

**Fatimah Eni¹
Ristra Sandra Ritonga²**

PERAN PLAY THERAPY UNTUK MENGATASI BURNOUT BELAJAR PADA ANAK USIA DINI DI RA AISYATUR RIDHO UJUNG GODANG

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran play therapy dalam mengatasi burnout belajar pada anak usia dini di RA Aisyatur Ridho Ujung Godang. Burnout belajar merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan perasaan tidak kompeten yang dialami anak akibat tekanan belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa play therapy mampu membantu anak mengekspresikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan motivasi belajar. Dengan melibatkan aktivitas bermain yang terstruktur dan terarah, anak-anak dapat membangun kembali keseimbangan emosional mereka. Wawancara dengan guru, orang tua, dan kepala sekolah juga mengungkapkan adanya perubahan positif pada perilaku anak setelah mengikuti play therapy.

Kata Kunci: Play Therapy, Burnout, Anak Usia Dini

Abstract

This study aims to analyze the role of play therapy in overcoming learning burnout in early childhood at RA Aisyatur Ridho Ujung Godang. Learning burnout is a psychological condition characterized by emotional exhaustion, decreased motivation, and feelings of incompetence experienced by children due to learning pressure. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques in the form of observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that play therapy can help children express emotions, reduce stress, and increase learning motivation. By involving structured and directed play activities, children can rebuild their emotional balance. Interviews with teachers, parents, and principals also revealed positive changes in children's behavior after participating in play therapy.

Keyword : Play Therapy, Burnout, Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang sangat krusial dalam membangun fondasi kognitif, sosial, dan emosional (Widya et al., 2024). Pada tahap ini, anak memiliki kebutuhan untuk bermain, bereksplorasi, dan belajar dalam suasana yang menyenangkan. Namun, realitanya di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak usia dini menghadapi tekanan akademik yang tinggi dari lingkungan keluarga dan sekolah. Tekanan ini sering kali berasal dari harapan orang tua yang menginginkan prestasi akademik sejak dulu, kurikulum yang padat, serta kurangnya waktu bermain yang cukup.

Tekanan tersebut dapat menyebabkan burnout belajar, yaitu kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan belajar yang berlebihan (Maslach & Leiter, 2016). Burnout belajar pada anak usia dini dapat ditandai dengan gejala seperti kehilangan minat belajar, mudah marah, cemas, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami gangguan tidur. Anak-anak yang mengalami burnout juga cenderung menunjukkan penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, serta prestasi akademik yang menurun.

^{1,2)} Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam dan Humaniora, Universitas Pembangunan Panca Budi

email: fatimaeni355@gmail.com¹, ristrasandra@dosen.pancabudi.ac.id²

Burnout belajar pada anak usia dini tidak hanya berdampak pada aspek akademis, tetapi juga mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Anak-anak yang mengalami burnout cenderung mengalami kecemasan berlebihan, gangguan perilaku, hingga depresi ringan (Hidayati et al., 2023). Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk melakukan interaksi dengan teman-teman yang berada di lingkungan sekolah maupun yang berada di lingkungan rumah secara sehat. Faktor yang menyebabkan anak mengalami burnout dalam belajar adalah tekanan akademik yang tidak sesuai dengan perkembangan kognitif anak, kurangnya waktu untuk bermain bebas, serta minimnya dukungan emosional yang diberikan dari lingkungan sekitar. Selain itu, pola asuh yang terlalu menuntut, kurangnya interaksi sosial yang sehat, dan ekspektasi tinggi dari orang dewasa juga menjadi pemicu burnout pada anak.

Perubahan dari pola asuh yang diberikan orang tua dengan gaya modern juga turut memberikan kontribusi terhadap peningkatan risiko burnout pada anak usia dini. orang tua yang sudah terbiasa sibuk dengan dunia kerjanya dan sering sekali mengandalkan kegiatan akademik untuk mengisi waktu luang anak, sehingga anak merasa kurang dalam bermain bebas baik dengan teman sebaya maupun orang tua yang sebenarnya itu merupakan esensial bagi perkembangan anak (Zahra & Lubis, 2023). Selain itu dengan penggunaan teknologi yang berlebihan sebagai salah satu alat hibur dan yang membantu orang tua untuk menenangkan anak juga memberikan dampak anak kehilangan kesempatan untuk melakukan interaksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Interaksi yang dibatasi ini dapat mengurang kemampuan anak untuk bisa meluapkan emosinya dalam mengelolas stres secara alami dengan melakukan aktivitas fisik dan sosial (Azzuhdi & Al Amin, 2024).

Anak-anak usia dini memiliki kapasitas terbatas untuk dapat memahami dan mengelola tekanan emosional anak. Oleh karena itu, penting untuk dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh anak (Munisa et al., 2022). Salah satu bantuan yang dapat diberikan dengan memberikan terapi konseling yang sesuai dengan usianya saat ini. Adapun terapi konseling yang efektif untuk digunakan adalah play therapy. Play Therapy memungkinkan anak dalam mengekspresikan perasaan mereka melalui cara mereka sehari-hari yaitu bermain dan melakukan sosialisasi menggunakan bahasa alami anak usia dini (Landreth, 2019). Terapi ini sendiri dapat memberikan ruang untuk anak dalam mengeksplorasi emosi mereka secara aman dan nyaman, membantu anak dalam mengelola stres, meningkatkan resiliensi, serta anak dapat mengembangkan keterampilan coping yang sehat.

Play therapy juga memiliki tujuan dalam memperkuat hubungan emosional antara anak dan orang dewasa dalam hal ini khususnya orang tua atau guru yang memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan anak (Ritonga et al., 2024). Melalui permainan, anak lebih leluasa dalam mengekspresikan perasaan yang awalnya sulit untuk diungkapkan anak secara verbal, seperti anak malu, takut, cemas, bahkan pada saat anak marah. Teknik yang digunakan dalam play therapy sangat bervariasi, mulai dari bermain simbolik, seni, hingga menggunakan storytelling. Setiap teknik yang dirancang untuk membantu anak mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Penelitian ini menunjukkan memiliki harapan bahwa penggunaan teknik konseling play therapy dapat membantu anak dalam mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta meningkatkan keterampilan sosial anak (Bratton et al., 2021). Anak yang mengikuti teknik konseling play therapy secara disiplin dan sesuai dengan jadwal yang sudah di rencanakan akan memberikan hasil peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan, penerapan play therapy di lingkungan sekolah seperti di RA Aisyatur Ridho Ujung Godang, dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi burnout belajar pada anak usia dini. Untuk itu perlu adanya pelatihan yang diberikan pada guru atau harus adanya tamatan pendidikan bimbingan konseling yang menjadi tenaga pendidik untuk mengintegrasikan teknik play therapy dalam kegiatan belajar sehari-hari. Selain itu mengatasi burnout, play therapy juga memiliki fungsi sebagai alat preventif untuk mencegah timbulnya stres berlebihan pada anak. Dengan memberikan ruang untuk anak agar bisa lebih banyak waktu bermain dengan teman sebaya namun tetap terjadwal, sehingga anak merasa bermain dan belajar serta kehidupan dengan keluarganya lebih seimbang.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis peran play therapy dalam mengatasi burnout belajar pada anak usia dini di RA Aisyatur Ridho Ujung Godeng. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih ramah anak dan mendukung kesejahteraan emosional mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru, anak-anak, dan orang tua di RA Aisyatur Ridho Ujung Godang. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Observasi. Mengamati perilaku anak sebelum dan sesudah diberikannya play therapy..
2. Wawancara. Melakukan wawancara dengan guru dan orang tua untuk memahami peran mereka dalam mendukung kesejahteraan emosional anak.
3. Dokumentasi. Analisis catatan perkembangan anak dan hasil intervensi terapi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi terkait penerapan play therapy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di RA Aisyatur Ridho Ujung Godang menyimpulkan bahwa play therapy ini baik dan sangat memberikan dampak kepada perkembangan pembelajaran dan emosi anak usia dini. Selain bermain merupakan kebutuhan bagi anak usia dini, peneliti juga membuat metode terapi yang menarik sehingga anak-anak tidak bosan dan fokus dalam menjalankannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami burnout kerap terlihat melamun di kelas, menghindari jika ditanya oleh guru, dan enggan aktif di kelas. Orang tua juga mengungkapkan kekhawatiran mereka terkait perubahan perilaku anak di rumah, seperti meningkatnya frekuensi tantrum dan keengganan pergi ke sekolah. Kepala sekolah menegaskan bahwa burnout belajar yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil observasi gejala burnout (kejemuhan) anak terhadap pembelajaran diperlihatkan oleh anak dengan beberapa sikap yaitu kelelahan emosional seperti jika tidak bisa mengerjakan soal maka anak akan lebih mudah menangis, kehilangan motivasi untuk mengikuti kegiatan belajar, mudah tersinggung, dan sulit untuk melakukan interaksi dengan teman sebaya. Peneliti melakukan observasi pada 10 anak yang berdasarkan hasil wawancara dengan guru mengalami burnout dalam proses pembelajaran. Setelah peneliti mengajak 10 anak tersebut untuk bermain dengan menerapkan play therapy terdapat 7 anak yang menunjukkan penurunan gejala burnout setelah mengikuti lima kali sesi play therapy, sementara pada 3 anak lainnya masih dalam proses tetapi sudah menuju kearah yang lebih baik.

Pelaksanaan play therapy dilaksanakan dengan lima tahap yang sebelumnya sudah direncanakan dan dirancang sesuai dengan kebutuhan anak. Adapun kelima tahap tersebut meliputi: (1) Sesi pengenalan, dimana anak diajak mengenal lingkungan bermain yang aman; (2) sesi eksplorasi bebas, memberi kebebasan bagi anak untuk memilih alat permainan; (3) sesi ekspresi emosi, mendorong anak untuk mengungkapkan perasaan mereka melalui permainan simbolik; (4) sesi refleksi, membantu anak memahami emosi mereka sendiri; dan (5) sesi evaluasi, dimana guru dan orang tua memantau perubahan perlaku anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru setelah pelaksanaan Play Therapy Guru melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif di kelas, tampak lebih bahagia, dan mulai menunjukkan rasa ingin tahu dalam belajar. Orang tua juga mencatat adanya pengurangan frekuensi tantrum dan peningkatan semangat anak untuk pergi ke sekolah.

Hasil penelitian ini memberikan perspektif kritis bahwa meskipun play therapy memiliki potensi positif, efektivitasnya juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang melingkupi kehidupan anak.. Guru melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif di kelas, tampak lebih bahagia, dan mulai menunjukkan rasa ingin tahu dalam belajar. Orang tua juga mencatat adanya pengurangan frekuensi tantrum dan peningkatan semangat anak untuk pergi ke sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2022), yang menemukan bahwa

play therapy secara signifikan meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kecemasan pada anak usia dini. Selain itu, studi oleh Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam sesi permainan terapeutik mampu mengelola emosi negatif dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih baik. Sementara itu, penelitian dari Lestari & Nugroho (2023) mengungkapkan bahwa play therapy membantu anak memahami perasaan mereka sendiri, mengurangi gejala burnout, dan memperbaiki interaksi sosial dengan teman sebaya. Ketiga penelitian ini memperkuat temuan bahwa play therapy adalah strategi efektif untuk mengatasi burnout belajar pada anak usia dini.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah play therapy menjadi salah satu ruang yang digunakan pada anak untuk dapat memberikan ekspresi emosi yang diasakan oleh anak, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan motivasi dan minat mereka dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan disimpulkan bahwa anak-anak mengalami burnout dalam belajar dikarenakan tuntutan dari orang tua dan ambisi orang tua untuk anak bisa mencapai prestasi akademik yang diharapkan orang tua. Pada saat guru mengajak anak untuk bermain sambil memberikan play therapy terlihat anak sudah mulai santai dan mampu memperbaiki interaksi sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzuhdi, M. muhyiddin, dan Al Amin, H. (2024). Tekanan Stres Anak dalam Keluarga Pasangan Pernikahan Dini (Studi Kasus Di Desa Godean Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk). *Journal Sains Student* ..., 2(3), 772–784. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/1487%0Ahttps://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/download/1487/1369>
- Bratton, S. C., Ray, D. C., Rhine, T., & Jones, L. (2022). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review. *International Journal of Play Therapy*.
- Hidayati, R. W., Sari, I. W. W., Azizah, F. N., dan Rukmi, D. K. (2023). Implementasi Terapi Relaksasi pada Kenyamanan dan Burnout Ibu dengan Anak Pra-Sekolah di TK Gunung Jati. *Amare: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 2–7.
- Landreth, G. L. (2020). *Play Therapy: The Art of the Relationship*. Routledge.
- Lestari, A., dan Nugroho, B. (2023). Peran Play Therapy dalam Mengurangi Gejala Burnout pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 45–55.
- Munisa, M., Lubis, S. I. A., dan Nofianti, R. (2022). Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus (Tunadaksa). *Warta Dharmawangsa*, 16(3), 358–364. <https://doi.org/10.46576/wdw.v16i3.2230>
- Prasetyo, R. (2021). Pengaruh Play Therapy terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 88–97.
- Rahmawati, S. (2022). Studi Play Therapy: Meningkatkan Motivasi Belajar Anak. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 9(4), 200–210.
- Ray, D. (2021). *Advanced Play Therapy: Essential Conditions, Knowledge, and Skills for Child Practice*. Routledge.
- Ritonga, R. S., Nofianti, R., Arifin, D., dan Patuzahra, S. (2024). Efektivitas Play Therapy dalam Pengendalian Emosi Anak Usia. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 19–26.
- Salmela-Aro, K., dan Upadyaya, K. (2020). School burnout and engagement: The role of academic demands and resources. *Journal of Educational Psychology*.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., dan Bakker, A. B. (2019). Burnout and engagement in school settings: A review. *Educational Psychology Review*.
- Widya, R., Putri, E., dan Hutabarat, S. (2024). Religious Character Building In Early Childhood Through Independent Learning. *The International Conference on Education, Social Sciences and Technology*, 3(137), 166–173.
- Zahra, F., dan Lubis, S. I. A. (2023). Pengasuhan Orang Tua Karir dan Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di Desa Sihepung Dua Mandailing Natal. *Journal on Teacher Education*, 5(2), 40–46. www.oapub.org/soc