

## EFEKTIVITAS TERAPI BERMAIN TERHADAP GANGGUAN EMOSIONAL PADA ANAK : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Umy Yonaevy<sup>1\*</sup>, Ratih Prananingrum<sup>2</sup>

Program Studi Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : ummyyona12@gmail.com

### ABSTRAK

Gangguan mental emosional adalah keadaan dimana seseorang mengalami perubahan dalam perilaku dan suasana hati yang tidak sehat. Faktor-faktor seperti stres, trauma, dan ketidakseimbangan kimia otak dapat menyebabkan gangguan ini. Dalam penanganannya, penting untuk memperhatikan faktor lingkungan dan dukungan sosial yang ada untuk individu yang mengalami gangguan mental emosional. Salah satu metode yang bisa digunakan untuk membantu mengurangi gangguan mental emosional anak adalah dengan menggunakan terapi bermain, karena usia anak masih pengedepankan pentingnya bermain dalam tumbuh kembangnya. Terapi bermain adalah metode terapi yang dirancang khusus untuk anak-anak agar mereka dapat mengungkapkan dan memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka melalui bermain. Terapi bermain menggunakan permainan sebagai alat komunikasi untuk membantu anak-anak mengatasi masalah emosional dan sosial yang mereka hadapi. Tujuan dari penyusunan *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan terapi bermain dalam mengurangi atau bahkan menyembuhkan gangguan mental emosional pada anak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Literature review*. Metode *literature review* merupakan bentuk penelitian dengan penelusuran penelitian dan literatur yang telah ada. Penelitian dilakukan dengan mengkaji kepustakaan untuk mendapatkan referensi yang sesuai dengan topik penelitian. Berdasarkan hasil telaah dan analisis literatur penelitian, terapi bermain telah dibuktikan efektivitasnya untuk menurunkan gangguan mental emosional dengan beberapa jenis media permainan. Selain untuk mengurangi gangguan mental emosional di rumah sakit, terapi bermain juga bisa digunakan di sekolah untuk mengurangi gangguan mental emosional seperti pada anak yang hiperaktif, anak yang kesulitan belajar dll. Juga dalam bencana alam terapi bermain juga terbukti menurunkan *post Traumatic stress disorder* dengan catatan terapis atau konselor bisa memilih jenis permainan yang tepat.

**Kata kunci** : gangguan mental emosional, terapi bermain

### ABSTRACT

*Emotional mental disorders are conditions in which an individual experiences unhealthy changes in behavior and mood. Factors such as stress, trauma, and chemical imbalances in the brain can lead to these disorders. In their treatment, it is important to consider environmental factors and social support available to individuals experiencing emotional mental disorders. One of the methods that can be used to help reduce emotional mental disorders in children is play therapy, as the importance of play in their development is emphasized due to their young age. Play therapy is a therapeutic method designed specifically for children to help them express and understand their feelings, thoughts, and experiences through play. Play therapy therapists use games as a means of communication to assist children in coping with the emotional and social issues they face. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of using play therapy in reducing or even curing emotional mental disorders in children. The research method used is a Literature review. A literature review is a form of research involving the exploration of existing research and literature. The research is conducted by examining existing literature to obtain references relevant to the research topic. Based on the review and analysis of research literature, play therapy has been proven to be effective in reducing emotional mental disorders using various types of play media. Besides reducing emotional mental disorders in a hospital setting, play therapy can also be used in schools to reduce emotional mental disorders in children such as hyperactive children, children with learning difficulties, and so on. In natural disasters, play therapy has also been shown to reduce post-traumatic stress disorder, with the caveat that therapists or counselors can choose the appropriate type of game.*

**Keywords** : emotional mental disorders, play therapy,

## PENDAHULUAN

Selama sepuluh tahun terakhir, perhatian terhadap gangguan mental pada anak-anak dan remaja telah meningkat secara signifikan dalam ranah kesehatan global. Hal ini disebabkan oleh keterkaitannya dengan penderitaan, gangguan fungsional, paparan terhadap stigma dan diskriminasi, bahkan risiko potensial terhadap kematian. Gangguan mental pada kelompok usia ini telah menjadi sorotan utama karena dampaknya yang luas, mencakup aspek-aspek yang melibatkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan bahkan risiko kehidupan. Fenomena ini memperjelas perlunya upaya global untuk meningkatkan pemahaman, penanganan, dan dukungan terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja di seluruh dunia (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019).

Pada tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional pada anak usia 3-5 tahun mencapai 74,2%. Ketidakefektifan dalam perkembangan sosial emosional dapat menyebabkan gangguan sosial emosional pada anak, dengan sekitar 8-9% anak pra sekolah mengalami masalah seperti kecemasan, perilaku tidak taat, kurangnya keterampilan sosial, dan depresi. Anak-anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial emosional pada masa awal kehidupan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk menunjukkan perilaku maladaptif, termasuk berperilaku kriminal dan mengkonsumsi narkoba saat dewasa. Data ini menyoroti urgensi perhatian terhadap kesehatan mental anak usia dini sebagai aspek penting dalam upaya pencegahan masalah perilaku di masa dewasa (Sylvia et al., 2021).

Setiap anak akan melewati tahap tumbuh kembang secara fleksibel dan berkesinambungan. Tumbuh kembang pada masa anak sudah dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 18 tahun. Hal ini sesuai dengan pengertian anak menurut WHO yaitu sejak terjadinya konsepsi sampai usia 18 tahun (Hany, 2012). Terdapat beberapa jenis gangguan mental emosional anak, yaitu: depresi, kesedihan (*grief*), *post traumatic stress disorder (PTSD)*, antisosial. Gangguan-gangguan ini mempunyai etiologi dan penanganan yang berbeda, ada yang memiliki prognosis baik, misal PTSD dan ada yang kurang baik, misalnya gangguan bipolar. Manifestasi dari akibat gejala gangguan mental emosional bervariasi dari penurunan prestasi belajar sampai berkembangnya pribadi yang antisosial. Selain mempunyai dampak pada perkembangan kepribadian, gangguan mental emosional, manifestasi gejala gangguan mental emosional bermacam-macam, diantaranya yaitu gangguan tingkah laku dan gangguan psiko-fisiologis (asma, sakit perut, migraine). Sampai saat ini belum ada data di Indonesia yang menggambarkan keadaan kesehatan mental emosional anak dalam skala besar (Winarsih et al., 2017).

Sejalan dengan hasil penelitian (Afriany et al., 2021) bahwa permainan yang disediakan dapat berfungsi sebagai media untuk merangsang aspek sosial dan emosional anak. Jenis dan variasi permainan dapat diberikan dengan beragam cara, sehingga respons anak terhadap kegiatan bermain dapat diamati. Anak memerlukan beberapa sesi permainan untuk merespons secara optimal. Proses bermain dimulai dengan interaksi satu lawan satu, dan seiring dengan perkembangan kemampuan, anak dapat terlibat dalam permainan bersama beberapa orang atau permainan kelompok. Tahapan bermain juga dimulai dengan permainan yang sederhana, dan seiring dengan perkembangan kemampuan, jenis permainan dapat ditingkatkan ke tingkat yang lebih kompleks dengan aturan yang lebih rumit. Temuan dari (Iskandar, 2021) mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan interaksi sosial pada anak autisme sebelum dan setelah menjalani terapi bermain. Terapi bermain asosiatif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak dengan spektrum autisme. Hasil ini menyoroti peran penting terapi bermain dalam membantu anak autisme mengembangkan keterampilan sosial mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti bahwa pendekatan terapeutik melalui bermain dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan kemampuan interaksi sosial pada anak-anak dengan autisme. Temuan dari

(Aryani & Zaly, 2021) mengindikasikan bahwa terapi aktivitas bermain mewarnai gambar memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah di Paviliun RSPAD Gatot Soebroto pada tahun 2019. Penelitian ini berpotensi meningkatkan pemahaman dan penerapan terapi bermain sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan, khususnya pada anak usia prasekolah yang mengalami masa hospitalisasi. Hasil ini memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan metode perawatan anak di lingkungan rumah sakit, dengan memberikan alternatif intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak selama proses perawatan medis. Hasil penelitian (Habibi, 2022) menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam mengatasi kecemasan pada anak usia dini. Dengan melibatkan anak dalam kegiatan bermain, terapi ini dapat memberikan dampak positif terhadap penanganan dan penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh anak-anak pada rentang usia tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan bermain sebagai metode *terapeutik* yang dapat diintegrasikan dalam intervensi kesehatan mental anak usia dini. Dengan demikian, terapi bermain muncul sebagai suatu solusi yang bersifat menyenangkan dan efektif dalam membantu mengelola kecemasan pada tahap perkembangan awal anak.

Terapi bermain merupakan suatu cara atau metode di mana anak secara tidak sadar mengungkapkan konflik diri. Bermain dianggap sebagai kegiatan yang diinginkan oleh anak, memberikan kesenangan atau kebahagiaan sesuai dengan pandangan Ningsih (2014). Dalam konteks terapi bermain, terapis perlu memiliki kemampuan untuk merusak mekanisme pertahanan dalam diri anak, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan emosi negatif yang terpendam selama bermain, dan menghasilkan perubahan yang positif dalam proses tersebut, sesuai dengan pandangan Safaria (2018). Oleh karena itu, kecemasan yang dialami oleh anak dapat diatasi melalui terapi bermain yang dilakukan oleh terapis profesional yang terampil dalam memfasilitasi pengungkapan emosi anak melalui kegiatan bermain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah terapi bermain dalam mengatasi gangguan emosional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada terapis, konselor, psikolog, guru, dan orang tua mengenai cara-cara yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan emosional yang dirasakan oleh anak. Hal ini penting karena masa anak merupakan periode yang sangat rentan terhadap gangguan emosional dalam kegiatan sehari-hari mereka. Ketidakpenanganan dengan baik terhadap gangguan emosional ini dapat mengakibatkan kondisi psikologis anak semakin memburuk, berpotensi membahayakan perkembangan anak secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi para pemangku kepentingan dalam memberikan penanganan yang tepat bagi anak-anak usia dini yang mengalami gangguan emosional.

## METODE

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan *literature review* dengan jenis ulasan deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi semua temuan yang terkait dengan topik penelitian. Tujuan dari ulasan ini adalah untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Pencarian literatur ini dilakukan melalui berbagai media, termasuk *Google Scholar*, *Google Books*, *Pubmed*, dan sumber-sumber lainnya. Untuk menemukan literatur yang relevan, kata kunci yang digunakan adalah terapi bermain, gangguan emosional anak. Cara yang diterapkan untuk mencari artikel yang sesuai dengan tema menggunakan Bahasa Indonesia.

Dalam langkah berikutnya, penulis mengumpulkan dan memilih artikel yang relevan dengan topik *literatur review*, sehingga terpilih beberapa artikel yang dianggap mewakili deteksi dan stimulasi perkembangan sosial pada anak prasekolah. Kemudian, dilakukan analisis terhadap jurnal-jurnal tersebut, mencakup aspek-aspek seperti judul, tujuan penelitian,

metode penelitian, hasil penelitian, kelemahan penelitian, dan kesimpulan penelitian. Analisis ini akan digunakan sebagai dasar untuk menyusun laporan hasil literatur dengan memperhatikan topik, tahun publikasi, dan temuan-temuan yang dihasilkan. Pada tahap akhir, penulis melakukan analisis komprehensif terhadap semua artikel yang diidentifikasi, mempertimbangkan kontribusi masing-masing artikel terhadap topik yang dibahas, serta menganalisis dan menginterpretasi data yang dihasilkan.

## HASIL

### Hasil Seleksi Artikel

Penelitian ini menerapkan metode *PICOS framework* dalam proses pencarian artikel dengan cermat memilih dan menghimpun literatur yang berkaitan dengan lima komponen penelitian. Fokus pertama adalah pada populasi, yakni anak-anak yang mengalami gangguan mental emosional. Selanjutnya, intervensi yang menjadi sorotan adalah terapi bermain. Proses perbandingan dilakukan dengan membandingkan hasil terapi bermain dengan intervensi lain atau kondisi sebelum dan sesudah penerapan terapi tersebut. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk mencapai hasil yang mencakup penurunan gangguan mental emosional pada anak, sekaligus meningkatkan aktivitas sehari-hari dan mobilitas. Pada aspek desain penelitian, penelitian ini memfokuskan pada desain penelitian intervensi. Artikel penelitian yang telah dikurasi dan dikumpulkan berasal dari berbagai sumber, dengan pencarian yang difasilitasi oleh kata kunci spesifik, termasuk istilah-istilah seperti gangguan mental emosional pada anak, kecemasan pada anak, PTSD pada anak, serta terapi bermain.

Setelah dilakukan pencarian artikel dikumpulkan artikel untuk dikaji dan dianalisis menggunakan metode *PICOS framework* dan disajikan dalam bentuk deskriptif review analisis literatur.

**Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel dengan Metode PICOS Framework**

Peneliti	Tahun	Sumber
Heri Setiawan dkk	2020	Google Scholar
Sri Ulfa Handayani dkk	2023	Research Gate
Miranti Widi Andriani	2018	Google Scholar
Sulastris dkk	2021	PubMed
Fina Afriany dkk	2020	NCBI
Nisrina Dwi Pramara Putri	2021	Google Scholar
Ella K	2018	Elsevier
Monica Sri Sunaringsih	2019	Research Gate
Eva R dkk	2023	PubMed
Vivi Syovia Sapardi	2021	Google Scholar

Sebanyak 10 artikel yang dikumpulkan ditelaah dan analisis bersumber dari beberapa situs pencarian jurnal internasional. Artikel penelitian yang dikumpulkan berkisar dari tahun 2018 hingga yang paling terbaru adalah tahun 2023. Artikel-artikel penelitian yang terkumpul selanjutnya disintesis menggunakan metode PICOS dan dirangkum dalam tabel sintesis.

Berdasarkan tabel sintesis terhadap artikel yang dikumpulkan dapat dirangkum bahwa terdapat 7 artikel penelitian dengan metode eksperimen, dan lainnya adalah studi kasus. Metode pengukuran yang digunakan adalah menggunakan observasi, wawancara dan kuesioner yang dirancang oleh peneliti. Metode penyajian hasil penelitian berupa deskriptif, uji inferensial, dan uji hipotesis komparatif. Subjek studi rata rata anak dengan usia 3-13 tahun. Alat atau mediasi terapi bermain yang di gunakan antara lain puzzle, playdough, buku.

Tabel 2. Hasil Sintesis

	Judul Penelitian	Artilel	Penulis dan Jurnalnya	Tujuan	Sampel Penelitian	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Hasil atau Temuan
1.	<i>The Effectiveness of Play Therapy to Emotion, Behavior and Social Adolescent Client in Mental Hospital</i>		(Setiawan et al., 2020) Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 3, Hal 349 - 356	Untuk mengetahui pengaruh terapi bermain terhadap emosi, perilaku dan sosial pada klien remaja di rumah sakit jiwa.	Klien di ruang rawat inap Instalasi Kesehatan Jiwa Anak Remaja Remaja berusia 12-18 tahun	Terapi Bermain dan emosi, perilaku sosial	Penelitian kuantitatif quasi eksperimen	Bermain berpengaruh positif terhadap emosi, perilaku dan sosial klien remaja di rumah sakit jiwa dengan p value < 0,05. Terapi bermain dapat memperbaiki tanda gejala emosi, perilaku dan sosial klien remaja di rumah sakit jiwa.
2.	Penerapan Terapi Bermain Puzzle Pada Pasien Anak dengan Gangguan Kecemasan		(Handayani et al., 2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada E-ISSN: 2654-4563 dan P-ISSN: 2354-6093	Penerapan terapi bermain puzzle pada pasien anak dengan gangguan kecemasan	Anak usia (3-6 tahun)	Terapi Bermain Puzzle dan gangguan kecemasan	Studi kasus deskriptif disajikan dalam bentuk narasi dengan menggunakan metode pengumpulan data observasi dan wawancara	Terjadi penurunan kecemasan pada anak setelah dilakukan penerapan terapi bermain puzzle abjad. Menerapkan terapi bermain sebagai salah satu intervensi keperawatan dan sebagai pengobatan non farmakologis kepada pasien anak yang kecemasan

3	Keefektifan Child-Centered Play Therapy (CCPT) Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosioemional Siswa Sekolah Dasar	(Andriani, 2018) Jurnal Pedagogik, Vol. 05 No. 02, Juli-Desember 2018	Untuk meningkatkan keterampilan sosio-emosional Siswa sekolah dasar melalui child-centered play therapy (ccpt) pendekatan melalui tiga prosedur yaitu pengembangan baru, lebih lanjut pemikiran dan perilaku adaptif, membimbing siswa untuk memanfaatkan pemecahan masalah strategi dengan bermain dan bercerita, serta memberikan contoh nyata ide dan emosi abstrak dengan mempelajari keterampilan baru.	3 orang siswa di SD Negeri Bangkalan Martajasah	<i>Child-Centered Play Therapy</i> (CCPT) dan Keterampilan Sosioemional	Penelitian eksperimental dengan Desain Subjek Tunggal.	Menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan sosio-emosional sebelum-sesudah mendapatkan intervensi CCPT. Kesimpulannya yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa intervensi CCPT efektif dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional baik secara individu maupun kelompok.
4.	Bermain Buku Pop-Up sebagai Terapi Gangguan Mental Emosional Pasca Bencana Tsunami	(Sulastri et al., 2021). Jurnal Kesehatan Volume 12, Nomor 3, Tahun 2021 ISSN 2086-7751	Mendeskripsikan masalah mental dan emosional pada anak di Lampung Selatan Pasca bencana alam tsunami selat Sunda setelah diberi terapi bermain dengan pop-up books	Anak-anak prasekolah dan usia sekolah yang terdampak tsunami selat sunda yang tinggal di hunian sementara desa di tiga desa yaitu Way Muli Timur, Way Muli Barat, dan Kunjir sebanyak 93 anak	Bermain Buku Pop-Up dan Gangguan Mental Emosional	Desain kuantitatif dengan pemberian perlakuan/eksperimen/semu	Hasil analisis data diperoleh secara umum tingkat kekuatan dan kesulitan anak pada rentan abnormal (63,4%) pada awal pengukuran dan mengalami peningkatan kearah normal

5	<p>Terapi Bermain Untuk Aspek Sosial Emosional Anak Autis di Kabupaten Bungo Provinsi Jambi</p>	<p>(Afriany et al., 2021). Jasiora : Vol 4 No 1 Desember 2020</p>	<p>Untuk mengetahui terapi bermain untuk aspek sosial emosional anak autis di Kabupaten Bungo Provinsi Jambi dan untuk mengetahui terapi bermain apa saja yang dapat diberikan kepada anak yang mengalami autis untuk perkembangan sosial dan emosionalnya.</p>	<p>Kepada tiga orang anak autis, satu jam sekali seminggu selama 5 bulan.</p>	<p>Terapi Bermain dan Aspek Sosial Emosional Anak Autis</p>	<p>Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif.</p>	<p>Permainan yang diberikan digunakan sebagai media untuk menstimulasi aspek sosial dan emosional anak. Jenis dan ragam permainan dapat diberikan secara variatif dan dilihat bagaimana respon anak terhadap kegiatan bermainnya. Anak membutuhkan beberapa sesi untuk dapat merespon permainan. Tahapan bermain dimulai dengan bermain dengan satu orang dan saat kemampuan mulai berkembang anak dapat bermain dengan beberapa orang anak atau permainan kelompok. Tahap bermain juga diawali dengan permainan yang sederhana dan selanjutnya</p>
---	---	---	---	---	---	---	---

							saat kemampuan berkembang jenis permainan dapat di tingkatan permainan dengan aturan yang lebih kompleks.
6.	Terapi Bermain untuk Menurunkan Perilaku Agresi pada Anak-anak di Pesantren X, Surabaya	(Putri & Cahyanti, 2021). Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan 2021, Vol. 2 (No. 3): 259-267	Bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku agresif pada anak-anak di Pesantren X, Surabaya sebelum dan sesudah mengikuti terapi bermain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yaitu one group pretest-posttest.	Subjek penelitian ini berjumlah empat orang berdasarkan metode purposive sampling yaitu anak laki-laki, berusia antara 8-12 tahun, dikeluhkan oleh pembina asrama memiliki perilaku agresif baik fisik/verbal dan hasil pemeriksaan CBCL memiliki tingkat perilaku agresi pada kategori di area garis ambang atau di atas garis ambang.	Terapi Bermain Perilaku Agresi	Metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yaitu one group pretest-posttest.	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor perilaku agresi pada pretest dan posttest sebesar 0.002 (sig. < 0.05) setelah pemberian terapi bermain pada anak-anak di Pesantren X, Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menurunkan perilaku agresi pada anak-anak
7.	Terapi Bermain Dengan Cbpt (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD	(Kholilah & Solichatun, 2018). Jurnal Psikoisلامي ka Vol 15	Untuk mengetahui terapi bermain dengan CBPT dapat meningkatkan perhatian (konsentrasi) pada anak ADHD.	Subjek dalam penelitian ini adalah anak yang mengalami gangguan ADHD sebanyak 2 orang.	Terapi Bermain Dengan Cbpt dan Meningkatkan Konsentrasi	Pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, metode pengumpulan data observasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD

8.	Studi kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah	(Sunaringsih & Wati, 2019). Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni ISSN 2579-6348 Vol. 3, No. 1, April 2019	Bertujuan memberikan informasi baru mengenai efektivitas CCPT dalam mengubah perilaku anak terhadap sekolah.	Subjek penelitian ini adalah anak perempuan berusia 6 tahun.	Terapi Bermain dan Perubahan Perilaku Menolak Sekolah	Penelitian kualitatif, single case study ini memberikan penjelasan proses perubahan/ transformasi perilaku partisipan secara intensif dan deskriptif dalam 18 sesi terapi individual	Berbentuk laporan observasi peneliti, dokumentasi sesi, dan laporan orang tua menunjukkan keselarasan terhadap perubahan perilaku partisipan. Perubahan perilaku sesuai dengan tujuan ccpt dan sesuai dengan harapan orang tua. Partisipan hadir di sekolah,
9.	The Effect of Playdough and Origami Playing Therapy in Enhancing Learning Concentration Among Hiperactive Student	(Palupi et al., 2023). Jurnal Insan Cendekia Volume 10 No.3 September 2023	Tujuan penelitian menganalisis pengaruh kombinasi terapi bermain playdough dan origami dalam peningkatan konsentrasi belajar pada Anak hiperaktif di SLB PKK Sumberrejo dan SLB Putra Harapan Bojonegoro.	9 siswa SLB PKK Sumberrejo	Playdough and Origami Playing Therapy, Enhancing Learning Concentration,	Penelitian menggunakan metode Pre Experimental dengan pendekatan One group pretest posttest design, Hiperactive Student	Hasil penelitian sebelum diberi terapi bermain playdough dan origami terdapat 6 siswa (66,7%) konsentrasi belajar cukup. hasil uji statistik $\rho$ value = 0,046, ada pengaruh kombinasi terapi bermain playdough dan origami dalam peningkatan konsentrasi belajar pada anak hiperaktif.

10	Pengaruh Terapi Bermain Puzzle terhadap Kecemasan pada Anak Pra Sekolah	(Sapardi & Andayani, 2021). Jurnal Kesehatan Mercusuar E-ISSN - 2654-9751 Vol. 4	Untuk mengetahui pengaruh terapi bermain puzzle terhadap kecemasan pada anak pra sekolah (3-6 tahun).	20 orang	Terapi Bermain Puzzle dan Kecemasan	Desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan one group design.	Hasil penelitian menunjukkan rerata nilai kecemasan sebelum diberi terapi puzzle adalah mean 76,2 dan setelah diberi terapi puzzle mean 42,6. Perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi puzzle rata-rata selisih kecemasan 33,6 dan standar deviasi 5,758, p value = 0,000.
----	---	---	---	----------	-------------------------------------	--	--

## PEMBAHASAN

Studi literatur mengenai terapi bermain dalam berbagai konteks perawatan anak menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sejumlah penelitian mengenai efektivitas terapi bermain menyoroti manfaatnya dalam meningkatkan aspek emosional, perilaku, dan sosial pada berbagai kelompok anak. Sebagai contoh, penelitian oleh (Setiawan et al., 2020) menunjukkan bahwa terapi bermain positif mempengaruhi emosi, perilaku, dan aspek sosial pada remaja di rumah sakit jiwa. Selain itu, penerapan terapi bermain puzzle pada anak dengan gangguan kecemasan, seperti yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2023) berhasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada anak usia 3-6 tahun.

Penelitian terkait juga menyoroti efektivitas terapi bermain dalam mengatasi tantangan khusus, seperti pada anak autis. (Afriany et al., 2021) menekankan bahwa permainan dapat digunakan sebagai media untuk menstimulasi aspek sosial dan emosional pada anak autis di Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Sementara itu, terapi bermain dengan buku pop-up di Lampung Selatan setelah bencana tsunami, seperti yang dijelaskan oleh (Sulastri et al., 2021) memberikan dampak positif pada masalah mental dan emosional anak-anak prasekolah dan usia sekolah.

Selain itu, hasil penelitian mengenai terapi bermain juga terlihat dalam pengelolaan perilaku anak. (Putri & Cahyanti, 2021) menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menurunkan perilaku agresif pada anak-anak di Pesantren X, Surabaya. Lebih lanjut, penelitian oleh (Kholilah & Solichatun, 2018) menekankan bahwa terapi bermain dengan Cognitive Behavior Play Therapy (CBPT) efektif dalam meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD.

Pentingnya terapi bermain juga mencakup peranannya dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak pra sekolah. (Sapardi & Andayani, 2021) menemukan bahwa terapi

bermain puzzle berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada anak pra sekolah. Kesimpulan dari berbagai penelitian ini adalah bahwa terapi bermain bukan hanya alat terapeutik yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental anak, tetapi juga berkontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan sosial dan psikologis anak dalam berbagai konteks perawatan.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, simpulan dari analisis berbagai jurnal penelitian mengenai terapi bermain menunjukkan bahwa terapi ini memberikan dampak positif pada aspek emosional, perilaku, dan sosial anak. Penelitian-penelitian tersebut mencakup berbagai kelompok anak, termasuk remaja di rumah sakit jiwa, anak-anak dengan gangguan kecemasan, anak autisme, dan anak pra sekolah. Terapi bermain telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, coping yang sesuai, dan interaksi sosial anak-anak.

Penerapan terapi bermain, seperti terapi bermain puzzle, playdough, atau menggunakan buku pop-up, telah berhasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, perubahan perilaku agresif, dan peningkatan konsentrasi pada anak-anak. Penelitian juga menyoroti peran terapi bermain dalam mendukung perkembangan sosio-emosional anak-anak dengan gangguan ADHD dan autisme.

Dalam konteks perawatan anak, terapi bermain bukan hanya merupakan alat terapeutik yang efektif tetapi juga menjadi intervensi yang berkontribusi positif terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental anak. Dengan demikian, terapi bermain dapat dianggap sebagai pendekatan yang holistik dan bermanfaat dalam konteks perawatan anak-anak dengan berbagai tantangan dan kebutuhan kesehatan mental.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan kontribusi yang berharga dari semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini. Tanpa bantuan dan kerja sama Anda, pencapaian kami dalam penelitian ini tidak akan mungkin terwujud. Terima kasih kepada tim penelitian, kolega, serta semua pihak yang telah memberikan wawasan, saran, dan tenaga untuk menjalankan proyek ini. Semua kontribusi Anda sangat berarti bagi kesuksesan penelitian ini. Terima kasih sekali lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F., Rahmiati, S., & Poiran, P. (2021). Terapi Bermain Untuk Aspek Sosial Emosional Anak Autis Di Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Administrasi Sosial dan Humaniora*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56957/jsr.v4i1.139>
- Andriani, M. W. (2018). Keefektifan Child-Centered Play Therapy (Ccpt) Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosioemosional Siswa Sekolah Dasar. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.33650/pjp.v5i2.388>
- Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitaslisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.289>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Habibi, M. M. (2022). Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.297>

- Handayani, S. U., Mahmud, R., Aslindah, A., & Hasanuddin, F. (2023). Application of Puzzle Play Therapy in Pediatric Patients with Anxiety Disorders. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.865>
- Hany, V. (2012). *Pengantar ilmu kesehatan anak*. D-Medika.
- Iskandar, D. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Materi Report Text Melalui Pembelajaran Berdiferensiasi di Kelas IX.A SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 1(2), 123–140. <https://doi.org/10.53299/jppi.v1i2.48>
- Kholilah, E., & Solichatun, Y. (2018). Terapi Bermain Dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6662>
- Palupi, E. R. R., Utami, W., & Munfarida, A. I. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Bermain Playdough Dan Origami Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Anak Hiperaktif. *Jurnal Insan Cendekia*, 10(3), Article 3. <https://doi.org/10.35874/jic.v10i3.1229>
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/higeia.v3i2.26024>
- Putri, N. D. P., & Cahyanti, I. Y. (2021). Terapi Bermain untuk Menurunkan Perilaku Agresi pada Anak-anak di Pesantren X, Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.121>
- Sapardi, V. S., & Andayani, R. P. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Pada Anak Pra Sekolah. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.240>
- Setiawan, H., Atmojo, W. T., & Rutmalem, S. (2020). The Effectiveness of Play Therapy to Emotion, Behavior and Social on Adolescent Client in Mental Hospital. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i3.601>
- Sulastri, S., Rohayati, R., & Febriaty, S. (2021). Bermain Buku Pop-Up sebagai Terapi Gangguan Mental Emosional Pasca Bencana Tsunami. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), Article 3. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i3.2815>
- Sunaringsih, M. S., & Wati, L. (2019). Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3765>
- Sylvia, Kurniawati, E. Y., & Ashari, A. (2021). Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Kesehatan Mental Emosional Anak Pra Sekolah Usia 36-72 Bulan: Studi di KB Kuncup Melati dan TK Pamardi Putra. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2). <https://doi.org/10.48092/jik.v7i2.159>
- Winarsih, S., Nikmawati, N., & Suprihatiningsih, S. (2017). Deskriptif Deteksi Dini Penyimpangan Mental Emosional ( Kmme, Chat, Gpph ) Pada Anak Usia 36 – 72 Bulan. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(14), Article 14. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i14.2889>