

PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY UNTUK ANGER EXPRESSION PADA ANAK

(Single Subject Research Pada Siswa Kelas VI SD Al-Irsyad Al Islammiyah,
Bekasi)

Sjenny Anggraeni Indrawati¹

Michiko Mamesah²

Audia Purnama Putri³

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada satu siswa kelas VI SD Al Irsyad Al Islammiyah, Bekasi, Jawa Barat. Metode penelitian adalah *Single Subject Research* dengan desain penelitian A-B. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi yang dikembangkan melalui indikator pengekspresian kemarahan oleh Spielberger yaitu *Anger In*, *Anger Out*, dan *Anger Control*. Teknik analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah pada indikator *Anger In* mengalami penurunan dari kondisi *baseline* hingga kondisi intervensi sebesar 1.3, hal yang sama terjadi pada indikator *Anger Out* mengalami penurunan sebesar 5.8 sedangkan pada indikator *Anger Control* menunjukkan peningkatan sebesar 7.2. Adanya penurunan pada *Anger Out* dan adanya peningkatan pada *Anger Control* menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Play Therapy* berpengaruh dalam membantu anak dalam mengelola ekspresi emosi marahnya.

Kata Kunci: Kemarahan, *Anger Expression*, *Anger In*, *Anger Out*, *Anger Control*, perilaku, kognitif, konseling *Individual*, *cognitive behavioral play therapy*.

Abstract

This study aims to discover the effect of Cognitive Behavioral Play Therapy on Anger Expression of one student of 6th grade, SD Al Irsyad Al Islammiyah, Bekasi, Jawa Barat. The method used was Single Subject Research with an A-B design. Data was collected by developing instruments through observation of Anger Expression indicators proposed by Spielberger which are Anger In, Anger Control, and Anger Out. Data analysis technique used analysis through condition and analysis between condition. The result of this study is a decreasing of Anger In indicator of 1.3 from the baseline condition to intervention condition. Similarity occurs on indicator of Anger Out with a decreasing of 5.8 meanwhile on the Anger Control indicators shows an increasing of 7.2. The decreasing on Anger Out and the decreasing on

¹ Universitas Negeri Jakarta, sjenny@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, mmamesah@unj.ac.id

³ Universitas Negeri Jakarta, audiapurnama3@gmail.com

Anger Control indicators showed that Cognitive Behavioral Play Therapy is effective on helping children to cope with Anger Expression.

Keywords: Anger Expression, Anger In, Anger Out, Anger Control, behavior, anger, cognitive, individual counseling, cognitive behavioral play therapy

Perkembangan emosi adalah salah satu bentuk perkembangan yang akan dialami oleh setiap manusia dalam kehidupannya dan hal tersebut akan terjadi sejak masa bayi hingga masa tua. Emosi adalah hal yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan. Marah adalah salah satu jenis emosi yang dimiliki oleh manusia. Pernyataan ini didukung oleh John B. Waston yang mengemukakan bahwa ada tiga pola dasar emosi yaitu takut, marah, dan cinta (fear, anger, and love) (Yusuf, 2008). Terkadang, anak menjumpai keadaan ketika ia tidak mendapatkan hal yang ia mau atau jika sesuatu tidak sesuai dengan keinginannya sehingga pada saat itu kemarahan dapat muncul dan bila anak tidak mengetahui cara untuk mengekspresikannya maka kemarahan yang ditunjukkan oleh anak dapat ditunjukkan dengan cara merugikan dan menyakitkan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mashar, 2008) menyatakan bahwa anak-anak memiliki dominasi emosi negatif yang ditandai oleh kecenderungan menunjukkan emosi sedih (cengeng), marah, takut, dan malu. Meskipun emosi marah tidak salah dimiliki oleh anak namun yang terpenting adalah cara anak menunjukkan kemarahannya kepada orang lain. Survei awal yang dilakukan oleh Mashar terhadap anggota HIMPAUDI (Himpunan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini) Kabupaten Magelang pada tanggal 29 April 2006, permasalahan yang paling sering ditemui para pendidik anak usia dini adalah kesulitan dalam menangani anak terutama terkait dengan masalah emosi meliputi ngambek, rewel, mengamuk, mudah marah, malas, ketakutan berpisah dengan orang tua, dan malu (Mashar, 2008).

Beragam jenis emosi yang dirasakan oleh anak dapat diungkapkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan bermain. Bermain adalah hal yang sangat esensial dalam diri setiap anak dan hal tersebut adalah salah satu cara anak untuk mengekspresikan dirinya serta segala emosi yang dimiliki olehnya. Pernyataan ini didukung oleh Norton dan Norton bahwa bermain adalah masa pengenalan anak terhadap dunia dan tidak ada hal yang dapat mengekspresikan dirinya selain dengan cara bermain (Norton & Norton, 2006). Pernyataan tersebut menjadi latar belakang peneliti yang ingin menerapkan terapi bermain untuk Anger Expression pada anak karena anak memiliki dunia bermainnya sendiri dan sangat penting bagi anak untuk bermain karena bermain adalah salah satu cara anak mengekspresikan dirinya. Konselor sekolah dapat membantu anak dalam anger expression mereka dengan menggunakan play therapy. Hal ini telah diungkapkan oleh (Fischetti, 2010) yang menyatakan bahwa pendekatan play therapy dapat digunakan oleh konselor sekolah, psikolog sekolah serta pekerja sosial sekolah untuk mengatasi permasalahan kemarahan pada anak serta meningkatkan kemampuan Anger Expression pada anak.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dinyatakan sebelumnya bahwa kemarahan terkait dengan kognisi yang dimiliki oleh seseorang, maka pada penelitian ini, peneliti akan menerapkan Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT). Penerapan CBPT adalah terapi bermain yang menggunakan prinsip-prinsip dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Menurut Knell (2009), "CBPT adalah kerangka kerja teoretis yang dilandasi oleh prinsip kognitif-perilaku dan mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut ke dalam perilaku yang tepat dalam

perkembangan.” (Fazio-Griffith & Ballard, 2014). Maka dari itu tujuan peneliti untuk memaksimalkan pemanfaatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) yang bersinggungan langsung dengan kognitif anak serta menggunakan berbagai media permainan agar dapat mengekspresikan emosi marahnya dengan cara yang konstruktif.

ACUAN TEORITIK

Cognitive Behavioral Play Therapy

Bermain bagi anak terdiri atas empat mode dasar yang membuat kita mengetahui tentang dunia-meniru, eksplorasi, menguji, dan membangun.” (Djiwandono, 2005). Menurut Hidayat dan Siwabessy, *play therapy* adalah cara untuk menolong anak yang bermasalah untuk menanggulangi distress, menggunakan permainan sebagai media untuk berkomunikasi antara anak dan terapis (Hidayat & Siwabessy, 2015). Menurut pendapat ahli di atas, dapat dikatakan bahwa permainan akan mempermudah komunikasi antara anak dan terapis karena permainan adalah alat komunikasi serta bahasa anak. Kemudahan komunikasi antara anak dan terapis adalah salah satu diantara keuntungan penggunaan terapi bermain, yaitu:

1. Membantu proses perkembangan anak
2. Anak mendapatkan banyak kebebasan untuk memilih, meningkatkan daya fantasi serta imajinasi, memberikan tempat yang aman bagi anak untuk mengeluarkan perasaan
3. Memudahkan konselor untuk membangun hubungan dengan anak serta melatih keterampilan sosial anak.

Dalam penerapan CBPT pada anak, perlu adanya identifikasi 8 pemikiran otomatis (*automatic thoughts/thinking errors*) atau dikenal sebagai distorsi kognitif, meliputi (Szumanska & Palmer, 2000):

1. Pemikiran ‘semua-atau-tidak-sama-sekali’ yaitu mengevaluasi pengalaman menggunakan pernyataan ekstrim

2. Pembaca pikiran, yaitu meyakini respon negatif tanpa informasi relevan
3. Personalisasi, menyalahkan diri sendiri dalam sebuah kejadian
4. Generalisasi berlebihan, yaitu menyamaratakan kesimpulan
5. Meramal nasib, meyakini bahwa diri mengetahui masa depan.
6. Penalaran emosional, yaitu merancukan perasaan dengan fakta
7. *Labelling*, menggunakan label yang pada diri sendiri atau orang lain
8. *Magnification*, membesar-besarkan hal diluar proporsi

CBPT memiliki beberapa tahapan dalam penerapannya seperti yang telah dideskripsikan oleh (Knell, 2009):

1. *Introductory / Orientation*, yaitu masa perkenalan atau persiapan sebelum *treatment*.
2. *Assessment*. Setelah persiapan untuk CBPT, permasalahan yang muncul serta kejelasan diagnotstik akan lebih dipahami serta rencana *treatment* lebih dikembangkan selama tahapan awal CBPT
3. *Middle Stage*. Pada tahap ini, terapis telah mengembangkan rencana *treatment*, dan terapi akan lebih fokus untuk meningkatkan kontrol diri anak, keinginan untuk mencapai target perilaku, dan belajar respon adaptif untuk menghadapi situasi spesifik yang lebih banyak. Berdasarkan masalah yang sedang muncul, terapis akan memiliki susunan intervensi kognitif dan perilaku yang luas dari yang dapat dipilih.
4. *Termination Stage*. Pada tahap pengakhiran, anak dan keluarga siap untuk penutup terapi.

Kemarahan

Kata “*anger*” atau kemarahan berasal dari bahasa Latin “*angere*” yang berarti “mencekik”. Namun, kemarahan lebih sering digunakan sebagai istilah yang sangat umum dan luas, yang bervariasi dari kejengkelan ringan pada satu ujung

spectrum hingga agresi kekerasan pada ujung yang lain (Pearce, 1990)

Kemarahan telah didefinisikan oleh Albin (2003) yang menyatakan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik (Safaria & Saputra, 2009).

Terdapat ciri-ciri emosi marah yang telah dijabarkan secara rinci oleh Hamzah (Safaria & Saputra, 2009):

1. Ciri pada wajah, perubahan warna kulit, bola mata memerah, hidung kembang kempis.
2. Ciri pada lidah, yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya
3. Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, merobek, bahkan membunuh.
4. Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkannya.

Penyebab orang marah dapat datang dari luar maupun dari dalam diri. Maka dari itu, faktor marah dapat disebabkan akibat faktor fisik dan faktor psikis meliputi:

1. Faktor fisik
 - a. Kelelahan yang berlebihan.
 - b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan kemarahan
 - c. Hormone kelamin dapat mempengaruhi kemarahan seseorang
2. Faktor Psikis
 - a. Rasa rendah diri, yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya.
 - b. Sombong, yaitu menilai dirinya lebih tinggi dari yang sebenarnya.

Spielberger (1998) mengatakan bahwa cara mengekspresikan kemarahan tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:

1. *Anger In.*
Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya ke luar. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan member dampak negatif bagi diri sendiri dan mengganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang yang membuatnya merasa marah.
2. *Anger Out.*
Anger out adalah mengekspresikan perasaan marah dalam perilaku motorik dan verbal yang agresif serta ditujukan kepada orang lain atau benda lain di lingkungannya (Spielberger & Reheiser, 2010), dapat pula dikatakan sebagai reaksi ke luar/objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum.
3. *Anger Control.*
Anger-control dapat dianggap sebagai strategi *coping* yang aktif untuk menyelesaikan dan mengelola kemarahan menggunakan perilaku dan aktifitas non-agresif (Deffenbacher, Oetting, Lynch, & Morris, 1996; Schwenkmezger, Hodapp, & Spielberger, 1992) (Spielberger & Reheiser, 2010). Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk.

Anak

Akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) berlangsung dari usia enam tahun sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual. Permulaan akhir masa kanak-kanak ditandai dengan masuknya anak ke kelas satu. Masuk kelas satu merupakan peristiwa penting bagi

kehidupan setiap anak sehingga dapat mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai, dan perilaku (Hurlock, 2003).

Pertumbuhan di masa kanak-kanak pertengahan dianggap melambat. Walaupun perubahan dari hari ke hari tidak begitu nyata, akan tetapi mereka terus tumbuh mencapai perbedaan yang mengejutkan antara usia 6 tahun, yang masih merupakan anak kecil, dan 11 tahun, yang banyak di antara mereka pada saat ini yang berubah menjadi dewasa (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Pertumbuhan yang dialami oleh anak tentu sangat berpengaruh terhadap emosi, serta sikap mereka karena pertumbuhan tersebut sangat dapat terlihat ketika mereka mencapai usia di akhir sekolah dasar.

Kemampuan bahasa terus berkembang sepanjang masa kanak-kanak pertengahan. Anak-anak sekarang makin mampu memahami dan menginterpretasi komunikasi oral dan tulisan dan membuat diri mereka mudah dipahami. Seiring dengan meningkatnya kosa kata pada tahun-tahun bersekolah, penggunaan kata kerja yang tepat untuk sebuah aksi semakin meningkat (*memukul, menampar, menyambar, meninju*).

Pada masa anak-anak, perkembangan kognitif juga berkembang seperti ketika anak mampu memecahkan permasalahan dengan berpikir logis, serta anak sudah mampu melakukan penalaran terhadap setiap situasi yang dijumpai olehnya. Berdasarkan uraian dari pernyataan Papalia (2008), pada masa ini kemampuan bahasa sudah berkembang sehingga anak mampu melakukan penalaran logis terhadap situasi yang sedang dihadapinya.

Ketika usia anak bertambah, mereka menjadi lebih peka terhadap perasaannya sendiri dan perasaan orang lain. Mereka dapat lebih baik mengatur ekspresi emosional mereka dalam situasi sosial, dan mereka dapat merespon tekanan emosional orang lain (Saarni *et al.*, 1998) (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Santrock menyatakan bahwa kadang-kadang, sebagian besar anak sulit diatur secara emosi selama masa

sekolahnya. Sebagian kecil dari mereka sangat serius masalahnya dan berlangsung terus-menerus sehingga mereka dikatakan memiliki gangguan emosi atau perilaku (Santrock, 2012). Anak-anak perlu memanfaatkan, mengontrol, dan mengendalikan emosinya, guna menghadapi masa-masa selanjutnya yang sangat membutuhkan proses emosi yang sangat berat. Pada masa ini, latihan-latihan emosi sangat diperlukan untuk dapat memanfaatkan, mengontrol, dan mengendalikannya (Baradja, 2005). Ledakan emosi dapat merupakan refleksi atas stimulus yang telah diterima oleh anak namun anak perlu diajarkan cara mengendalikan emosi dan memanfaatkan emosinya dengan baik. Anak yang sudah mampu melakukan penalaran secara logis diharapkan dapat mengendalikan emosi negatifnya dan mampu mengungkapkan emosi tersebut dengan cara yang baik dalam lingkungannya. (Baradja, 2005)

METODOLOGI

Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2017 hingga bulan Oktober 2017. Penelitian dilakukan di SD Al Irsyad Al Islammiyah menggunakan metode penelitian subjek tunggal. Tuliskan deskripsi penelitian yang dilakukan (sesuai dengan metodologi penelitian yang digunakan). Pada bagian ini, peneliti menjelaskan deskripsi populasi dan sampel responden yang dilibatkan, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, rancangan kegiatan (jika penelitian eksperimen), dan sebagainya. Dalam penelitian ini, peneliti akan memberi perlakuan atau intervensi kepada satu siswa SD Al Irsyad yang memiliki permasalahan dalam *Anger Expression* dengan menerapkan *Cognitive Behavioral Play Therapy*.

Pendekatan mendasar yang dilakukan oleh peneliti yang menggunakan desain A-B adalah untuk mengumpulkan data pada subjek yang sama, mengoperasikan kontrol mereka di bawah dua kondisi atau fase. Kondisi pertama adalah kondisi *pre-treatment*, dapat disebut sebagai periode

baseline dan diidentifikasi sebagai A. Ketika kondisi *baseline* telah terbentuk, maka kondisi perlakuan atau intervensi yang dikenal sebagai B akan dilaksanakan dalam suatu jangka waktu. Secara khusus, meskipun tidak harus, perilaku spesifik akan diajarkan selama kondisi intervensi, dengan guru atau pengajar menjadi pengumpul data – biasanya dengan cara merekam banyaknya respon yang tepat (*e.g.*, menjawab pertanyaan) atau perilaku (*e.g.*, melihat guru) yang diberikan oleh subjek selama jumlah percobaan yang pasti. (Fraenkel & Wallen, 2006).

Kegiatan dalam penelitian ini meliputi:

1. Mengukur *Baseline*, serta asesmen awal. Pengukuran *baseline* dilakukan selama 4 hari untuk melakukan observasi terhadap perilaku subjek.
2. *Introductory/Orientation*. Melakukan *intake interview* dengan orangtua beserta anak.
3. *Assessment*. Asesmen dalam konseling dilakukan untuk mengeksplorasi permasalahan yang dimiliki oleh subjek penelitian.
4. *Middle Stage*. Berdasarkan eksplorasi masalah yang telah dilakukan oleh peneliti, maka pada tahap ini peneliti akan lebih fokus untuk meningkatkan kontrol diri anak. Pada tahap ini implementasi teknik akan dilakukan, meliputi:
 - a. Pelatihan Relaksasi, yaitu melakukan teknik menghitung pernapasan menggunakan musik relaksasi
 - b. Restrukturisasi Kognitif, yaitu identifikasi ABC *framework* yang dimiliki oleh subjek penelitian serta keterkaitannya. Dilakukan dengan menggunakan karton serta *mini bowling*
 - c. *Problem Solving*, yaitu mengubah cara subjek penelitian menggunakan *Anger Menu* (Lowenstein, 2008)
 - d. *Positive Reinforcement*, pada tahap ini peneliti menggunakan kertas *As*

Cool As the Cucumber (Carr, 2007) untuk memberikan *reward* atas keberhasilannya mengubah suatu perilaku

- e. *Extinction* yaitu menghapus *reward* dan mengokohkan perilaku yang baru terbentuk

Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Dasar kelas VI di SD Al Irsyad Al Islamiyah, Bekasi. Pemilihan subjek ini dilakukan berdasarkan studi pendahuluan dengan cara observasi, serta wawancara terhadap wali kelas, serta wawancara teman-teman subjek penelitian. Wali kelasnya saat kelas V menyatakan bahwa Ia adalah anak yang kesulitan mengelola emosi marahnya. Ia sering berteriak ketika marah dengan teman-teman sekelasnya dan mengucapkan kata-kata yang tidak pantas diucapkan di sekolah. RZ juga dikenal sebagai anak yang aktif di kelas dan tidak bisa diam. Wali kelasnya saat kelas V menyatakan bahwa saat kelas I, II, dan III RZ sering terlihat memukul dan mencubit teman-temannya, namun sekarang RZ lebih sering terlihat memaki-maki teman-temannya atau berteriak. Berdasarkan pertimbangan ini, peneliti memilih RZ sebagai subjek penelitian.

Penelitian menggunakan instrument observasi yang telah dikembangkan berdasarkan teori pengekspresian kemarahan oleh Spielberger (1998)

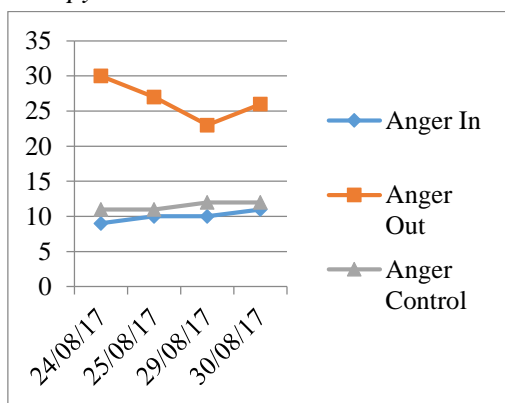
No.	Indikator	Skor
1.	<i>Anger In</i>	
2.	<i>Anger Out</i>	1,2,3,4
4.	<i>Anger Control</i>	

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen observasi pengekspresian kemarahan

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan cara analisis dalam kondisi, yaitu menganalisis perubahan data dalam satu kondisi, sedangkan yang akan dianalisis adalah tingkat stabilitas, kecenderungan arah, dan tingkat perubahan arah serta analisis antar kondisi (Sunanto, 2005).

HASIL PENELITIAN

Kemampuan *Anger Expression* siswa sebelum diberikan *treatment* pada indikator *Anger In* berada dalam kategori Sangat Rendah pada 4 hari pengukuran *baseline*. Pada indikator *Anger Out* berada pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi. Sedangkan, pada indikator *Anger Control* siswa berada pada kategori Sangat Rendah pada 4 hari pengukuran *baseline* (A) sebelum diberikan intervensi. Peneliti akan fokus untuk menurunkan *Anger Out* yang sangat tinggi dan meningkatkan *Anger Control* yang sangat rendah dengan melaksanakan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy*.



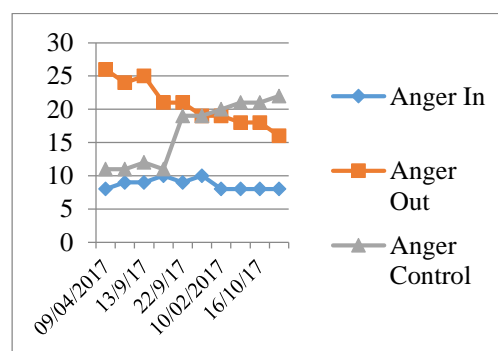
Grafik 1. Hasil Observasi *Baseline* (A)

Tanggal	Anger In	Anger Out	Anger Control
24/8/2017	9	30	11
25/8/2017	10	27	11
29/8/2017	10	23	12
30/8/2017	11	26	12

Tabel 2. Observasi Skor *Anger Expression* RZ sebelum diberikan Intervensi

Data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan pada intervensi (B), terdapat peningkatan pada satu indikator pengekspresian kemarahan yaitu *Anger Control* serta penurunan pada satu indikator pengekspresian kemarahan yaitu *Anger Out* yang merupakan tujuan dari dilaksanakannya konseling individual. Setelah dilakukannya intervensi, pada

indikator *Anger In* mengalami penurunan dan memiliki jumlah skor rata-rata sebesar 8,7. Pada *Anger Out* mengalami penurunan dan memiliki jumlah skor rata-rata sebesar 20,7. Pada *Anger Control* mengalami kenaikan dan memiliki jumlah skor sebesar 16,9. Angka tersebut diperoleh berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 10 hari diberikannya *treatment* (intervensi) atas permasalahan konseli yaitu *Anger Out* yang sangat tinggi serta *Anger Control* yang rendah.



Grafik 2. Hasil Observasi Intervensi (B)

Tanggal	Anger In	Anger Out	Anger Control
4/9/2017	8	26	11
7/9/2017	9	24	11
13/9/2017	9	25	12
18/9/2017	10	21	12
22/9/2017	9	21	19
27/9/2017	10	19	19
2/10/2017	8	19	20
6/10/2017	8	18	21
16/10/2017	8	18	21
19/10/2017	8	16	22

Tabel 3. Observasi Skor *Anger Expression* RZ setelah diberikan Intervensi

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan selama 2 bulan diperoleh kesimpulan bahwa *Cognitive Behavioral Play Therapy* dapat diterapkan kepada RZ yang memiliki permasalahan dalam mengelola pengekspresian kemarahannya.

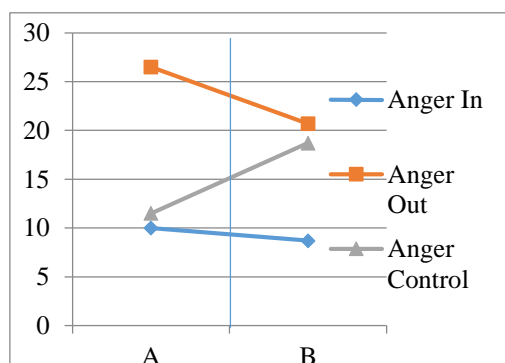
Pada sesi konseling pertama hingga ke-4, RZ belum menunjukkan perubahan yang signifikan karena pada tahap ini, peneliti belum mengidentifikasi *automatic thoughts* serta *ABC framework* yang dimiliki oleh

konseli sehingga pada hasil pengisian instrumen observasi yang telah peneliti sediakan, pada aspek *anger out* dan *anger control* yang menjadi fokus peneliti belum menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.

Perubahan ditunjukkan oleh RZ pada pertemuan ke-lima setelah melakukan pelatihan relaksasi. RZ mengungkapkan bahwa hal tersebut membantu RZ dalam mengatur napas dan membuat dirinya tenang. Pernyataan RZ mendukung hasil observasi pada fase intervensi yang telah mulai menunjukkan adanya peningkatan pada aspek *anger out* dan *anger control* yang merupakan tujuan utama dilakukannya intervensi. Berikut adalah tabel rekapitulasi peningkatan *anger expression* yang dimiliki oleh RZ:

Rata-rata	<i>Anger In</i>	<i>Anger Out</i>	<i>Anger Control</i>
A (<i>baseline</i>)	10	26.5	11.5
B (intervensi)	8.7	20.7	18.7
Perubahan dalam indikator	Penurunan 1.3	Penurunan 5.8	Peningkatan 7.2

Tabel 4. Rekapitulasi peningkatan *Anger Expression*



Grafik 3. Rekapitulasi Peningkatan *Anger Expression*

Anger Expression dalam penelitian ini dapat terlihat baik ketika subjek penelitian (RZ) menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* serta peningkatan pada indikator *Anger Control*. Berdasarkan tabel dan grafik yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa pada indikator *Anger In*, pada fase *baseline* (A) menunjukkan rata-rata 10 dan pada fase intervensi terdapat

penurunan sebanyak 1,3 sehingga menunjukkan angka 8,7.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki banyak keterbatasan yang perlu dijadikan catatan yaitu Intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* serta permainan yang telah dipilih pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada kasus lain karena karakteristik subjek penelitian yang berbeda-beda.

Dalam penelitian ini, intervensi hanya fokus menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang dibatasi pada *Anger Out* yang tinggi serta waktu penelitian yang terbatas sehingga peneliti tidak dapat mengatakan bahwa pada fase intervensi skor yang dimiliki telah stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk meningkatkan *Anger Expression* pada RZ menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan dapat terlihat ketika subjek penelitian menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* dan peningkatan pada indikator *Anger Control*. Pada fase *baseline* (A) dalam indikator *Anger In* menunjukkan rata-rata sebesar 10 dalam kategori Sangat Rendah dan mengalami penurunan pada fase intervensi (B) sebesar 1,3 sehingga menunjukkan rata-rata sebesar 8,7 dalam kategori Sangat Rendah. Pada indikator *Anger Out*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 26,5 yang berada dalam kategori Sangat Tinggi. Hal ini berarti RZ masih mengekspresikan kemarahannya secara destruktif, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Setelah peneliti memberi intervensi, terlihat penurunan yang signifikan pada indikator *Anger Out* sebanyak 5,8 dan memiliki rata-rata sebesar 20,7 yang berada dalam kategori Sedang. Hal ini bermakna baik menurut tujuan intervensi meskipun skor terlihat menurun. Pada indikator *Anger Control*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata

sebesar 11,5 yang berada pada kategori Sangat Rendah. Hal ini berarti bahwa RZ belum mampu mengelola perilakunya dalam mengekspresikan kemarahan. Setelah diberikan penerapan pada fase intervensi, indikator ini mengalami peningkatan pada rata-rata sebesar 5,2 sehingga berjumlah 18,5 yang berada pada kategori Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Cognitive Behavioral Play Therapy memberikan pengaruh baik terhadap Anger Expression RZ

Penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Play Therapy sesuai untuk subjek penelitian karena dengan bermain dapat membangun suasana yang menyenangkan, santai dan rapport yang baik antara peneliti sebagai konselor dan konseli. Dengan penggunaan beberapa permainan sebagai perumpamaan dapat mempermudah RZ dalam memahami maksud dan tujuan dari konseling

Penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Play Therapy dapat dilakukan bila ada keterlibatan dari berbagai pihak seperti wali kelas, orang tua, serta teman-teman sekolah sebagai observer partisipatif yang mengamati perubahan yang terjadi pada RZ, kolaborasi yang dilakukan oleh lingkungan RZ membantu keberhasilan penerapan

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan:

1. Bagi subjek penelitian
Hasil penelitian pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang diterapkan untuk manajemen kemarahan memiliki pengaruh yang baik terhadap RZ. Namun RZ perlu memiliki komitmen untuk tetap mengekspresikan kemarahan seperti yang telah disepakati meskipun konseling telah berakhir
2. Bagi guru SD
Hasil penelitian dapat digunakan untuk guru SD agar melakukan kolaborasi dengan guru BK atau konselor agar dapat memberikan konseling menggunakan permainan karena hal ini

membawa pengaruh baik dan membangun *rapport* dengan lebih mudah karena bermain adalah bahasa anak

3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi atau rujukan penelitian relevan dengan judul pengaruh pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang dapat peneliti selanjutnya dapat tentukan masalah yang akan diberikan intervensi

DAFTAR PUSTAKA

- Baradja, A. (2005). *Psikologi Perkembangan: Tahapan-tahapan dan Aspek-aspeknya*. Jakarta: Studia Press
- Carr, T. (2007). *131 Creative Strategies for Reaching Children with Anger Problems*. South Carolina: YouthLight, Inc
- Djiwandono, S. E. (2005). *Konseling dan Terapi dengan anak-anak dan orang tua*. Jakarta: Gramedia.
- Fazio-Griffith, L. J., & Ballard, M. B. (2014, January 17). *VISTAS Online*. Retrieved February 21, 2017, from [counseling.org: https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_18.pdf?sfvrsn=12](https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_18.pdf?sfvrsn=12)
- Fischetti, B. A. (2010). Play Therapy for Anger Management in the Schools. In A. A. Drewes, & C. E. Schaefer, *School-Based Play Therapy* (pp. 283-306). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hidayat, D. R., & Siwabessy, L. (2015). *Pendekatan-Pendekatan Kontemporer dalam Konseling di Sekolah*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Knell, S. M. (2009). Cognitive Behavioral Play Therapy: Theory and Applications. In A. A. Drewes, *Blending Play Therapy with Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 117-134). New Jersey: John Wiley Sons, Inc.

- Mashar, R. (2008). *Play Therapy dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini*. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Norton, B. E., & Norton, C. C. (2006). Experiential Play Therapy. In C. E. Schaefer, & H. G. Kaduson, *Contemporary Play Therapy* (pp. 28-54). New York: The Guilford Press
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development: Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana
- Pearce, J. (1990). *Bagaimana Mengatasi Ledakan Amarah*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2010). The Nature and Measurement of Anger. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger, *International Book of Anger* (p. 403). New York: Springer.
- Sunanto, J. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Tsukuba: CRICED University of Tsukuba.
- Szymanska, K., & Palmer, S. (2000). Cognitive Counselling and Psychotherapy. In S. Palmer, *Counseling and Psychotherapy* (pp. 56-69). London: SAGE Publications.
- Yusuf, S. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rosda.

MATRIKS PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL

COGNITIVE BEHAVIORAL PLAY THERAPY

Pertemuan ke	Topik Permasalahan	Tujuan Konseling	Teknik Konseling*	Media Permainan	Garis Besar Langkah Kegiatan Inti	Lembar Kerja	Waktu
1	<i>Anger Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asesmen ketertarikan anak untuk penyesuaian media konseling 2. Membangun rapport dengan konseli 3. Mengenalkan konseli dengan penerapan CBPT yang akan dijalani 	Asesmen	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Student Interest Inventory</i> (Carr, 2007) dari buku <i>131 Creative Strategies for Reaching Children with Anger Problem</i> 2. <i>Therapeutic Magic Tricks</i> (Dr. Diane Frey, 2008) dari jurnal <i>Assessment & Treatment activities for Children, Adolescents, and Families Vol 1</i> 3. Pedoman Wawancara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengetahui permasalahan anak serta pengaruhnya terhadap lingkungan dan perkembangannya 2. Dengan penggunaan <i>Student Interest Inventory</i>, konselor akan mengetahui ketertarikan anak sehingga akan mempermudah konselor dalam memilih media 	<i>Student Interest Inventory</i> Dikutip dari buku <i>131 Creative Strategies for Reaching Children with Anger Problem.</i>	40 menit
2	<i>Anger Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama konseli mengidentifikasi pemikiran konseli yang maladaptif 2. Konselor menantang pemikiran konseli. 	Restruktur-isasi Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Papan untuk mengidentifikasi pemikiran anak 2. Kartu yang ditulis berisi hal yang menantang pemikiran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengidentifikasi pemikiran maladaptif yang dimiliki anak 2. Konselor menantang pemikiran 	Lembar Kerja	2 x 40 menit

Pertemuan ke	Topik Permasalahan	Tujuan Konseling	Teknik Konseling*	Media Permainan	Garis Besar Langkah Kegiatan Inti	Lembar Kerja	Waktu
					maladaptif anak yang menyebabkan <i>anger out</i> .		
3	<i>Anger Management</i>	Konselor akan membantu konseli untuk menenangkan dirinya bila dihadapkan pada situasi yang membuatnya tidak nyaman	Pelatihan Relaksasi	Musik yang dapat membuat konseli merasa tenang	Konselor akan memberikan pelatihan teknik pernapasan dan berhitung yang dapat membuat konseli tenang dan rileks.		40 menit
4	<i>Anger Management</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menggunakan teknik bercerita dan menggunakan boneka sebagai medianya untuk <i>problem solving</i> 2. Penulisan strategi bersama konseli yang akan dilakukan bila konseli menghadapi suatu keadaan yang membuatnya marah 	<i>Problem Solving</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Anger Menu</i> (Angela M. Cavett, 2010) dikutip dari jurnal <i>Assessment & Treatment Activities for Children, Adolescents, and Families Vol 2</i>. 2. Papan untuk menulis strategi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membantu konseli agar ia dapat mengetahui cara menyelesaikan suatu masalah bila dihadapkan dengan keadaan yang membuatnya tidak merasa nyaman. Hal ini dilakukan dengan menggunakan permainan <i>Anger Menu</i> agar anak mengetahui bahwa kemarahan dapat diekspresikan dengan cara yang pantas. 2. Konselor dapat memberikan 	Karton berisi strategi	40 menit

Pertemuan ke	Topik Permasalahan	Tujuan Konseling	Teknik Konseling*	Media Permainan	Garis Besar Langkah Kegiatan Inti	Lembar Kerja	Waktu
					strategi terkait hal yang dapat dilakukan bila membuatnya tidak nyaman, hal ini dilakukan dengan menulis di karton yang akan disiapkan oleh konselor		
5	<i>Anger Management</i>	Konselor membantu konseli mengatasi masalah terkait dengan <i>anger out</i> nya dengan masuk kedalam situasi yang membuatnya marah.	<i>Exposure</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gambar visual hierarki dalam emosi 2. <i>Puppets</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajarkan konseli terkait level kemarahan menggunakan gambar 2. Konselor bersama konseli memasuki situasi yang memicu kemarahan menggunakan <i>puppets</i> atau <i>action figure</i> kesukaan anak.. 	Lembar Kerja	40 menit
6	<i>Anger Management</i>	Konselor bermaksud ingin menilai kemampuan konseli dalam menerapkan teknik yang telah diajarkan dalam kegiatan sehari-hari dan lingkungannya	<i>Positive Reinforcement</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kertas penghargaan "<i>Cool as the Cucumber</i>" (Carr, 2007) dikutip dari buku <i>131 Creative Strategies for</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada tahap ini, konselor akan meyakinkan konseli agar dapat menerapkan teknik yang telah diajarkan dalam lingkungan. 	Kertas Penghargaan	40 menit

Pertemuan ke	Topik Permasalahan	Tujuan Konseling	Teknik Konseling*	Media Permainan	Garis Besar Langkah Kegiatan Inti	Lembar Kerja	Waktu
				<p><i>Reaching Children with Anger Problem.</i></p> <p>2. Kartu dengan pernyataan yang memuji</p>	<p>2. Konselor akan membuat beberapa target capaian, bila konseli berhasil melakukan hal yang telah disepakati, konseli akan diberikan penguatan berbentuk benda atau makanan.</p>		
8	<i>Anger Management</i>	Konselor membantu konseli untuk tetap menampilkan perilaku yang telah diubah tanpa adanya <i>reinforcement</i> yang telah diberikan	Pemudaran Stimulus	<i>Sticker</i> , dengan pengurangan jumlah	<p>1. Konselor mengidentifikasi target perilaku konseli yang akan diubah</p> <p>2. Konseli mengobservasi perilaku konseli yang Nampak meskipun <i>reinforcement</i> positif akan dihilangkan</p>	Lembar Observasi	40 menit
9	<i>Anger Management</i>	Konselor menghapus <i>reinforcement</i> yang diberikan kepada konseli saat konseli mengungkapkan kemarahannya dengan cara yang telah diajarkan sebelumnya.	<i>Extinction</i> atau <i>Differential Reinforcement of Other Behavior</i> (DRO)	1. Poster dengan “peraturan permainan yang baik”	1. Konselor menghilangkan <i>reinforcement</i> positif yang diberikan kepada konseli ketika menunjukkan suatu perilaku	Poster	40 menit

Pertemuan ke	Topik Permasalahan	Tujuan Konseling	Teknik Konseling*	Media Permainan	Garis Besar Langkah Kegiatan Inti	Lembar Kerja	Waktu
					2. Membuat poster “aturan bermain yang baik” untuk konseli		
10	<i>Anger Management</i>	Konselor menghentikan proses konseling bersama konseli	<i>Termination</i>	Hadiah dan makanan, konselor akan melaksanakan “ <i>termination party</i> ” (Norma Leben, 2008) yang dikutip dari jurnal <i>Assessment & Treatment Activities for Children, Adolescents, and Families Vol 1.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan jamuan (makanan dan minuman) kepada konseli sebelum memulai tahap ini agar konseli lebih nyaman 2. Konselor menyimpulkan tahapan terapi yang telah dilakukan 3. Konselor bertanya kepada konseli terkait hal yang dirasa telah diubah oleh dirinya 4. Konselor memberikan hadiah kepada konseli 	Lembar refleksi	40 menit

*: Teknik konseling dikutip dari Knell (2009) dari buku *Blending Play Therapy with Cognitive Behavioral Therapy* (hal. 117-134)