

**PSI 303 PSIKOLOGI BERMAIN  
MODUL PERTEMUAN 11  
PENGUNAAN BERMAIN DALAM TERAPI  
LITA PATRICIA LUNANTA, MPSI**

Bermain memberi kesempatan kepada anak untuk berkomunikasi ketika tidak ada lagi bentuk komunikasi yang memungkinkan untuk mereka. Komunikasi seperti ini, lewat bermain, menguntungkan untuk anak. Bermain dapat berfungsi terapeutik untuk setiap anak (atau orang dewasa).

Beberapa hal yang akan kita bahas pada modul ini, antara lain:

**NILAI TERAPEUTIK DARI BERMAIN**

**PENDEKATAN DALAM TERAPI BERMAIN**

**PENDEKATAN PSIKOANALISIS**

- **ANALISIS BERMAIN DARI MELANIE KLEIN**
- **PENGUNAAN BERMAIN DALAM TERAPI OLEH ANNA FREUD**

**PENDEKATAN RELATIONSHIP/HUBUNGAN**

**TERAPI NONDIREKTIF DARI VIRGINIA AXLINE**

**PENDEKATAN TERSTRUKTUR**

- **STORYTELLING**
- **BIBLIOTHERAPY**
- **ART THERAPY**

**APAKAH BERMAIN BENAR-BENAR MENOLONG?**

Adapun tujuan dari pembelajaran kali ini, antara lain:

- Mahasiswa dapat mengenali nilai potensial dari bermain ketika dilibatkan dalam bentuk terapi pada anak-anak
- Mahasiswa dapat mengidentifikasi alasan mengapa bermain dilihat sebagai bagian yang esensial dan penting dalam psikoterapi anak
- Mahasiswa dapat menggambarkan karakteristik esensial dari terapi bermain psikoanalisis, sejarah penggunaannya oleh terapis aliran Freudian, dan perbedaan antara Anna Freud dan Melanie Klein dalam penggunaan bermain dalam penanganan anak-anak
- Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan dapat menjelaskan delapan prinsip relationship/hubungan dalam terapi bermain Virginia Axline
- Mahasiswa dapat mengenali keuntungan dari melibatkan seni kreatif dalam proses terapi dengan anak-anak dan peringatan/acuan yang harus diperhatikan ketika menginterpretasi karya seni anak-anak.

## **NILAI TERAPEUTIK DARI BERMAIN**

Walaupun ada banyak pendekatan berbeda dalam psikoterapi anak, setiap aliran memiliki satu kepercayaan yang sama yaitu bahwa penggunaan bermain atau setting bermain adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses diagnosis dan penanganan anak yang bermasalah.

Mengapa bermain sangat penting untuk psikoterapi anak? Sejumlah psikolog menyebutkan alasan-alasannya (Guerney, 2000; Russ, 2004; Schaefer & Kaduson, 2007; thompson & Henderson, 2007):

- Bermain adalah bentuk natural untuk ekspresi anak dan memberi kesempatan kepada anak untuk mengkomunikasikan perasaan mereka secara efektif
- Bermain memberi kesempatan untuk orang dewasa memasuki dunia anak dan untuk menunjukkan kepada anak bahwa mereka dikenali, dihargai, dan diterima. Ketika orang dewasa bermain dengan anak, ada suatu kesamaan power/kuasa yang bersifat sementara dan anak biasanya tidak merasa terancam dengan orang dewasa dalam situasi bermain.
- Mengobservasi anak yang sedang bermain menolong orang dewasa memahami anak
- Karena bermain dinikmati oleh anak, hal ini mendorong anak untuk relaks dan mengurangi kecemasan dan pertahanan diri
- Bermain memberikan anak kesempatan untuk melepaskan perasaan, seperti rasa marah dan takut, yang kemungkinan sulit diekspresikan dengan cara lain; bermain memberi kesempatan kepada anak untuk melampiaskan frustrasi yang dirasakan tanpa ketakutan pada orang dewasa
- Bermain membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang berguna dalam situasi lain
- Bermain memberi anak kesempatan untuk mencoba peran-peran baru dan untuk bereksperimen dalam setting yang aman dengan berbagai macam pendekatan pemecahan masalah.

## **PENDEKATAN DALAM TERAPI BERMAIN**

Ada tiga pendekatan utama yang menggunakan bermain dalam terapi. Ada persamaan dan perbedaan antara pendekatan-pendekatan ini dan masing-masing memiliki sub pendekatan yang bervariasi dan banyak. Tiga pendekatan umum yang akan dibahas adalah pendekatan psikoanalisis, pendekatan hubungan/relationship, dan pendekatan terstruktur

### **PENDEKATAN PSIKOANALISIS**

Untuk memahami mengapa terapis psikoanalisis merasa perlu melibatkan bermain dalam terapi dengan anak-anak, kita harus menyadari tiga kondisi yang penting untuk berhasilnya psikoanalisis.

Pertama, pasien harus memiliki motivasi tinggi untuk berubah. Mereka harus datang dengan kesadaran bahwa mereka memiliki masalah, komitmen untuk mencari solusi, dan kepercayaan bahwa terapis akan dapat menolong mereka

Kedua, pasien harus dapat mencapai transferensi dengan terapisnya. Pasien harus membuka kemungkinan pemikiran bahwa terapis adalah pengganti dari seseorang yang penting dalam hidupnya—ibu, ayah, suami, atau istri, misalnya.

Ketiga, pasien harus dapat terlibat dalam proses asosiasi bebas. Mereka harus cukup verbal untuk menjelaskan dengan kata-kata pemikiran dan perasaan mereka yang terdalam. Mereka harus dapat bercerita tentang isi pikiran mereka.

Ketiga syarat di atas lebih susah dicapai ketika pasiennya adalah anak-anak. Kesulitan pertama seringkali adalah tidak adanya motivasi untuk berubah. Tipikal pada kasus anak adalah niat untuk terapi adalah keputusan dari orang tua sehingga kesadaran adanya masalah dan komitmen untuk berubah semacam dipaksakan kepada anak.

Hambatan kedua yang mungkin terjadi pada psikoanalisis anak-anak adalah bahwa transference sulit dicapai. Pada orang dewasa, transference lebih mungkin dicapai karena orang signifikan yang hendak "digantikan" oleh terapis sudah tidak lagi berperan aktif dalam hidup pasien. Misalnya ketika menggantikan peran ayah, kemungkinan ayahnya sudah tidak lagi memiliki peran yang seperti itu dalam kehidupan klien, namun bagi anak-anak, peran itu masih jelas dan masih terjadi dengan ayah yang asli sehingga segan melihat terapis dengan peran ayah yang sama (karena ayah aslinya masih ada)

Kemudian hambatan ketiga adalah anak sulit terlibat dalam asosiasi bebas, yang adalah komponen penting dalam terapi psikoanalisis. Anak tidak memiliki kesadaran diri dan keterampilan verbal yang dibutuhkan untuk melakukan asosiasi bebas.

Bagaimana caranya mendorong anak untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan dan kebutuhan terdalamnya? Ekspresi dalam bermain adalah cara komunikasi nonverbal yang dapat dilakukan oleh anak

Bermain adalah aktivitas yang menolong anak untuk coping dengan kecemasan mereka. Bermain memberi kesempatan anak mengulang dan mendalami kembali pengalaman hidup yang terlalu mengancam, terlalu sulit untuk diasimilasi ketika pertama terjadi. Bermain dapat memberikan masukan dan insight dalam pikiran, baik sadar dan tidak sadar, dari anak. Bermain dapat menawarkan petunjuk mengenai masalah yang sedang dihadapi anak dan mekanisme yang digunakan anak untuk mengatasinya.

#### - **ANALISIS BERMAIN DARI MELANIE KLEIN**

Melanie Klein mulai dari tahun 1919, menggunakan terapi untuk mengeksplorasi ketidaksadaran pada anak. Bagi Klein, bermain itu sama dengan asosiasi bebas. Dalam bermain, menurut dia, anak-anak mengeluarkan semua rahasia mereka, perasaan mereka mengenai orang-orang yang penting dalam hidup mereka, kesukaan dan ketidaksukaan, ketakutan, kesenangan, dan penyebab-penyebab kekerasan/agresi yang mereka lakukan.

Satu asumsi yang mendasari Klein (1932) dalam analisisnya terhadap bermain adalah bahwa kebanyakan aktivitas bermain anak adalah ekspresi simbolik dari konflik seksual atau agresi yang terkait dengan hubungan anak tersebut dengan orang tuanya. Perasaan anak kepada orang tua seringkali meliputi kontrakdiksi dan kebingungan. Kombinasi cinta, benci, ketergantungan, frustrasi, dll. Perasaan yang kompleks ini sulit untuk diungkapkan, bahkan untuk orang dewasa, oleh karenanya hampir mustahil untuk dipahami anak, apalagi diungkapkan dalam kata-kata. Namun, bagi anak, ketika bermain, mereka dapat memainkan perasaan-perasaan ini dengan boneka, mainan, mobil dan truk mereka.

Oleh karena Klein percaya bahwa bermain adalah cara anak mengekspresikan perasaannya, ia melengkapi ruang terapinya dengan banyak jenis mainan dan terutama yang mendorong adanya ekspresi diri, mainan yang mengarahkan kepada interaksi keluarga (boneka ayah-ibu-anak, miniatur alat rumah tangga, boneka bayi, dll). Ia juga menggunakan materi utk kegiatan kreatif seperti cat, pensil, dan tanah liat.

Selagi anak bermain, Klein (1932) melakukan observasi secara hati-hati dan mendengarkan semua yang dikatakan oleh anak, dan kemudian ia akan menerjemahkan kata-kata tersebut untuk mendapatkan pesan simbolik dibalikinya. Jika anak sedang bermain dengan boneka-boneka keluarga dan figur ayah bolak balik dikubur dalam pasir, Klein dapat mengasumsikan hal ini sebagai adanya kemarahan kepada ayah. Demikian juga misalnya ketika mainan mobil dan truk bolak balik ditabrakkan, Klein dapat mengasumsikan pandangan anak mengenai hubungan seksual dalam kesehariannya. Singkat kata, setiap aksi dianggap memiliki makna simbolik

Reaksi anak terhadap komentar interpretasi Klein lah yang akan membuat Klein menyimpulkan interpretasinya benar atau salah. Respons menyetujui atau justru respons sangat menolak dapat disimpulkan oleh Klein sebagai pertanda ia telah interpretasi dengan benar.

Ada dua asumsi dari Klein. Yang pertama, anak akan dapat memiliki insight dan memahami makna dari perilakunya ketika simbol yang ada ditunjukkan kepada mereka. Asumsi ini kontroversial dan mengundang banyak keberatan dari ahli lain (salah satunya adalah Anna Freud). Asumsi kedua adalah, bahwa ketika anak-anak sudah memahami perasaan dan kebutuhan mereka lebih baik, mereka akan mengembangkan perilaku baru yang lebih adaptif dan lbih efektif dari yang sebelumnya mereka tunjukkan.

- **PENGGUNAAN BERMAIN DALAM TERAPI OLEH ANNA FREUD**  
Anna Freud (1968) adalah yang secara serius tidak setuju dengan beberapa komponen dari pendekatan Melanie Klein. Freud menyangkal bahwa bermain memiliki tujuan simbolik untuk anak-anak dan berargumen bahwa anak-anak bermain tanpa alasan. Anak-anak bermain hanya karena itu menyenangkan dan bukan karena mereka ingin menyelesaikan masalah-masalah emosional.

Freud (1968) menyatakan bahwa karena bermain tidak memiliki unsur tujuan dan tidak berkaitan dengan asosiasi bebas, tidak ada justifikasinya menggunakan dua hal itu sebagai analogi. Permainan yang dilakukan, misalnya contoh Klein tadi, menguburkan mainan ayah atau menabrakkan mobil, bisa saja hanya sekedar yang anak tersebut itu lihat dalam perjalanan atau di televisi. Tidak semua perilaku anak bisa diterjemahkan dalam alasan-alasan simbolik. Anak yang membongkar tas ibunya bukan ingin melihat isi rahim ibunya tetapi hanya sekedar ingin mencari permen, misalnya.

Namun demikian, Freud tidak menyangkal bahwa bermain dapat berkontribusi dalam penanganan psikoanalisis pada anak. Menurut dia, nilai utama dari bermain, adalah mengizinkan terapis mengumpulkan informasi mengenai anak tersebut. Dengan mengamati anak bermain, orang dewasa dapat melihat seluruh dunia psikologis anak. Observasi anak yang sedang bermain dalam ruang terapi dapat memberi lebih banyak informasi dibandingkan mengamati anak bermain diluaran oleh karena mainan dalam ruang terapi sudah terpilih dan terkontrol.

Freud menggunakan bermain pada tahap awal terapi untuk mendapatkan informasi mengenai anak dan dipadukan dengan interview orang tua. Ia menggunakan interpretasi lebih jarang dari Klein dan hanya menggunakannya pada sesi-sesi akhir terapi oleh karena ia merasa tidak semua aksi anak memiliki alasan simbolik.

Pada tahun 1930-an, waktu play therapy baru mulai, sudah ada perdebatan seberapa jauh aktivitas bermain dalam terapi harus distrukturkan. Beberapa psikolog menggunakan pendekatan nondirective dimana ia hanya menyediakan mainan tetapi tidak memberitahu bagaimana harus memainkannya. Anak juga bebas apakah ingin melibatkan terapis atau tidak dalam bermain itu. Nondirective psychoanalytic therapy ini berkembang pada tahun 1940 dan 1950an menjadi terapi hubungan/relationship dan kadang disebut pendekatan humanistik (meninggalkan psikoanalisis).

Bertolakbelakang dengan yang menerapkan pendekatan nondirective play adalah terapis yang berpendapat perlunya pengarahannya pada terapi bermain. Terapi dengan aliran ini akan memutuskan lebih dulu apa masalah anak tersebut dan merancang terapi sesuai dengan kebutuhan yang spesifik. Terapis yang direktif tidak akan menawarkan anak untuk memilih mainan tetapi akan menunjukkan mainan-mainan spesifik dan memberi saran untuk aktivitas bermainnya. Play terapi yang aktif masih ada sampai saat ini dan akan dibahas lebih lanjut ketika kita membahas mengenai pendekatan terstruktur.

## **PENDEKATAN RELATIONSHIP/HUBUNGAN**

Terinspirasi dengan pekerjaan Carl Rogers, terapi hubungan menekankan pada kualitas interaksi antara terapis dan anak (Landreth, 2002; Schaefer &

Kaduson, 2007). Terapis berusaha untuk menciptakan atmosfer penerimaan total. Terapis tidak akan mengkritik anak atau mencoba mengarahkan terapi dalam arah tertentu, sebaliknya, terapis nondirektif dan mencoba mengkomunikasikan perasaan hangat, terbuka, dan penghargaan. Penghargaan untuk klien sangat penting karena anak (klien) lah yang akan menemukan sendiri image dirinya "out of the shadow land and into the sun" (Axline, 1969). Ketika anak sudah dapat mengidentifikasi, mengekspresikan, dan menerima perasaan-perasaannya, anak akan lebih bisa mengintegrasikan dan memahami perasaan tersebut. Tujuan utama dari terapi relationship/hubungan adalah untuk mencapai kesadaran diri (self-awareness) dan pengarahan diri (self-direction) oleh si anak itu sendiri (Schaefer & Kaduson).

Mengapa anak sampai perlu ke terapi? Asumsi dari pendekatan nondirective ini adalah karena iklim penerimaan, atau unconditional positive regard, tidak didapatkan oleh anak sehari-hari. Terkadang, alih-alih menerima perasaan anak sebagai ekspresi yang jujur dan asli, orang tua dan orang lain sering menolak perasaan tertentu dan kemudian membuat anak merasa tertolak. Contoh paling gampang adalah ketika seorang kakak menolak kehadiran adik bayinya dan mengatakan ia membenci bayi itu. Orang tua kadang memberi respons bahwa ia salah, anak manis seharusnya menyayangi bayi. Respons seperti ini menyisakan rasa bingung pada anak. Ketika ia merasa benar-benar benci, ia disuruh untuk merasa sayang dan perasaannya yang asli tidak dapat diterima. Bertahun-tahun berlalu seperti itu, dapat tersimpan rasa benci dan penolakan terhadap si bayi dan orang-orang lain di sekitarnya sampai si anak kadang tidak tahu lagi apa yang sebenarnya menjadi masalahnya. Banyak anak-dan juga orang dewasa- tidak lagi mengenali perasaan marah, takut, sedih karena bersama berlalunya waktu, mereka sudah *lost contact* dengan perasaannya.

Menurut Carl Rogers, penolakan bisa terjadi dalam berbagai bentuk. Penolakan bisa terjadi ketika perasaan kita disangkal. Penolakan juga terjadi ketika seseorang dikritik atas perasaannya dan bukan hanya karena perilakunya. Penolakan juga terjadi ketika orang lain berusaha memberi tahu kita perasaan kita yang seharusnya itu apa (Kamu bukan benci sama adikmu, kamu Cuma tegang mau ujian)

### **TERAPI NONDIREKTIF DARI VIRGINIA AXLINE**

Virginia Axline (1947) menuliskan 8 prinsip utama dalam terapi hubungan yang ia kembangkan

1. Terapis harus mengembangkan hubungan yang hangat dan friendly dengan anak dan anak harus memandang ruangan terapi sebagai ruangan yang nyaman dan mengundang untuk bermain.
2. Terapis harus menerima anak secara utuh untuk dirinya sendiri, tanpa pujian dan tanpa kritikan
3. Terapis harus menciptakan iklim permisiveness. Tidak mengarahkan mainan yang digunakan dan tidak menanyakan mengenai pengalaman hidup anak.

4. Terapis mengenali perasaan anak dan mencoba merefleksikan kembali hal itu pada anak. Hati-hati dengan penggunaan interpretasi, bisa salah dan walaupun benar bisa terlalu mendesak anak.
5. Terapis selalu menjaga rasa penghargaan pada anak dan mengenali kemampuan anak untuk menyelesaikan masalahnya sendiri
6. Terapis mengakui bahwa dalam terapi, anak yang memimpin arahnya dan terapisnya mengikuti.
7. Terapis tidak boleh terburu-buru
8. Limit/batasan harus ditentukan. Dalam terapi nondirective biasanya ada tiga hal: anak tidak boleh menyakiti diri sendiri atau terapis; anak tidak boleh merusakkan material dalam ruang bermain; anak dapat menggunakan waktu mereka di ruang terapi sesukanya dan harus meninggalkan ruangan ketika sesinya sudah berakhir .

### **PENDEKATAN TERSTRUKTUR**

Pendekatan yang saat ini digunakan dalam terapi bermain kurang lebih merupakan bentuk kompromi dari pendekatan psikoanalisis yang sangat direktif dan pendekatan hubungan yang sangat bebas mengikuti anak. Jalan tengah ini juga terjadi karena pendekatan psikoanalisis sudah berkembang menjadi yang disebut pendekatan psikodinamika. Perbedaannya adalah:

- Penekanan pada penanganan yang lebih singkat dan lebih jarang, dengan tujuan yang spesifik dan strategi yang jelas-jelas sudah dijelaskan pada awal terapi
- Fokus pada kenyataan masa kini dan bukan mekanisme ketidaksadaran yang berakar pada masa lalu
- Menghindari penggunaan interpretasi simbolik yang mendalam
- Penekanan pentingnya hubungan antara terapis dan anak
- Kecenderungan untuk menggunakan sejumlah teknik terapeutik, misalnya berbagai macam seni ekspresif (musik, literatur, drama, boneka, dan bermain bebas)

Psikoterapis anak jaman sekarang, dengan orientasi filosofi apapun tetap menggunakan berbagai macam materi dan bentuk permainan dalam terapi. Boneka digunakan dengan anak lebih kecil, begitu juga mainan miniatur, materi seni, mainan yang dapat dipukul, dan kotak pasir, dan dengan anak lebih besar terapis dapat menggunakan board games, materi bangunan, permainan paper-pencil, dan bahkan permainan komputer. Namun, bagaimana bahan mainan tersebut digunakan dan aktivitasnya agak berbeda dengan yang dilakukan terapis bermain di masa lalu. Kecenderungan sekarang adalah menghindari interpretasi berlebihan (psikoanalisis) dan juga menghindari suasana terlalu membiarkan (humanistik/relationship). Saat ini terapis modern menyesuaikan penanganan dengan kebutuhan anak masing-masing secara individual. Struktur yang diberikan, permainan yang disarankan, sangat tergantung pada perkembangan dan karakteristik personal anak, serta tujuan dari terapi.

Saat ini, hal yang juga berkembang dilakukan adalah melibatkan orang tua dalam sesi terapi bermain. Orang tua dapat diberikan pelatihan khusus lebih dulu untuk kemudian melakukan di rumah, atau bisa juga sekedar diberi

saran-saran bagaimana bermain dengan anak tanpa menuntut dan mengarahkan, memberi rasa aman pada anak.

Pada pendekatan yang terstruktur, semua setuju bahwa bermain memberi anak kesempatan untuk mengkomunikasikan bahkan hal-hal yang paling rumit dan paling menyakitkan dari sudut pandang yang aman (safe distance). Anak yang sedang bermain sebenarnya sedang berbicara dengan “perlindungan” kegiatan bermain peran ( *make believe*)

## - **STORYTELLING**

Storytelling adalah jantung dari kebanyakan permainan anak-anak. Selain lewat kata-kata, cerita juga diungkapkan dari penggunaan tanah liat, balok, dan materi lainnya, serta ketika sedang bermain peran. Orang tua juga sering menggunakan cerita untuk mempengaruhi perilaku anak. Cerita membantu anak memahami lingkungan, juga untuk mewariskan kepercayaan, nilai, dan budaya dalam keluarga.

Satu variasi dalam teknik storytelling dikembangkan oleh Richard Gardner (1972, 1986, 1993), yang tidak hanya menceritakan suatu cerita pada anak dan bertanya reaksi mereka, tetapi juga terlibat dalam story telling itu. Teknik ini ia sebut sebagai mutual storytelling. Pertama anak akan menceritakan suatu cerita, kemudian Richard Gardner akan berusaha mengenali siapa yang diwakili oleh cerita itu. Ia kemudian akan menceritakan ulang cerita itu dengan bahas aanak, dan dapat cerita yang sudah ia revisi tersebut, konflik yang ada pada cerita awal ia selesaikan dengan cara yang lebih konstruktif. Anak kemudian dapat menyadari bahwa ada cara yang lebih efektif ketika sedang menangani masalah.

## - **BIBLIOTHERAPY**

Banyak dari kita yang punya pengalaman membaca cerita yang hidup karakternya sangat mirip dengan hidup kita sehingga kita bisa terhibur mengetahui bahwa kisah kita bisa dialami orang lain. Membaca mengenai pengalaman orang lain sering menolong orang menemukan pencerahan dan masukan mengenai dirinya sendiri. Fenomena ini adalah latar belakang dari bibliotherapy, di mana anak-anak yang bermasak diajak membaca buku mengenai orang –orang yang hidupnya mirip dengan mereka atau mendengarkan ketika cerita itu dibacakan untuk mereka untuk kemudian didiskusikan dengan konselornya. Anak-anak akan diajak untuk berdiskusi mengenai perilaku, pikiran, perasaan, dan masalah karakter dalam cerita

Tujuan utama dari bibliotherapy adalah

- Mendorong anak untuk mengekspresikan masalah mereka secara terbuka
- Mengajarkan anak untuk menganalisa perasaan dan perilakunya sendiri
- Menstimulasi anak-anak untuk mempertimbangkan berbagai macam alternatif solusi dari masalahnya.

- Menyadarkan anak bahwa masalahnya tidaklah unik untuk diri mereka sendiri dan dengan demikian anak dapat terhibur bahwa mereka tidak sendiri dalam masalahnya
- Mengajarkan anak untuk menjadi konstruktif dan positif dalam pemikirannya.

#### - **ART THERAPY**

Ketika anak diberikan bahan-bahan yang tidak terstruktur dan terbuka yang mana tidak ada cara yang benar untuk menggunakannya, mereka bebas menciptakan karya dengan cara apapun yang mereka kehendaki. Pengalaman menciptakan karya seni punya manfaat yang signifikan untuk semua anak. karya seni memberi ruang untuk anak mengekspresikan perasaan ketika kata-kata tidak mereka temukan.

Seni digunakan untuk memperbaiki kondisi fisik, mental, dan emosional. Ekspresi artistik menolong individu segala usia untuk menyelesaikan konflik, mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan sosial, mengendalikan perilaku, mengurangi stress, meningkatkan harga diri dan kesadaran diri, dan mendapatkan pencerahan.

Ketika anak sedang menggambar, membuat bentuk-bentuk dengan tanah liat, mereka sering mengungkapkan kepada terapis informasi penting mengenai mood, konflik internal, dan self-image mereka. Oleh karenanya, nilai utama dari art therapy adalah untuk assessment, walaupun ada bahaya jika kita terlalu menganalisa karya seni anak berlebihan dari hanya satu kali sesi  
Penilaian biasanya membutuhkan pola yang berulang secara konsisten dari anak.

### **APAKAH BERMAIN BENAR-BENAR MENOLONG?**

Efektivitas dari bermain sebagai bagian dari terapi, sama seperti bentuk terapi lain, sulit dibuktikan secara ilmiah karena teknik yang bagus untuk satu orang, belum tentu bekerja untuk orang lainnya. Namun, anak-anak yang mengikutinya kelihatan lebih baik dalam beberapa hal, misalnya dalam pengurangan kecemasan, perubahan perilaku, perbaikan konsep diri, hubungan yang baik dengan anggota keluarga, dan penyesuaian sosial yang lebih baik.

Pendekatan nondirective adalah yang nampaknya lebih efektif dan hasil yang lebih baik lagi diperoleh ketika orang tua yang telah terlatih bekerja langsung dengan anak.

Tidak diragukan lagi bahwa bermain memiliki kekuatan untuk menyembuhkan. Bermain melepaskan ketegangan dan emosi yang dipendam. Bermain memberi kesempatan kepada anak untuk berkompensasi dalam fantasi untuk pengalaman mereka yang menyakitkan. Bermain mendorong terjadinya self-discovery. Bermain juga memberikan anak kemungkinan-kemungkinan (alternatif) dalam menyelesaikan masalah.

Pada akhirnya, bermain adalah media yang natural untuk komunikasi, oleh karenanya dapat dilibatkan pada bentuk psikoterapi apapun pada anak.

**Referensi.**

Hughes, F. P. 2010 *Children, Play, and Development, 4th edition*. USA: Sage Publication.