

## Terapi Bermain Sebagai Pendekatan Edukatif dalam Mengembangkan Aspek Sosial dan Emosional Anak Berkebutuhan Khusus

Sovia Putri Julita<sup>1\*</sup>, Mutia Septia Putri<sup>2</sup>, Fani Dwi Rosyta<sup>3</sup>, Eka Puji Lestari<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, WidyaSwara Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, WidyaSwara Indonesia

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, WidyaSwara Indonesia

<sup>4</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, WidyaSwara Indonesia

<sup>1\*</sup>soviaputrijulita67@gmail.com, <sup>2</sup>mutiasaptiapatri10@gmail.com, <sup>3</sup>faniidwirosyita36@gmail.com, <sup>4</sup>pujiek157@gmail.com

### Abstrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran terapi bermain sebagai pendekatan edukatif dalam mengembangkan aspek sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus. Terapi bermain dipandang penting karena anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda, sehingga sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Pendekatan yang digunakan adalah kajian literatur, dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari jurnal ilmiah, buku akademik, dan laporan penelitian yang relevan mengenai terapi bermain dan perkembangan sosial-emosional anak. Analisis difokuskan pada bagaimana kegiatan bermain dapat meningkatkan kemampuan sosial seperti berbagi, bergiliran, bekerja sama, dan memahami aturan sosial, serta kemampuan emosional seperti mengenali perasaan diri, menyalurkan emosi secara sehat, dan meningkatkan empati. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi bermain efektif menyediakan lingkungan yang aman dan menyenangkan bagi anak untuk bereksperimen, belajar interaksi sosial, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Keberhasilan intervensi ini sangat dipengaruhi oleh peran pendidik, terapis, lingkungan yang mendukung, serta keterlibatan orang tua. Kesimpulannya, terapi bermain merupakan strategi edukatif yang adaptif dan efektif dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus serta dapat dijadikan intervensi yang bermakna dalam praktik pendidikan khusus.

**Kata Kunci:** Anak Berkebutuhan Khusus, Terapi Bermain, Perkembangan Sosial, Perkembangan Emosional

### PENDAHULUAN

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan kelompok anak yang memiliki perbedaan fisik, intelektual, emosional, atau sosial yang memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar dan berinteraksi secara optimal. Perbedaan ini dapat mencakup gangguan perkembangan, kesulitan belajar, disabilitas sensorik atau motorik, serta gangguan perilaku dan emosional. Kondisi tersebut menuntut penyediaan pendidikan dan intervensi yang bersifat khusus, terstruktur, dan individual agar anak dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Penanganan ABK tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga aspek sosial, emosional, dan keterampilan hidup, sehingga pendekatan yang diterapkan harus bersifat suportif, inklusif, dan bebas tekanan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang karakteristik ABK menjadi hal yang penting dalam merancang strategi pembelajaran dan terapi yang efektif, termasuk penerapan terapi bermain dan teknik perilaku.

Menurut Pitaloka, *et al.* (2022) anak berkebutuhan khusus merujuk pada individu yang memerlukan perhatian dan penanganan khusus akibat adanya gangguan perkembangan atau kelainan yang dialami. Dalam perspektif istilah *disability*, anak berkebutuhan khusus mencakup mereka yang memiliki keterbatasan pada satu atau beberapa kemampuan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Keterbatasan fisik dapat berupa gangguan penglihatan, pendengaran, atau mobilitas, seperti pada anak tunanetra dan tunarungu, sedangkan keterbatasan psikologis dapat meliputi kondisi neurodevelopmental seperti autism dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Pemahaman terhadap karakteristik dan kebutuhan khusus anak ini menjadi sangat penting dalam merancang intervensi pendidikan dan sosial yang tepat, sehingga dapat mendukung perkembangan optimal serta partisipasi anak dalam berbagai aspek kehidupan.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan individu yang memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dibandingkan anak pada umumnya, baik dari segi fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perbedaan ini sering kali menyebabkan ABK mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dapat memengaruhi proses pembelajaran, penyesuaian diri di sekolah, serta perkembangan kepribadian anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang mampu mengakomodasi kebutuhan khusus ABK secara holistik, terutama dalam aspek sosial dan emosional.

Pengembangan aspek sosial dan emosional memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan hidup anak berkebutuhan khusus. Kemampuan sosial seperti berkomunikasi, bekerja sama, dan memahami orang lain, serta kemampuan emosional seperti mengenali dan mengendalikan emosi, merupakan keterampilan dasar yang diperlukan anak dalam kehidupan sehari-hari. Apabila aspek ini tidak berkembang secara optimal, ABK berisiko mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan

sosial, menunjukkan perilaku maladaptif, serta memiliki rasa percaya diri yang rendah. Oleh karena itu, pengembangan sosial dan emosional perlu menjadi fokus utama dalam layanan pendidikan dan intervensi bagi ABK.

Menurut Hurlock dalam Lubis (2022) secara umum pola perkembangan emosi meliputi 9 aspek, yaitu sebagai berikut.

- a. Rasa takut, yaitu perasaan yang khas pada anak. Hamper setiap fase usia, seorang anak mengalami ketakutan dengan kadar yang berbeda-beda. Rangsangan yang umumnya menimbulkan rasa takut pada bayi adalah suara yang terlalu keras, binatang menyeramkan, kamar gelap, tempat yang tinggi, dan kesendirian.
- b. Rasa malu, yaitu ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal. Rasa malu ini selalu disebabkan oleh sesama manusia. Rasa malu baru akan dimiliki bayi yang usianya di atas 6 bulan. Alasannya, pada usia ini bayi telah mengenal orang yang sering dilihatnya dan orang yang asing sama sekali.
- c. Rasa khawatir, yaitu khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Perasaan ini timbul karena membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Biasanya, kekhawatiran ini terjadi pada anak di atas usia 3 tahun. Bahkan semakin besar atau semakin bertambah usianya, rasa khawatir tersebut semakin sering dialami.
- d. Rasa cemas, yaitu keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai dengan kekhawatiran, ketidaknenakan, dan prasangka yang tidak baik dan tidak bisa dihindari oleh seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya dan pesimistik.
- e. Rasa marah, yaitu sikap penolakan yang kuat terhadap apa yang tidak ia sukai. Dalam pandangan anak, ekspresi kemarahan merupakan jalan yang paling cepat untuk menarik perhatian orang lain. Semakin tinggi kemarahan anak, semakin keras pula ia menunjukkan sifat marahnya, mulai dari diam, berkata keras, gerak verbal, hingga tindakan-tindakan anarkis lainnya.
- f. Rasa cemburu, yaitu perasaan ketika anak kehilangan kasih sayang. Anak yang sedang cemburu merasa dirinya tidak tenteram dalam hubungannya dengan orang yang dicintainya. Perilaku cemburu bahwa anak-anak menunjukkan berusaha membenarkan atau membuktikan diri mereka tidak mempunyai saingan.
- g. Rasa duka cita, yaitu suatu kesengsaraan emosional (trauma psikis) yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai. Reaksi anak ketika duka cita adalah menangis atau situasi tekanan, seperti sukar tidur, hilangnya selera makan, hilangnya nikmat terhadap hal-hal yang ada di depannya, dan sebagainya.
- h. Rasa ingin tahu. Setiap anak memiliki naluri ingin tahu yang sangat tinggi. Mereka menaruh minat terhadap segala sesuatu di lingkungan mereka, termasuk diri mereka sendiri. Rasa ingin tahu ini biasanya diekspresikan dengan membuka mulut, menengadahkan kepala, dan mengerutkan dahi.
- i. Kegembiraan atau kesenangan, yaitu merupakan emosi keriangan atau rasa bahagia. Di kalangan bayi, emosi kegembiraan ini berasal dari fisik yang sehat, situasi yang ganjil, permainan yang mengasyikkan dan sebagainya. Reaksi yang diekspresikan anak ketika senang dan gembira adalah tersenyum atau tertawa, mendengkut, mengoceh, merangkak, berdiri, berjalan dan berlari.

Perkembangan emosional dan sosial anak merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam proses tumbuh kembang. Pembahasan mengenai perkembangan emosional harus selalu mempertimbangkan konteks sosial anak, karena kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan lingkungan, teman sebaya, dan orang dewasa. Sebaliknya, perkembangan sosial anak juga dipengaruhi oleh kondisi emosionalnya; kemampuan untuk berempati, bekerja sama, dan membangun hubungan yang positif memerlukan pengendalian diri dan pemahaman emosi. Dengan demikian, kedua aspek ini terintegrasi dalam bingkai psikologis yang utuh, di mana perkembangan emosional dan sosial saling mendukung dan memperkuat satu sama lain, sehingga mendukung pembentukan kepribadian dan keterampilan sosial yang sehat pada anak.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) sering menghadapi tantangan dalam aspek sosial dan emosional, seperti kesulitan mengenali dan mengelola emosi, rendahnya kemampuan interaksi dengan teman sebaya, serta mudah merasa cemas atau frustrasi dalam lingkungan sosial. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan psikologis mereka secara menyeluruh dan memengaruhi kemampuan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi intervensi yang mampu menciptakan lingkungan aman, nyaman, dan mendukung ekspresi diri anak tanpa tekanan atau hukuman. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi bermain, yang memanfaatkan aktivitas bermain terstruktur untuk melatih kemampuan sosial-emosional anak. Melalui terapi ini, anak ABK dapat belajar mengenali emosi, meningkatkan keterampilan komunikasi, berinteraksi secara positif dengan orang lain, serta mengembangkan rasa percaya diri secara bertahap. Dengan demikian, terapi bermain berfungsi sebagai solusi yang komprehensif dalam mendukung pertumbuhan sosial dan emosional anak ABK secara optimal.

Terapi bermain merupakan salah satu pendekatan edukatif yang memanfaatkan aktivitas bermain sebagai sarana untuk membantu perkembangan anak. Bermain adalah aktivitas alami yang memungkinkan anak mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara bebas dan aman. Dalam konteks pendidikan, terapi bermain dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan sosial dan emosional anak. Pendekatan ini dinilai efektif karena bersifat menyenangkan, fleksibel, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Menurut Lubis (2022) bermain merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan serta kepuasan psikologis dari setiap aktivitas yang dilakukan, baik menggunakan alat permainan maupun tanpa alat. Aktivitas bermain bagi anak-anak tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi lebih menekankan pada pengalaman dan kegembiraan yang diperoleh selama bermain. Terutama pada anak usia dini, bentuk dan media permainan perlu dirancang sedemikian rupa sehingga mengandung nilai-nilai edukatif. Hal ini bertujuan agar permainan tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pengembangan potensi anak secara menyeluruh, termasuk aspek kognitif, motorik, sosial, dan emosional. Dengan demikian, permainan yang edukatif berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan holistik.

Terapi bermain merupakan salah satu bentuk intervensi yang digunakan untuk mendukung perkembangan anak dalam konteks medis maupun edukatif. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan yang sering dialami anak saat menghadapi lingkungan baru atau prosedur medis. Selain itu, melalui terapi bermain, anak dapat mengenal lingkungan sekitar, memahami aktivitas staf, serta belajar mengenai prosedur perawatan yang akan dilakukan secara bertahap dan menyenangkan. Pendekatan ini memungkinkan anak untuk mengekspresikan perasaan dan pertanyaan mereka secara aman, sehingga mereka lebih siap secara emosional dan psikologis menghadapi pengalaman yang mungkin menimbulkan stres. Dengan demikian, terapi bermain tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai strategi edukatif dan psikososial yang membantu anak membangun rasa percaya diri, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi baru (Kusumaningtyas *et al.*, 2023).

Terapi bermain adalah suatu kegiatan bermain yang dilakukan untuk membantu dalam proses penyembuhan anak dan sarana dalam melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Tujuan bermain bagi anak adalah menghilangkan rasa nyeri ataupun sakit yang dirasakannya dengan cara mengalihkan perhatian anak pada permainan sehingga anak akan lupa terhadap perasaan cemas maupun takut yang dialami, selama anak menjalani perawatan dirumah sakit (Dewanti & Maryatun, 2023).

Adapun salah satu aspek perkembangan yang dapat dioptimalkan dalam kegiatan bermain menurut Diana Mutiah dalam Lubis (2022), yaitu: bermain untuk pengembangan social emosional. Maksudnya adalah sebagai berikut.

- a. Bermain membantu mengembangkan anak kemampuan mengorganisasi dan menyelesaikan masalah.
- b. Bermain meningkatkan kompetensi social anak.
- c. Bermain membantu anak mengekspresikan dan mengurangi rasa takut.
- d. Bermain membantu anak menguasai konflik dan trauma sosial.
- e. Bermain membantu anak mengenali diri mereka sendiri.

Melalui kegiatan bermain anak dapat meningkatkan kepekaan emosinya dengan cara mengenalkan bermacam perasaan, mengenalkan perubahan perasaan, membuat pertimbangan, dan menumbuhkan kepercayaan diri. Melalui bermain juga anak dapat mengembangkan kemampuan sosialnya, seperti membina hubungan dengan anak lain, bertingkah laku sesuai dengan tuntutan masyarakat, menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dapat memahami tingkah lakunya sendiri, dan paham bahwa setiap konsekuensinya.

Bagi anak berkebutuhan khusus, terapi bermain memiliki relevansi yang tinggi karena dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing anak. Melalui aktivitas bermain yang terstruktur, ABK dapat belajar keterampilan sosial seperti berbagi, bergiliran, dan bekerja sama, serta keterampilan emosional seperti mengenali perasaan dan mengendalikan emosi. Terapi bermain juga memberikan kesempatan bagi anak untuk berinteraksi secara positif dengan teman sebaya maupun orang dewasa dalam lingkungan yang aman dan suportif. Dengan demikian, terapi bermain dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu ABK mengembangkan kemampuan sosial dan emosional secara bertahap.

Keberhasilan implementasi terapi bermain sangat dipengaruhi oleh peran pendidik dan terapis yang terlibat. Pendidik dan terapis perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai karakteristik anak berkebutuhan khusus serta tujuan dari terapi bermain yang diterapkan. Selain itu, mereka juga dituntut untuk mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan bermain secara sistematis sesuai dengan kebutuhan anak. Kerja sama antara pendidik, terapis, dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang konsisten dan mendukung perkembangan sosial dan emosional ABK.

Tujuan dari terapi bermain dengan pendekatan teknik terapi perilaku adalah untuk membantu anak mengurangi tingkah laku maladaptif melalui peningkatan konsentrasi dan perhatian. Terapi ini dirancang sedemikian rupa agar anak dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran perilaku tanpa merasa tertekan. Selain itu, terapi ini bertujuan menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi anak, dengan menghindari penerapan paksaan maupun hukuman (punishment) yang dapat menimbulkan rasa takut. Penerapan hukuman yang tidak tepat pada anak tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berpotensi menimbulkan pengalaman traumatis. Oleh karena itu, terapi bermain dengan teknik perilaku menekankan pendekatan yang suportif, sehingga anak dapat mengembangkan keterampilan adaptifnya secara optimal tanpa adanya tekanan psikologis (Hendrifikasi, 2021).

Meskipun terapi bermain dengan pendekatan perilaku telah banyak digunakan untuk membantu anak mengatasi tingkah laku maladaptif, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai kendala yang memengaruhi efektivitasnya. Beberapa anak mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan perhatian selama sesi terapi, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan tidak tercapai secara optimal. Selain itu, ketakutan atau kecemasan yang muncul akibat pengalaman hukuman atau paksaan sebelumnya dapat menghambat keterlibatan anak dalam proses terapi, bahkan berpotensi menimbulkan situasi traumatis. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana strategi terapi bermain dapat diimplementasikan secara efektif untuk mengurangi tingkah laku maladaptif sambil tetap menjaga kenyamanan dan keamanan psikologis anak. Dengan demikian, penelitian ini mencoba mengeksplorasi pendekatan yang dapat meningkatkan efektivitas terapi perilaku melalui permainan yang suportif dan bebas tekanan, sekaligus meminimalkan risiko ketakutan atau trauma pada anak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengembangan aspek sosial dan emosional pada anak berkebutuhan khusus memerlukan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka. Terapi bermain muncul sebagai salah satu pendekatan edukatif yang efektif karena mampu menggabungkan proses pembelajaran dengan aktivitas yang menyenangkan dan bermakna bagi anak. Melalui terapi bermain, anak dapat belajar berinteraksi, mengekspresikan emosi, dan mengembangkan keterampilan sosial secara bertahap, dengan dukungan peran aktif pendidik, terapis, dan orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada “Terapi Bermain sebagai Pendekatan Edukatif dalam Mengembangkan Aspek Sosial dan Emosional Anak Berkebutuhan Khusus”, dengan tujuan untuk mendeskripsikan konsep terapi bermain dan menganalisis perannya dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktik pendidikan khusus dan pengembangan intervensi yang lebih efektif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research), sehingga sumber utama data penelitian berasal dari data-data kepustakaan. Melalui metode penelitian kualitatif, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mengkaji dan memahami konsep yang diteliti secara mendalam. Analisis deskriptif dilakukan dengan menuangkan penjelasan serta gambaran yang sejelas-jelasnya secara terpadu, kritis, objektif, dan analitik mengenai konsep dasar anak berkebutuhan khusus, berdasarkan kajian teoritis dan temuan ilmiah yang relevan.

Berdasarkan pendekatan tersebut, tahap awal penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data-data yang diperlukan, kemudian data tersebut diklasifikasikan dan dideskripsikan secara sistematis. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri, memilih, mengkaji, serta menganalisis berbagai literatur dan sumber tertulis yang berkaitan dengan topik pembahasan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa jurnal-jurnal ilmiah dan literatur kepustakaan lainnya yang relevan dan dapat menunjang proses analisis serta pembahasan penelitian.

Selanjutnya, analisis data merupakan aktivitas yang dilakukan dengan cara memfokuskan, mengabstraksikan, serta mengelola data secara runut, terpadu, dan logis guna memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian. Metode deskriptif-analitik dalam penelitian ini dimaknai sebagai proses penelitian yang diawali dengan pengumpulan sumber-sumber data yang relevan, kemudian dianalisis secara mendalam sesuai dengan fokus kajian. Data yang telah dianalisis selanjutnya diinterpretasikan secara kritis agar dapat menggambarkan makna dan keterkaitan antar konsep yang diteliti.

Hasil interpretasi tersebut kemudian disajikan secara sistematis dengan penambahan penjelasan-penjelasan yang berkesinambungan sehingga memudahkan pemahaman terhadap isi pembahasan. Proses ini dilakukan untuk memperoleh penjelasan, keterangan, serta gambaran yang utuh, akurat, dan komprehensif mengenai objek penelitian. Dengan demikian, analisis data yang dilakukan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu menghasilkan kesimpulan yang logis dan sesuai dengan tujuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahapan Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dari berbagai penelitian dan buku akademik, terapi bermain terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengembangkan aspek sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus. Hasil kajian menunjukkan beberapa temuan penting, yaitu sebagai berikut.

No	Nama	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Habibi	2023	The Effectiveness of Social Play Therapy to Improve Social Skills and Abilities of Children with Autism	Kuasi eksperimen	Terapi bermain sosial efektif meningkatkan keterampilan sosial anak autisme.
2.	Perhatian	2024	Pengaruh Terapi Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Sosial dan Emosional pada Anak SLDL dengan Autisme	Kuasi eksperimen	Terjadi peningkatan signifikan kemampuan sosial dan emosional anak autisme.
3.	Iskandar & Indaryani	2021	Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Autis melalui Terapi Bermain Asosiatif	Eksperimen subjek tunggal	Terapi bermain asosiatif meningkatkan interaksi sosial dan inisiatif bermain.
4.	Gobel & Yudi Suharsono	2024	Play Therapy untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Anak dengan Intellectual Disability Disorder	Studi kasus	Kemampuan interaksi sosial anak tunagrahita meningkat.
5.	Ramli, <i>et al.</i>	2024	Play Therapy in Educational Interventions for Students with Special Needs: A Systematic Review	Tinjauan sistematis	Play therapy efektif meningkatkan keterampilan sosial dan pengelolaan emosi ABK.
6.	Putri & Choirun	2024	The Effect of Play Therapy on Improving Social Skills in ASD Children: A Systematic Review	Systematic review	Play therapy meningkatkan keterampilan sosial dan regulasi emosi anak ASD.
7.	Imanniar & Endah	2025	Optimalisasi Perkembangan Sosial-Emosional pada Anak dengan Reticent Behavior Melalui Play Skills: Social Skills Facilitated Play	Single Case Experimental Design	Interaksi sosial dan ekspresi emosi anak meningkat.

No	Nama	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
8.	Adwiah & Khamim	2023	Penerapan Terapi Bermain dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autis di Rumah Terapi ABK	Deskriptif kualitatif	Terapi bermain membantu meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak autis, termasuk respons terhadap instruksi dan interaksi dengan teman sebaya serta lingkungan sosial.
9.	Oktaviani, et al.	2023	Implementasi Terapi Bermain Flash Card untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autisme	Studi kasus	Terjadi peningkatan kontak mata dan respon sosial anak autisme.
10.	Zadok, et al.	2025	Play Therapy for Strengthening Child Attachment through Communication in Children with ASD at SLB X	Kuasi eksperimen	Terapi bermain memperkuat attachment dan komunikasi sosial anak ASD.

Bermain memberikan kesempatan bagi anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk belajar berinteraksi dengan orang lain, baik dengan teman sebaya maupun dengan pendidik atau terapis. Berbagai kajian pustaka menunjukkan bahwa jenis-jenis permainan tertentu, seperti permainan berbagi, permainan kolaboratif, dan permainan peran, dapat menjadi media efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial anak. Melalui aktivitas tersebut, anak belajar untuk bergiliran, bekerja sama, dan menghargai aturan sosial yang berlaku dalam interaksi kelompok. Selain itu, permainan juga mendorong anak untuk mengekspresikan emosi, memahami perspektif orang lain, serta membangun kemampuan komunikasi secara bertahap. Dengan demikian, bermain tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai strategi intervensi yang mendukung perkembangan sosial-emosional ABK secara holistik, meningkatkan kemampuan adaptasi mereka dalam lingkungan sosial sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan sosial anak berkebutuhan khusus (ABK). Studi oleh *The Effectiveness of Social Play Therapy to Improve Social Skills and Abilities of Children with Autism* dan penelitian pada SDLB dengan autisme menunjukkan bahwa intervensi berbasis bermain dapat meningkatkan kemampuan berbagi, giliran bermain, dan kerja sama antar teman sebaya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menggunakan terapi bermain asosiatif dan flash card, yang menekankan pentingnya aktivitas bermain terstruktur untuk memfasilitasi interaksi sosial anak dengan ABK.

Selain keterampilan sosial, terapi bermain juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan anak untuk merespons lingkungan dan instruksi. Hasil penelitian pada anak tunagrahita dan anak ASD menunjukkan bahwa melalui aktivitas bermain, anak menjadi lebih aktif dalam berkomunikasi, menanggapi perintah sederhana, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Aktivitas ini memberikan pengalaman belajar sosial yang langsung dan praktis, sehingga anak dapat memahami norma-norma interaksi dengan teman sebaya secara lebih efektif.

Aspek emosional juga terbukti meningkat melalui terapi bermain. Penelitian sistematis dan studi kasus menunjukkan bahwa anak mulai dapat mengekspresikan emosi seperti senang, antusias, dan kecewa secara lebih jelas serta mengelola frustrasi dengan lebih baik. Terapi bermain yang terstruktur memungkinkan anak belajar mengenali dan mengontrol emosi diri sendiri, sehingga kemampuan regulasi emosi meningkat. Hal ini terlihat dari penelitian yang menekankan penggunaan terapi bermain kreatif berbasis seni untuk mendukung pengembangan emosional ABK.

Beberapa penelitian menyoroti peningkatan kemandirian anak melalui terapi bermain. Anak-anak mulai menunjukkan inisiatif dalam memulai permainan, memilih teman bermain, dan menggunakan media permainan sesuai minat. Penelitian pada terapi bermain berbasis flash card maupun creative art play therapy membuktikan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga mendorong anak untuk bertindak lebih mandiri dan mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan dalam konteks sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan intervensi yang efektif untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak ABK. Baik melalui terapi bermain sosial, asosiatif, flash card, maupun berbasis seni, anak menunjukkan peningkatan kemampuan interaksi sosial, kontrol emosi, komunikasi, dan kemandirian. Temuan ini menegaskan pentingnya memasukkan terapi bermain secara rutin dalam program pendidikan dan terapi untuk ABK, karena selain mendukung keterampilan sosial, terapi bermain juga menjadi sarana penting untuk pengembangan emosional, kognitif, dan kemandirian anak secara menyeluruh.

Namun, literatur juga menunjukkan adanya kesenjangan terkait standar praktik terapi bermain, termasuk variasi metode yang digunakan, cara evaluasi hasil, serta penerapan pada berbagai jenis kebutuhan khusus. Ketidakseragaman ini dapat memengaruhi efektivitas intervensi dan membuat perbandingan hasil penelitian menjadi sulit dilakukan. Temuan tersebut menekankan perlunya upaya sistematis dari pendidik, terapis, dan peneliti untuk mengembangkan pedoman implementasi terapi bermain yang lebih baku dan berbasis bukti. Dengan pedoman yang jelas, praktik terapi dapat dilakukan secara konsisten, hasil evaluasi dapat diukur dengan akurat, dan intervensi dapat disesuaikan dengan karakteristik spesifik anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, pengembangan standar dan protokol yang evidence-based menjadi langkah krusial untuk meningkatkan kualitas layanan dan efektivitas terapi bermain dalam mendukung perkembangan sosial-emosional ABK.

## Implementasi

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, implementasi terapi bermain pada anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat dilakukan melalui beberapa langkah strategis yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing anak. Pendekatan ini menekankan pentingnya perencanaan kegiatan bermain yang terstruktur, dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan, minat, dan preferensi anak. Aktivitas bermain dipilih sedemikian rupa sehingga dapat merangsang keterampilan sosial, emosional, serta kognitif anak secara seimbang.

### a. Pemilihan media bermain yang tepat

Misalnya, terapi bermain dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan dan metode yang digunakan untuk mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus (ABK). Terapi bermain sosial dan asosiatif memanfaatkan alat atau media yang mendorong interaksi kelompok, seperti mainan kolektif, permainan bergiliran, atau penggunaan boneka, sehingga anak dapat belajar bekerja sama, bergiliran, dan menghargai aturan sosial. Sementara itu, terapi kreatif berbasis seni menggunakan media seni, musik, atau storytelling untuk merangsang ekspresi emosi, imajinasi, dan kemampuan berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal. Pendekatan ini memungkinkan anak untuk menyalurkan perasaan, memahami perspektif orang lain, serta meningkatkan keterampilan sosial-emosional secara bertahap. Dengan demikian, variasi metode terapi bermain yang disesuaikan dengan karakteristik anak tidak hanya mendukung perkembangan interaksi sosial, tetapi juga memperkuat ekspresi diri dan kemampuan adaptasi dalam konteks sosial yang lebih luas.

### b. Aktivitas bermain harus terstruktur dan terarah

Penelitian menunjukkan bahwa sesi terapi bermain yang dirancang dengan aturan, durasi, dan tujuan yang jelas dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial, respons terhadap instruksi, serta kemampuan regulasi emosi pada anak berkebutuhan khusus (ABK). Aktivitas dalam sesi terapi tersebut dapat berupa permainan kelompok sederhana, permainan peran, atau penggunaan media interaktif seperti flash card, yang dirancang untuk melatih anak menunggu giliran, berbagi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya. Dengan struktur yang teratur, anak tidak hanya belajar mengikuti aturan sosial, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi, bersikap kooperatif, dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Pendekatan ini menekankan pentingnya intervensi yang sistematis dan adaptif, sehingga setiap aktivitas dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu anak, sekaligus memaksimalkan hasil perkembangan sosial dan emosional mereka.

### c. Pendampingan oleh guru atau terapis berpengalaman

Selama sesi terapi bermain, guru atau terapis berperan aktif dalam memberikan bimbingan, penguatan positif, serta melakukan pemantauan terhadap kemampuan anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam berinteraksi, mengekspresikan emosi, dan mengambil keputusan. Pendampingan ini tidak hanya membantu anak memahami norma sosial yang berlaku dalam kelompok, tetapi juga mendorong perkembangan kemandirian dan inisiatif selama kegiatan bermain. Dengan dukungan yang konsisten dan responsif, anak dapat belajar menyesuaikan perilaku dengan situasi sosial, mengelola emosinya secara lebih efektif, serta membangun rasa percaya diri. Pendekatan ini menekankan pentingnya intervensi yang suportif dan adaptif, di mana peran guru atau terapis tidak sekadar mengawasi, tetapi juga memfasilitasi pengalaman belajar sosial-emosional yang bermakna bagi anak.

### d. Frekuensi dan konsistensi sesi terapi

Penelitian yang menggunakan desain kuasi-eksperimen maupun studi kasus menunjukkan bahwa terapi bermain yang dilakukan secara rutin, minimal satu hingga dua kali dalam seminggu, mampu menghasilkan peningkatan signifikan dalam keterampilan sosial, regulasi emosi, dan komunikasi anak berkebutuhan khusus (ABK). Konsistensi pelaksanaan terapi ini membantu anak membiasakan diri dengan aturan sosial, memahami konsekuensi interaksi, serta mengembangkan keterampilan emosional secara berkelanjutan. Aktivitas yang terstruktur dan dijalankan secara teratur memungkinkan anak membangun pola perilaku adaptif, meningkatkan kemampuan menunggu giliran, berbagi, dan mengekspresikan perasaan secara tepat. Temuan ini menegaskan bahwa frekuensi dan kontinuitas intervensi menjadi faktor penting dalam efektivitas terapi bermain, sehingga mendukung perkembangan sosial-emosional dan kemampuan adaptasi anak secara optimal.

### e. Penyesuaian individual terhadap kebutuhan anak

Karena karakteristik anak berkebutuhan khusus (ABK) sangat beragam, terutama pada anak dengan autisme atau tunagrahita, terapis perlu melakukan observasi awal untuk menilai tingkat kemampuan sosial, preferensi media bermain, serta tingkat konsentrasi masing-masing anak. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam merancang intervensi yang bersifat individual, sehingga setiap aktivitas terapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan unik anak. Dengan pendekatan individual, intervensi menjadi lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial, ekspresi emosi, kemandirian, dan kemampuan komunikasi anak. Hal ini memungkinkan terapi bermain untuk berfungsi tidak hanya sebagai media rekreasi, tetapi juga sebagai bagian integral dari program pendidikan dan rehabilitasi ABK, yang mendukung perkembangan sosial-emosional secara menyeluruh dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial anak berkebutuhan khusus (ABK). Aktivitas bermain memungkinkan anak belajar keterampilan sosial secara langsung, seperti berbagi, menunggu giliran, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan media dan metode yang sesuai, terapi bermain dapat menjadi sarana efektif untuk mengajarkan norma sosial dan membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitar.

Selain aspek sosial, terapi bermain juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan emosional anak. Penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan yang terstruktur, anak mulai mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan mengontrol frustrasi atau rasa kecewa. Terapi ini membantu anak memahami emosi diri dan orang lain, sehingga kemampuan regulasi emosi meningkat dan anak dapat berinteraksi dengan lebih adaptif dalam situasi sosial.

Kemandirian dan inisiatif anak juga menjadi aspek yang berkembang melalui terapi bermain. Aktivitas bermain yang dirancang secara interaktif dan kreatif mendorong anak untuk mengambil keputusan, memulai permainan, serta memilih teman atau media permainan sesuai minat mereka. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain tidak hanya mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kemandirian anak dalam konteks sosial.

Kefektifan terapi bermain sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pemilihan media yang sesuai, pendampingan oleh guru atau terapis, konsistensi pelaksanaan sesi, serta penyesuaian dengan karakteristik masing-masing anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan terapi bermain secara rutin dan terarah mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam interaksi sosial, ekspresi emosi, komunikasi, dan kemandirian dibandingkan anak yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini menegaskan pentingnya perencanaan dan pelaksanaan terapi bermain yang sistematis dalam program pendidikan dan rehabilitasi ABK.

Secara keseluruhan, terapi bermain dapat dianggap sebagai strategi intervensi yang efektif dan komprehensif untuk mendukung perkembangan sosial, emosional, dan komunikasi anak berkebutuhan khusus. Dengan pendekatan yang tepat, terapi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan interaksi dan regulasi emosi, tetapi juga menumbuhkan kemandirian, kreativitas, dan inisiatif anak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan terapi bermain sebaiknya menjadi bagian integral dari program pendidikan, terapi, dan rehabilitasi ABK untuk mencapai perkembangan optimal dan mendukung kualitas hidup mereka di masa depan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Ucapan penghargaan khusus ditujukan kepada dosen pembimbing Ibu Eka Puji Lestari, M.Pd. yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan akademik yang sangat berharga selama proses penyusunan penelitian ini, sehingga penelitian dapat berjalan sesuai tujuan. Terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman yang ikut andil dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengapresiasi berbagai kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menjadi landasan teoritis dan metodologis dalam penelitian ini. Dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari semua pihak tersebut sangat berarti dalam kelancaran penelitian, serta diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan praktik terapi bermain dan pendidikan anak berkebutuhan khusus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adwiah, A. R., & Khamim Zarkasih Putro. (2023). Penerapan Terapi Bermain dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autis di Rumah Terapi ABK. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 172–183.
- Dewanti, B. A., & Maryatun. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Pada Anak Prasekolah Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 14–25.
- Gobel, S. R., & Yudi Suharsono. (2024). Play therapy untuk meningkatkan interaksi sosial anak dengan Intellectual Disability Disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 8–13.
- Habibi, M. M. (2023). The Effectiveness of Social Play Therapy To Improve Social Skills And Abilities Of Children With Autism. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2), 243–251.
- Hendrifika, D. (2021). Terapi bermain untuk melatih konsentrasi pada anak yang mengalami gangguan autis. *PROCEDIA (Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi)*, 4(2), 47–56.
- Imanniar, O., & Endah Mastuti. (2025). Optimalisasi Perkembangan Sosial-Emosional pada Anak dengan Reticent Behavior Melalui Play Skills: Social Skills Facilitated Play. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 10(1), 37–50.
- Iskandar, S., & Indaryani. (2021). Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Autis Melalui Terapi Bermain Assosiatif. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 12–18.
- Kusumaningtyas, W. N., Eska Dwi Prajantini, & Siti Khotijah. (2023). Penerapan Terapi Bermain Clay Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Di Bangsal Anggrek Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendekia*, 1(2), 66–74.
- Linsiya, R. W., & Renalatama Kismawiyati. (2023). Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan : Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 19(1), 163–171.
- Lubis, M. Y. (2022). Mengembangkan sosial emosional anak usia dini melalui bermain. *GENERASI EMAS: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 47–58.

- Oktaviani, E., Zuraidah, Susmini, & Ibnu Jamaludin. (2023). Implementasi Terapi Bermain Flash Card Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autisme. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), 56–64.
- Perhatian, D. (2024). Pengaruh Terapi Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Sosial dan Emosional pada Anak SLDB dengan Autisme. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(2), 692–698.
- Pitaloka, A. A. P., Safira Aura Fakhiratunnisa, & Tika Kusuma Ningrum. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *Masaliq*, 2(1), 26–42.
- Putri, F. P., & Choirun Nisa' Mufidatul Nabila. (2024). The Effect of Play Therapy on Improving Social Skills in ASD Children: A Systematic Literature Review. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(04), 338–345.
- Ramli, M., Fazzuan Khalid, Rozniza Zaharudin, Ahmad Afandi Yusri, & Mohd Imran Yusoff. (2024). Play Therapy in Educational Interventions for Students with Special Needs: A Systematic Review. *Journal of Contemporary Social Science and Education Studies*, 4(2), 219–224.
- Zadok, W. F., Yuspendi Yuspendi, & Ria Wardani. (2025). Play Therapy for Strengthening Child Attachment through Communication in Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) at SLB X. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(11), 13811–13824.