya. Karena terapi bermain akan menghubungkan pengalaman yang antara pikiran dan perasaan anak terhadap tingkah laku seseorang.

b. Releasing

Anak diharapkan mampu untuk mengekspresikan segala kecemasan yang selama ini tersembunyi dan dirasakannya kepada terapis. Dengan permainan yang aman dan nyaman bagi anak diharapkan proses terapi menjadi semakin efektif. Dalam terapi ini, ada anak yang dengan kasar bermain plastisin dan memukul mukul boneka ke kursi atau benda lainnya. Dalam proses ini, terapis menjadi tahu tentang pelepasan emosi akibat kecemasan yang dilakukan oleh sang anak. Agar ketegangan yang ada dalam dirinya menjadi berkurang sedikit demi sedikit. Dan hal ini disebut dengan katarsis yaitu pelepasan emosi negatif anak, untuk membantu dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan oleh sang anak.

c. Re-creating

Terapis diharapkan mampu untuk menciptakan kembali kejadian-kejadian yang penting bagi anak. Terapis memunculkan kejadian-kejadian masa lalu, kejadian saat ini, dan pengalaman-pengalaman positif ataupun negatif yang pernah dirasakan oleh anak. Agar anak bisa benar-benar meluapkan segala perasaan cemasnya kepada terapis. Dan proses observasi terhadap anak menjadi menyeluruh. Agar dapat membuat terapis menjadi mampu menilai pendekatan atau permainan apa yang sesuai setelah tahap ini untuk sang anak.

d. Reexperiencing

Pada tahap ini, terapis hendaknya mampu mengulang ingatan masa lalu sang anak dan membuat anak mampu untuk menghubungkan kejadian masa lalunya dengan pikirannya yang membuat dmunculnya perasaan cemas dalam diri anak dan akhirnya terbangun pengertian yang dalam diri anak sehingga ada perasaan penerimaan terhadap diri yang kuat dalam diri sang anak.

e. Resolving

Pada tahap ini, merupakan tahap pemecahan masalah. Anak diharapkan mampu untuk mengerti bahwa ia saat ini memiliki perasaan cemas dan segala permasalahan yang dirasakannya dan berusaha untuk bereksperimen terhadap

pemecahan masalah yang akan dipilihnya. Sehingga ketika, suatu saat anak memiliki perasaan cemas kembali, atau merasakan ketakutan lagi, maka anak sudah mengerti dan siap untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya tersebut.

KESIMPULAN

Anak usia dini menjadi masa keemasan bagi perkembangan anak. Masa ini tidak boleh disia-siakan oleh para orang tua. Karena jika pada masa ini tumbuh kembang anak terpenuhi secara baik, maka perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak menjadi sangat baik. Namun dalam kenyataannya, perkembangan anak sering kali mendapatkan hambatan karena banyaknya faktor yang terjadi di lingkungan sekitar. Anak yang pernah mengalami kejadian traumatis maka, dalam ingatannya akan banyak terbentuk kecemasan-kecemasan yang menghantuinya. Kecemasan tersebut seringkali membuat anak menjadi penakut, tidak percaya diri, murung, menutup diri, tidak mau makan, dan tidak ingin bersosialisasi dengan teman sebayanya. Hal-hal tersebut dapat dihindari jika orang tua cepat menyadari bahwa terdapat gejala-gejala kecemasan dalam diri sang anak. Oleh karena itu, kecemasan anak dapat diatasi salah satunya adalah dengan terapi bermain. Karena bermain adalah dunia anak-anak yang menyenangkan bagi dirinya. Dengan terapi bermain kecemasan anak akan bisa teratasi jika dilakukan oleh terapis yang profesional.

REFERENSI

- Alhadi, S. (2016). Play Therapy Sebuah Inovasi Layanan Konseling Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*, 10.
- Daradjat, Z. (1968). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Fricilia E, A. Y. (2014). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap

- Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi Di RSUP D Kandou Manado. *Jurnal Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran*, 2.
- Iriani, I. H. (2016). *psikologi perkembangan anak*. Jakarta: PT Indeks.
- Jefrey s, S. B. (2005). *psikologi abnormal*. jakarta: penerbit erlangga.
- Mashar, R. (2014). *emosi anak usia dini dan strategi penanganannya*. jakarta: kencana perdana media grup.
- Mashar, Riana. (2005). Konseling Pada Anak Yang Mengalami Stress Pasca Trauma Bencana Merapi Melalui Play Therapy. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*, 14-16.
- Mutiah, d. (2010). *psikologi anak usia dini*. jakarta: kencana perdana media grup.
- Ningsih, E. M. (2014). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Anak Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Puduk RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universita Udayana*, 3.
- Riana, f. d. (2010). *psikologi bermain anak usia dini*. jakarta: kencana perdana media grup.
- Safithry, E. A. (2015). Penerapan Play Therapy Untuk Meningkatkan Perilaku Bersekolah Pada Anak Dengan School Refusal Behaviour. *Anterior Jurnal*, 36-37.
- Sholeh, Abdur Rahman (2019) Pendidikan Agama dan Pengembangan untuk Bangsa, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2019), h.63
- Triantoro Safaria, N. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Zellawati, A. (2015). Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas AKI*, 164.
- Mestika, Zed. (2016) Metode Penelitian Kepustakaan, (Jakarta : Yayasan Bogor Indonesia, 2004), h.3