

Penerapan Pendekatan Terapi Bermain untuk Meningkatkan Fokus dan Interaksi Sosial Anak Tunalaras

Ghina Rofifah Putri¹, Anggun Delmi Oktasari², Haja Zendi Sahri³, Sulhan⁴

¹²³⁴Fakultas Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: ¹ghinaputrii273@gmail.com, ²anggundelmioktasari@gmail.com, ³hajahscell20@gmail.com, ⁴sulhanhalindra85257@gmail.com

Abstrak—Anak tunalaras merupakan kelompok anak dengan hambatan emosi dan perilaku yang berdampak pada kemampuan fokus serta interaksi sosial. Terapi bermain menjadi pendekatan psikopedagogis yang banyak digunakan untuk membantu mengembangkan regulasi diri, kemampuan atensi, serta keterampilan sosial anak dengan gangguan emotional and behavioral disorders (EBD). Kajian literatur ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah artikel tahun 2018–2025 dari Google Scholar, ScienceDirect, DOAJ, dan ResearchGate. Temuan menunjukkan bahwa terapi bermain meliputi guided play, child-centered play therapy, permainan sensoris, permainan berbasis aturan, permainan tradisional, serta parent-mediated play therapy secara konsisten meningkatkan fokus dan interaksi sosial anak tunalaras. Peningkatan fokus terlihat melalui penguatan fungsi eksekutif, memori kerja, dan kemampuan inhibisi, sedangkan peningkatan interaksi sosial muncul melalui fasilitasi komunikasi interpersonal, kerja sama, regulasi emosi, serta pemahaman norma sosial. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh durasi terapi, kompetensi terapis, pemilihan permainan, adaptasi budaya, dan dukungan keluarga. Kajian ini menegaskan bahwa terapi bermain merupakan pendekatan efektif dan relevan diterapkan dalam konteks pendidikan khusus, terutama bagi anak tunalaras.

Kata Kunci: terapi bermain, tunalaras, fokus, interaksi sosial, regulasi diri

Abstract—Children with emotional and behavioral disabilities are a group of children with emotional and behavioral challenges that impact their ability to focus and social interaction. Play therapy is a widely used psychopedagogical approach to help develop self-regulation, attentional skills, and social skills in children with emotional and behavioral disorders (EBD). This literature review used the Systematic Literature Review (SLR) method by examining articles published between 2018 and 2025 from Google Scholar, ScienceDirect, DOAJ, and ResearchGate. The findings indicate that play therapy, including guided play, child-centered play therapy, sensory play, rule-based play, traditional games, and parent-mediated play therapy, consistently improves the focus and social interaction of children with emotional disabilities. Improved focus is seen through strengthening executive function, working memory, and inhibition skills, while improved social interaction occurs through facilitating interpersonal communication, cooperation, emotional regulation, and understanding of social norms. The success of the intervention is influenced by the duration of therapy, therapist competence, game selection, cultural adaptation, and family support. This study confirms that play therapy is an effective and relevant approach applied in special education contexts, especially for children with emotional disabilities.

Keywords: play therapy, emotional disorders, focus, social interaction, self-regulation

1. PENDAHULUAN

Anak tunalaras merupakan kelompok anak dengan hambatan emosi dan perilaku yang ditandai oleh kesulitan dalam mengendalikan impuls, regulasi emosi, kemampuan memusatkan perhatian, serta menjalin interaksi sosial secara adaptif. Dalam berbagai penelitian, tunalaras dikategorikan sebagai anak yang mengalami gangguan emotional and behavioral disorders (EBD) sehingga membutuhkan pendekatan pendidikan dan intervensi psikososial yang terstruktur, konsisten, dan berorientasi pada penguatan kemampuan regulasi diri. Kondisi tersebut berdampak pada proses belajar, hubungan sosial, serta penyesuaian diri anak dalam lingkungan sekolah maupun rumah. Anak tunalaras sering menampilkan perilaku agresif, penarikan diri, kesulitan mengikuti arahan, serta ketidakmampuan mempertahankan fokus pada aktivitas akademik, sehingga intervensi berbasis dukungan emosional menjadi semakin penting untuk diterapkan pada konteks pendidikan khusus. (Axline, 2020).

Dalam pendidikan inklusif dan layanan pendidikan khusus, pemilihan pendekatan intervensi harus mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak, kebutuhan emosi, serta kemampuan sosialnya. Terapi bermain atau play therapy menjadi salah satu bentuk intervensi yang mengalami

perkembangan signifikan dalam dua dekade terakhir dan banyak diaplikasikan pada anak dengan gangguan perilaku. Secara teoretis, terapi bermain berlandaskan pemahaman bahwa bermain adalah bahasa alami anak dan merupakan medium yang aman bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan, memahami peran sosial, serta melatih kontrol diri. Melalui proses bermain, anak dapat berlatih memecahkan masalah, mengelola emosi negatif, serta membangun pemahaman moral secara bertahap. Pendekatan ini dinilai lebih sesuai dengan dunia anak karena tidak memaksa mereka untuk berkomunikasi secara verbal, tetapi memberi ruang bagi eksplorasi simbolik dan emosional yang lebih alami. (Francis, 2022).

Dalam konteks penguatan kemampuan fokus, terapi bermain terbukti memiliki efektivitas yang tinggi. Berbagai bentuk permainan yang bersifat terstruktur—seperti permainan aturan, permainan sensoris, permainan strategi, serta kegiatan bermain yang membutuhkan konsentrasi—mampu merangsang kemampuan atensi selektif dan memori kerja. Intervensi berbasis guided play bahkan dianggap lebih unggul dalam meningkatkan fungsi eksekutif anak dibandingkan permainan bebas, karena menyediakan kerangka pembelajaran yang membantu anak memusatkan perhatian pada tujuan tertentu. Kegiatan seperti permainan blok, puzzle, permainan peran terstruktur, maupun permainan yang mengharuskan anak mengikuti instruksi secara berurutan memberikan stimulasi kuat terhadap mekanisme kontrol impuls dan daya konsentrasi. Penelitian kuasi-eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan fokus dan ketahanan atensi anak dengan gangguan perilaku setelah mengikuti terapi bermain selama 8–12 sesi. (Etemadzadeh, 2023).

Tidak hanya berpengaruh terhadap fokus, terapi bermain juga efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak tunalaras. Interaksi sosial merupakan aspek yang sangat penting bagi perkembangan anak dan menjadi salah satu hambatan utama yang dialami anak tunalaras. Mereka sering kali kesulitan memahami isyarat sosial, mengambil giliran, bekerja sama, atau mengekspresikan empati secara tepat. Melalui kegiatan bermain kooperatif, seperti role play, permainan kelompok, permainan tradisional, dan permainan konstruktif berpasangan, anak dilatih untuk memahami norma sosial, berbagi, mengambil keputusan bersama, serta mengenali emosi diri maupun orang lain. Terapi bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar secara langsung dan kontekstual bagaimana merespon situasi sosial yang bervariasi. (Deniz, 2024).

Penelitian terbaru menemukan bahwa terapi bermain yang melibatkan teman sebaya atau orangtua sebagai mediator memiliki dampak lebih luas terhadap perkembangan sosial anak. Program parent-mediated play therapy, misalnya, menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan komunikasi sosial, kemampuan inisiatif sosial, dan penurunan perilaku agresif. Pelibatan keluarga dalam proses intervensi memberikan konsistensi lingkungan serta memperluas kesempatan anak untuk menerapkan keterampilan sosial yang dipelajari dalam situasi bermain. Selain itu, kelompok bermain yang difasilitasi terapis membantu anak memahami dinamika interaksi, merespons konflik, dan belajar memahami perspektif orang lain. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa permainan tradisional sebagai bagian dari terapi dapat meningkatkan kualitas hubungan antar-anak karena sifatnya yang kolaboratif dan memiliki norma sosial jelas. (Gobel, 2024).

Selain efektivitasnya yang tinggi, terapi bermain juga relevan diterapkan dalam konteks pendidikan Indonesia karena dapat diintegrasikan dengan permainan lokal yang memiliki makna budaya. Penggunaan permainan seperti gobak sodor, congklak, ular tangga, atau engklek dalam sesi terapi dapat meningkatkan keterlibatan anak karena mereka merasa dekat secara emosional dan kultural. Adaptasi budaya dalam terapi bermain memungkinkan anak untuk belajar dalam lingkungan yang familiar dan nyaman, sehingga proses peningkatan fokus dan interaksi sosial dapat berlangsung lebih efektif. Pendekatan ini juga memperkuat hubungan antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam mendukung perkembangan anak tunalaras. (Ernawati, 2024).

Terapi bermain sebagai intervensi psikopedagogis memiliki landasan teori kuat, baik dari perspektif perkembangan maupun psikologi perilaku. Pendekatan child-centered play therapy (CCPT) misalnya, menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan hubungan terapeutik yang hangat sebagai dasar untuk memfasilitasi perubahan perilaku anak. Sementara guided play dan cognitive-behavioral play therapy (CBPT) memberikan struktur yang lebih sistematis untuk membangun keterampilan kognitif dan emosional. Perkembangan penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi antara CCPT dan guided play menghasilkan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan daya konsentrasi sekaligus keterampilan sosial anak tunalaras. Pendekatan campuran

ini memberikan keseimbangan antara kebebasan berekspresi dan kebutuhan akan struktur yang membantu regulasi diri. (Bent-Lenselink, 2025).

Secara keseluruhan, terapi bermain memiliki potensi besar sebagai intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kemampuan fokus dan interaksi sosial anak tunalaras. Bukti empiris mutakhir menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya mendukung perkembangan kognitif dan emosi, tetapi juga menumbuhkan kapasitas anak untuk beradaptasi secara lebih baik dalam lingkungan belajar maupun sosial. Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun untuk memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas terapi bermain serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya agar dapat dijadikan rujukan bagi pendidik, terapis, dan peneliti di bidang pendidikan khusus dan psikologi perkembangan. (Rautenbach, 2025).

2. METODE PENELITIAN

Kajian literatur ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) sebagai pendekatan utama dalam menelaah penelitian-penelitian terdahulu mengenai efektivitas terapi bermain dalam meningkatkan fokus dan interaksi sosial anak tunalaras. Metode SLR dipilih karena mampu menyajikan hasil sintesis penelitian secara komprehensif, terstruktur, dan transparan melalui proses identifikasi, seleksi, analisis, serta interpretasi temuan ilmiah secara sistematis. Penerapan SLR memungkinkan peneliti mengorganisasi berbagai temuan empiris, membandingkan hasil antarpenelitian, serta menarik kesimpulan yang lebih kuat mengenai praktik intervensi yang efektif. Pemilihan metode ini juga sejalan dengan perkembangan penelitian pendidikan dan psikologi klinis yang menuntut penggunaan pendekatan berbasis bukti (evidence-based practice) dalam merumuskan rekomendasi ilmiah. (Francis, 2022).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada beberapa basis data daring yang kredibel, yaitu Google Scholar, ResearchGate, Directory of Open Access Journals (DOAJ), dan ScienceDirect. Rentang tahun publikasi yang ditetapkan adalah 2018–2025 untuk memastikan literatur yang dianalisis merupakan temuan yang relevan dan mutakhir sesuai dengan perkembangan penelitian terbaru dalam bidang terapi bermain dan pendidikan khusus. Kata kunci utama yang digunakan pada tahap pencarian meliputi play therapy, guided play, child-centered play therapy, attention improvement, social interaction, behavioral disorders, dan emotional behavioral disorder. Penggunaan kata kunci ganda dan kombinasi Boolean seperti AND/OR digunakan untuk memperluas sekaligus mempersempit hasil pencarian agar sesuai dengan fokus kajian. (Reichenberger, 2025).

Setelah proses pencarian awal, tahap berikutnya adalah penyaringan artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi: (1) artikel berupa penelitian eksperimen, kuasi-eksperimen, studi kasus, atau review sistematis; (2) penelitian yang secara khusus membahas terapi bermain serta pengaruhnya terhadap fokus atau interaksi sosial; (3) melibatkan peserta anak yang masuk kategori tunalaras atau memiliki gangguan emosi dan perilaku; dan (4) artikel tersedia dalam bentuk teks penuh sehingga seluruh data dapat dianalisis secara menyeluruh. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel berupa opini, editorial, atau esai non-empiris; (2) penelitian yang tidak menilai dua variabel utama, yaitu fokus dan interaksi sosial; dan (3) artikel yang tidak menyebutkan prosedur intervensi terapi bermain secara jelas. Penerapan kriteria ini memastikan bahwa hanya artikel yang relevan, kredibel, dan berkualitas yang digunakan dalam analisis. (Bent-Lenselink, 2025).

Tahap seleksi dilakukan melalui tiga langkah utama, yaitu: penyaringan judul, penyaringan abstrak, dan penyaringan isi penuh. Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dieliminasi pada setiap tahap untuk menjaga kelayakan data. Setiap artikel yang terpilih kemudian dievaluasi menggunakan lembar penilaian kualitas literatur, yang mencakup indikator kejelasan desain penelitian, kesesuaian metode intervensi, validitas pengukuran, serta relevansi hasil penelitian dengan tujuan kajian. Penilaian ini penting untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang memadai sehingga sintesis temuan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. (Rautenbach, 2025).

Pada tahap analisis data, artikel yang terpilih dikelompokkan berdasarkan dua fokus utama penelitian, yaitu peningkatan kemampuan fokus dan peningkatan interaksi sosial pada anak tunalaras. Setiap temuan penelitian dicatat dan dibandingkan untuk melihat teori, pola, dan variasi intervensi yang digunakan. Proses sintesis data dilakukan secara naratif dengan mengidentifikasi

tema-tema utama seperti jenis terapi bermain yang diterapkan, durasi intervensi, jumlah peserta, indikator hasil, serta faktor yang memengaruhi keberhasilan. Selain itu, analisis juga mempertimbangkan konteks budaya, karakteristik peserta, dan perbedaan metodologis antarpelitian untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai efektivitas pendekatan terapi bermain. (Ernawati, 2024).

Dengan pendekatan sistematis ini, bagian metode memberikan landasan kokoh bagi keseluruhan kajian literatur sehingga temuan yang dihasilkan memiliki kredibilitas tinggi serta relevan bagi pengembangan praktik pendidikan khusus dan psikologi perkembangan di masa mendatang.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Kajian literatur ini menghasilkan gambaran komprehensif mengenai efektivitas pendekatan terapi bermain dalam meningkatkan fokus dan interaksi sosial anak tunalaras. Hasil penelitian yang disintesis menunjukkan adanya konsistensi bukti bahwa terapi bermain—baik yang berbasis child-centered, guided play, maupun permainan kooperatif—memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan atensi dan kemampuan sosial anak dengan gangguan perilaku emosional. Pembahasan dalam bagian ini disusun ke dalam tiga subtema utama yang meliputi efektivitas terhadap fokus, efektivitas terhadap interaksi sosial, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Utama dari Kajian Literatur

No	Fokus Temuan	Jenis Terapi Bermain	Dampak Utama	Sumber
1	Peningkatan fokus	Guided play	Durasi atensi meningkat 28–40%	Etemadzadeh (2023)
2	Peningkatan fokus	Permainan berbasis aturan	Peningkatan inhibisi 32%	Tanishima (2025)
3	Komunikasi sosial	Parent-mediated play therapy	Peningkatan kontak mata & percakapan	Deniz (2024)
4	Interaksi sosial	Permainan tradisional	Peningkatan kerja sama & bermain kooperatif	Gobel (2024)
5	Perilaku prososial	Child-centered group play therapy	Penurunan agresivitas 35%	Zarra-Nezhad (2023)

1. Efektivitas Terapi Bermain untuk Peningkatan Fokus

Hasil kajian memperlihatkan bahwa terapi bermain merupakan salah satu bentuk intervensi yang secara empiris terbukti mampu meningkatkan kemampuan fokus anak tunalaras. Studi eksperimental yang dianalisis menunjukkan bahwa aktivitas bermain yang terstruktur, memiliki aturan, serta memberikan tantangan kognitif, berperan penting dalam memperkuat kemampuan atensi berkelanjutan dan pengaturan impuls anak. Permainan strategi, permainan sensoris, dan permainan berbasis aturan terbukti memberi stimulasi yang membantu anak memusatkan perhatian lebih lama pada suatu tugas. Temuan kuasi-eksperimental oleh Etemadzadeh (2023) mengungkapkan bahwa setelah delapan sesi terapi bermain, durasi fokus anak meningkat antara 28–40 persen, terutama pada jenis permainan strategi yang membutuhkan pemecahan masalah (Etemadzadeh, 2023).

Selain itu, literatur melaporkan bahwa keterlibatan emosional anak dalam aktivitas bermain menjadi faktor utama yang memicu peningkatan fokus. Anak tunalaras cenderung menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada aktivitas akademik yang monoton. Namun, ketika stimulus yang diberikan bersifat menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan minat anak, proses internalisasi perhatian berlangsung lebih natural. Hal ini sejalan dengan temuan dalam review oleh Francis (2022) yang menyatakan bahwa guided play lebih efektif dibandingkan free play karena memberikan struktur yang mengarahkan anak untuk melatih kemampuan regulasi diri. Dengan guided play, terapis memfasilitasi anak untuk tetap

berada dalam zona perkembangan proksimal, yakni situasi yang cukup menantang tetapi tetap dapat dicapai.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan atensi melalui mekanisme neurosensoris. Permainan sensoris misalnya menggunakan pasir kinetik, slime, atau benda bertekstur—memicu relaksasi dan stabilisasi emosi, sehingga anak lebih siap secara kognitif untuk menjalani latihan fokus. Hal ini diperkuat oleh hasil temuan longitudinal yang menunjukkan bahwa aktivitas sensoris terstruktur dapat mengurangi gejala impulsivitas dan meningkatkan sustained attention setelah enam minggu intervensi terarah (Marlowe, 2024).

Terapi bermain juga memperbaiki pola fokus melalui peningkatan fungsi eksekutif, terutama kemampuan memori kerja dan kontrol inhibisi. Permainan berbasis aturan—misalnya permainan kartu berstrategi, permainan memori, atau permainan regulasi perilaku seperti *Simon Says*—mensyaratkan anak untuk mengikuti instruksi, menunda respons, dan menahan impuls. Penelitian oleh Tanishima (2025) menunjukkan bahwa permainan berbasis aturan meningkatkan kemampuan inhibisi sebesar 32 persen pada anak tunalaras dalam rentang intervensi 5–10 sesi (Tanishima, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa stimulasi kognitif yang diberikan melalui terapi bermain berdampak langsung pada aspek atensi yang menjadi salah satu tantangan utama pada anak dengan gangguan perilaku emosional.

Selain faktor internal dari aktivitas bermain, kompetensi terapis juga ditemukan berperan signifikan terhadap peningkatan fokus. Terapis yang mampu mengelola dinamika sesi dengan baik, memberikan penguatan positif, serta memahami kebutuhan emosional anak menunjukkan hasil intervensi yang lebih optimal. Anak tunalaras umumnya memiliki sensitivitas emosional tinggi, sehingga pendekatan empatik dan responsif memungkinkan mereka merasa aman dan lebih siap untuk memusatkan perhatian. Studi kualitatif oleh Lammers (2024) menunjukkan bahwa interaksi terapeutik yang hangat dan konsisten meningkatkan kepatuhan instruksi dalam permainan sebesar 40 persen (Lammers, 2024).

Berdasarkan pemetaan temuan literatur, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan fokus melalui tiga mekanisme utama: (1) stimulasi kognitif melalui permainan terstruktur, (2) regulasi emosi melalui aktivitas sensoris, **dan** (3) peningkatan fungsi eksekutif melalui permainan berbasis aturan. Ketiga elemen ini saling melengkapi dan mendukung proses perkembangan perhatian secara holistik.

Tabel 2. Efektivitas Terapi Bermain untuk Peningkatan Fokus Anak Tunalaras

No	Jenis Terapi Bermain	Mekanisme Peningkatan Fokus	Temuan Utama	Sumber
1	Permainan Strategi	Mengembangkan fungsi eksekutif melalui pengambilan keputusan bertahap	Durasi fokus meningkat pada sesi ke-6 hingga ke-8	Etemadzadeh (2023)
2	<i>Guided Play</i> berbasis aturan	Memberikan struktur sehingga anak berlatih mengendalikan impuls	Anak mampu mempertahankan atensi lebih lama dibanding <i>free play</i>	Francis (2022)
3	Permainan Sensoris Terstruktur	Menstabilkan sistem sensoris sehingga fokus meningkat	Pengurangan perilaku distraktif sebesar 30%	Rautenbach (2025)
4	Puzzle dan Kartu Memori	Melatih atensi selektif dan retensi memori	Fokus meningkat signifikan setelah 4 minggu intervensi	Bent-Lenselink (2025)
5	Permainan Berbasis Waktu	Melatih anak mempertahankan perhatian dalam durasi tertentu	Anak lebih mampu menyelesaikan	Ernawati (2024)

2. Efektivitas Terapi Bermain untuk Peningkatan Interaksi Sosial

Selain meningkatkan fokus, terapi bermain juga memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan interaksi sosial anak tunalaras. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa anak tunalaras cenderung mengalami hambatan dalam keterampilan sosial, seperti kesulitan membangun hubungan, rendahnya empati, kecenderungan perilaku agresif, dan ketidakmampuan menginterpretasi isyarat sosial. Terapi bermain menjadi pendekatan yang efektif untuk menangani permasalahan tersebut karena bermain merupakan medium yang secara natural memfasilitasi komunikasi, kerja sama, dan pengalaman sosial. Penelitian oleh Deniz (2024) menunjukkan bahwa parent-mediated play therapy mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dua arah, kontak mata, dan kemampuan memulai percakapan pada anak tunalaras dalam rentang intervensi 10 sesi. Pendekatan berbasis keluarga memberikan keuntungan berupa konsistensi pembelajaran sosial di lingkungan rumah, mempercepat perubahan perilaku sosial (Deniz, 2024). Intervensi ini juga memperkuat hubungan emosional antara anak dan orangtua sehingga meningkatkan rasa aman yang menjadi prasyarat bagi perkembangan interaksi sosial adaptif.

Tabel 3. Efektivitas Terapi Bermain untuk Peningkatan Interaksi Sosial Anak Tunalaras

No	Jenis Bermain	Terapi	Aspek Sosial yang Distimulasi	Temuan Utama	Sumber
1	Parent-Mediated Play Therapy		Kontak mata, komunikasi verbal, kooperatif	Interaksi meningkat signifikan setelah 10 sesi	Deniz (2024)
2	Child-Centered Group Play Therapy		Empati, kerja sama, pengendalian agresi	Penurunan perilaku agresif sebesar 40%	Zarra-Nezhad (2023)
3	Permainan Tradisional Kooperatif		Pemahaman aturan, kerja sama tim, komunikasi	Anak lebih cepat memulai percakapan dan mengikuti norma sosial	Gobel (2024)
4	Role-Play dan Permainan Imajinatif		Ekspresi diri, perspektif sosial, negosiasi	Meningkatkan kemampuan respons sosial dan empati	Francis (2022)
5	Permainan Berpasangan		Keterlibatan teman sebaya, tanggung jawab sosial	Meningkatkan kemampuan anak mempertahankan interaksi dua arah	

Temuan lain diperoleh dari penelitian Gobel (2024) yang mengombinasikan permainan tradisional dengan teknik terapi bermain. Permainan tradisional seperti *engklek*, *gobak sodor*, dan *ular naga* dapat meningkatkan interaksi sosial karena melibatkan unsur giliran, kerja sama, dan kedekatan emosional. Anak tunalaras yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan bermain kooperatif, berbagi peran, dan mengatur konflik ringan. Efek positif ini diperkuat oleh nilai-nilai budaya lokal yang melekat dalam permainan tradisional, sehingga anak lebih mudah mengekspresikan diri dalam konteks yang familiar (Gobel, 2024).

Selain permainan berbasis budaya, intervensi child-centered group play therapy juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial anak. Dalam pendekatan ini, anak belajar memahami perspektif teman sebaya, mengenali norma sosial dasar, dan meningkatkan empati. Studi oleh Zarra-Nezhad (2023) menemukan bahwa setelah 12 sesi terapi bermain kelompok, perilaku agresif anak tunalaras menurun 35 persen, sementara perilaku prososial meningkat secara signifikan (Zarra-Nezhad, 2023). Aspek penting dalam intervensi kelompok adalah

kesempatan bagi anak untuk mengalami interaksi sosial dalam lingkungan yang aman dengan dukungan terapis.

Intervensi berbasis role-play juga menunjukkan efektivitas tinggi. Melalui permainan peran, anak diajak untuk mempraktikkan perilaku sosial seperti menyapa, meminta maaf, menawarkan bantuan, atau bekerja sama dalam kelompok kecil. Penelitian oleh Mandell (2025) menunjukkan bahwa permainan peran meningkatkan kemampuan anak memahami emosi orang lain dan merespons dengan tepat, sehingga mengurangi kesalahpahaman dalam interaksi sosial sehari-hari (Mandell, 2025).

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain meningkatkan interaksi sosial melalui berbagai mekanisme, antara lain:

1. Fasilitasi komunikasi interpersonal melalui aktivitas bermain terarah.
2. Pembelajaran kerja sama dan aturan sosial melalui permainan berbasis kelompok.
3. Penguatan hubungan emosional baik dengan terapis maupun keluarga.
4. Internalisasi norma sosial melalui pengalaman bermain natural.
5. Peningkatan empati dan regulasi emosi melalui permainan peran dan permainan tradisional.

Dampak intervensi menunjukkan bahwa terapi bermain bukan hanya mengubah perilaku sosial anak dalam sesi terapi, tetapi juga membawa pengaruh positif pada relasi mereka di sekolah dan lingkungan rumah.

3. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Intervensi

Kajian literatur mengungkapkan bahwa efektivitas terapi bermain sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor durasi intervensi, kompetensi terapis, jenis permainan, pendekatan budaya, serta dukungan keluarga menjadi elemen penting yang menentukan tingkat keberhasilan.

Durasi intervensi menjadi salah satu faktor utama. Studi Rautenbach (2025) menunjukkan bahwa program dengan durasi ideal 8–12 sesi memberikan hasil yang paling konsisten terhadap peningkatan fokus dan interaksi sosial (Rautenbach, 2025). Durasi yang terlalu singkat tidak memungkinkan internalisasi keterampilan, sedangkan durasi terlalu panjang berpotensi menurunkan motivasi anak.

Selain durasi, kompetensi terapis sangat menentukan kualitas pelaksanaan intervensi. Terapis harus memiliki kemampuan memahami kondisi emosional anak, mengelola dinamika bermain, serta memberikan respons yang empatik dan konsisten. Anak tunalaras sering kali menunjukkan reaktivitas emosional tinggi; sehingga kemampuan terapis menenangkan anak dan menjaga regulasi emosi sangat memengaruhi hasil intervensi. Studi Ergün (2024) menyatakan bahwa keberhasilan terapi meningkat 45 persen pada terapis yang telah mengikuti pelatihan intensif dibandingkan terapis yang belum tersertifikasi.

Jenis permainan yang digunakan juga memegang peranan kunci. Permainan harus dipilih berdasarkan kebutuhan spesifik anak, tingkat perkembangan kognitif, serta minat individu. Permainan sensoris lebih efektif untuk anak yang memiliki sensitivitas tinggi, sementara permainan strategi dan permainan berbasis aturan lebih efektif untuk melatih fungsi eksekutif. Batu (2023) menekankan pentingnya diferensiasi permainan agar intervensi lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan anak.

Adaptasi budaya merupakan faktor penting lainnya. Intervensi yang mengintegrasikan permainan lokal terbukti meningkatkan kenyamanan anak dan memperkuat hubungan sosial. Ernawati (2024) menunjukkan bahwa adaptasi budaya meningkatkan keterlibatan anak sebesar 50 persen dibandingkan intervensi yang menggunakan permainan modern tanpa konteks lokal. Dukungan keluarga juga menjadi elemen vital. Anak dengan peran aktif orangtua selama program terapi bermain menunjukkan perkembangan fokus dan interaksi sosial lebih stabil. Keterlibatan orangtua dalam sesi terapi memungkinkan generalisasi keterampilan dari ruang terapi ke kehidupan sehari-hari. Hal ini dijelaskan oleh Schmidt (2025) yang menemukan bahwa anak dengan dukungan orangtua memiliki retensi kemampuan fokus dua kali lebih tinggi.

Dengan demikian, keberhasilan terapi bermain merupakan hasil dari kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk kualitas permainan, lingkungan sosial, dan kompetensi terapis. Faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan dalam implementasi terapi bermain agar hasil yang diperoleh optimal dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa terapi bermain merupakan intervensi yang efektif dan komprehensif untuk meningkatkan kemampuan fokus serta interaksi sosial anak tunalaras. Pertama, terapi bermain terbukti memperkuat kemampuan atensi melalui stimulasi kognitif dari permainan terstruktur, aktivitas sensoris, permainan berbasis aturan, serta permainan strategi. Intervensi tersebut mampu meningkatkan durasi fokus, mengurangi perilaku distraktif, serta memperbaiki fungsi eksekutif seperti memori kerja dan kontrol inhibisi. Kedua, terapi bermain memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan interaksi sosial. Berbagai bentuk permainan kooperatif, role-play, permainan tradisional, dan pendekatan child-centered memfasilitasi komunikasi interpersonal, empati, kemampuan kerja sama, dan penyesuaian diri dalam dinamika sosial. Intervensi berbasis keluarga seperti parent-mediated play therapy turut memperkuat perkembangan sosial melalui konsistensi pembelajaran di lingkungan rumah. Ketiga, keberhasilan terapi bermain dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, yaitu durasi intervensi 8–12 sesi, kompetensi terapis, pemilihan permainan sesuai kebutuhan anak, integrasi nilai budaya lokal, serta dukungan orangtua. Faktor-faktor ini berperan dalam menciptakan kondisi psikososial yang kondusif sehingga perkembangan fokus dan interaksi sosial anak dapat berlangsung optimal. Secara keseluruhan, terapi bermain layak dijadikan rujukan dalam pengembangan program intervensi pendidikan khusus untuk anak tunalaras karena memiliki dasar empiris yang kuat, adaptif terhadap kebutuhan individu, dan relevan dalam konteks kebudayaan Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselesaikannya kajian literatur ini. Penghargaan disampaikan kepada para peneliti terdahulu yang menjadi sumber referensi utama dalam penelitian ini, serta para pendidik, terapis, dan praktisi pendidikan khusus yang telah memberikan wawasan mengenai implementasi terapi bermain pada anak tunalaras. Penulis juga berterima kasih kepada lembaga pendidikan dan akses basis data ilmiah yang memfasilitasi pencarian literatur dengan baik. Akhirnya, penghargaan diberikan kepada keluarga dan rekan sejawat yang selalu memberikan motivasi, diskusi, dan dukungan selama proses penyusunan jurnal ini berlangsung. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi bermakna bagi dunia pendidikan khusus dan pengembangan intervensi bagi anak tunalaras.

REFERENCES

- Axline, V. (2020). *Play Therapy: The Inner Dynamics of Childhood*. New York: Ballantine Books.
- Batu, S. (2023). Differentiated Play-Based Intervention for Children with Behavioral Disorders. *International Journal of Special Education*, 38(2), 145–158.
- Bent-Lenselink, J. (2025). Executive Function Development through Structured Play Therapy. *Journal of Child Behavioral Studies*, 12(1), 22–35.
- Deniz, F. (2024). Parent-Mediated Play Therapy for Children with Emotional and Behavioral Disorders. *Journal of Family-Based Interventions*, 9(3), 188–201.
- Ergün, M. (2024). Therapist Competence and Outcomes in Play Therapy Programs. *Clinical Child Psychology Review*, 18(4), 311–329.
- Ernawati, L. (2024). Cultural Adaptation in Play Therapy for Indonesian Children. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 10(1), 55–70.
- Etemadzadeh, P. (2023). Structured Play Intervention to Improve Attention in Children with EBD. *Journal of Behavioral Therapy Research*, 44(2), 101–115.
- Francis, J. (2022). Guided Play as an Evidence-Based Intervention for Behavioral Regulation. *Child Development Perspectives*, 16(4), 240–255.
- Gobel, M. (2024). Integrating Traditional Games in Play Therapy: A Sociocultural Approach. *Asia-Pacific Journal of Child Psychology*, 7(1), 62–78.

- Lammers, R. (2024). Emotional Responsiveness in Therapeutic Play and Its Effects on Child Compliance. *Journal of Child Counseling*, 19(2), 89–104.
- Mandell, S. (2025). Role-Play-Based Social Skills Training for Children with Behavioral Disorders. *International Review of Child Development*, 11(1), 75–94.
- Marlowe, T. (2024). Sensory Play Therapy and Longitudinal Attention Outcomes. *Journal of Sensory Integration Research*, 5(3), 123–139.
- Reichenberger, P. (2025). Systematic Literature Review Methods in Child Psychology. *Research Methods in Education and Psychology*, 14(1), 1–15.
- Rautenbach, A. (2025). Play Therapy Outcomes for Children with Emotional Disorders: A Meta-Analysis. *Journal of Emotional Development*, 13(1), 44–60.
- Schmidt, B. (2025). Parental Involvement and Behavioral Outcomes in Therapeutic Play Programs. *Journal of Family Psychology*, 39(2), 202–219.
- Tanishima, K. (2025). Rule-Based Play and Inhibitory Control in Children with Behavioral Challenges. *Journal of Cognitive Child Therapy*, 8(1), 55–70.
- Zarra-Nezhad, M. (2023). Group Play Therapy for Reducing Aggression in Children with EBD. *Journal of Child and Adolescent Therapy*, 30(2), 162–178.