



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202002777, 21 Januari 2020

Pencipta

Nama : **Hani Khairunnisa, Iswinarti, , dkk**
Alamat : Jl. Surapati Komplek Malati II, RT/RW. 001/001, Kel. Banua Jingah,
Kec. Barabai, Kab. Hulu Sungai Tengah, Barabai, Kalimantan Selatan,
71315
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Hani Khairunnisa, Iswinarti, , dkk**
Alamat : Jl. Surapati Komplek Malati II, RT/RW. 001/001, Kel. Banua Jingah,
Kec. Barabai, Kab. Hulu Sungai Tengah, Malang , 12, 71315
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Child Centered Play Therapy For Bullying Victims Guide**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 Januari 2020, di Malang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000176164

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Hani Khairunnisa	Jl. Surapati Komplek Malati II, RT/RW. 001/001, Kel. Banua Jingah, Kec. Barabai, Kab. Hulu Sungai Tengah
2	Iswinarti	Landungsari Permai F/8. RT/RW 001/005, Kel. Landungsari, DAU
3	Djudiyah	Perumahan River Side D-305 RT/RW. 002/005. Kel. Balearjosari, Kec. Blimbing

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Hani Khairunnisa	Jl. Surapati Komplek Malati II, RT/RW. 001/001, Kel. Banua Jingah, Kec. Barabai, Kab. Hulu Sungai Tengah
2	Iswinarti	Landungsari Permai F/8. RT/RW 001/005, Kel. Landungsari, DAU
3	Djudiyah	Perumahan River Side D-305 RT/RW. 002/005. Kel. Balearjosari, Kec. Blimbing



CHILD CENTERED PLAY THERAPY FOR BULLYING VICTIMIS GUIDE



Hani Khairunnisa
Iswinarti
Djudiyah



CHILD CENTERED PLAY THERAPY
FOR BULLYING VICTIMIS GUIDE

Child Centered Play Therapy For Bullying Victims Guide

HANI KHAIRUNNISA

ISWINARTI

DJUDIYAH

MAGISTERPSIKOLOGI PROFESI

DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2020

Child Centered Play Therapy For Bullying Victims Guide

v, halaman, dan ilustrasi

Hani Khairunnisa

Iswinarti

Djudiyah

Magister Psikologi Profesi, Direktorat Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Tlogomas 246 Malang 65144

Email: Hanikhairunnisa03@gmail.com

Edisi Pertama

Januari 2020

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan modul *client centered play therapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying*. Modul ini disusun sebagai salah satu bentuk permainan yang bisa dijadikan sebagai refensi bagi psikolog lainnya, ketika menangani kasus korban *bullying*. Modul ini dijadikan penulis sebagai bentuk rancangan yang digunakan untuk melakukan rangkaian proses intervensi. Modul pelaksanaan *client centered play therapy* ini berisi tentang langkah-langkah yang dapat dilakukan terapis agar bisa membantu subjek dalam meningkatkan kemampuan dirinya.

Penulis menyadari bahwa tentunya penyusunan modul ini masih terdapat banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis mengharapkan masukan dan saran untuk melengkapi kekurangan dari modul ini. Dengan tersusunnya modul ini, penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Ibu Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama dan Dr. Djudiyah, M.Si, selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang tiada henti kepada penulis, sehingga modul *child centered play therapy* ini layak untuk disajikan.

Malang, Januari 2020

Hani Khairunnisa

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAGIAN I LATAR BELAKANG	1
BAGIAN II KAJIAN PUSTAKA	3
<i>Korban Bullying</i>	<i>3</i>
<i>Self Esteem</i>	<i>4</i>
<i>Play Therapy</i>	<i>5</i>
BAB III PROSEDUR INTERVENSI	8
<i>Pendekatan</i>	<i>8</i>
<i>Tujuan dan Sasaran</i>	<i>9</i>
<i>Manfaat Intervensi</i>	<i>10</i>
<i>Waktu dan Durasi</i>	<i>10</i>
<i>Tempat Pelaksanaan</i>	<i>10</i>
<i>Prinsip Dasar Memandu Proses Client Centered Play Therapy</i>	<i>10</i>
<i>Rancangan Kegiatan</i>	<i>11</i>
<i>Langkah-Langkah pelaksanaan Intervensi</i>	<i>13</i>
<i>Sesi 1 : Building raport dan Identifikasi masalah.....</i>	<i>13</i>
<i>Sesi 2 : Free Drawing</i>	<i>14</i>
<i>Sesi 3 : Puppet play.....</i>	<i>16</i>
<i>Sesi 4 : Rotation Emotion.....</i>	<i>18</i>
<i>Sesi 5 : A magic tree.....</i>	<i>20</i>
<i>Sesi 6 : Block Play.....</i>	<i>23</i>
<i>Sesi 7 : Termination</i>	<i>25</i>

BAGIAN IV PENUTUP	26
DAFTAR PUSTAKA	27

BAGIAN I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bullying yang seringkali diartikan sebagai sebuah tindakan yang menyakiti orang lain, dan menimbulkan masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologis bagi korbannya (Ortega et al., 2012). Kasus *bullying* kini marak terjadi, tidak hanya di masyarakat namun juga terjadi di dunia pendidikan. Anak yang berperilaku *bullying* termasuk dalam perilaku agresi dan dianggap sebagai orang yang cukup terkenal di kalangannya (Leff & Waasdorp, 2013).

Bullying dapat dilakukan secara kelompok maupun individu. Terdapat beberapa karakteristik yang menentukan remaja melakukan tindakan *bullying*, yaitu; Adanya unsur intimidasi terhadap korban, intensitas tindakan yang terus diulang, dan terdapat ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban *bullying*, contohnya seperti kakak kelas yang membully adik kelasnya (Menesini & Salmivalli, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Lereya, Copeland, Costello, & Wolke (2015), menjelaskan bahwa korban *bullying* akan merasakan dampak negatif yang cukup panjang sampai individu tersebut dewasa. Dampak tersebut mempengaruhi kondisi individu khususnya secara psikologis, dan bisa mengganggu kondisi kesehatan mental korbannya. Dampak *bullying* bisa berkepanjangan yang terjadi selama rentan kehidupannya apabila korban *bullying* tidak segera ditangani menimbulkan dampak yang berbahaya baik dari segi fisik, psikologis maupun permasalahan sosial (Dergisi & Hesap, 2018).

Penelitian mengatakan bahwa korban *bullying* merasakan banyak emosi negatif (marah, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, merasa terancam)

ketika mengalami *bullying*, namun kondisi ini membuat korban tidak berdaya untuk menghadapi kejadian *bullying* yang menimpanya. Kondisi yang seperti ini, jika terus-menerus terjadi dapat berujung pada munculnya perasaan rendah diri dan merasa dirinya tidak berharga. Harga diri merupakan bentuk dari penilaian terhadap dirinya. Hal itu menyatakan sejauh mana sikap individu lain yang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses dan merasa berharga (Schwartz, Gorman, Nakamoto, & Toblin, 2016). Modul ini bertujuan untuk mengetahui apakah *client centered play therapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada anak korban *bullying*.

BAGIAN II

KORBAN *BULLYING*, *SELF ESTEEM* DAN *PLAY THERAPY*

Korban *Bullying*

Bullying merupakan sebuah bentuk penindasan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti, melecehkan, dan mengintimidasi korbannya. Perilaku *bullying* berbeda dengan perilaku agresi, perbedaannya dapat dilihat dari korban. Korban dari perilaku agresi memiliki kemampuan untuk melawan pelakunya, sedangkan korban *bullying* tidak memiliki kemampuan untuk melawan pelakunya. Perilaku yang menyimpang terjadi karena rendahnya pemahaman remaja terkait nilai diri yang positif dalam dirinya, sehingga individu kurang mampu berempati, tidak saling menolong, dan kurang bersikap lemah lembut kepada individu lainnya (Fanti & Henrich, 2015).

Menurut Saarento & Salmivalli (2015), pengaruh teman sebaya yang berisiko menimbulkan kecenderungan munculnya perilaku *bullying* pada remaja karena pada masa remaja, individu melepaskan diri dari keluarga dan banyak menghabiskan waktu dengan bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pada kegiatan *bully membully*, remaja biasanya terpengaruh kelompoknya, dengan tujuan agar remaja tersebut bisa bergabung dan diakui dalam kelompoknya. Akibatnya lama kelamaan remaja akan menjadi pelaku *bullying* atau *bullie* (Closson & Watanabe, 2018).

Bentuk dari perilaku *bullying* yang sering dilakukan seperti, non-verbal (memukul, menendang, meludah, mendorong, dan mencubit), verbal (mengejek atau mengolok-olok nama panggilan orangtua, mengancam, mempermalukan serta merendahkan korban), psikologis (menyebarkan rumor atau menyebarkan gosip, memanipulasi hubungan sosial,

mendukung pengucilan sosial, melakukan pemerasan, atau intimidasi (Pavlich, Rains, & Segrin, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Lereya, Copeland, Costello, & Wolke (2015), menjelaskan bahwa korban *bullying* akan merasakan dampak negatif yang cukup panjang sampai individu tersebut dewasa. Dampak tersebut mempengaruhi kondisi individu khususnya secara psikologis, dan bisa mengganggu kondisi kesehatan mental korbannya. Dampak *bullying* bisa berkepanjangan yang terjadi selama rentan kehidupannya apabila korban *bullying* tidak segera ditangani menimbulkan dampak yang berbahaya baik dari segi fisik, psikologis maupun permasalahan sosial. Masalah psikologis yang biasanya terjadi antara lain: harga diri yang rendah, merasa tertekan, cemas, kesepian, tidak mau bersosialisasi, prestasi belajar menurun bahkan ada yang sampai mengalami depresi dan berujung bunuh diri (Slonje, Smith, & Frisén, 2017).

Self Esteem

Self (diri) merupakan kesadaran yang menyangkut kehidupan pada diri individu, baik pengalaman masa lalu, masa kini maupun tujuan yang akan di capai pada masa akan datang. Kesadaran itu menyangkut pada beberapa aspek seperti fisiologis, psikologis, sosiologi maupun spiritual moral. Harga diri merupakan penghargaan seorang individu terhadap dirinya sendiri, dan kualitas (tinggi-rendahnya) harga diri dipengaruhi oleh interaksinya dengan lingkungan (Dayakini & Hudaniyah, 2003), *Self esteem* (harga diri) adalah kemampuan seorang individu dalam mengontrol atau mengendalikan kejadian-kejadian positif dan negative yang menimpa dirinya.

Self esteem (harga diri) adalah hasil evaluasi individu terhadap dirinya, berdasarkan pengalaman spesifik yang pernah dialami, tinggi atau

rendahnya harga diri seseorang dipengaruhi pada perilakunya sehari-hari (Rosenberg, 1965). *Self esteem* (Harga diri) adalah evaluasi individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh individu tersebut dapat menilai dirinya sehingga bisa melihat kemampuan, keberartian, dan rasa berharga yang dapat menguntungkan atau tidak terhadap dirinya (Baron & Byrne, 2003).

Terdapat dua aspek yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu aspek *self confidence* (kepercayaan diri), yaitu; kemampuan individu dalam menilai dirinya baik secara positif ataupun negatif dan *self respect* (penghormatan diri), keyakinan kita berhak memperoleh kebahagiaan, cinta, dan mampu mengelola emosi dengan baik (Branden, 2001).

Play Therapy

Landreth (2012) menyatakan bahwa mainan adalah kata-kata anak-anak, dan bermain adalah bahasa mereka. Secara perkembangan bermain merupakan metode yang sesuai bagi anak-anak untuk menunjukkan dunia mereka melalui penggunaan mainan dengan teknik seni ekspresif. Terapi bermain berbeda dari teknik terapi pada umumnya. Terapi bermain menghargai kognisi dan perilaku anak-anak dan tanpa penilaian sepihak oleh terapis. Oleh sebab itu intervensi dengan pendekatan bermain adalah intervensi yang menguntungkan bagi anak-anak secara psikologis (Baggerly, Ray, & Bratton, 2010).

Play therapy yang digunakan dalam penelitian ini adalah *client centered play therapy* (CCPT) merupakan terapi bermain yang berasal dari pendekatan humanistik Carl Rogers, dimana terapi ini bersifat *non-directive* yang mendorong terjadinya perubahan yaitu: kesesuaian antara terapis dan subjek, perhatian positif tanpa syarat terhadap subjek yaitu

penerimaan, atau perhatian, atau penghargaan yang diberikan kepada subjek (Sywulak & Sniscak, 2010).

Media yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) adalah dengan menggunakan media menggambar dan bermain pura-pura. Salah satu intervensi dengan media menggambar disebut *art therapy* yang merupakan proses terapiutik yang menggunakan media seni sebagai asesmen dan proses intervensi. Seni sebagai bentuk terapi yang diasumsikan bentuk komunikasi dimana jarang dilakukan resistensi oleh anak. *Art therapy* melalui media menggambar memberikan cara untuk anak agar dapat mengekspresikan pikiran, perasaan dan pengalamannya (Sohrabi, 2014).

Gambar menjadi media yang penting dalam meningkatkan pertukaran verbal antara subjek dan terapis dan dalam memperoleh pemahaman. penyelesaian masalah, menimbulkan persepsi baru, sehingga akhirnya menghasilkan perubahan positif. Setiap gambar yang dihasilkan membuat kesadaran individu semakin berkembang terhadap pengalaman-pengalaman hidup yang dilalui, sehingga akan bermanfaat dalam meningkatkan potensi positif dalam mencegah atau menghadapi permasalahan yang akan datang (Wylie, 2007).

Selain media menggambar, beberapa terapis terapi bermain telah mengamati tentang bagaimana bermain pura-pura sebagai media yang dapat membuat subjek dapat mengekspresikan keadaan emosional. Bermain pura-pura membuat subjek dapat untuk dapat melakukan proyeksi keadaan mentalnya ke situasi sekarang dalam bentuk permainan (Baggerly et al., 2010). Situasi dalam bermain pura-pura membuat subjek dapat memikirkan dan mengekspresikan perasaan yang dimiliki. Bermain pura-pura sebagai simbol kondisi yang dirasakannya. Simbol ini menyimpan

informasi tentang kejadian emosional yang dimainkan kembali dalam permainan berpura-pura (Russ, 2016).

BAGIAN III

PROSEDUR INTERVENSI MELALUI *CLIENT CENTERED PLAY THERAPY*

Pendekatan

Child centered play therapy (CCPT), merupakan pendekatan humanistik dari Carl R. Rogers. CCPT adalah sebuah pendekatan dalam terapi bermain yang berfokus pada kehidupan individu melalui hubungan antara klien dan terapis. Model Terapi *Client-Centered*, Teori yang mendasari adalah teori Rogers, yang berpandangan bahwa motivasi internal yang dimiliki anak-anak mendorong pertumbuhan dan aktualisasi diri (Baggerly et al., 2010).

Terapi bermain dengan pendekatan *client centered non directive* (terapi yang berpusat pada anak secara tidak langsung), sesuai untuk anak-anak yang mengalami ketidaksesuaian antara kejadian hidup dengan dirinya. Terapi bermain adalah terapi yang menggunakan alat-alat permainan dalam situasi yang sudah dipersiapkan untuk membantu anak mengekspresikan perasaannya, baik senang, sedih, marah, dendam, tertekan, atau emosi yang lain.

Filosofi terapi bermain yang berpusat pada anak menganggap bermain penting untuk perkembangan anak yang sehat. Bermain memberikan bentuk dan ekspresi konkret ke dunia batin anak-anak. Pengalaman yang signifikan secara emosional diberikan ekspresi bermakna melalui permainan. Fungsi utama bermain dalam pengalaman terapi bermain adalah perubahan apa yang mungkin tidak dapat dikelola dalam kenyataan untuk mengelola situasi melalui representasi simbolik, yang memberi anak-anak peluang untuk belajar mengatasinya dengan melakukan eksplorasi mandiri.

Child-centered play therapy lebih memfokuskan pada anak daripada masalah yang muncul. Perasaan seperti frustrasi, kemarahan, kecemasan kinerja, kecemasan pemisahan, ketakutan akan ditinggalkan, atau kekhawatiran tentang keselamatan pribadi yang terwujud dalam perilaku yang tidak tepat dan maladaptif dapat diatasi dengan membiarkan anak memainkannya di atmosfer terapi interpersonal yang aman.

CCPT tidak diarahkan pada masalah atau populasi tertentu, namun bersifat generik. Artinya, ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan perasaan yang mendasari perilaku yang tidak pantas. Perasaan seperti frustrasi, kemarahan, kecemasan kinerja, kecemasan pemisahan, ketakutan akan ditinggalkan, atau kekhawatiran tentang keselamatan pribadi yang terwujud dalam perilaku yang tidak tepat dan maladaptif dapat diatasi dengan membiarkan anak memainkannya di atmosfer terapi interpersonal yang aman.

Tujuan dan Sasaran

Pemberian *Child centered play therapy* (CCPT), dalam intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada anak korban *bullying*. Sehingga mampu untuk meningkatkan potensi yang dimiliki anak. CCPT lebih berfokus pada tanggung jawab dan kesanggupan klien menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh, dalam artian CCPT lebih berfokus pada anak untuk menemukan potensi dalam dirinya, dan tidak berfokus pada masalah yang dihadapi, sehingga mampu untuk meningkatkan *self esteem*

Sasaran penelitian ini adalah anak yang berusia 9-12 tahun, sering mendapatkan perlakuan negatif dari teman sebayanya/ korban *bullying*, dan memiliki *self esteem* rendah dengan melihat hasil skoring skala *self esteem* yang telah diberikan.

Manfaat Intervensi

Child centered play therapy (CCPT), memiliki banyak manfaat jika diterapkan pada anak, selain untuk membantu meningkatkan harga diri anak, anak juga mampu untuk lebih bertanggung jawab terhadap dirinya, menjadi lebih percaya diri dengan potensi yang dimilikinya.

Waktu dan Durasi

Pelaksanaan intervensi dilakukan 8 sesi. Masing-masing sesi memiliki durasi waktu 45-120 menit

Tempat Pelaksanaan Intervensi

Sekolah Dasar

Prinsip Dasar Memandu Proses *Client Centered Play Therapy*

Axline mengembangkan delapan prinsip dasar untuk memandu proses *child centered play therapy*. Meskipun nampaknya sederhana, pedoman ini memberikan dasar untuk memfasilitasi perubahan dan pertumbuhan klien anak. Adapun uraian dari delapan prinsip dasar sebagai berikut :

1. Terapis harus mengembangkan hubungan yang hangat dan bersahabat dengan anak, di mana hubungan yang baik dibangun sesegera mungkin.
2. Terapis memiliki hubungan yang hangat dengan anak, sehingga anak dapat menerima terapis dengan baik.
3. Terapis membangun perasaan permisif dalam hubungan sehingga anak merasa bebas untuk mengekspresikan perasaannya sepenuhnya.
4. Terapis waspada untuk mengenali perasaan yang diungkapkan anak dan mencerminkan perasaan itu kembali kepadanya sedemikian rupa sehingga ia memperoleh wawasan tentang perilakunya.
5. Terapis menunjukkan sikap menghargai kemampuan anak untuk menyelesaikan masalahnya sendiri jika diberi kesempatan untuk

melakukannya. Tanggung jawab untuk membuat pilihan yang dibuat oleh anak.

6. Terapis tidak berusaha mengarahkan tindakan atau percakapan anak dengan cara apa pun. Anak memimpin dan terapis mengikuti.
7. Waktu untuk proses terapi berjalan sesuai dengan kesepakatan antara anak dan terapis.
8. Terapis hanya menetapkan batasan-batasan yang membuat anak sadar akan tanggung jawabnya.

Rancangan Kegiatan

Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan
I	60 menit	<i>Building raport dan Identifikasi masalah.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Terapis membangun hubungan dan rasa percaya kepada partisipan. - Terapis mengumpulkan informasi terkait permasalahan yang dialami partisipan, dengan memberikan permainan.
II	60 menit	<i>Free Drawing</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Anak bebas untuk menggambar apa saja yang dirasakan tentang kondisinya dengan teman. - Membantu anak untuk melepaskan emosi negatif yang dirasakan terkait tekanan yang dialami. - Media katarsis untuk anak.
III	120 menit	<i>Puppet play</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu anak-anak melepaskan emosi negatif mereka - Meningkatkan rasa percaya diri anak-anak - Meningkatkan kerjasama kelompok dan membangkitkan semangat anak-anak

			<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan keterampilan sosial pada anak. - Meningkatkan rasa tolong menolong.
IV	60 menit	<i>Rotation Emotion</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu anak untuk mengenali emosi yang dirasakan. - Membantu anak untuk mengungkapkan emosi yang terpendam.
V	60 menit	<i>A magic tree</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mendorong anak untuk mengenali kondisi dirinya sendiri, dengan menuliskan sifat-sifat negatif dan harapan sifat-sifat yang ingin dirubah. - Meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri.
VI	60 menit	<i>Block Play</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu anak untuk mengelola emosi dengan baik. - Membantu anak untuk saling memberikan bekerjasama dalam kelompok. - Mengajarkan anak untuk selalu kuat menghadapi permasalahan. - Mengajarkan <i>problem solving</i>.
VII	45 menit	<i>Termination</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengakhiri sesi terapi - Seluruh partisipan mampu mengaplikasikan hasil terapi tidak hanya didalam ruangan bermain namun juga diluar ruangan seperti lingkungan mereka. - Memberikan posttest skala <i>self esteem</i>

LANGKAH—LANGKAH PELAKSANAAN INTERVENSI

(Building Raport, Identifikasi Masalah)

Pada sesi ini dilakukan proses *building raport* dengan partisipan kelompok eksperimen, penggalian masalah secara mendalam mengenai apa yang partisipan rasakan dan membahas kontrak pertemuan selama proses intervensi.

Fase : Sesi I

Waktu : 60 Menit

Alat dan Bahan : Alat tulis dan Jurnal Harian

Tujuan

1. Terapis membangun hubungan yang setara dan membangun rasa percaya anakanak kepada terapis.
2. Terapis dan anak bekerjasama untuk membangun hubungan dimana kekeuatan dan pengambilan keputusan terbentuk serta aturan hubungan umum diciptakan.
3. Terapis melakukan proses konseling, untuk mengumpulkan informasi tentang anak.

Langkah kegiatan:

- a. Pembukaan
- Terapis memperkenalkan diri dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.
 - Terapis membentuk kelompok

- Terapis melemparkan bola kepada anak secara acak, dan anak yang mendapatkan bola tersebut harus memperkenalkan diri mereka dihadapan teman yang lain.
- Terapis membuat kontrak bersama anggota kelompok eksperimen.
- b. Kegiatan inti
 - Terapis melakukan wawancara kepada kelompok eksperimen, dimana terapis memulai proses konseling sebelum bermain bersama.
 - Terapis membagikan buku tulis kecil untuk buku harian partisipan.
- c. Penutup
 - Terapis bersama seluruh partisipan eksperimen mengatur jadwal untuk kegiatan intervensi selanjutnya.
 - Terapis mengakhiri pertemuan dengan membagikan *snack* dan mengucapkan terimakasih.

Free Drawing

Salah satu intervensi yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* adalah menggunakan pendekatan *art therapy*, dengan media menggambar. Melalui media menggambar memberikan cara untuk anak agar dapat mengekspresikan pikiran, perasaan dan pengalamannya.

Fase : Sesi II

Waktu : 60 Menit

Alat dan Bahan : Alat tulis, buku gambar, dan crayon warna

Tujuan

1. Membantu anak untuk melepaskan emosi negatif yang dirasakan terkait tekanan yang dialami.

2. Media katarsis untuk anak.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

- Terapis memberikan pertanyaan kepada anak mengenai hal apa yang dilakukan diwaktu luang.
- Terapis menanyakan hal apa saja yang sudah ditulis pada buku harian.
- Terapis membagikan alat tulis, buku gambar serta *crayon*
- Terapis mempersilahkan partisipan untuk menggambar sesuai dengan isi perasaan dan pikiran anak tentang kondisi pertemanan.

b. Kegiatan inti

- Anak-anak dapat menggambar apapun sesuai dengan isi pikiran dan perasaan mereka masing-masing.
- Anak-anak dapat bebas berkreasi.
- Setelah selesai menggambar anak diminta untuk mempresentasikan hasil gambarannya mereka, dan menceritakannya.

c. Penutup

- Terapis memberikan anak dorongan, semangat dan motivasi
- Terapis memberikan *feedback* mengenai pertemuan yang telah dilakukan.
- Terapis mengakhiri pertemuan dengan memberikan *snack*.

Uraian kegiatan :

- Terapis membagikan alat tulis, buku gambar dan *crayon* warna kepada anak.
- Terapis meminta anak untuk menggambar bebas sesuai isi pikiran dan perasaannya.
- Terapis dan anak menyepakati waktu untuk menyelesaikan gambarannya.

- Terapis meminta anak untuk mempresentasikan gambarannya, atau menceritakan isi gambarannya.
- Terapis memberikan *feedback* dari kegiatan yang dilakukan.

Puppet play

Puppet play merupakan modifikasi dari permainan pura-pura, dimana permainan ini menggunakan media lain, seperti boneka atau karakter dari kertas sebagai karakter dari permainan. Bermain pura-pura membuat subjek dapat memikirkan dan kemudian mengekspresikan perasaan negatif dan positif dalam keadaan berpura-pura.

Fase : Sesi III

Waktu : 120 Menit

Alat dan Bahan : *Stick ice cream*, karakter pemain dari kertas, dan lem

Tujuan

1. Membantu anak-anak melepaskan emosi negatif mereka
2. Meningkatkan rasa percaya diri anak-anak
3. Meningkatkan kerjasama kelompok dan membangkitkan semangat anak-anak
4. Meningkatkan keterampilan sosial pada anak.
5. Meningkatkan rasa tolong menolong.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

- Terapis menanyakan kabar dari setiap anak.
- Terapis memperkenalkan mainan yang akan digunakan untuk kegiatan hari ini.

- Terapis menjelaskan aturan permainan.
- Terapis menyediakan 4 tema untuk dimankan, dan anak-anak berdiskusi untuk memilih tema mana yang akan dimainkan secara bersama-sama.
- Menyetujui secara bersama-sama tema dari permainan pura-pura/*puppet play*. Tema yang dipilih adalah tema yang sering terjadi di lingkungan sekolah, misalnya (*bullying* atau anak yang memilih teman).

b. Kegiatan inti

- Anak memilih tema yang sesuai dengan keinginan mereka.
- Anak bebas memilih karakter *puppet play*, sesuai dengan keinginan masing-masing.
- Anak memainkan perannya masing-masing sesuai kesepakatan hasil diskusi.
- Anak bebas mengekspresikan isi pikiran dan perasaannya dan menghayati kegiatan bermain peran.

c. Penutup

- Terapis memberikan *feedback* dari pertemuan hari ini.
- Terapis membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.
- Terapis mengakhiri pertemuan hari ini dan membagikan *snack* kepada anak-anak.

Uraian kegiatan:

- Terapis memperkenalkan *puppet play* kepada anak-anak.
- Terapis memberikan contoh cara bermain kepada anak-anak.
- Terapis menyediakan 4 tema permainan kepada anak.
- Anak-anak berdiskusi untuk menentukan tema apa yang akan dimainkan lebih awal.

- Anak-anak bebas untuk memerankan karakter sesuai apa yang diinginkan.
- Anak-anak bebas berekspresi.
- Terapis memberikan dorongan motivasi kepada anak.

Rotation Emotion

Rotation emotion merupakan modifikasi permainan yang diambil dari bermain peran. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa bermain pura-pura meningkatkan emosi positif subjek. Emosi positif berkontribusi secara signifikan terhadap rasa kesejahteraan dan kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Fase : Sesi IV
 Waktu : 60 Menit
 Alat dan Bahan : Kardus, gunting, lem, kertas, alat tulis dan gambar *emoticon*, bola.

Tujuan

1. Membantu anak untuk mengenali emosi yang dirasakan.
2. Membantu anak untuk mengungkapkan emosi yang terpendam.

Langkah kegiatan :

a. Pembukaan

- Terapis menanyakan kabar kepada seluruh partisipan.
- Terapis melakukan *feedback* dari pertemuan selanjutnya untuk mengetahui kondisi perasaan seluruh anak setelah mengikuti beberapa kali rangkaian intervensi.
- Terapis menanyakan kembali mengenai buku harian anak-anak.
- Terapis memperkenalkan permainan baru yang akan dilakukan.

b. Isi kegiatan

- Terapis menunjukkan *rotation emotion* kepada anak-anak.
- Terapis melemparkan bola kepada seluruh anak, dan anak yang mendapatkan bola akan bermain lebih awal.
- Selanjutnya anak bebas mengekspresikan emosi yang dirasakan pada hari itu.
- Setelah selesai anak boleh memilih temannya yang lain untuk memperagakan emosi yang ada di *rotation emotion*.
- Setelah semua anak mendapatkan giliran untuk memperagakan emosi yang ada di *rotation emotion*. Selanjutnya terapis membagikan kertas emosiku, kepada seluruh anak. Partisipan diminta untuk mengisi hal apa saja yang membuat seluruh anak menjadi marah, senang, dan menangis serta bebas menempelkan gambar *emoticon* emosi yang disediakan.
- Terapis meminta salah satu diantara anak yang mau untuk maju mempresentasikan hasil pikiran dan perasaannya kepada anak-anak yang lain.
- Terapis memberikan pujian.

c. Penutup

- Terapis memberikan *feedback* kepada seluruh anggota kelompok.
- Terapis mengingatkan kembali agar seluruh anak tetap mengisi buku hariannya.
- Terapis mengatur jadwal pertemuan selanjutnya.
- Terapis mengakhiri kegiatan kelompok dengan membagikan *snack* dan mengucapkan salam.

Uraian kegiatan:

- Terapi memperkenalkan *rotation emotion* kepada anak-anak.

- Terapis menjelaskan cara permainan.
- Terapis melemparkan bola kepada anak, anak yang mendapatkan bola diminta untuk memulai permainan.
- Selanjutnya anak memperagakan emosi yang mereka rasakan sesuai *rotation emotion*.
- Anak yang sudah selesai memperagakan berhak untuk memilih teman yang lain untuk maju kedepan.
- Terapis memberikan pujian kepada anak.
- Setelah selesai terapis membagikan kertas yang dinamakan “emosiku” , dimana kertas ini berisi berbagai macam jenis emosi-emosi yang biasa dirasakan oleh masing-masing individu. Selanjutnya disamping gambar *emosi* tersebut terdapat kolom, dimana anak diminta untuk menuliskan hal yang mengakibatkan mereka meluapkan emosi tersebut.
- Terapis meminta salah satu anak untuk berani maju mempresentasikan isi pikiran dan perasaannya yang sudah dituliskan dalam kertas “emosiku”.
- Terapis memberikan *feedback*.
- Terapis mengakhiri pertemuan

A magic tree

A magic tree merupakan modifikasi permainan yang diambil dari menggambar. Hagood, Landreth, Oster & Gould menyatakan bahwa gambar dapat membuat individu lebih dapat mengekspresikan pengalamannya dengan cara yang aman. Gambar menjadi media yang

penting dalam meningkatkan pertukaran verbal antara subjek dan terapis dan dalam memperoleh pemahaman, penyelesaian masalah, menghasilkan persepsi baru, sehingga mengalami perubahan positif.

Fase : Sesi V

Waktu : 60 Menit

Alat dan Bahan : Kertas gambar yang sudah disediakan gambar pohon, alat tulis, gunting kertas, lem, pensil warna, *sticky notes*.

Tujuan :

1. Mendorong anak untuk mengenali kondisi dirinya sendiri, dengan menuliskan sifat-sifat negatif dan harapan sifat-sifat yang ingin dirubah.
2. Meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri.

Langkah kegiatan :

a. Pembukaan

- Terapis menanyakan kabar partisipan.
- Terapis menanyakan perkembangan buku harian.
- Terapis memperkenalkan permainan baru kepada partisipan.
- Terapis memberikan contoh memainkan permainan.

b. Isi kegiatan

- Terapis membagikan kertas yang sudah berisi gambar pohon.
- Terapis menyediakan alat tulis, *sticky notes*, dan lem.
- Terapis meminta partisipan untuk menuliskan sifat-sifat negatif dalam dirinya, dan menempelkan tulisan tersebut pada bagian mahkota yang menjadikan daun pohon tersebut. selanjutnya terapis meminta partisipan untuk menuliskan harapan yang ingin dirubah dari sifat negatif tersebut, dan meminta untuk partisipan kembali menempelkan

tulisan tersebut bebas di bagian pohon, boleh dijadikan rumput atau awan.

- Terapis mempersilahkan salah satu anak untuk mempresentasikan hasil karyanya di depan teman-temannya.
- Terapis memberikan pujian dan motivasi kepada partisipan.

c. Penutup

- Terapis memberikan *feedback* dari permainan yang telah dilakukan.
- Terapis mengakhiri kegiatan dan mengucapkan salam serta membagikan *snack* kepada seluruh partisipan.

Uraian kegiatan :

- Terapis memperkenalkan permainan baru kepada partisipan.
- Terapis menyediakan alat tulis, *sticky notes*, dan lem.
- Terapis meminta partisipan untuk menuliskan sifat-sifat negatif dalam dirinya, dan menempelkan tulisan tersebut pada bagian mahkota yang menjadikan daun pohon tersebut. selanjutnya terapis meminta partisipan untuk menuliskan harapan yang ingin dirubah dari sifat negatif tersebut, dan meminta untuk partisipan kembali menempelkan tulisan tersebut bebas di bagian pohon, boleh dijadikan rumput atau awan.
- Terapis mempersilahkan salah satu anak untuk mempresentasikan hasil karyanya di depan teman-temannya.
- Terapis memberikan pujian dan motivasi kepada partisipan.
- Terapis memberikan *feedback* dari permainan yang telah dilakukan.

Block Play

Block Play merupakan modifikasi permainan yang diambil dari bermain peran. Bermain pura-pura membuat subjek dapat untuk dapat melakukan proyeksi keadaan mentalnya ke situasi sekarang dalam bentuk permainan. Situasi dalam bermain pura-pura membuat subjek dapat memikirkan dan mengekspresikan perasaan yang dimiliki.

Fase : Sesi VI
Waktu : 45 Menit
Alat dan Bahan : Balok-balok dan bola

Tujuan

1. Membantu anak untuk mengelola emosi dengan baik.
2. Membantu anak untuk saling memberikan bekerjasama dalam kelompok.
3. Mengajarkan anak untuk selalu kuat menghadapi permasalahan.
4. Mengajarkan *problem solving*.

Langkah kegiatan :

a. Pembukaan

- Terapis menanyakan kondisi partisipan.
- Terapis menanyakan perkembangan buku harian.
- Terapis memperkenalkan permainan baru.
- Terapis meminta subjek untuk di bagi menjadi 2 kelompok, dan subjek bebas memilih anggota kelompoknya masing-masing yang terdiri dari 5 orang anak disetiap kelompoknya.

b. Isi kegiatan

- Terapis memberikan kesempatan untuk anak menunjuk ketua kelompoknya dan meminta ketua kelompok untuk melakukan

hompimpa, agar menentukan kelompok mana yang pertama kali memainkan permainan.

- Selanjutnya kelompok yang kalah yang akan menyusun balok-balok tersebut, dan kelompok yang menang berhak untuk melemparkan bola untuk menjatuhkan balok yang telah di buat dari kelompok sebelumnya.
- Anggota kelompok yang membangun balok boleh berusaha mempertahankan baloknya.

c. Penutup

- Terapis memberikan *feedback* dari permainan.
- Terapis mengatur jadwal untuk kembali bertemu dengan partisipan.
- Terapis mengakhiri kegiatan dengan membagikan *snack* dan mengucapkan salam.

Uraian Kegiatan :

- Terapis memperkenalkan permainan baru.
- Terapis meminta subjek untuk di bagi menjadi 2 kelompok, dan subjek bebas memilih anggota kelompoknya masing-masing yang terdiri dari 5 orang anak disetiap kelompoknya.
- Terapis memberikan kesempatan untuk anak menunjuk ketua kelompoknya dan meminta ketua kelompok untuk melakukan hompimpa, agar menentukan kelompok mana yang pertama kali memainkan permainan.
- Anggota kelompok yang membangun balok menjadi rumah atau istana dan mempertahankannya ketika diserang oleh temannya.
- Terapis memberikan *feedback* dari permainan.

Termination

Sesi ini merupakan sesi terakhir dari pertemuan kegiatan intervensi yang telah dilakukan. Terapis menjelaskan rangkaian kegiatan yang sudah dilakukan, serta menanyakan dampak perubahan yang dirasakan setelah menjalani terapi bermain.

Fase : Sesi VII
Waktu : 60 Menit
Alat dan Bahan : Skala *Self esteem*, Skala korban *bullying*,
Stickers, dan alat tulis

Tujuan

1. Mengakhiri sesi terapi
2. Seluruh partisipan mampu mengaplikasikan hasil terapi tidak hanya didalam ruangan bermain namun juga diluar ruangan seperti lingkungan mereka.
3. Memberikan *posttest* skala *self esteem*, dan skala korban *bullying*.

Kegiatan :

- a. Terapis memberikan *posttest* kepada partisipan.
- b. Terapis menjelaskan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan dari pertama kali pertemuan hingga akhir.
- c. Terapis menanyakan perasaan dan dampak apa saja yang sudah mereka rasakan setelah dilakukannya terapi bermain.
- d. Terapis memberikan dukungan secara penuh kepada anak.
- e. Terapis memberikan kenang-kenangan kepada partisipan, dan melakukan foto bersama.

Penutup :

Terapis mengakhiri sesi terapi, mengucapkan terimakasih kepada seluruh partisipan

BAGIAN IV

PENUTUP

Child centered play therapy ini merupakan terapi dengan pendekatan humanistik, yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *self esteem* (harga diri) pada subjek yang memiliki permasalahan *bullying*. Terapi ini bisa menjadi referensi bagi psikolog untuk membantu menyelesaikan beberapa problem pada anak. Terapi bermain dengan pendekatan *Client centered non directive* (terapi yang berpusat pada anak secara tidak langsung), sesuai untuk anak-anak yang mengalami ketidaksesuaian antara kejadian hidup dengan dirinya, dengan memfokuskan pada anak daripada masalah yang muncul.

Terapi ini dilakukan secara kelompok, selain memerlukan bantuan tenaga profesional, yaitu psikolog, komitmen antar anggota kelompok serta suasana pelaksanaan proses terapi juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Keberhasilan terapi akan meningkat ketika suasana terapi menyenangkan dan terciptanya interaksi positif antara subjek dan terapis.

Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada anak korban *bullying*. Sehingga mampu untuk meningkatkan potensi yang dimiliki anak. *Child centered play therapy* lebih berfokus pada tanggung jawab dan kesanggupan klien menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara penuh, dalam artian *child centered play therapy* lebih berfokus pada anak untuk menemukan potensi dalam dirinya, dan tidak berfokus pada masalah yang dihadapi, sehingga mampu untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri). Terapi ini juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baggerly, J. N., Ray, D. C., & Bratton, S. C. (2010). *Child-centered play therapy*. New Jersey: John Wiley & Sony, Inc.
- Closson, L. M., & Watanabe, L. (2018). Popularity in the peer group and victimization within friendship cliques during early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 38(3), 327–351. <https://doi.org/10.1177/0272431616670753>
- Dergisi, A. P., & Hesap, S. T. (2018). Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents. *Bullying in schools and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and suicidal ideation in adolescents*, (December 2017). <https://doi.org/10.5455/apd.268900>
- Garry L.Landreth. (2012). *Play therapy the art of the relationship*. (L. Garry L, Ed.) (Third Edit). New York, London: Routledge.
- Leff, S. S., & Waasdorp, T. E. (2013). The effect of aggression and bullying on children and adolescents: implications for prevention and intervention. *Curr Psychiatry Report*, 15(3), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0343-2>
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524–531. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00165-0)
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., ... Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: a european cross-national study. *Aggressive Behavior*, 38(5), 342–356. <https://doi.org/10.1002/ab.21440>
- Pavlich, C. A., Rains, S. A., & Segrin, C. (2017). The nonverbal bully: effects of shouting and conversational distance on bystanders' perceptions. *Communication Reports*, 30(3), 129–141. <https://doi.org/10.1080/08934215.2017.1315439>
- Russ, J. D. H. & S. W. (2016). Fostering-pretend-play-skills-and-creativity-in-elementary-school-girls-a-group-play-intervention. *Psychology of Aesthetic, Creativity, and Arts*, 10(1), 114–125.

- Saarento, S., & Salmivalli, C. (2015). The role of classroom peer ecology and bystanders' responses in bullying. *Child Development Perspectives*, 9(4), 201–205. <https://doi.org/10.1111/cdep.12140>
- Schwartz, D., Gorman, A. H., Nakamoto, J., & Toblin, R. L. (2016). Victimization in the Peer Group and Children ' s Academic Functioning. *Victimization in the Peer Group and Children ' s Academic Functioning*, (August 2005). <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.425>
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2017). Perceived reasons for the negative impact of cyberbullying and traditional bullying. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 295–310. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1200461>
- Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on an nger and self-esteem in aggressive e c children, 113, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.016>
- Sywulak, R. V. A. E., & Sniscak, C. C. (2010). *Child-centered play therapy*. New York, London: A Division of Guilford Publications, Inc.
- Wylie, B. (2007). Self and social function : Art therapy. *Journal of Brand Management*, 14(4), 324–334. <https://doi.org/10.1057/palgrave.bm.2550076>