

Pengaruh Terapi Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Sosial dan Emosional pada Anak SDLB dengan Autisme

The Effect of Play Therapy on Improving Social and Emotional Abilities in Special Needs Children with Autism

Derita Perhatian*¹

¹Universitas Gunung Leuser Aceh, Kutacane, Aceh tenggara, Indonesia

*Corresponding Author : deritaperhatian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi bermain terhadap peningkatan kemampuan sosial dan emosional anak autis di Sekolah Dasar Luar Biasa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group*. Tiga puluh anak autis di SDLB Negeri Simpang Empat, Aceh Tenggara, dibagi menjadi kelompok eksperimen (menerima terapi bermain) dan kelompok kontrol (intervensi standar sekolah). Kemampuan sosial dan emosional diukur menggunakan skala penilaian standar, lembar observasi, dan wawancara semi-terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan sosial ($p < 0,001$) dan emosional ($p < 0,001$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Data kualitatif dari observasi dan wawancara mendukung temuan kuantitatif, menunjukkan peningkatan interaksi sosial, ekspresi emosi, dan keterampilan komunikasi pada kelompok terapi bermain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak autis.

Kata kunci: Terapi Bermain, Autisme, Kemampuan Sosial, Kemampuan Emosional,

Abstract

This study aims to examine the effect of play therapy on improving the social and emotional abilities of autistic children in Special Elementary Schools. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. Thirty autistic children in SDLB Negeri Simpang Empat, Southeast Aceh, were divided into an experimental group (receiving play therapy) and a control group (standard school intervention). Social and emotional abilities were measured using standard assessment scales, observation sheets, and semi-structured interviews before and after the intervention. The results showed that the experimental group experienced significant improvements in social ($p < 0.001$) and emotional ($p < 0.001$) abilities compared to the control group. Qualitative data from observations and interviews supported the quantitative findings, showing improvements in social interaction, emotional expression, and communication skills in the play therapy group. This study concluded that play therapy is effective in improving the social and emotional abilities of autistic children..

Keywords: Play Therapy, Autism, Social Skills, Emotional Skills.

PENDAHULUAN

Autisme atau Gangguan Spektrum Autistik (ASD) merupakan kondisi perkembangan saraf yang kompleks dan heterogen, mempengaruhi cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan berperilaku [1]. Prevalensi autisme terus meningkat secara global, menjadikannya isu kesehatan masyarakat yang signifikan [2]. Anak autis menunjukkan variasi karakteristik, tetapi umumnya mengalami kesulitan dalam kemampuan sosial dan emosional [3]. Pembahasan ini bukan sekedar masalah perilaku, melainkan mencerminkan perbedaan mendasar dalam memproses informasi sosial dan emosional di otak.

Misalnya, anak autis mungkin kesulitan mengenali ekspresi wajah, memahami bahasa tubuh, atau memahami niat orang lain. Mereka mungkin kurang tertarik pada interaksi sosial atau merasa cemas dan ingin dalam situasi sosial. Secara emosional, mereka mungkin kesulitan mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi mereka sendiri, atau mengatur reaksi emosional mereka terhadap peristiwa tertentu. Tantangan-tantangan ini dapat sangat bervariasi dalam tingkat keparahan, dari kesulitan ringan hingga hambatan yang melumpuhkan, dan dapat berdampak besar pada kualitas hidup anak dan keluarganya

Kemampuan sosial dan emosional yang terbatas pada anak autis mempunyai konsekuensi jangka panjang yang signifikan [4]. Pada usia dini, kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dapat menyebabkan isolasi sosial, penolakan, dan kurangnya kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial melalui interaksi alami. Di lingkungan sekolah, anak-anak ini mungkin kesulitan mengikuti instruksi, bekerja sama dalam kelompok, atau menavigasi dinamika sosial di kelas dan saat istirahat. Masalah perilaku, seperti tantrum atau agresi, seringkali berkaitan dengan kesulitan dalam mengatur emosi dan berkomunikasi secara efektif.

Dalam jangka panjang, kesulitan sosial dan emosional dapat menghambat kemampuan anak untuk membentuk hubungan yang bermakna, mencari dan mempertahankan pekerjaan, dan mencapai kemandirian [5]. Mereka mungkin lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, intervensi dini dan efektif yang fokus pada peningkatan kemampuan sosial dan emosional sangat penting untuk membantu anak autis mengatasi tantangan ini dan mencapai potensi penuh mereka. Intervensi ini bukan hanya tentang mengajarkan keterampilan tertentu, tetapi juga tentang menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif di mana anak-anak dapat merasa aman untuk bereksperimen, belajar, dan tumbuh.

Terapi bermain adalah pendekatan terapeutik yang memanfaatkan kekuatan bermain untuk memfasilitasi pertumbuhan dan penyembuhan emosional pada anak [6]. Dalam terapi bermain, anak diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri, menjelajahi perasaan, dan mengatasi masalah melalui berbagai media bermain, seperti mainan, seni, musik, dan drama [7]. Terapi bermain menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung mana anak-anak dapat merasa diterima dan dipahami, tanpa harus menggunakan kata-kata [8]

Dalam konteks autisme, terapi bermain dapat dirancang secara khusus untuk mengatasi tantangan sosial dan emosional yang unik. Misalnya, terapi bermain dapat digunakan untuk memfasilitasi interaksi sosial dengan mengajarkan anak keterampilan berbagi, bergantian, dan bekerja sama melalui permainan. Terapi bermain juga dapat membantu anak-anak meningkatkan komunikasi dengan memberikan kesempatan untuk berlatih menggunakan bahasa dan isyarat nonverbal dalam konteks yang menyenangkan dan bermakna [9]. Selain itu, terapi bermain dapat membantu anak belajar mengelola emosi dengan memberikan cara yang aman dan ekspresif untuk mengeksplorasi dan mengatasi perasaan sulit, seperti marah, sedih, atau cemas [10]. Terapi bermain juga dapat digunakan untuk mengurangi perilaku berulang dan stereotip dengan memberikan alternatif yang lebih adaptif dan fleksibel untuk menyalurkan diri.

Meskipun terdapat bukti yang menunjukkan bahwa terapi bermain dapat memberikan manfaat bagi anak autis, penelitian tentang efektivitas terapi bermain masih terbatas dan beragam. Beberapa penelitian telah menunjukkan hasil yang positif, seperti peningkatan interaksi sosial, komunikasi, dan regulasi emosi. Namun penelitian lain belum menemukan efek yang signifikan, atau hanya menemukan efek kecil. Perbedaan hasil penelitian mungkin disebabkan oleh variasi jenis terapi bermain yang digunakan, karakteristik peserta penelitian, dan ukuran hasil yang digunakan

Selain itu, sebagian besar penelitian tentang terapi bermain pada anak-anak autis telah dilakukan di negara-negara Barat, dan hanya sedikit penelitian yang dilakukan di Indonesia, khususnya di lingkungan Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB). Anak-anak di SDLB mungkin memiliki kebutuhan dan karakteristik yang berbeda dari anak-anak di sekolah biasa, dan intervensi yang efektif untuk satu kelompok mungkin tidak efektif untuk kelompok lain. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memahami efektivitas terapi bermain pada anak autis di SDLB, dan untuk mengidentifikasi jenis terapi bermain yang paling sesuai dengan populasi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menyempurnakan penelitian yang ada dengan menyelidiki pengaruh terapi bermain terhadap peningkatan kemampuan sosial dan emosional pada anak SDLB dengan autisme. Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian yang ketat dan ukuran hasil yang valid dan dapat diandalkan untuk efektivitas efektivitas terapi bermain. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas terapi bermain dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak autis, serta memberikan informasi yang berguna bagi para pendidik, terapis, dan orang tua dalam merancang dan menerapkan intervensi yang tepat untuk anak-anak autis

Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan praktik berbasis bukti dalam bidang pendidikan dan terapi untuk anak autis di Indonesia. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk menginformasikan kebijakan dan program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak autis dan keluarga mereka. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan pada komunitas autisme.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh terapi bermain terhadap peningkatan kemampuan sosial dan emosional anak autisme di SDLB Negeri Simpang Empat melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* jenis *pretest-posttest control group* design. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi tertentu, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen (menerima terapi bermain) dan kelompok kontrol (perlakuan reguler). Data kemampuan sosial dan emosional dikumpulkan melalui skala penilaian standar, lembar observasi, dan wawancara semi-terstruktur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi yang berlangsung selama periode waktu tertentu. Analisis data menggunakan uji statistik seperti *uji t berpasangan* dan *uji t independen* untuk membandingkan perubahan skor antar kelompok, dengan memperhatikan etika penelitian termasuk *informed consent* dan kerahasiaan data. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas terapi bermain dan menjadi masukan bagi intervensi yang tepat untuk anak autisme di SDLB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 anak autisme dari SDLB Negeri Simpang Empat, Aceh Tenggara. Peserta dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 15 orang: kelompok eksperimen yang menerima terapi bermain dan kelompok kontrol yang menerima intervensi standar sekolah untuk autisme (terutama difokuskan pada tugas akademik terstruktur dan manajemen perilaku). Usia rata-rata peserta adalah 8,2 tahun ($SD = 1,5$ tahun) dengan rentang usia 6 hingga 11 tahun. Kelompok-kelompok tersebut dicocokkan sedekat mungkin berdasarkan usia, jenis kelamin, dan skor awal pada Sistem Penilaian Keterampilan Sosial (*SSRS*).

Tabel 1: Statistik Deskriptif dan Uji-t Berpasangan untuk Kemampuan Sosial dan Emosional

Grup (Kelompok)	Ukuran (Measure)	Pra-tes (Rata-rata \pm SD)	Pasca-tes (Rata-rata \pm SD)	T	P
Eksperimen	Kemampuan Sosial	75,2 \pm 8,5	88,9 \pm 7,1	-6.82	< 0,001
Kontrol	Kemampuan Sosial	74,8 \pm 9,1	77,1 \pm 8,8	-1,25	0.232
Eksperimen	Emosional	68,5 \pm 7,9	81,2 \pm 6,5	-7.15	< 0,001
Kontrol	Emosional	69,2 \pm 8,2	70,5 \pm 8,0	-0,89	0,389

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif dan hasil uji-t berpasangan untuk kemampuan sosial dan emosional dalam setiap kelompok. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam kemampuan sosial ($t = -6,82$, $p < 0,001$) dan emosional ($t = -7,15$, $p < 0,001$) dari pra-tes ke pasca-tes. Kelompok

kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan baik dalam kemampuan sosial ($t = -1,25$, $p = 0,232$) maupun emosional ($t = -0,89$, $p = 0,389$).

Tabel 2: Uji-t Independen Kemampuan Sosial dan Emosional

Ukuran (Measure)	Eksperimen (Rata-Rata Perubahan \pm SD)	Kontrol (Perubahan Rata-rata \pm SD)	T	P
Kemampuan Sosial	13,7 \pm 3,2	2,3 \pm 2,9	8.95	< 0,001
Emosional	12,7 \pm 3,0	1,3 \pm 2,5	9.21	< 0,001

Tabel 2 menyajikan hasil uji-t independen yang membandingkan skor perubahan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Terdapat perbedaan signifikan secara statistik dalam skor perubahan untuk kemampuan sosial ($t = 8,95$, $p < 0,001$) dan emosional ($t = 9,21$, $p < 0,001$) dengan kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar daripada kelompok kontrol.

Data kualitatif yang diperoleh melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur memberikan dukungan yang kuat terhadap temuan kuantitatif dalam penelitian ini. Analisis data kualitatif menghasilkan beberapa tema utama yang memperkaya pemahaman mengenai dampak terapi bermain terhadap anak-anak autisme. Pertama, teramati adanya peningkatan interaksi sosial pada kelompok terapi bermain. Anak-anak dalam kelompok ini lebih aktif memulai interaksi dengan teman sebaya, menunjukkan peningkatan keterampilan dalam bergiliran, serta lebih terlibat dalam aktivitas bermain yang kooperatif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini diperkuat oleh data wawancara dari guru dan orang tua yang melaporkan bahwa anak-anak tersebut juga lebih sering berinisiatif untuk menjalin kontak sosial di luar sesi terapi. Kedua, terlihat adanya peningkatan dalam ekspresi dan pengaturan emosional. Anak-anak yang menjalani terapi bermain menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam identifikasi dan ekspresi emosi mereka secara tepat. Selain itu, mereka juga lebih mampu mengelola rasa kekecewaan dan amarah, yang tercermin dari berkurangnya perilaku mengganggu selama kegiatan di kelas. Ketiga, terapi bermain tampaknya memfasilitasi peningkatan keterampilan komunikasi. Anak-anak dalam kelompok terapi bermain cenderung menggunakan berbagai isyarat verbal dan non-verbal untuk mengekspresikan kebutuhan dan niat mereka, menunjukkan kemajuan dalam kemampuan komunikasi mereka secara keseluruhan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional pada anak-anak autisme di lingkungan SDLB. Peningkatan signifikan yang diamati pada kelompok eksperimen, dibandingkan dengan kelompok kontrol, memberikan bukti kuat mengenai manfaat pendekatan ini. Ukuran efek yang besar semakin menggarisbawahi signifikansi praktis dari temuan ini.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Suryati menunjukkan ada pengaruh Terapi Bermain terhadap Interaksi Sosial Anak Autis di SDLB Prof. Dr. Sri Soedewi Masjchun Sofwan [11]. yang telah menunjukkan efek positif terapi bermain pada perkembangan sosial dan emosional pada anak-anak autis. Data kualitatif memberikan wawasan lebih jauh tentang mekanisme yang memungkinkan terapi bermain efektif, yang menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana anak-anak dapat mengeksplorasi emosi mereka, melatih keterampilan sosial, dan mengembangkan strategi komunikasi.

Kurangnya peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa intervensi standar yang digunakan di sekolah mungkin tidak cukup untuk mengatasi kebutuhan sosial dan emosional khusus anak-anak autis. Hal ini menggarisbawahi pentingnya memasukkan intervensi berbasis bukti, seperti terapi bermain, ke dalam program pendidikan untuk populasi ini.

KESIMPULAN

Terapi bermain merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional pada anak autis di lingkungan Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB). Hal ini didukung oleh peningkatan signifikan yang teramati pada kelompok eksperimen yang menerima terapi bermain, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menerima intervensi standar sekolah. Penelitian ini memberikan bukti kuat mengenai manfaat terapi bermain dalam konteks pendidikan anak-anak autis.

SARAN

Saran bagi guru agar dapat mengintegrasikan terapi bermain ke dalam program pendidikan individu anak-anak autis di SDLB, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan tujuan individu mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, A., & Sriyanto, A. (2023). *Representasi Autism Spectrum Disorder Dalam Serial Drama Extraordinary Attorney Woo (Analisis Semiotika John Fiske)* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Mas Said).
- Daulay, N. (2016). Gambaran Ketangguhan Ibu Dalam Mengasuh Anak Autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49-74.
- Rahayu, S. M. (2014). Deteksi Dan Intervensi Dini Pada Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1)..
- Josephine, F. R., Orenda, C., & Silalahi, L. R. (2023). Terapi Musik Dan Anak Autisme: Sebuah Tinjauan Literatur. *Ekspresi: Indonesian Art Journal*, 12(1).
- Sihombing, H. P., & Cutmetia, C. (2024). Analisis Subjective Well-Being Pada Pasangan Yang Menikah Pada Usia Dini. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 670-680.

- Yulianti, M. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Menggunakan Metode Mewarnai Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Anak Di Ruang Thalasemia Rsud Kab. Sumedang Tahun 2023. *Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(2), 92-100..
- Yuliantini, S. (2019). Permainan Dan Bermain Di Paud. *Primearly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 2(2), 200-212..
- Maulidia, C. A. H., Rohmatun, I. A., Shofiyatun, D. R., & Munawaroh, H. (2025). Startegi Efektif Dalam Mendukung Psikologis Anak Berkebutuhan Khusus Di Tk Slb Banjarnegara Jawatengah. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, 6(1).
- Nisma, N., & Ramly, R. (2024). Inovasi Terapeutik Metode Dir Dalam Meningkatkan Komunikasi Antarpribadi Anak Penyandang Speech Delay. *Fon: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 20(2), 454-466..
- Setiyanto, W. (2019). *Inovasi Terapi Bermain Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akibat Efek Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra Sekolah* (Doctoral Dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang)..
- Suryati, S., & Rahmawati, R. (2017). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Interaksi Sosial Anak Autis Di Sdlb Prof. Dr. Sri Soedewi Masjchun Sofwan, Sh Jambi Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 16(1), 142-147.