LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING MELALUI *PLAY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI ANAK ADHD DI SEKOLAH INKLUSI

Iftitah Aisatur Rahmawati[1*], Mohammad Thohir[2]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: iftitahaisyatur@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kontrol diri pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi di sekolah inklusi negeri. Anak ADHD memiliki kesulitan dalam memusatkan perhatian, mengendalikan emosi, serta mengontrol perilaku impulsif, sehingga memengaruhi proses belajar dan interaksi sosial mereka. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi layanan bimbingan konseling melalui play therapy dalam meningkatkan kontrol diri anak ADHD di sekolah inklusi negeri. Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research) dengan mengkaji berbagai literatur, jurnal, dan sumber ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa play therapy merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang efektif untuk membantu anak ADHD mengembangkan kemampuan pengendalian diri melalui kegiatan bermain yang terstruktur, menyenangkan, dan bermakna. Play therapy membantu anak menyalurkan energi hiperaktifnya ke arah positif, belajar menaati aturan, menunda keinginan, serta mengelola emosi dengan cara yang adaptif. Selain itu, penerapan play therapy dalam layanan bimbingan konseling di sekolah inklusi juga membutuhkan peran kolaboratif antara guru BK, guru kelas, dan orang tua agar hasil terapi lebih optimal dan berkelanjutan. Dengan demikian, play therapy dapat menjadi strategi layanan yang humanistik dan efektif dalam mendukung keberhasilan pendidikan inklusif di Indonesia.

Kata kunci: *Play Therapy,* Kontrol Diri, ADHD, Bimbingan Konseling, Sekolah Inklusi.

Abstract

The problem of self-control among children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is one of the main challenges faced in public inclusive schools. Children with ADHD often struggle to maintain attention, regulate emotions, and control impulsive behavior, which affects both their learning process and social interactions. This study aims to examine the implementation of guidance and counseling services through play therapy to improve self-control among children with ADHD in public inclusive schools. This research uses a qualitative approach with a library research design,

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

by reviewing various literature, journals, and relevant scientific sources. The results indicate that play therapy is an effective counseling strategy to help children with ADHD develop self-control through structured, enjoyable, and meaningful play activities. Play therapy enables children to channel their hyperactive energy positively, learn to follow rules, delay impulses, and manage emotions in adaptive ways. Furthermore, the implementation of play therapy within guidance and counseling services in inclusive schools requires collaboration among counselors, classroom teachers, and parents to ensure optimal and sustainable outcomes. Therefore, play therapy can be considered a humanistic and effective strategy to support the success of inclusive education in Indonesia.

***Keywords**: Play Therapy, Self-Control, ADHD, Guidance And Counseling, Inclusive School.*

Pendahuluan

Masa anak-anak merupakan periode penting dalam kehidupan manusia, di mana mereka aktif mengamati lingkungan sekitarnya untuk belajar, mengalami berbagai hal, dan tumbuh sesuai dengan tahap perkembangannya. Anak merupakan aset sumber daya manusia yang harus dipersiapkan sejak dini agar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Namun, tidak semua anak memiliki kondisi perkembangan yang sama. Beberapa anak menunjukkan karakteristik perilaku dan kepribadian yang berbeda dari anak-anak pada umumnya, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan khusus dalam proses pendidikan dan pembimbingan.

Salah satu kondisi yang sering dijumpai di sekolah adalah gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Attention Deficit Hyperactivity Disorder/ADHD), yaitu gangguan neuropsikiatrik yang ditandai dengan perilaku hiperaktif, impulsif, dan kesulitan dalam memusatkan perhatian. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi IV-TR (DSM-IV-TR), anak dengan ADHD mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian terhadap suatu aktivitas dalam jangka waktu lama serta mudah berpindah fokus dari satu kegiatan ke kegiatan lain. Rentang perhatian yang singkat ini berdampak pada kesulitan anak dalam mengikuti pelajaran, menyelesaikan tugas, maupun berinteraksi sosial. (Baihaqi, 2006)

Anak dengan ADHD juga sering kali menunjukkan perilaku seperti bertindak tanpa berpikir, berbicara secara impulsif, mengganggu teman, serta kesulitan menunggu giliran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki hambatan dalam mengontrol diri (self-control), yaitu kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan impuls agar sesuai dengan norma serta tuntutan lingkungan. Rendahnya kemampuan kontrol diri menyebabkan anak ADHD sulit mematuhi aturan, mudah frustrasi, serta rentan terlibat dalam perilaku mengganggu di kelas. Hal ini berpengaruh pada keberhasilan belajar dan penerimaan sosial anak di lingkungan sekolah inklusi.

Dalam konteks sekolah inklusi negeri, di mana anak berkebutuhan khusus belajar bersama anak reguler, permasalahan kontrol diri pada anak ADHD menjadi tantangan besar bagi guru dan konselor. Anak ADHD yang tidak mampu mengendalikan dorongan impulsifnya sering kali dianggap nakal, tidak disiplin, atau tidak mau bekerja sama. Padahal, perilaku tersebut bukanlah bentuk ketidaktaatan, melainkan manifestasi dari kesulitan neuropsikologis yang dialami anak. Jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, hal ini dapat menimbulkan

stres bagi guru, gangguan suasana kelas, dan rendahnya penerimaan teman sebaya terhadap anak ADHD.

Untuk membantu anak ADHD mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat empatik, kreatif, dan sesuai dengan dunia anak. Salah satu pendekatan yang relevan adalah play therapy atau terapi bermain, yaitu teknik konseling yang menggunakan aktivitas bermain sebagai media untuk membantu anak mengekspresikan emosi, memahami aturan sosial, dan belajar mengatur perilakunya secara menyenangkan. Melalui bermain, anak dapat mengembangkan kemampuan untuk menunda respon impulsif, belajar bekerja sama, serta mengontrol tindakan dan emosinya

Dalam setiap kegiatan kehidupan sehari-hari, kemampuan kontrol diri (self-control) menjadi aspek penting yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berperilaku, belajar, maupun berinteraksi sosial. Anak yang mampu mengendalikan diri dapat menahan dorongan impulsif, mematuhi aturan, serta menyesuaikan tindakannya dengan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan perilakunya akan cenderung menunjukkan perilaku yang tidak adaptif, seperti mudah marah, melanggar aturan, dan sulit bekerja sama dengan orang lain.

Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah inklusi negeri, anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sering kali menghadapi tantangan besar dalam hal pengendalian diri. Mereka cenderung bereaksi secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi, berbicara atau bergerak tanpa kontrol, serta sulit menunda keinginan. Kondisi ini membuat anak ADHD sering mendapat label negatif seperti “nakal”, “tidak bisa diam”, atau “tidak mau diatur”, padahal perilaku tersebut merupakan manifestasi dari hambatan fungsi kontrol diri akibat faktor neuropsikologis (Baihaqi, 2006)

Apabila gangguan tersebut tidak ditangani sejak dini, anak ADHD berisiko mengalami berbagai hambatan, seperti kesulitan belajar, rendahnya kepercayaan diri, penolakan sosial, serta perkembangan emosi yang tidak stabil (Fanu, 2006) Karena itu, anak ADHD memerlukan pendampingan dan intervensi yang bersifat menyeluruh, baik dari orang tua, guru, maupun tenaga profesional seperti konselor sekolah. Pendekatan yang diberikan harus mampu membantu anak meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif secara bertahap dan menyenangkan.

Berbagai pakar dan praktisi telah mengembangkan metode intervensi untuk membantu anak ADHD. Beberapa bentuk intervensi yang lazim dilakukan antara lain terapi obat-obatan, terapi nutrisi, terapi perilaku, serta terapi bermain (play therapy) (Flanagen, 2005) Terapi farmakologis seperti pemberian methylphenidate (Ritalin) dan Benzedrine diketahui dapat menurunkan hiperaktivitas dan meningkatkan perhatian anak (Bradley dalam Fanu, 2006). Namun, penggunaan obat jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, nyeri kepala, dan perubahan mood. Sementara itu, terapi nutrisi dan diet juga sering digunakan untuk mengendalikan gejala ADHD, meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa tidak ada bukti kuat yang mengaitkan ADHD secara langsung dengan pola diet tertentu. (Richard, 1986)

Keterbatasan efektivitas terapi medis dan diet tersebut mendorong perlunya alternatif intervensi yang lebih natural, humanistik, dan ramah anak. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk membantu anak ADHD meningkatkan kontrol diri adalah play therapy. Menurut Hall, Kaduson, & Schaefer (2002), play therapy merupakan metode yang memanfaatkan kegiatan bermain sebagai media ekspresi diri, komunikasi emosi, dan pembelajaran perilaku adaptif bagi anak-anak yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal. Dalam pandangan

anak, bermain adalah bentuk bahasa alami, di mana mereka dapat menyalurkan perasaan, mengolah pengalaman, dan memahami aturan sosial melalui aktivitas yang menyenangkan.

Mulyanti (2008) menjelaskan bahwa prinsip utama play therapy adalah memberikan ruang bagi anak untuk menyalurkan energi hiperaktifnya melalui kegiatan bermain yang terstruktur, sehingga perilaku impulsif dan agresif dapat dialihkan ke aktivitas yang bermanfaat. Melalui permainan, anak ADHD dapat belajar menunggu giliran, mematuhi aturan, bekerja sama, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi frustrasi hal-hal yang secara langsung melatih kemampuan kontrol diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Hall, Kaduson, & Schaefer (2002) menunjukkan bahwa play therapy telah digunakan secara luas selama lebih dari enam dekade sebagai pendekatan efektif dalam penanganan anak ADHD di praktik klinis. Hasil riset lain oleh Ray (2008) juga menunjukkan bahwa play therapy secara empiris terbukti efektif dalam menurunkan stres hubungan anak–orang tua dan memperbaiki perilaku maladaptif. Sementara meta-analisis yang dilakukan oleh Ray, Bratton, Rhine, & Jones (2001) terhadap penelitian play therapy dari tahun 1947 hingga saat ini menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan efek positif yang besar terhadap berbagai populasi anak, baik klinis maupun non-klinis, terutama ketika melibatkan peran aktif orang tua dalam proses terapi.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah inklusi negeri, play therapy dapat diadaptasi menjadi media konseling yang efektif untuk membantu anak ADHD meningkatkan kemampuan kontrol diri. Permainan seperti “Bangun Menara Kesabaran”, “Dimana Rumahku”, atau “Cerita Bergilir” dapat digunakan untuk mengajarkan anak menunda dorongan, berfokus pada tujuan, dan menghormati aturan bermain. Melalui proses ini, anak belajar menginternalisasi nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, serta regulasi emosi secara alami.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara teoretis penerapan layanan bimbingan konseling melalui play therapy dalam meningkatkan kontrol diri anak ADHD di sekolah inklusi negeri. Melalui pendekatan studi kepustakaan (library research), penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan konseptual bagi guru BK, konselor sekolah, serta praktisi pendidikan inklusi dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif, humanistik, dan sesuai dengan kebutuhan anak ADHD.

Metodologi

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis desain studi kepustakaan (library research). Studi kepustakaan ini dilakukan untuk mengkaji berbagai teori, hasil penelitian, dan sumber ilmiah lain yang relevan dengan topik penelitian, yaitu penerapan layanan bimbingan konseling melalui play therapy dalam meningkatkan kontrol diri anak ADHD di sekolah inklusi negeri. Informasi yang dikumpulkan berasal dari bahan-bahan pustaka seperti buku ilmiah, artikel jurnal, hasil penelitian terdahulu, karya ilmiah akademik, serta sumber daring yang kredibel. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dengan mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata, sedangkan menurut Zed (2008),penelitian studi kepustakaan merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengolah data yang bersumber dari literatur untuk memperoleh dasar teoretis yang kuat.

Dalam penelitian ini, peneliti mengikuti langkah-langkah studi kepustakaan sebagaimana yang dikemukakan oleh Zed (2008), yaitu memiliki ide umum tentang topik, mencari informasi pendukung, mempertegas fokus penelitian, menemukan dan mengklasifikasikan bahan bacaan yang diperlukan, membaca serta membuat catatan penelitian, mereview literatur yang relevan, dan mengklasifikasikan bahan bacaan untuk kemudian dijadikan dasar penulisan. Melalui

langkah-langkah tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran konseptual tentang bagaimana play therapy dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling untuk membantu anak ADHD mengembangkan kemampuan kontrol diri di lingkungan sekolah inklusi.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah yang relevan dan kredibel. Data dikumpulkan dari buku-buku ilmiah, artikel jurnal nasional dan internasional, hasil penelitian terdahulu, serta karya ilmiah akademik lainnya yang membahas topik play therapy, kontrol diri, ADHD, dan pendidikan inklusi

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode dokumentasi literatur, yaitu menelusuri, membaca, dan mengumpulkan berbagai bahan pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan menelusuri sumber dari buku-buku ilmiah, jurnal, artikel penelitian, maupun publikasi daring yang berkaitan dengan play therapy, kontrol diri, layanan bimbingan konseling, serta pendidikan inklusi. Menurut Arikunto dan Jabar (2010), teknik dokumentasi merupakan suatu cara untuk memperoleh data melalui bahan tertulis yang berkaitan langsung dengan objek penelitian. Dalam proses pengumpulan data ini, peneliti menggunakan instrumen berupa daftar cek klasifikasi bahan penelitian, peta penulisan, dan format pencatatan yang membantu dalam mengelompokkan literatur berdasarkan fokus kajian

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (content analysis). Metode ini bertujuan untuk memperoleh kesimpulan yang bersifat valid, mendalam, serta dapat diuji ulang sesuai dengan konteks penelitian (Krippendorff, 1993). Dalam pelaksanaannya, analisis isi dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu dengan menyeleksi literatur-literatur terdahulu yang relevan, membandingkan hasil kajian dari berbagai sumber pustaka, serta menggabungkan dan memilah data untuk menemukan informasi yang paling sesuai dengan fokus penelitian (Sabarguna, 2005).

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Anak ADHD

Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam proses pembelajaran. Perbedaan tersebut mencakup kemampuan kognitif, sosial, maupun emosional yang berpengaruh terhadap cara mereka belajar dan berinteraksi di sekolah. Namun, terdapat sebagian anak yang menunjukkan gejala dan perilaku yang menyimpang dari pola umum perkembangan anak seusianya. Salah satu di antaranya adalah anak yang mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), yakni gangguan neuropsikiatrik yang ditandai oleh kesulitan memusatkan perhatian, perilaku hiperaktif, serta kecenderungan bertindak secara impulsif tanpa mempertimbangkan akibat dari tindakannya

Anak dengan ADHD sering kali memperlihatkan perilaku tidak tenang, sulit fokus terhadap tugas yang sedang dikerjakan, serta mudah berpindah perhatian dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya. Mereka juga kerap berbicara berlebihan, memotong pembicaraan orang lain, serta sulit mengontrol dorongan untuk bergerak atau bereaksi. Menurut Baihaqi dan Sugiarmin (2006),

perilaku tersebut bukan disebabkan oleh kemalasan atau ketidaktaatan anak, melainkan karena adanya gangguan pada sistem saraf pusat yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur perhatian dan mengendalikan impuls. Hal ini membuat anak dengan ADHD tampak seperti tidak mampu duduk diam, sulit mengikuti instruksi, serta mudah terlibat dalam perilaku yang menimbulkan konflik sosial di lingkungan sekolah.

Dalam konteks sekolah inklusi negeri, anak dengan ADHD dihadapkan pada situasi yang cukup menantang. Mereka harus belajar bersama peserta didik reguler dengan tuntutan akademik dan sosial yang sama, sementara kemampuan mereka dalam berkonsentrasi dan menyesuaikan diri masih terbatas. Kondisi tersebut kerap menimbulkan kesulitan bagi guru dalam mengelola kelas, serta dapat menyebabkan anak ADHD mengalami kesalahpahaman sosial seperti penolakan dari teman sebaya atau pemberian label negatif. Menurut Judarwanto (2006), gangguan perhatian dan hiperaktivitas yang dialami anak ADHD berdampak langsung pada proses belajar, karena mereka cenderung cepat kehilangan minat, sulit menyelesaikan tugas, dan sering kali tidak memahami konsekuensi dari perilakunya.

Barkley (2014) menjelaskan bahwa ADHD bukan hanya masalah perilaku semata, tetapi juga gangguan pada fungsi eksekutif otak (executive function), yaitu kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memonitor perilaku diri. Akibatnya, anak ADHD mengalami kesulitan dalam mengontrol diri, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Mereka sering kali bereaksi secara spontan terhadap situasi yang menimbulkan tekanan tanpa berpikir panjang, seperti memukul teman saat frustrasi atau meninggalkan tempat duduk ketika bosan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri (self-control) merupakan salah satu aspek yang paling terdampak pada anak dengan ADHD.

Dengan memahami karakteristik tersebut, guru dan konselor di sekolah inklusi perlu memberikan perhatian khusus dalam menangani anak dengan ADHD. Pendekatan yang bersifat empatik, suportif, dan menyesuaikan dengan kebutuhan anak sangat dibutuhkan agar mereka dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Sejalan dengan pendapat Baihaqi dan Sugiarmin (2006), anak ADHD memerlukan pendampingan yang berkesinambungan baik dari orang tua, guru, maupun tenaga profesional seperti konselor sekolah untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan regulasi diri serta adaptasi sosial di lingkungan inklusif.

2. Kontrol Diri

Dalam kehidupan sehari-hari, kontrol diri (self-control) merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap individu, terutama dalam konteks pendidikan. Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya agar sesuai dengan norma sosial dan tujuan yang diinginkan (Baumeister & Vohs, 2004). Anak yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda keinginan sesaat demi tujuan jangka panjang, menjaga perilaku agar tidak menyimpang, serta berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, anak dengan kontrol diri yang rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mudah marah, bertindak impulsif, dan sulit mematuhi aturan yang berlaku.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), kontrol diri mencakup tiga aspek utama, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian emosi. Pengendalian perilaku berkaitan dengan kemampuan individu untuk menahan diri dari tindakan yang tidak

sesuai, pengendalian kognitif berhubungan dengan kemampuan memusatkan perhatian serta berpikir sebelum bertindak, sedangkan pengendalian emosi berkaitan dengan kemampuan mengatur perasaan agar tetap stabil dalam menghadapi tekanan atau konflik. Ketiga aspek ini saling berhubungan dan menjadi dasar bagi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Barkley (2014) menjelaskan bahwa anak dengan ADHD memiliki kesulitan signifikan dalam menjalankan fungsi kontrol diri ini karena adanya gangguan pada sistem saraf yang mengatur perhatian dan impuls. Akibatnya, mereka sering bertindak tanpa berpikir, kesulitan menunggu giliran, cepat bosan, dan cenderung mengulangi kesalahan yang sama. Kesulitan dalam mengatur perilaku dan emosi tersebut sering kali menyebabkan gangguan dalam proses belajar dan interaksi sosial anak ADHD di sekolah.

Dalam konteks pendidikan inklusi, kemampuan kontrol diri menjadi kunci penting bagi keberhasilan anak ADHD dalam menyesuaikan diri. Sekolah yang menerapkan prinsip inklusif harus menyediakan lingkungan yang mampu mendukung perkembangan emosional dan sosial anak, bukan hanya akademik. Menurut Prayitno (2012), layanan bimbingan dan konseling di sekolah berfungsi membantu peserta didik mengembangkan potensi diri serta mencapai kemandirian melalui pengenalan diri, pengendalian perilaku, dan kemampuan membuat keputusan yang positif. Dengan demikian, guru BK berperan penting dalam membantu anak ADHD mengenali perasaan dan perilakunya, serta melatih mereka untuk mengontrol reaksi impulsif agar lebih adaptif dalam situasi belajar maupun sosial.

Selain itu, pengembangan kontrol diri pada anak ADHD dapat dilakukan melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak. Pendekatan tersebut perlu memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar mengatur diri secara alami tanpa tekanan, seperti melalui kegiatan bermain yang terarah atau terapi berbasis aktivitas. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah play therapy, karena melalui permainan anak dapat belajar menunda respon, menaati aturan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya dilatih melalui nasihat atau aturan, tetapi melalui pengalaman langsung yang bermakna bagi anak.

3. Play Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak ADHD di Sekolah Inklusi

Setiap anak memiliki karakter dan gaya belajar yang berbeda. Dalam dunia pendidikan, terutama di sekolah inklusi, perbedaan tersebut menjadi hal yang harus diterima dan difasilitasi oleh guru maupun konselor. Anak yang memiliki gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) memerlukan pendekatan yang tidak hanya akademis, tetapi juga psikologis dan emosional agar mereka dapat berkembang secara optimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu anak ADHD dalam mengelola perilaku dan emosinya adalah terapi bermain (play therapy).

Menurut Mulyanti (2008), play therapy merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan kegiatan bermain sebagai sarana untuk membantu anak mengekspresikan perasaan, mengembangkan keterampilan sosial, serta melatih pengendalian diri dalam suasana yang menyenangkan. Bermain tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang alami bagi anak untuk mengenal diri dan lingkungannya. Dalam kegiatan

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 4 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

bermain, anak dapat belajar bagaimana mengatur emosi, mengikuti aturan, bekerja sama, serta menghadapi tantangan tanpa tekanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Retno (2016) menyebutkan bahwa play therapy dapat meningkatkan kemampuan anak ADHD dalam mengelola emosi dan perilaku hiperaktif. Melalui aktivitas bermain yang terarah, anak belajar untuk menunda tindakan impulsif, memahami akibat dari perilaku yang dilakukan, serta mengembangkan kesabaran dalam berinteraksi. Sejalan dengan itu, Sari dan Fitria (2020) menjelaskan bahwa bermain menjadi media yang efektif untuk menyalurkan energi berlebih anak ADHD, karena dalam permainan mereka dapat mengekspresikan diri secara bebas namun tetap dalam batasan aturan yang disepakati.

Dalam pelaksanaannya, play therapy memiliki beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan. terapi bermain hendaknya dilakukan dalam suasana yang hangat, aman, dan menerima. Konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi, mengambil keputusan, serta belajar dari pengalaman yang muncul selama bermain. Konselor tidak hanya berperan mengawasi, tetapi juga memandu dan memberi penguatan positif terhadap setiap perilaku yang menunjukkan kemampuan kontrol diri.

Mulyanti (2008) menambahkan bahwa terdapat dua pendekatan dalam pelaksanaan play therapy, yaitu terapi bermain bebas (nondirective play therapy) dan terapi bermain terarah (directive play therapy). Dalam terapi bermain bebas, anak diberi kebebasan untuk memilih permainan yang diinginkan agar dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran tanpa tekanan. Sementara dalam terapi bermain terarah, konselor menentukan jenis permainan yang sesuai dengan tujuan tertentu, seperti melatih fokus, kesabaran, dan kemampuan mengikuti aturan. Pendekatan kedua ini sangat relevan diterapkan di sekolah inklusi untuk membantu anak ADHD mengembangkan kontrol diri karena memberikan struktur yang jelas dan arahan yang konsisten.

Dalam praktiknya, play therapy dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan (Sari, 2019), yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, konselor melakukan asesmen awal terhadap perilaku anak ADHD, mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku impulsif, serta merancang tujuan terapi yang ingin dicapai, misalnya peningkatan kemampuan menahan diri atau mematuhi aturan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, konselor melaksanakan sesi terapi dengan durasi sekitar 20–30 menit menggunakan permainan yang dirancang untuk melatih kemampuan kontrol diri. Permainan yang digunakan dapat bervariasi, misalnya:

1) Permainan “Menara Kesabaran” (balok susun atau menara lego), digunakan untuk melatih kesabaran dan kehati-hatian.
2) Permainan “Cerita Bergilir”, untuk melatih kemampuan menunggu giliran berbicara dan mendengarkan teman.
3) Permainan “Ular Tangga Emosi”, yang mengajarkan anak mengenali dan mengatur emosi melalui konsekuensi dalam permainan.
4) Permainan “Dimana Rumahku”, yang melatih koordinasi gerak dan konsentrasi anak dalam mengikuti aturan sederhana.

Selama sesi berlangsung, konselor memberikan umpan balik positif setiap kali anak berhasil menunjukkan perilaku pengendalian diri, seperti mampu menunggu giliran, tidak marah ketika kalah, atau mematuhi aturan. penguatan positif yang diberikan dalam proses

terapi dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dan memperkuat perilaku adaptif yang diharapkan.

Pada tahap evaluasi, konselor bersama anak melakukan refleksi mengenai kegiatan bermain yang telah dilakukan. Anak diajak untuk menceritakan perasaannya selama bermain dan memahami makna dari setiap pengalaman yang diperoleh. Refleksi ini membantu anak untuk menyadari perilaku yang sudah baik dan menghubungkannya dengan situasi nyata di sekolah. Selain itu, guru kelas dan orang tua juga dilibatkan untuk memantau perubahan perilaku anak di luar sesi terapi.

Melalui tahapan-tahapan tersebut, play therapy terbukti dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kontrol diri anak ADHD. Penelitian dari Yuliani (2020) menemukan bahwa kegiatan bermain yang terarah dapat menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan kemampuan anak dalam mengatur emosi. Anak yang sebelumnya mudah marah dan sulit mematuhi aturan, menjadi lebih sabar, kooperatif, serta mampu mengekspresikan perasaan secara lebih terkendali.

Melalui kegiatan bermain, anak ADHD tidak hanya menyalurkan energi dan emosi, tetapi juga belajar untuk mengatur perilaku secara mandiri. Selain itu, kegiatan bermain yang dilakukan secara konsisten dengan bimbingan guru BK dapat membantu anak menginternalisasi nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

4. Implementasi Layanan Bimbingan Konseling melalui Play Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak ADHD di Sekolah Inklusi

Sekolah inklusi merupakan lembaga pendidikan yang memberikan kesempatan bagi semua anak, baik anak reguler maupun anak berkebutuhan khusus, untuk belajar bersama dalam satu lingkungan yang setara. Tujuan utama pendidikan inklusi adalah menciptakan suasana belajar yang ramah, adil, dan menghargai keberagaman kemampuan peserta didik. Dalam konteks ini, anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) menjadi salah satu kelompok yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal pengelolaan perilaku dan emosi. Peran guru bimbingan dan konseling (BK) menjadi sangat penting dalam membantu anak-anak tersebut agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan mengembangkan kemampuan kontrol diri.

Menurut Prayitno (2012), layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi utama untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal melalui berbagai layanan yang bersifat preventif, kuratif, dan pengembangan diri. Dalam konteks anak ADHD, layanan BK berperan untuk membantu mereka mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengelola perilaku impulsif, serta berinteraksi dengan lingkungan secara positif. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan BK untuk anak ADHD di sekolah inklusi adalah play therapy atau terapi bermain, yang telah terbukti efektif dalam membantu anak mengembangkan kontrol diri melalui aktivitas yang menyenangkan dan bermakna (Mulyanti, 2008).

Implementasi play therapy dalam layanan bimbingan konseling dapat dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis. Menurut Puspitasari (2017), pelaksanaan play therapy di sekolah hendaknya mengikuti tahapan konseling yang meliputi

perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru BK melakukan identifikasi awal terhadap siswa yang menunjukkan perilaku impulsif, mudah marah, atau sulit mematuhi aturan kelas. Identifikasi ini dapat dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru kelas, dan komunikasi dengan orang tua. Setelah itu, guru BK menyusun rencana kegiatan bermain yang menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Misalnya, apabila anak sering kesulitan menahan emosi ketika kalah, maka permainan yang dipilih adalah permainan kompetitif sederhana seperti Ular Tangga Emosi atau Menara Kesabaran yang mengandung unsur menang-kalah namun tetap dalam suasana menyenangkan.

Pada tahap pelaksanaan, guru BK mengadakan sesi play therapy baik secara individual maupun kelompok kecil. Menurut Sari dan Fitria (2020), terapi bermain dapat dilakukan dalam durasi 20–30 menit per sesi, dengan jumlah 4–6 pertemuan secara berkelanjutan. Kegiatan ini dapat dilaksanakan di ruang BK atau ruang bermain khusus yang tenang dan aman. Selama kegiatan, guru BK bertindak sebagai fasilitator yang memberikan bimbingan ringan, penguatan positif, dan menciptakan suasana yang suportif. Setiap kali anak menunjukkan perilaku pengendalian diri seperti mampu menunggu giliran, tidak marah saat kalah, atau mengikuti aturan permainan guru BK memberikan pujian verbal dan dukungan emosional agar perilaku positif tersebut terinternalisasi.

Selain itu, guru BK juga dapat menggunakan berbagai media permainan edukatif untuk menunjang pelaksanaan play therapy, seperti kartu ekspresi emosi, boneka tangan, permainan papan (board game), dan alat peraga sederhana. Sulastri (2021) menegaskan bahwa media bermain berfungsi membantu anak memahami konsep abstrak seperti emosi, kesabaran, dan disiplin melalui pengalaman konkret. Melalui aktivitas ini, anak ADHD belajar memahami perasaan diri, mengontrol perilaku, serta berempati terhadap orang lain.

Pada tahap evaluasi, guru BK melakukan refleksi bersama anak untuk mengetahui pengalaman yang diperoleh selama kegiatan bermain. Anak diajak menceritakan perasaan yang dirasakan, kesulitan yang dialami, serta hal-hal yang telah berhasil dilakukan dengan baik. Refleksi ini tidak hanya membantu anak meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga menjadi dasar bagi guru BK untuk menilai efektivitas kegiatan dan merancang intervensi lanjutan jika diperlukan. Penilaian juga dapat melibatkan guru kelas dan orang tua untuk melihat perubahan perilaku anak di luar sesi terapi, misalnya peningkatan kesabaran di rumah atau kemampuan mengikuti aturan di kelas.

Implementasi play therapy dalam layanan BK juga memerlukan kolaborasi lintas pihak, baik antara guru BK, guru kelas, maupun orang tua. Menurut Retno (2016), keberhasilan terapi bermain sangat dipengaruhi oleh kesinambungan dukungan antara sekolah dan keluarga. Guru BK dapat memberikan bimbingan kepada orang tua tentang cara menerapkan permainan terapeutik di rumah untuk memperkuat hasil yang dicapai di sekolah. Dengan adanya kolaborasi ini, anak ADHD akan mendapatkan konsistensi dalam pengasuhan dan pembelajaran, sehingga kemampuan kontrol diri yang terbentuk dapat bertahan lebih lama. Lebih lanjut, pelaksanaan play therapy juga mendukung prinsip inklusivitas di sekolah. Kegiatan bermain bersama teman sebaya reguler membantu anak ADHD merasa diterima dan dihargai, sekaligus melatih mereka berinteraksi sosial secara positif.

Penelitian oleh Yuliani (2020) menunjukkan bahwa anak ADHD yang mengikuti kegiatan bermain terarah bersama teman sebayanya mengalami penurunan perilaku agresif dan peningkatan kemampuan menyesuaikan diri dalam kelompok. Hal ini membuktikan bahwa play

therapy tidak hanya membantu aspek psikologis anak, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan rasa kebersamaan di lingkungan sekolah inklusi.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan individu yang memiliki tantangan khusus dalam kemampuan mengatur perhatian, mengendalikan impuls, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar. Kondisi ini menyebabkan anak ADHD sering mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah inklusi, baik karena rendahnya fokus, perilaku hiperaktif, maupun kesulitan dalam mengontrol emosi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat empatik, kreatif, serta sesuai dengan dunia anak agar mereka dapat berkembang secara optimal.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu anak ADHD dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri adalah play therapy atau terapi bermain. Melalui kegiatan bermain yang terarah dan terstruktur, anak diberi kesempatan untuk menyalurkan energi hiperaktifnya ke dalam aktivitas positif, belajar menaati aturan, menunggu giliran, serta mengendalikan emosi dalam situasi yang menantang. Bermain memberikan ruang bagi anak untuk belajar dari pengalaman konkret, sehingga proses pengendalian diri tidak terasa sebagai tekanan, tetapi sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermakna.

Implementasi play therapy dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah inklusi negeri dapat dilakukan melalui tahapan asesmen, perencanaan kegiatan, pelaksanaan sesi bermain terapeutik, serta evaluasi dan refleksi. Guru BK berperan sebagai fasilitator yang membantu anak memahami perilakunya, memberikan penguatan positif, serta mengarahkan kegiatan bermain agar sesuai dengan tujuan peningkatan kontrol diri. Kegiatan ini juga perlu dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru kelas dan orang tua, agar terbentuk kesinambungan antara perilaku anak di sekolah dan di rumah.

Melalui penerapan play therapy secara berkelanjutan, anak ADHD menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan diri, mengurangi perilaku impulsif, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya. Selain itu, kegiatan bermain terapeutik juga menciptakan suasana inklusi yang lebih harmonis, di mana setiap anak, baik reguler maupun berkebutuhan khusus, dapat saling menghargai dan belajar bersama dalam lingkungan yang aman dan suportif.

Dengan demikian, play therapy bukan sekadar metode intervensi perilaku, tetapi juga menjadi sarana pengembangan karakter dan pembelajaran sosial-emosional bagi anak ADHD di sekolah inklusi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru BK, pendidik, dan pihak sekolah untuk mengembangkan program bimbingan konseling yang kreatif dan humanistik dalam mendukung keberhasilan pendidikan inklusif di Indonesia.

Daftar Referensi

A, B. R. (2014). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). New York: Guilford Press.

Arikunto, S. &. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.

Baihaqi, M. &. (2006). *Memahami dan membantu anak ADHD.* . Bandung : PT Rafika Aditama.

Baumeister, R. F. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications.* New York: Guilford Press.

Fanu, J. L. (2006). *Deteksi dini masalah-masalah psikologis anak dan proses terapinya*. Jogjakarta: Penerbit Think.

Flanagen, R. (2005). *ADHD kids: menjadi pendamping bijak bagi anak penderita ADHD*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Hall, C., Kaduson, H. G., & & Schaefer, C. E. (2002). Play Therapy for Children with ADHD. . *Journal of Clinical Child Psychology*, 295-302.

Judarwonto, W. (2006). *ADHD: Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas pada Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Krippendorff, K. (1993). *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Rajawali Press.

Mulyanti, A. (2008). Play Therapy sebagai Strategi Intervensi bagi Anak Hiperaktif. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 45-54.

Prayitno. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ray, D. C. (2001). A Meta-Analysis of Play Therapy Outcome Research from 1947 to Present. *International Journal of Play Therapy,*, 85-98.

Retno, D. (2016). Penerapan Terapi Bermain untuk Mengembangkan Regulasi Diri Anak dengan ADHD di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 155-162.

Richard, F. &. (1986). Sugar and Behavior in ADHD: A Controlled Study. . *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 213-220.

Sabarguna, B. (2005). *Analisis Data Pada Penelitian Kualitatif*. UI Press.

Sari, D. A. (2019). Model Pelaksanaan Play Therapy dalam Bimbingan Konseling Anak Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 9(2), 87–98.

Sari, N. &. (2020). Terapi Bermain untuk Anak ADHD dalam Konteks Pendidikan Inklusif. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 13-23.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sulastri, M. (2021). Efektivitas Penguatan Positif dalam Play Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Hiperaktif. Jurnal Bimbingan Konseling Islami, 6(1), 25–34.

Yuliani, S. (2020). Penerapan Terapi Bermain Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Anak ADHD di Sekolah Dasar Inklusif. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 5(2), 77–85.

Zed, M. (2018). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.