

THERAPLAY DI KELURAHAN RAWA BUAYA RPTRA CEMPAKA

1)Muhammad Iqbal 2) Wenny Hikmah Syahputri
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana
Email : iqbal.konsultanpsi@gmail.com, hikmah_weny@yahoo.com

ABSTRAK

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan keluarga Indonesia, pemerintah membentuk berbagai lembaga untuk mendukung pelayanan kesejahteraan bagi masyarakat. Salah satunya adalah Rumah Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) dan juga lainnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, kami melakukan kegiatan yaitu theraplay untuk meningkatkan kesehatan mental pada kelompok umur bina keluarga balita, bina keluarga remaja. Adapun yang dimaksud dengan Theraplay adalah suatu bentuk intervensi psikologis bagi anak dan keluarga untuk membentuk dan menguatkan hubungan antara orangtua dan anak, yang menumuhkan rasa kepercayaan diri, rasa percaya terhadap anggota keluarga satu sama lain, dan memiliki interaksi yang menyenangkan. Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan mengenai theraplay, jenis jenis kegiatan yang dapat dilakukan oleh ibu dan anak, dan teori mengenai terapi bermain dengan kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, pada awalnya banyak orang tua yang berkeluh kesah bingung dalam menghadapi anak yang tantrum, yang akhirnya berujung kepada marah kepada anak. Hal ini menyebabkan anak kurang berbahagia dan terganggu kesehatan mentalnya jika terlalu sering dimarahi, dan juga berdampak kepada kesehatan mental sang ibu yang sering kali stress dalam melakukan pengasuhan. Melalui materi theraplay yang disampaikan, kelompok bina keluarga balita menjadi lebih berwawasan dalam hal mengontrol emosi menggunakan metode theraplay.

Kata Kunci : Theraplay, RPTRA

PENDAHULUAN

A. ANALISIS SITUASI

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan keluarga Indonesia, pemerintah membentuk berbagai lembaga untuk mendukung pelayanan kesejahteraan bagi masyarakat. Salah satunya adalah Rumah Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) dan juga lainnya. Pusat Pengabdian Masyarakat Universitas mercu Buana bekerja sama dengan beberapa RPTRA di kelurahan Rawa Buaya, kembangan utara dan kembangan selatan.

B. IDENTIFIKASI DAN PERUMUSAN MASALAH

Theraplay berdasar pada bentuk alami interaksi yang sehat dan menyenangkan antara orangtua dan anak , interaksi tersebut juga lekat dan banyak melibatkan kegiatan fisik. Interaksi Theraplay berfokus pada empat kualitas utama yang ditemukan dalam

hubungan antara orangtua-anak, yaitu:

1. ENGAGEMENT (KETERTARIKAN)

Pada permainan yang memiliki nilai Engagement, orangtua berusaha untuk terhubung dengan anak dan mengerti respon anak. Disini orangtua kembali bermain, berlaku konyol/lucu, sekaligus juga pada saat yang bersamaan memberikan kenyamanan dan interaksi yang menyenangkan pada anak. Hal ini membantu anak meregulasi dan mengintegrasikan kondisi fisik dan emosinya.

Baik bagi anak yang menarik diri, menghindari kontak, atau yang terlalu kaku. Baik juga bagi kita, orangtua yang terlalu serius, agar kita lebih luwes dan dapat menikmati keberadaan anak kita saat kita sedang bersama. It is okay to be silly when we're playing with our kids ;-)

2. STRUCTURE (STRUKTUR)

Melalui permainan yang berisikan nilai Struktur, secara tidak langsung kita memberikan pesan kepada anak bahwa “Hey, aturan itu bagus lho dan enak jika dia diikuti.” Aturan baik untuk memberikan regulasi diri pada anak. Anak menjadi lebih fokus terhadap kontrol tubuhnya, dan melalui aturan yang jelas, orangtua juga sebenarnya sedang memperkenalkan keamanan kepada anak. Anak menjadi lebih bebas dan aman dalam bermain karena mengetahui bentuk interaksi yang teratur dan bisa diprediksi oleh anak.

Permainan yang penuh dimensi struktur baik bagi anak yang terlalu aktif, bergerak tidak terarah, atau bagi anak yang ingin memegang kontrol. Kegiatan ini juga baik dilatih bagi kita, orangtua yang mengalami kesulitan dalam memberikan aturan/batasan kepada anak, atau mengalami kesulitan/kurang percaya diri dalam memimpin anak.

3. CHALLENGE (TANTANGAN)

Pada permainan yang memiliki nilai Challenge, orangtua membantu anak untuk menumbuhkan rasa perkembangan/kemajuan diri. Orangtua memberikan tantangan yang SESUAI dengan level kemampuan anak. Anak belajar untuk menerima tantangan dan pengalaman baru. Kegiatan-kegiatan yang berisikan tantangan tidak bisa dilakukan sendirian, cobalah untuk menyemangati anak mengambil resiko yang sesuai dengan level kemampuannya dan berikan dukungan kata-kata dan ekspresi yang positif bahwa dia bisa, contohnya: “Wow, lihat, kamu bisa!”

Ini baik untuk anak yang menarik diri, banyak kecemasan/keraguan, dan sedikit kaku. Kegiatan ini juga baik bagi kita orangtua yang memiliki jiwa kompetitif yang tinggi, yang cenderung untuk

memberikan tantangan yang tidak sesuai (terlalu tinggi atau terlalu rendah) dari level kemampuan anak.

4. NURTURING (KASIH SAYANG)

Permainan yang penuh dimensi ini berisikan kegiatan-kegiatan yang menenangkan anak dan memberikan rasa aman bagi anak, seperti menyuapi, menyanyikan lagu untuk anak, dan memberikan sentuhan yang baik dan nyaman. Melalui kegiatan ini, orangtua menyampaikan pesan kepada anak bahwa dunia itu aman, hangat, dan dapat dipercaya; dan bahwa dirinya berharga dan dicintai. Anak diajak untuk mengembangkan harapan bahwa orang-orang di sekelilingnya memperhatikan dirinya dengan baik dan hal-hal baik terjadi padanya.

Ini baik bagi anak-anak yang terlalu aktif, agresif, atau pura-pura/berlagak dewasa diatas usianya. Kegiatan-kegiatan ini juga baik bagi kita orangtua yang seringkali tidak hadir bagi anak kita, keras bagi anak kita, banyak menghukum, atau sulit untuk memberikan sentuhan yang baik, atau sulit untuk menampilkan kasih sayang yang lembut.

2. METODE

Metode kegiatan yang digunakan dalam pelatihan ini adalah:

1. Memberikan penjelasan mengenai konsep teraplay
2. Penjelasan mengenai kegiatan bermain yang dapat dilakukan untuk membangun hubungan sesuai dengan usia anak
3. Pemberian pelatihan dan modul kegiatan teraplay
4. Simulasi teraplay

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Melalui kegiatan ini, pada awalnya banyak orang tua yang berkeluh kesah bingung dalam menghadapi anak yang tantrum, yang akhirnya berujung kepada marah kepada anak. Hal ini menyebabkan anak kurang berbahagia

dan terganggu kesehatan mentalnya jika terlalu sering dimarahi, dan juga berdampak kepada kesehatan mental sang ibu yang sering kali stress dalam melakukan pengasuhan. Melalui materi teraplay yang disampaikan, kelompok bina keluarga balita menjadi lebih berwawasan dalam hal mengontrol emosi menggunakan metode teraplay

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Demikianlah laporan ini dibuat, adapun output dari laporan kegiatan ini adalah meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui edukasi teraplay dan pemanfaatannya bagi bina keluarga balita, bina keluarga remaja dan juga bina keluarga lansia. Selain dari itu warga di lingkungan RPTRA mendapatkan layanan konseling terkait isi perkembangan anak dan kesulitan belajar dari psikolog Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

DAFTAR PUSTAKA

- Freimuth, M. Addiction screening in psychotherapy. American Psychological Association education directorate.
- Freimuth, M. (2008b). Addicted? Recognizing Destructive Behaviors Before It's Too Late. New York: Rowman and Littlefield.
- Freimuth, M. (2009 Paperback). Hidden Addictions: Assessment Practices for Psychotherapists, Counselors, and Health Care Providers. NY: Jason Aronson.
- Nakken, c. The addictive personality understanding the addictive process and compulsive behaviour.
-