



■

Penerapan Terapi Bermain dalam Mengatasi Perilaku Anak Hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng

A.Indri Arsyad^{*1}, Rahmatiah¹, Hamriani¹

Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia

**Corresponding E-mail: andiindriarsyad013@gmail.com*

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Sejarah Artikel:	<p>Terapi bermain menjadi salah satu bentuk terapi yang digunakan untuk mengatasi perilaku anak hiperaktif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, yang berlokasi di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng dengan menggunakan pendekatan psikoterapi. Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu terapis sebagai informan kunci dan informan tambahan yaitu kepala sekolah, orang tua siswa serta dua anak hiperaktif. Sedangkan sumber data sekunder yaitu buku, laporan, jurnal, dan sumber data lain sebagai pelengkap. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengolahan dan analisis data dilakukan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil Penelitian ini, menunjukkan bahwa bentuk penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng terdapat dua bentuk yaitu terapi bermain konstruktif dan terapi bermain sensorimotor. Adapun manfaat dari penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng yaitu: anak menjadi lebih tenang dan terkendali, peningkatan konsentrasi, anak merasa dihargai dan diperhatikan serta kesehatan anak terkontrol.</p>
Diterima :	
Disetujui :	
Dipublikasi :	
Kata Kunci:	
Terapi Bermain, Hiperaktif, Anak	
Keywords:	<p><i>Play therapy is one form of therapy used to overcome hyperactive child behavior. This research uses descriptive qualitative research, which is located at Pertiwi Banyorang State Kindergarten, Bantaeng Regency using a psychotherapy approach. Primary data sources in this study are therapists as key informants and additional informants, namely the principal, parents of students and two hyperactive children. While secondary data sources are books, reports, journals, and other data sources as a complement. The data collection methods used are observation, interviews and documentation. Data processing and analysis techniques are carried out through three stages, namely data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of this study indicate that there are two forms of application of play therapy in overcoming hyperactive children's behavior at Pertiwi Banyorang State Kindergarten, Bantaeng Regency, namely constructive play therapy and sensorimotor play therapy. The benefits of the application of play therapy in overcoming hyperactive children's behavior at Pertiwi Banyorang State Kindergarten, Bantaeng Regency are: children become calmer and more controlled, increased concentration, children feel valued and cared for and children's health is controlled.</i></p>
<i>Play Therapy, Hyperactivity, Children</i>	

■

PENDAHULUAN

Setiap anak terlahir dalam keadaan fitrah, sehingga peran orang tua dan lingkungan menjadi kunci utama dalam membangun kepribadian dan memaksimalkan potensi anak untuk menjadi manusia yang baik, terutama di usia dini saat anak baru belajar mengenal lingkungan sekitar untuk pertama kalinya. Dapat dikatakan bahwa orang tua dan lingkungan tempat anak tumbuh akan menjadi lingkungan sosial pertama bagi anak-anak usia dini dan memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana anak akan membentuk kepribadiannya pada masa mendatang (Chasanah Abidatul, 2019).

Anak usia dini dikenal sebagai masa emas (*golden age*), karena usia ini adalah waktu yang sangat bermanfaat untuk belajar bagi anak. Pada masa kanak-kanak awal, anak usia dini memiliki kapasitas belajar yang luar biasa. Mengingat pentingnya usia dini sebagai masa keemasan, maka sangat penting untuk memaksimalkan perkembangan anak selama masa ini (Herman Tarigan, 2017).

Anak usia dini termasuk dalam tahap perkembangan yang meliputi perkembangan intelektual, fisik, sosial, emosional serta bahasa. Setiap anak memiliki keperibadian yang unik dengan kecepatan dan tingkat perkembangan yang berbeda-beda. Perkembangan anak berlangsung dengan cara yang teratur, bertahap, dan tanpa henti. Setiap aspek perkembangan berkaitan erat dengan aspek lainnya dan jika salah satu aspek perkembangan terhambat maka akan berpengaruh pada aspek perkembangan lainnya (Sukmawati, 2016).

Terdapat karakteristik perkembangan yang perlu menjadi perhatian pada anak usia dini, yaitu masa "*over activity*" dimana anak menunjukkan aktivitas yang berlebihan. Kondisi ini dapat membuat anak sulit untuk fokus dalam menyelesaikan aktivitas yang sedang dilakukan. Walaupun secara fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan anak normal, tetapi anak dengan perilaku hiperaktif menunjukkan perbedaan dalam perkembangan motorik dan perilakunya. Di lingkungan sekolah anak dengan hiperaktivitas sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan teman-teman dan berinteraksi dengan guru di kelas selama proses belajar. Ciri khas dari anak hiperaktif yakni kesulitan duduk tenang saat teman kelasnya bisa duduk dengan rapi, senantiasa gelisah dan cenderung mengganggu lingkungan sekitarnya. Perilaku ini bukan hasil dari keinginan anak, melainkan disebabkan oleh dorongan yang tidak diketahuinya (Palupi et al., 2023).

Anak hiperaktif sering kali mendapatkan berbagai label negatif dari lingkungan sekitar, seperti nakal, bandel, biang keributan, *trouble maker*, tidak sopan dan sebagainya. Hal ini disebabkan karena anak hiperaktif cenderung menunjukkan perilaku yang dianggap kurang sesuai, seperti mengganggu teman, sulit untuk diam dan terus menerus bergerak, agresif, melanggar aturan, membangkang, sulit berkonsentrasi dan sebagainya. Jika masalah ini tidak

segera ditangani dengan tepat maka perkembangan anak dapat terganggu dan muncul perilaku yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, pemberian terapi dan pendekatan yang tepat sangat penting untuk membantu anak hiperaktif sejak usia dini (Keen Achrony, 2015).

Salah satu pendekatan terapeutik untuk anak hiperaktif adalah terapi bermain, pendekatan ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak. Bermain adalah cara alami bagi anak-anak untuk mengeksplorasi lingkungan mereka, mengkomunikasikan ide dan emosi, membangun keterampilan sosial, dan belajar sendiri. Terapi bermain dapat memberikan rangsangan positif, anak-anak dapat menggunakan terapi bermain sebagai sarana untuk mengekspresikan pengalaman dan harapan mereka serta untuk mengeksplorasi hubungan mereka dengan teman-teman mereka (Pinru Phytanza & Burhaein, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Musdalipa et al., 2019) pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar yang berjudul “Terapi Bermain Maggalenceng sebagai Metode untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Dirawat di Rumah Sakit: *A Literature Review*” meneliti tentang terapi bermain yang memiliki kemampuan untuk menstimulasi otak anak dan menurunkan kecemasan pada anak. Terkhusus pada penelitian ini terapi bermain juga digunakan sebagai terapeutik, tetapi lebih lebih berfokus pada penggunaan terapi bermain untuk membantu anak-anak dengan perilaku hiperaktif.

Terapi bermain didasarkan pada kenyataan bahwa bermain merupakan cara alami anak untuk mengekspresikan diri. Dalam konteks terapi, bermain menjadi sarana bagi anak untuk berkomunikasi dan berbagi tentang dunianya, serta mengungkapkan pikiran dan perasaan batin dari pengalaman mereka. Terapi bermain juga merupakan bentuk komunikasi anak dengan dirinya sendiri. Hal ini serupa dengan cara banyak orang dewasa berbicara tentang hal-hal yang telah mengganggu mereka saat bekerja (Nancy, 2023).

Anak-anak belajar pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai melalui permainan saat mereka berada di sekolah. Maka dari itu, guru harus mampu memiliki keterampilan dalam mengelola pembelajaran yang menyenangkan dan efektif bagi anak-anak terutama anak hiperaktif agar dapat memberikan pengalaman belajar yang relevan dan menyenangkan bagi mereka (Nunzairina et al., 2021).

Peserta didik di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng berjumlah 77 anak. Dari keseluruhan jumlah tersebut terdapat dua anak berinisial H dan AF yang menunjukkan perilaku hiperaktif pada perkembangannya. Hal ini terlihat jelas dalam kegiatan belajar di kelas, dimana anak sering sulit berkonsentrasi, tidak suka diatur, dan lebih suka bermain sendiri. Anak jarang menyelesaikan tugas yang diberikan guru, sesekali anak ingin menyelesaikan tugasnya namun tidak sungguh-sungguh. Ketika keinginannya tidak dikabulkan, anak akan marah dan

sering meninggalkan kelas. Selain itu, saat berada di luar kelas, anak tidak bisa diam, sulit diatur, dan sering berlarian.

Hal di atas sesuai dengan penjelasan Keen Achrony (2015) yang mengemukakan bahwa anak-anak yang hiperaktif biasanya sangat kesulitan di sekolah. Perilaku anak adalah akar dari masalah ini, mereka kesulitan untuk tetap duduk dan fokus pada pelajaran, selalu bertingkah dan berbuat nakal saat guru mengajar, sulit fokus, ingin menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat, pelupa, sulit menuangkan pikiran dan perasaannya ke dalam kata-kata, serta berbicara secara berlebihan.

Masalah ini menjadi tantangan besar terutama dalam hal mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak hiperaktif. Gangguan ini berdampak pada perkembangan sosial dan emosional anak serta pertumbuhan akademis mereka. Dengan adanya penerapan terapi bermain di TK Negeri Pertiwi Banyorang diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi tantangan perilaku hiperaktif pada anak-anak. Melalui pendekatan ini, guru/terapis dapat memberikan pendekatan yang menyenangkan bagi anak-anak untuk belajar dan tumbuh lebih optimal.

METODE

Dalam proses pengumpulan data, metode penelitian yang digunakan ialah deskriptif kualitatif dan didasarkan pada pokok permasalahan yang diteliti yaitu penerapan terapi bermain untuk mengatasi perilaku anak hiperaktif yang berlokasi di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan psikoterapi. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini yaitu terapis sebagai informan kunci dan informan tambahan yaitu kepala sekolah, orang tua siswa serta dua anak hiperaktif. Sumber data sekunder yaitu buku, laporan, jurnal, dan sumber data lain sebagai pelengkap. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengolahan dan analisis data dilakukan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng terdapat dua bentuk yaitu terapi bermain konstruktif yang terdiri dari permainan puzzle kubus angka dan permainan plastisin, serta bentuk terapi bermain sensorimotor yang terdiri dari permainan trampolin dan permainan perosotan (*Playground Indoor*). Adapun manfaat dari penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng yaitu: anak menjadi lebih tenang dan terkendali, peningkatan konsentrasi, anak merasa dihargai dan

diperhatikan serta kesehatan anak terkontrol.

A. Bentuk Terapi Bermain dalam Mengatasi Perilaku Anak Hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk penerapan terapi dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif yakni terdapat dalam dua bentuk yaitu:

1. Terapi Bermain Konstruktif

a. Permainan Puzzle Kubus Angka

Aktivitas bermain merupakan dunia utama bagi anak. Namun, tidak semua jenis permainan dapat digunakan sebagai alat terapi. Permainan yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan anak terhadap jenis permainan tersebut agar memberikan dampak positif serta optimal bagi anak hiperaktif. Permainan konstruktif menjadi salah satu bentuk terapi bermain yang sesuai untuk anak hiperaktif.

Penyediaan banyak jenis alat permainan salah satunya yaitu permainan puzzle kubus angka menjadi pilihan yang tepat untuk anak hiperaktif, karena permainan ini aman untuk dimainkan bersama anak lain saat berada di kelas. Selain itu, permainan ini juga dapat mengembangkan kognitif anak karena melalui permainan yang berbentuk konstruktif anak dapat belajar lebih fokus dalam menyelesaikan suatu tugas.

Hal ini sesuai dengan pandangan Bandi Delphie (2018) bahwa permainan puzzle dapat menghadirkan tantangan untuk menarik minat anak terhadap suatu objek, terutama anak yang hiperaktif. Tantangan dan keingintahuan dari permainan teka-teki membantu menumbuhkan kemampuan anak untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, dan mandiri.

b. Permainan Plastisin

Setiap anak memiliki minat yang berbeda pada jenis permainan. Oleh karena itu, pemilihan jenis permainan yang sesuai dengan minat anak merupakan langkah penting dalam penerapan terapi bermain. Dengan memberikan anak permainan yang disukainya terutama yang bersifat konstruktif, kita dapat menciptakan suasana yang kondusif di dalam kelas.

Selain penyediaan banyak alat permainan di sekolah, dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk anak dengan kondisi hiperaktif. Orang tua dapat membantu anak mengelola perilaku hiperaktifnya dengan cara yang menyenangkan sesuai dengan usianya. Salah satu caranya yaitu dengan menyediakan berbagai jenis permainan yang tepat untuk perkembangan anak dan membantu mengelola perilaku hiperaktifnya.

Terapi bermain konstruktif menjadi pendekatan yang memanfaatkan permainan dengan melibatkan aktivitas membangun atau menciptakan sesuatu untuk mendukung

perkembangan anak hiperaktif. Di TK Negeri Pertiwi Banyorang terapis menggunakan permainan seperti plastisin menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan kondusif. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat penting, seperti menyediakan permainan konstruktif di rumah yang sesuai dengan minat anak sehingga membantu anak mengelola perilaku hiperaktifnya.

2. Terapi Bermain Sensorimotor

a. Permainan Trampolin

Sejak dini, perkembangan anak sangat perlu diperhatikan, terutama anak dalam kondisi hiperaktif. Anak dengan kondisi hiperaktif memiliki energi yang berlebihan dan tidak kenal lelah. Salah satu metode yang digunakan untuk mengelola dan menyalurkan energi anak usia dini adalah melalui aktivitas bermain.

Sesuai dengan pernyataan Tanti Meranti bahwa terapi bermain untuk anak hiperaktif adalah sebuah usaha memaksimalkan kemampuan sosial, emosional, intelektual, dan fisik anak. Terapi bermain ini adalah untuk memperbaiki dan mencegah sikap tubuh yang negatif sekaligus memperkuat otot dan meningkatkan kemampuan motorik serta daya tahan organ dalam. Dari aspek rohani, terapi bermain membantu anak-anak melepaskan energi berlebih yang dapat menyakiti mereka (Meranti, 2015).

Bagi anak dengan perilaku hiperaktif perlu melalui pendekatan secara khusus dengan permainan yang bersifat terapeutik. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi bermain sensorimotor, Sensorimotor adalah istilah yang merujuk pada hubungan antara indra (sensorik) dan gerakan (motorik). Permainan ini melibatkan aktivitas gerakan tubuh untuk membantu anak menyalurkan energinya secara positif sekaligus melatih motorik kasar anak hiperaktif.

Allah Swt. Berfirman dalam QS. Yusuf/12:12.

أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَع وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَفِظُونَ.

Terjemahnya:

Biarkanlah dia pergi bersama kami besok pagi agar dia bersenang-senang dan bermain-main. Sesungguhnya kami benar-benar akan menjaganya (QS. Yusuf/12:12).

Anak dengan kondisi hiperaktif memiliki banyak energi dan tak kenal lelah saat beraktivitas. Mencari metode ataupun pendekatan yang sesuai dengan anak adalah pilihan yang tepat. Maka dari itu, terapis harus memilih permainan yang aman serta bisa menyalurkan energi anak hiperaktif. Permainan trampolin adalah aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat bagi anak-anak hiperaktif. Dengan memberikan

permainan sensorimotor yang optimal seperti trampolin dapat membantu anak mengembangkan keterampilan fisik dan kognitif mereka.

Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Mulyono dan Prasetyono (dalam Mutiara, 2021) mengatakan bahwa sensorimotor adalah gabungan antara masukan sensasi (*input of sensation*) dengan keluarnya aktivitas motorik (*output of motoric activity*). Permainan sensorimotor adalah sebuah permainan yang menggabungkan koordinasi sensorik dan motorik yang diarahkan untuk mengembangkan fungsi mata, telinga dan latihan otot-otot. Kemampuan sensorimotor terdiri dari kemampuan visual, taktil, proprioseptif, vestibuler, auditoris dan kinestetik/gerakan motorik.

b. Permainan Perosotan (*Playground Indoor*)

Kondisi anak perlu diperhatikan sejak usia dini, terkhusus anak dengan hiperaktif yang memerlukan tempat mendukung dimasa perkembangannya. Selain lingkungan pendidikan formal seperti sekolah, perlu diingat bahwa pendidikan non-formal yaitu orang tua di rumah menjadi salah satu komponen penting dalam masa perkembangan anak usia dini.

Terapi bermain sensorimotor menjadi salah satu pendekatan untuk menyelurkan energi anak hiperaktif. Pendekatan terapi ini melibatkan aktivitas fisik dalam bentuk permainan untuk mendukung perkembangan anak, khususnya dalam melatih keterampilan motorik kasar dan koordinasi tubuh. Aktivitas seperti bermain perosotan dapat membuat anak hiperaktif menyalurkan energi berlebih secara terarah.

B. Manfaat dari Terapi Bermain dalam Mengatasi Perilaku Anak Hiperaktif Di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat empat manfaat dari penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang:

1. Anak Menjadi Lebih Tenang dan Terkendali

Perubahan anak bisa terlihat dari perilakunya saat berada di sekolah terutama saat berada di kelas. Terapi bermain terbukti memberikan dampak yang positif bagi anak. Bermain dapat menjadi relaksasi bagi anak hiperaktif, anak dapat menjadi lebih tenang dan terkendali, karena bermain memberikan kesempatan bagi mereka untuk melepaskan energi secara terarah dan mengelolanya dengan cara yang positif.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan pendapat Keen (Keen Achrony, 2015) yang menjelaskan bahwa Terapi bermain memberikan banyak manfaat yaitu membantu

anak dalam mengelola hiperaktif atau aktivitas yang berlebihan, mengajarkan anak untuk berkonsentrasi pada suatu hal dalam waktu yang lama, mempelajari cara menunggu giliran serta mengatur tingkat agresivitas.

Peneliti mengamati secara langsung 2 orang anak dengan kondisi hiperaktif, peneliti melihat adanya perubahan yang dialami anak. Saat berada di sekolah anak yang sebelumnya sulit untuk tenang mengalami perubahan setelah diberikan pendekatan terapi bermain. Bermain terbukti menciptakan suasana yang menyenangkan tanpa tekanan bagi anak, terapi bermain mampu menciptakan kondisi yang kondusif bagi anak saat belajar dan mengontrol perilaku mereka, sehingga anak dapat berperilaku lebih tenang dan terkendali.

2. Peningkatan Konsentrasi

Anak dengan kondisi hiperaktif sangat sulit untuk fokus dan berkonsentrasi pada satu aktivitas. Sehingga terapis perlu mencari cara agar anak bisa fokus dan mudah berkonsentrasi dalam kegiatan belajar dan berinteraksi sosial di sekolah. Sesuai dengan pendapat Mulyadi dalam (Susanti et al., 2022) menjelaskan seseorang dengan hiperaktif akan menunjukkan pola perilaku yang menetap dalam dirinya, seperti ketidakmampuan untuk fokus, ketidakmampuan untuk mengendalikan diri, dan sulit untuk diam. Anak yang hiperaktif sering kali memiliki rentang konsentrasi yang pendek dan sulit mengendalikan rangsangan.

Penerapan terapi bermain merupakan pendekatan yang efektif untuk anak hiperaktif. Memberikan permainan yang disukainya membuat anak bisa berkonsentrasi pada waktu yang lama. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Insyirah: 94/7.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ.

Terjemahnya:

Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) (Q.S Al-Insyirah: 94/7).

Terapi bermain dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif. Anak dengan kondisi hiperaktif senantiasa kesulitan untuk fokus pada satu hal, namun dengan memberikan terapi bermain yang terstruktur dapat membantu anak melatih dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eneng (Dewi et al., 2022) menjelaskan bahwa kemampuan yang di peroleh anak bisa menyelesaikan puzzle yaitu salah satu motivasi anak untuk mencoba hal hal yang baru. Terapi bermain puzzle bisa menstimulus

kemampuan kognitif dan sosial emosional bagi anak hiperaktif agar bisa lebih sabar, tekun dan konsentrasi.

Melalui permainan tertentu seperti puzzle atau lego akan membantu anak untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan menerapkan terapi bermain, anak merasa lebih nyaman dan senang sehingga hasil terapi menjadi lebih optimal untuk membantu anak meningkatkan fokus dan konsentrasi.

3. Anak Merasa Dihargai dan Diperhatikan

Pemberian perhatian khusus dan pujian akan meningkatkan rasa percaya diri anak hiperaktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini sangat penting karena dapat membantu anak merasa dihargai dan diterima. Ketika anak merasa dihargai, anak akan cenderung lebih termotivasi dan untuk mengelola perilakunya dengan lebih baik.

Terapi bermain menjadi salah satu metode dalam mendukung perkembangan anak hiperaktif, terutama dalam membangun rasa dihargai dan percaya diri anak. Dengan adanya pemberian perhatian khusus, pendampingan, dan pujian menjadi langkah yang tepat dalam meningkatkan rasa percaya diri anak hiperaktif serta membantu anak merasa dihargai dan diterima. Pendekatan ini juga menciptakan hubungan yang lebih kuat antara anak dengan orang tua atau terapis.

4. Kesehatan Anak Terkontrol

Kesehatan anak menjadi hal terpenting dalam fase perkembangannya. Kesehatan anak mencakup dua aspek yaitu kesehatan fisik dan mental. Aktivitas bermain yang melibatkan gerakan fisik akan membantu anak meningkatkan kebugaran tubuhnya dan juga dengan beraktivitas secara fisik juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental anak, karena menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati anak. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari naufal (Karim & Hambali, 2024) bahwa banyak temuan hubungan antara kesehatan mental dengan aktivitas fisik yang berpengaruh positif menjadikan pentingnya aktivitas fisik tidak luput menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah dan menangani beberapa gangguan seperti halnya kualitas tidur, kesejahteraan dan tentunya kesehatan mental.

Kesehatan anak menjadi hal terpenting dalam fase perkembangannya. Kesehatan anak mencakup dua aspek yaitu kesehatan fisik dan mental. Aktivitas bermain yang melibatkan gerakan fisik akan membantu anak meningkatkan kebugaran tubuhnya. Selain itu, bermain juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental anak, karena menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng dapat disimpulkan bahwa bentuk penerapan terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng terdapat dua bentuk yaitu terapi bermain konstruktif dan terapi bermain sensorimotor. Adapun Manfaat terapi bermain dalam mengatasi perilaku anak hiperaktif di TK Negeri Pertiwi Banyorang Kabupaten Bantaeng terdapat empat hasil yaitu anak menjadi lebih tenang, peningkatan konsentrasi, anak merasa dihargai dan diperhatikan dan kesehatan anak terkontrol.

Implikasi dalam penelitian ini yakni diharapkan kepada TK Negeri Pertiwi Banyorang untuk dapat menyelenggarakan pelatihan dan workshop secara berkala bagi terapis, serta orang tua siswa tentang terapi bermain, penanganan anak hiperaktif, dan pendidikan inklusif serta membedakan kelas anak berkebutuhan khusus dan normal. Selain itu, juga diharapkan kepada orang tua agar meluangkan waktu khusus setiap hari untuk bermain bersama anak, agar dapat mempererat hubungan emosional, mengetahui tumbuh kembang anak dan membangun komunikasi yang lebih baik dengan anak.

REFERENSI

Al Qur'anul Qarim

Achrony, Keen (2015). *Sukses Mendidik Anak Hiperaktif*. Yogyakarta: Familia.

Alang, Agung Zulkarnain (2020). Problema Mental Anak Dalam Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Al-Irsyad Al-Nafs : Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8.

Alang, Sattu. (2023). *Kesehatan Mental* Gowa: Alauddin University Press, *Terapi Ruqyah Syar'iyah* Makassar: Alauddin University Press.

Alfatih, Andy (2017). *Buku Pedoman Mudah Melaksanakan Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Palembang: UNSRI PRESS.

Ananda, Dhelvi. (2021). Implementasi Terapi Bermain Dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Di Tk Nurul Ilmi Kelurahan Paccinongan Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa UIN Alauddin Makassar.

Armanila, Khadijah (2017). *Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.

Asri, Dahlia Novarianing, Suharni. (2021). *Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya* Jawa Timur: UNIPMA Press, 2021

Azi Miftah Rizqi, Belva Saskia Permana, Haldini Reygita, Deti Rostika, and Ranu Sudarmansyah (2024). Analisis Faktor Dan Dampak Perilaku Hiperaktif Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah Terhadap Hasil Belajar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4.1. <<https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2723>>

Azmira, Via. (2014). *A Gift: Anak Hiperaktif*. Yogyakarta: Rapha Publishing, 2014

Bowono, Yudho. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Bintang Pusaka

Madani.

- Budiyanto. (2017) *Pengantar Pendidikan Inklusif Berbasis Budaya Lokal*. Jakarta: Kencana.
- Chasanah, Abidatul. (2019). Anak Usia Dini Dalam Pandangan Al-Quran, Al-Hadist Serta Pendapat Ulama. *Mafhum: Jurnal Ilmu Al-Qu'ran Dan Tafsir Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4.1.
- Daud, Muh.(2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana.
- Delphie, Bandi. (2018) *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*: Yogyakarta: KTSP.
- Dewi, E., Ruqoyah, S., & Nafiqoh, H. (2022). *Anak Hiperaktif Melalui Terapi Permainan Puzzle*. 6(1).
- H, Nancy. (2023). *Child-Centered Play Therapy (A Practical Guide to Therapeutic Relationships With Children*. New York: Routledge.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Helena, Novy. (2014). Menurunkan Kecemasan Anak Usia Sekolah Selama Hospitalisasi Dengan Terapi Bermain All Tangled Up Pendahuluan Metode. *Journal of Islamic Nursing*, 1.(1)
- Herman Tarigan. (2017). Model Pembelajaran Motorik Yang Menyenangkan. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(3)
- Jenny Thompson. (2014). *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Erlangga.
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Kementrian Agama RI. (2019) *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Jakarta: Direktor Jendral Bimbingan Masyarakat Islam Direktor Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah.
- Kurniawan, Marwany dan Heru (2020) *Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini*. Bandung: PT Remaja Roasdakarya.
- Lexy, J. Moleong. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Lubis, Lahmmuddin, *Konseling Dan Terapi Islami* (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2021)
- Meranti, Tanti. (2015). *Psikologi Anak Hiperaktif*. Yogyakarta: Familia.
- Musdalipa, Almasari Kanita, Kasmawati, and Sri Hartina HM. (2019). Terapi Bermain Maggalenceng Sebagai Metode Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi: A Literature Review', *Bimiki: Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7.0005.
- Musfiroh dan Tadkiroatun. (2014). *Bermain Dan Permainan Anak*. In: *Teori Dan Konsep Bermain*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mutiah, Diana. (2021). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Nadiah, Leni. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperaktif Anak Kelas 4 Di SDN Ciluluk II. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2.(1)
- Nasution, Abdul Fattah. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Harfa Creative.
- Nunzairina, Nunzairina, Abdul Aziz Rusman, and Dian Pertiwi. (2021). Strategi Guru Dalam Menangani Anak Yang Hiperaktif Melalui Terapi Permainan Puzzle Pada Kelompok A Di Tk Swasta It Jabal Noor Medan Krio. *Jurnal Raudhah*, 9.(2). <<https://doi.org/10.30829/raudhah.v9i2.1301>>
- Ohwovoriole, Toketemu (2024). Apa Itu Terapi Bermain?' <[Volume 3, Nomor 1, Juni 2025](https://www.verywellmind.com/play-</p></div><div data-bbox=)

- therapy-definition-types techniques-5194915> accessed 16 March.
- Palupi, Eva Riantika Ratna, Wiwik Utami, and Aulia Isnaini Munfarida. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Bermain Playdough Dan Origami Dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Anak Hiperaktif. *Jurnal Insan Cendekia*, 10(3), 161. <<https://doi.org/10.35874/jic.v10i3.1229>>
- Pinru Phytanza, Diajeng Tyas, and Erick Burhaein. (2019). Aquatic Activities As Play Therapy Children Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2). <<https://doi.org/10.33438/ijdshs.652086>>
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2021). *Seri Psikolog: Melihat Kondisi Hiperaktif Pada Diri Seseorang*. Jakarta: Tempo Publishing.
- Rijali, Ahmad. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17.(33).
- S, Ageng Saepudin Kanda. (2024). Analisis Perkembangan Perilaku Dan Emosional ABK Hiperaktif Yang Mengalami Gangguan Konsentrasi Di Sekolah Ra Al-Hidayah. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 2.(1).
- Sahir, Syafrida Hafni. (2021). *Metodologi Penelitian*. Jawa Timur: KBM Indonesia.
- Sandrawati, Fri Corina. (2019). Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Anak Adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Usia 5 - 6 Tahun Dengan Menggunakan Alat Permainan Edukatif (APE) Dan Berbasis Modifikasi Perilaku. *Jurnal Visipena*, 10(1).
- Sandu Siyoto, M.Ali Sodik.(2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Shihab, M. Quraish. (2005). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 14*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sucipto, Sri Sumarni & Sigit Dwi. (2017). *Bimbingan & Konseling Implementasi Pada PAUD*. Palembang: Cv. Amanah.
- Sukmawati. (2016). Implementasi Metode SMART Untuk Mengidentifikasi Perkembangan Anak Dalam Mengikuti Ekstra. *Nusantara of Engineering*, 3.(1).
- Saat, Sulaiman, Sitti Mania. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Gowa: PUSTAKA ALMAIDA.
- Suminar, Dwi Retno. (2029). *Psikologi Bermain (Bermain Dan Permainan Bagi Anak)* Surabaya: Airlangga University Press.
- Suprpti, Erni, and Diana Tri. (2023). Efektifitas Terapi Bermain Boneka Tangan Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14.(1).
- Suryadi, Denrich. (2017). Studi Awal Identifikasi Efek Terapi Bermain Dengan Lego®. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1.(1), 240 <<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.356>>
- Susanti, Eka, Meilida Eka Sari, Desi Tri Anggereni, Prodi Pendidikan, Islam Anak, Usia Dini, and others (2022). Upaya Mengatasi Anak Hiperaktif Dengan Metode Bermain Raba-Raba Di Ra Al-Hasanah Desa Muara Megang. *Jurnal Tazkirah: Transformasi Ilmu-Ilmu Keislaman*, 7.(2).
- Uji. (2024). Mengenal Terapi Bermain Untuk Atasi Masalah Mental Pada Anak. <<https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/penyakit-pada-anak/terapi-bermain-pada-anak/>> accessed 10 February.
- Wulur, Meisil (2018). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.

Zeky, Asri Atuz, Juliana Batubara, Universitas Islam, Negeri Imam, and Bonjol Padang (2019).
Terapi Bermain Menurut Carl Gustav Jung Dalam Mengatasi Permasalahan Anak. *Jurnal
Al-Taujih Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami p-ISSN*, 5.(2).