

Keefektifan Filial Play dalam Meningkatkan Kemampuan Orangtua Meregulasi Emosi Anak Usia Dini

Soemarmi

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia,
STKIP Bina Insan Mandiri , Indonesia

Indaria Tri Hariyani

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,
STKIP Bina Insan Mandiri , Indonesia

*Corresponding Email: soemarmi@stkipbim.ac.id

Abstract. *The purpose of this study was to describe the effectiveness of Filial Play in increasing the ability of parents to regulate emotions and empathize while accompanying children. Qualitative research method with a narrative research approach using NVIVO-12. The results showed that by being given Filial Play treatment, namely structuring skills, setting boundaries, attentive listening, and child-centered games for 3 months so that the informants could carry out Filial Play a flexible and integrated manner. By applying the four Filial Play skills, parents become better able to regulate emotions by means of cognitive reappraisal and expression suppression. In addition, parents are better able to empathize, namely by understanding the child's point of view (perspective taking), placing oneself in the position of others (online stimulation), emotional contagion (emotional contagion), drifting/getting carried away with feelings (peripheral responsiveness), and sympathy/feel what is felt by the child (proximal responsiveness). There is an effectiveness of Filial Play in increasing the ability of parents to regulate emotions children.*

Keywords: *Filial Play; Family Therapy; Learning From Home.*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keefektifan Filial Play dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi anak di sekolah. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan riset naratif menggunakan NVIVO-12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan diberikan perlakuan Filial Play yakni keterampilan penataan, pengaturan batas, mendengarkan penuh perhatian, dan permainan berpusat pada anak selama 3 bulan sehingga para informan dapat melakukan Filial Play secara luwes dan terintegrasi. Dengan menerapkan keempat keterampilan Filial Play, orang tua menjadi lebih mampu untuk meregulasi emosi yakni dengan cara penilaian ulang kognitif (cognitive reappraisal) dan penghentian ekspresi (express suppression). Selain itu, orang tua lebih mampu untuk berempati yakni dengan cara memahami sudut pandangan anak (perspective taking), menempatkan diri pada posisi orang lain (online stimulation), penularan emosi (emotion contagion), hanyut/terbawa perasaan (peripheral responsivity), dan simpati/merasakan apa yang dirasakan oleh anak (proximal responsivity). Terdapat keefektifan Filial Play dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi anak.

Kata Kunci: Filial Play; Terapi Keluarga; Belajar Dari Rumah.

PENDAHULUAN

Regulasi emosi berperan untuk memodulasi ekspresi emosi (positif dan negatif) dalam berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan aturan sosial. Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya. Pada usia prasekolah, regulasi emosi merupakan aspek penting dari perkembangan sosial dan kognitif anak (Zuddas, 2013). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu untuk melihat, mengevaluasi,

memodifikasi reaksi emosional, mampu meredakan dan mengatur timbulnya emosi yang negatif.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif (Roll, Koglin, Petermann, 2013). Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Apabila pengekspresian emosi tersebut tidak dilakukan dengan tepat yang terjadi justru menimbulkan masalah yang tidak diinginkan. Regulasi emosi anak adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi dan dapat mengkomunikasikan perasaan emosional dengan tepat, dimana terdapat proses instrinsik dan ekstrinsik yang mendasarinya.

Menurut Davis, E.L & Levine, J.L. (2015) aspek – aspek dari regulasi emosi yaitu *Pemilihan situasi* adalah tindakan menghindari atau mendekati objek tertentu untuk mempengaruhi emosi. *Modifikasi situasi* adalah mengubah atau memodifikasi situasi (lingkungan eksternal) untuk mengubah pengaruh emosi. Penyebaran perhatian yaitu perhatian terhadap situasi yang mempengaruhi emosi dimana individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaanya, pikirannya dan latar belakang tindakannya sehingga tunadaksa mampu melakukan fokus terhadap hal-hal yang menyenangkan. *Perubahan kognisi* yaitu mengubah cara berpikir tentang situasi atau kemampuan dalam mengatur emosi yang dilakukan dengan pemaknaan terhadap situasi tersebut yang dilanjutkan dengan pemilihan makna. *Modulasi respon* merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya akan dilakukan terhadap situasi yang terjadi dengan suatu respon baru.

Masa anak prasekolah merupakan peristiwa penting bagi kehidupan setiap anak karena hal ini akan mulai terbentuk pada sikap, nilai dan perilaku mereka. Guru sebagai bagian dari mikrosistem anak usia prasekolah memiliki tugas untuk memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki termasuk didalamnya kemampuan regulasi emosi. Pengembangan potensi anak diberikan melalui kegiatan belajar mengajar yang mengacu pada kurikulum pembelajaran. Pada anak pra sekolah, tidak sedikit permasalahan yang muncul. Sebagian besar dari permasalahan tersebut sering berpengaruh terhadap perasaan mereka.

Perasaan ini muncul akibat dari adanya penolakan atau penerimaan seseorang terhadap suatu kejadian yang pada akhirnya menimbulkan respon berupa perilaku yang menjauh atau sebaliknya. Pada usia prasekolah, regulasi emosi merupakan aspek penting dari perkembangan sosial dan kognitif anak (Zuddas, 2013). Keterampilan regulasi emosi yang rendah cenderung

membuat anak menunjukkan perilaku yang kurang baik sehingga mempengaruhi kemampuan adaptasinya di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya (Zuddas 2013).

Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya. Davis, E.L & Levine, J.L. (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi seseorang serta memiliki peranan yang mendasar pada perkembangan afeksi, sosial dan emosi. Bermain adalah suatu karakteristik penting dari perilaku anak-anak sekaligus sebagai alat pembelajaran alami bagi mereka. Bermain mampu memberikan konteks dimana anak memperoleh pembelajaran yang mendalam melalui integrasi nilai-nilai intelektual, fisik, moral, dan spiritual dan mampu memberi mereka kesempatan dalam berkomitmen pada pembelajaran, pengembangan, dan pertumbuhan (Kolb & Kolb, 2015).

Salah satu contoh karakteristik utamadari permainan adalah hiburan dan bersenang-senang. Interaksi yang menghibur dalam salah satu kata kunci pentingnya bermain untuk menstimulasi berbagai bidang perkembangan mereka. Kegiatan bermain merupakan bagian yang penting dalam proses tumbuh kembang anak di semua bidang kehidupan baik fisik, intelektual, emosi dan sosial. Permainan yang diberikan kepada anak sebaiknya permainan yang bersifat terapeutik dan edukatif. Proses bermain anak-anak melatih mereka menyiapkan diri untuk melakukan segala jenis pembelajaran.

Hal ini karena anak-anak yang mengaktifkan saluran pembelajaran mereka dengan cara mengembangkan keterampilan adaptasi krusial seperti berpikir kreatif, pemecahan masalah, mengatasi, dan perilaku sosial. Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2015). menegaskan bahwa bermain juga mengasah perkembangan psikososial anak. Bermain juga dianggap sangat penting untuk perkembangan dan kualitas hidup anak-anak. Bermain telah dianggap sebagai fitur penentu utama ekspresi semangat di masa kanak-kanak (Fromberg & Bergen, 2016). Singer, Golinkoff, dan Hirsh-Pasek (2016) secara tegas menyebut aktivitas bermain pada anak-anak adalah proses belajar. Karena hampir semua aspek permainan adalah hiburan, maka permainan merupakan alat yang sangat penting untuk memungkinkan pembelajaran dengan cara yang menarik.

DeVries (2016) menyebut bahwa pada saat bermain, anak-anak belajar berbagai keterampilan sosial seperti berbagi (*sharing*), memahami perspektif orang lain (*understanding*

perspective other), dan bergiliran (*taking turn*). Selain itu, permainan juga mengantarkan anak-anak untuk memahami kebudayaan mereka. Dengan kata lain, permainan mampu menjadi alat yang efektif dan penting untuk pembelajaran budaya anak-anak. Artikel ini akan menguraikan tentang hasil review yang berkaitan dengan melatih regulasi emosi pada anak prasekolah dengan bermain.

Filial Play disebut juga filial terapi adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk melatih orang tua menjadi agen terapi bagi anaknya sendiri seperti melatih instruksi yang mendidik, melatih sesi bermain, dan adanya pembinaan (*mentoring*) orang tua oleh ahli (G L Landreth, 2017). *Filial Therapy* dibangun berdasarkan integrasi teoretis yang meliputi teori psikodinamik, kognitif, behavioral, humanistik, interpersonal, pembelajaran sosial, perkembangan, sistem keluarga, dan kelekatan (Topham & VanFleet, 2014). *Filial Therapy* adalah suatu pendekatan yang terstruktur yang dilakukan kepada anak dengan mengedukasi dan mengonseling orang tua mereka. Seorang terapis bermain melatih para orang tua untuk menjadi agen perubahan terapi yang menawarkan penerimaan pada saat sesi bermain.

Tujuan utama dari *Filial Play* adalah untuk mengurangi masalah perilaku anak dan orang tua, memperbaiki hubungan dan interaksi orang tua dengan anak, mengajarkan keterampilan berkomunikasi, bagaimana mengatasi dan menyelesaikan masalah sehingga orang tua dapat mengatasi masalah yang terjadi di kemudian hari secara mandiri. Selain itu tujuan lain adalah memungkinkan anak mengalami ikatan emosional yang layak didapatkannya untuk membangun kepercayaan diri terhadap hubungannya dengan orang lain. Bila anak tidak memiliki kelekatan yang aman maka akan sering menimbulkan berbagai masalah mal adaptif seperti keterlambatan perkembangan, anak berperilaku di luar batas karena kualitas kelekatan sangat bergantung pada respons sensitif dan kesiediaan dari pengasuh.

Adapun manfaat *Filial Play* adalah hubungan orang tua dengan anak menjadi lebih baik. Orang tua menjadi lebih sadar dan lebih peka terhadap emosional anak karena perkembangan emosional anak akan membawa akibat pada perilaku anak. Pada *Filial Play*, fokus penting dari diskusi sesi pasca bermain dengan orang tua adalah hubungan dinamis antara tanggapan perilaku orang tua terhadap anak mereka yang sedang bermain (*refleks interpersonal*) dan reaksi emosional atau kognitif.

Pelatihan program *Filial Play* akan melatih orang tua dengan 4 (empat) keterampilan dasar yaitu mengarahkan anak, aktif mendengar, bagaimana bermain dengan anak dan pengaturan terbatas. Sebuah penelitian yang menyatakan bahwa adanya keefektifan *Filial Therapy* dalam meningkatkan kesadaran terhadap perasaan anak, adanya penerimaan orang tua yang lebih progresif terhadap anaknya sehingga memperbaiki hubungan antara orang tua dan

anak menjadi lebih baik (Zubir, Johari, Mahmud, Ab Razak, & Johan, 2019). Orang tua menjadi lebih mengerti akan perilaku yang dimunculkan oleh anak. Orang tua diajari keterampilan terapi bermain fokus pada anak mencakup mendengar secara responsif, mengerti kebutuhan emosional anak, pengaturan batas terapi, membangun harga diri anak, dan program terstruktur dengan menggunakan mainan-mainan pilihan. Orang tua bertransformasi dari perasaan frustrasi menjadi lebih mampu memahami anak melalui *Filial Therapy* (Wickstrom, 2019).

Penelitian lain yang menyatakan bahwa adanya perubahan cara pandang (persepsi) antara anak dan ibu berakibat pada perubahan tingkah laku pada keduanya. Hubungan antara orang tua dan anak akan menjadi lebih baik (Garza, Watts, & Kinsworthy, 2017). Penelitian terdahulu oleh Zubir, dkk (2018) bahwa pendekatan bermain merupakan pendekatan yang membawa manfaat untuk mengeksplorasi tingkah laku dan emosi anak-anak. Orang tua melakukan penyesuaian dan perubahan nilai positif seperti orang tua memberi peluang agar anak memimpin permainan, berkomunikasi secara hati-hati terhadap anak, memiliki sikap saling menghormati. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh (Bratton, Ray, & Moffit, 1998) menyatakan bahwa *Filial/Family Play Therapy* menghasilkan kesejahteraan keluarga sebagai bentuk dukungan emosional dengan membekali keterampilan dan pengasuhan yang sehat oleh kakek-nenek terhadap cucu.

Penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan, pengertian (empati), kehangatan orang tua dan anak, adanya perubahan cara mengasuh orang tua, terjadinya penurunan stres pada orang tua ketika melakukan *Filial Therapy* (Kinsworthy & Garza, 2020). Penelitian lain yang menyatakan bahwa peningkatan penerimaan, empati, perhatian positif, dan kompetensi pendidikan bagi ibu penerima *Filial Therapy* serta penurunan peringkat kesulitan perilaku anak. Selanjutnya, penelitian lain yang menyatakan bahwa orang tua Tionghoa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat interaksi empati mereka, sikap penerimaan mereka, dan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres mereka terkait dengan pengasuhan melalui *Filial Therapy* (Chau & Landreth, 1997).

Oleh sebab itu, pelatihan *Filial Play* sangat diperlukan bagi orang tua peserta didik sekolah. Dengan pelatihan *Filial Play*, orang tua diajarkan keterampilan bermain secara mendasar seperti penataan, pengaturan batas, mendengar penuh perhatian, permainan berpusat pada anak. Orang tua diajarkan untuk tidak membuat penghakiman, mengerti dan menerima situasi kondisi (empati) yang akan meningkatkan hubungan antara orang tua dengan anak dan membuat perubahan baik untuk anak maupun untuk orang tua (Watts & Broadus, 2022). Berdasarkan data tentang kesulitan orang tua membantu anak belajar dari rumah maka dirasa

penting untuk meneliti lebih lanjut tentang keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah metode kualitatif dengan pendekatan riset naratif (Creswell, 2015). Peneliti mengumpulkan cerita dari para informan tentang pengalaman *Filial Play* yang dilakukan selama 3 bulan. Adapun informan yang dipilih adalah orang tua peserta didik di sekolah Raden Rahmat yang memiliki masalah atau kendala seperti tidak mampu meregulasi emosi anak. Berdasarkan tujuan tersebut sehingga sampling yang dipilih pada penelitian ini adalah sampel bertujuan (*purposive sampling*). Subjek penelitian atau informan adalah orang tua peserta didik yang anaknya berusia 4-10 tahun bersekolah di Raden Rahmat Sidoarjo. Kebanyakan para orang tua mengalami stres ketika mendampingi anak belajar dari rumah sehingga orang tua sering memarahi dan membentak anak. Tidak tertutup kemungkinan orang tua dapat melakukan tindakan yang lebih agresif yaitu mencubit atau memukul anak. Informan yang dipilih adalah orang tua murid sekolah

Orangtua di Raden Rahmat yang memiliki keinginan untuk lebih dapat mengontrol emosi, mempunyai hubungan yang lebih baik dengan anak, berkemauan untuk belajar menjadi orang tua yang lebih baik. Awalnya terdapat 20 orang tua peserta didik yang menginginkan perubahan yang lebih positif tetapi tidak semua orang tua memiliki komitmen untuk dilatih keterampilan *Filial Play* sebanyak 5x dalam seminggu selama 3 bulan. Hal ini dikarenakan orang tua sibuk bekerja baik di dalam maupun di luar rumah sehingga orang tua tidak memiliki banyak waktu untuk bermain bersama anak. Di samping itu, terdapat SDQ (*Strenghten Difficulty Questionnare*) yang harus diisi oleh orang tua dan guru untuk melihat kekuatan dan kelemahan dari anak.

Bila anak memiliki masalah perilaku yang berat disarankan untuk membawa anak untuk diterapi secara klinis. Di samping itu, bila orang tua yang memiliki masalah pada pola asuh maupun mental maka orang tua juga disarankan untuk melakukan konseling. Pada akhirnya terdapat 4 yang berkomitmen untuk melakukan *Filial Play*. Terdapat 1 subjek penelitian yang gugur setelah beberapa kali melakukan *Filial Play* karena tidak mampu berkomitmen secara konsisten selama 3 bulan. Oleh sebab itu, subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang.

Peneliti mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan lima teknik yakni kuesioner, wawancara, observasi, catatan lapangan, dan rekaman foto video. Kuesioner diberikan dan diisi oleh subjek penelitian (informan) sebagai gambaran atau data awal untuk melihat kekuatan dan kelemahan dari anak. Wawancara dilakukan ketika sesi observasi

bermain dan *mentoring* dengan total minimal 12 kali pertemuan. Peneliti dan konselor/*trainer* mengobservasi cara orang tua dan anak bermain selama 15 menit. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peneliti melakukan pencatatan data (catatan lapangan) ketika adanya sesi *mentoring* dan/atau observasi bermain.

Peneliti merekam video semua kegiatan yang dilakukan melalui platform Zoom. Adanya dokumentasi terhadap hasil karya yang telah dibuat oleh para informan bersama dengan anak. Peneliti membuat data berupa tabel sebagai gambaran tentang perubahan yang terjadi setiap minggu ketika menerapkan keterampilan *Filial Play*. Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah menggunakan model Miles dan Huberman. Kegiatan dalam analisis data dilakukan secara interaktif, berlangsung secara kontinu hingga tuntas sehingga data jenuh. Langkah-langkah analisis yakni pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan terakhir adalah kesimpulan (*verification*). Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data baik dokumen kuesioner, wawancara, observasi, data lapangan, dan foto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keefektifan *Filial Play* terhadap Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi
Orang tua akan merasakan perasaan yang bergejolak antara senang dan stres ketika mengasuh anak (Senior, 2014). Senang karena perkembangan anak yang sehat dan cerdas. Akan tetapi, orang tua menjadi stres ketika menghadapi anak yang tidak mengindahkan perkataan orang tua, anak *bad mood*, anak yang bermasalah terhadap tingkah laku. Para informan merasakan hal yang sama.

Penerapan keterampilan *Filial Play* membawa dampak yang baik yakni para informan menjadi mampu meregulasi emosi diri sendiri dengan cara penilaian ulang respons emosional dengan mengubah pikiran/perhatian/penilaian terhadap orang lain (*cognitive reappraisal*) dan penghentian perilaku ekspresi emosi (*express suppression*). Semakin banyak menerapkan keterampilan *Filial Play* maka semakin banyak juga aspek regulasi emosi yang dapat muncul yakni penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) dan penghentian ekspresi (*express suppression*). Setelah ketiga informan menerapkan *Filial Play*, adanya keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi selama mendampingi anak belajar dari rumah.

Para informan merasakan perubahan dalam diri mereka. Para informan menjadi dapat mengontrol emosi diri. Para informan dapat meregulasi emosi pada aspek penghambatan ekspresi emosi (*express suppression*). Hal ini dikarenakan dengan menerapkan keterampilan penataan waktu dan pengaturan batasan secara terus menerus dan berulang-ulang sehingga membuat anak tahu akan waktu bermain, peraturan bermain, tahu konsistensi sehingga peraturan yang telah ditetapkan mudah ditebak oleh anak. Misalkan bila orang tua mengatakan waktu bermain sisa 2 menit berarti anak mampu menebak bahwa bila 2 menit kemudian maka waktu bermain dengan orang tua benar-benar telah habis.

Anak menjadi nyaman, tidak marah atau tantrum dalam bermain karena peraturan yang disampaikan jelas dan peraturan telah disampaikan dari awal sebelum bermain. Bila anak tenang, tidak marah maka orang tua juga tenang, emosi orang tua tidak mudah terpancing. Selanjutnya, para informan telah mampu meregulasi emosi pada aspek penafsiran ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) yakni menafsirkan kembali respons emosi dengan mengubah pikiran, perhatian, atau penilaian terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan orang tua diajarkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan keterampilan berpusat pada anak. Artinya orang tua merespons setiap perkataan maupun emosi yang ditampilkan oleh anak dengan cara menggali lebih dalam terhadap ucapan anak.

Orang tua juga memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin (berpusat pada anak) dalam hal bermain. Biasanya orang tua selalu memimpin, menyuruh, dan memerintah anak untuk melakukan segala hal yang diperintahkan oleh orang tua. Hal ini membuat anak berontak karena anak memiliki cara pandang yang berbeda dengan orang tua. Dengan adanya pemberontakan dan perlawanan dari anak sehingga membuat suasana hati orang tua menjadi tidak nyaman, emosi menjadi mudah terpancing. Berbeda bila anak dibiasakan untuk memimpin, diberikan kebebasan dan kesempatan untuk memutuskan sesuai dengan keinginan anak maka orang tua akan dapat berpikir lebih positif terhadap setiap keputusan yang diambil oleh anak. Orang tua menafsirkan kembali apa yang ada di benak anak. Dengan demikian emosi orang tua tidak mudah terpancing, orang tua mampu meregulasi emosi (J. J. Gross, 2013).

Para informan sudah mampu untuk menilai, mengelola, mengendalikan dan mengungkapkan pengalaman emosi secara tepat ketika mendampingi anak belajar. Adanya penilaian emosi seperti merasakan emosi marah, sedih, takut, gembira, cinta, terkejut, jengkel, malu (Daniel Goleman, 2011). Selanjutnya adanya pengaturan emosi melalui penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) yakni mengartikan kembali respons emosi (J. Gross & John, 2003), pengendalian emosi berupa penghentian ekspresi emosi (*express suppression*) (Astuti, Wasidi,

&

Sinthia, 2019). Dengan keterampilan berpusat pada anak atau anak yang memimpin, informan YN, sudah tidak mendominasi ketika mendampingi anak belajar.

YN sudah mampu meregulasi emosi untuk tidak memaksakan kehendak pribadi. YN menunjukkan kesabaran dan reaksi yang seimbang sehingga membuat BL menjadi senang. YN mampu memahami anak, mencoba memikirkan apa yang sedang dipikirkan anak. YN mampu mengendalikan emosi dengan cara mengubah cara berpikir menjadi berpikir positif (*cognitive reappraisal*). YN mampu meregulasi emosi, tidak reaktif karena memberikan kesempatan kepada anak untuk mengambil inisiatif dan keputusan.

Informan FN mampu menerapkan keterampilan berpusat pada anak dan mendengarkan ucapan anak. FN tidak memaksakan kehendaknya melainkan lebih memberikan kesempatan kepada RC untuk memimpin dan memutuskan. Contohnya RC mengkomunikasikan kepada FN

bahwa RC mau mengerjakan tugas menggunting terlebih dahulu selanjutnya baru mengerjakan tugas menulis. FN menuruti keputusan dari RC. Dan benar, RC berbuat sesuai yang RC putuskan.

Ini membuat FN menjadi senang dan tidak marah. FN menjadi mengerti bahwa dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin dan memutuskan maka FN memiliki kesempatan untuk berpikir ulang terhadap keputusan yang diambil oleh RC (*cognitive reappraisal*). Dampak lainnya adalah FN menjadi mampu untuk melakukan penghentian ekspresi emosi (*express suppression*).

Informan kedua, JL, juga mengalami hal yang sama. JL sudah dapat mengontrol emosi dengan cara tidak mendominasi anak dalam belajar, memberi kebebasan kepada TF untuk berinisiatif mengemukakan pendapat dan ide. Hubungan JL dengan TF menjadi sangat baik. JL lebih sabar pada TF. Sikap JL sudah tidak otoriter seperti awal sebelum bermain *Filial Play*. Dahulu, JL selalumenyuruh TF untuk mengulang pelajarannya. Dikarenakan TF sudah beranjak remaja sehingga TF mengatakan bahwa tidak perlu mengulang pelajaran. Hal ini membuat JL kecewa dan marah. Melihat ibunya marah, TF dengan muka masam langsung membuka buku dan belajar. Ketika masih kecil, TF selalu menuruti perintahnya tetapi ketika sudah beranjak remaja, sikap TF menjadi berubah, tidak mau mengulang pelajaran di malam hari.

Setelah diajarkan keterampilan *Filial Play* yaitu fokus mendengarkan dan membiarkan anak memimpin. JL mampu meregulasi emosi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif (*cognitive reappraisal*). JL menyadari bahwa TF adalah anak yang pintar dan

bertanggung jawab terhadap PR dan ujian. Semua dilakukan TF dengan sangat baik. Sudah sewajarnya bila TF tidak mau mengulangi pelajaran di malam hari. JL menghargai keputusan TF. JL juga belajar mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkan emosi negatif (*express suppression*) dengan cara banyak mendengarkan perkataan, merespons emosi TF, dan mengikuti kemauan TF.

Orang tua menerima anak apa adanya (*unconditional love*) yakni orang tua tidak mendominasi sehingga terjalin komunikasi yang baik, adanya kehangatan dan dukungan emosional orang tua (Baumrind, Larzelere, and Owens, 2010). JL merasakan adanya perubahan dalam dirinya maupun dalam diri TF setelah mempraktikkan keterampilan *Filial Play*. JL mulai berubah, tidak otoriter (memaksakan kehendak), JL sudah bisa menahan emosi (*express suppression*) untuk tidak langsung marah, menasihati dan memberi saran ke TF. Hal ini

membuat TF juga berubah. TF lebih berani mengemukakan pendapat, berani untuk mengatakan tidak, berani untuk bertanya apakah boleh melakukan hal tersebut terlebih dahulu baru selanjutnya melakukan kegiatan lainnya. TF menjadi lebih ekspresif, tidak takut, dan lebih terbuka.

Hal ini membuat TF menjadi lebih dekat dan nyaman berkomunikasi dengan JL. Dengan

keterampilan berpusat pada anak atau anak yang memimpin, Anak merasa dihargai dan diperhatikan karena orang tua menuruti kehendak anak. Dengan demikian, komunikasi antara orang tua dengan anak akan terjalin dengan baik, anak menjadi lebih terbuka. Hal yang sama juga dirasakan oleh YN bahwa BL lebih nyaman dan lebih terbuka berbicara dengannya. Hal ini dikarenakan sudah terjadi komunikasi yang baik dan adanya kelekatan antara orang tua dengan anak (Kurniawati, 2019; Permana, Madjid, & Fauzan, 2020).

Dengan keterampilan berpusat pada anak atau anak yang memimpin, anak merasa dihargai dan diperhatikan karena orang tua menuruti kehendak anak. Dengan demikian, komunikasi antara orang tua dengan anak akan terjalin dengan baik, anak menjadi lebih terbuka. Hal ini yang dirasakan oleh YN bahwa BL lebih nyaman dan lebih terbuka berbicara dengannya. Hal ini dikarenakan sudah terjadi komunikasi yang baik dan adanya kelekatan antara orang tua dengan anak (Kurniawati, 2019; Permana et al., 2020).

BL menjadi lebih dekat dan nyaman dengan YN. Hal ini menandakan bahwa *Filial Play* mampu membangun kontak emosional yang jujur dan tulus satu sama lainnya (Bornsheuer-Boswell, Garza, & Watts, 2013; Sangganjanavanich, Cook, & RangelGomez, 2010; Zubir, Johari, Mahmud, Ab Razak, & Johan, 2018b). Penelitian (Cheng, Baranovich, Lau, &

Hutagalung, 2017) bahwa *Filial Play* mampu membangun komunikasi yang baik dan adanya kelekatan antara orang tua dengan anak. Penelitian ini sejalan dengan buku *Child-Parent Relationship Therapy Treatment Manual* yang menyatakan bahwa *Filial Play* dapat meningkatkan kepercayaan dan rasa persatuan yang lebih kuat antara orang tua dan anak, adanya penurunan stres yang signifikan pada orang tua (G L Landreth & Bratton, 2020). Selain itu, penelitian dengan judul *The Effect of Filial Therapy on the Parenting Stress of Mothers of Children With Autism Spectrum Disorder* menyatakan bahwa *Filial Play* dapat mengurangi beban stress dan ketidakbahagiaan seorang ibu dengan menciptakan lebih banyak penerimaan terhadap anak (Kiyani et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan *Filial Therapy with Victims of Family Violence: A Phenomenological Study* menyatakan bahwa *filial Therapy* dapat menurunkan stres orang tua (Kinsworthy & Garza, 2010).

Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah kepribadian (Lewis et al., 2008; Zaitun, 2018). Berdasarkan diagram 4 hasil *matric coding* antara para informan dengan regulasi emosi, tampak YN paling unggul dalam meregulasi emosi. Sedangkan FN adalah yang paling rendah dalam meregulasi emosi. YN dan JL memiliki kepribadian yang lebih tenang sedangkan FN memiliki kepribadian yang lebih sensitif dan tidak begitu mampu untuk mengontrol diri. Selain faktor kepribadian, usia mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Hal ini dapat dibuktikan bahwa YN dan JL adalah ibu yang berusia 42 tahun sedangkan FN adalah seorang ibu dengan usia 34 tahun. Semakin bertambah usia seseorang, semakin baik kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi (Silvers et al., 2012).

Efektivitas *Filial Play* terhadap Kemampuan Orang Tua Berempati

Penerapan keterampilan *Filial Play* juga membawa dampak yang baik yaitu para informan mampu berempati dengan cara memahami sudut pandang anak (*perspective taking*), menempatkan diri pada posisi orang lain (*online stimulation*), penularan emosi (*emotion contagion*), hanyut pada perasaan (*peripheral responsivity*), dan simpati terhadap sekeliling (*proximal responsivity*). Terdapat keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah. Berdasarkan tabel 27 hasil *matrix coding* antara 4 keterampilan *Filial Play* dengan empati dapat disimpulkan bahwa orang tua dapat mudah berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah adalah dengan cara orang tua harus mampu selalu menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian. Dengan menerapkan ke empat keterampilan, para informan mampu berempati terhadap anak.

Orang tua diajarkan keterampilan dalam hal penataan dan pengaturan batas. Bila orang tua telah terlatih dalam hal penataan dan pengaturan batas membuat anak menjadi mudah

menebak dan konsisten terhadap peraturan yang telah disepakati. Hal ini terjadi pada BL di mana ketika BL hendak menonton film dari Youtube. BL tahu peraturan atau batasan yaitu hanya di hari Sabtu dan minggu. BL bertanya, “Ma, saya sudah siap buat PR dan sudah rapikan meja belajar. Apakah saya sudah boleh *nonton* YouTube?” Ketika YN mengatakan iya, BL sangat gembira. Inilah dinamakan penularan emosi (*emotion contagion*)

Orang tua merasa senang karena anak disiplin. Anak juga senang karena orang tua memperbolehkan dirinya untuk menonton film. Hal ini menandakan adanya keefektifan *Filial Play* terhadap empati orang tua selama mendampingi anak belajar dari rumah. Penelitian berjudul *Empati Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua dan Jenis Kelamin* menyatakan bahwa adanya pengaruh positif antara gaya pengasuhan dengan empati (Anissa Wardhani & Psi, 2018). Senada dengan penelitian sebelumnya berjudul *Short-Term Filial Therapy With German Mothers: Findings from a Controlled Study* menyatakan bahwa peningkatan penerimaan, empati, perhatian positif, dan kompetensi pendidikan bagi ibu penerima *Filial Therapy* serta penurunan peringkat kesulitan perilaku anak (Grskovic & Goetze, 2008).

Penelitian yang sama berjudul *The Process of Systemic Change in Filial Therapy: A Phenomenological Study of Parent Experience* yang menyatakan bahwa adanya peningkatan empati dengan hubungan orang tua dan anak (Wickstrom, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian berjudul *Filial Therapy with Victims of Family Violence: A Phenomenological Study* menyatakan bahwa orang tua merasakan empati maka kepercayaan dan rasa hormat yang lebih dalam terhadap anak akan muncul. Keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespons ucapan dan emosi anak, menggali lebih dalam percakapan tetapi bukan menggurui sehingga orang tua akan menjadi mengerti apa yang ada di dalam benak anak, mengetahui isi hati anak. Orang tua dilatih untuk fokus mendengar anak berbicara, memperhatikan emosi dan ucapan anak.

Keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan memberi respons dari ucapan dan emosi anak menjadikan orang tua mampu memahami sudut pandang anak (*perspective taking*), orang tua mampu menempatkan diri pada posisi anak (*online stimulation*), adanya penularan emosi dari anak ke orang tua (*emotion contagion*), orang tua hanyut atau terbawa perasaan ketika menonton film atau membaca buku bersama anak (*peripheral responsivity*), dan adanya simpati/orang tua mampu merasakan apa yang dirasakan oleh anak sehingga anak merasa orang tua sangat pengertian terhadapnya (*proximal responsivity*). Dampaknya adalah anak menjadi aman, nyaman berbicara pada orang tua. Anak menjadi lebih terbuka dan berani mengeluarkan segala isi hatinya. Anak JL, berinisial TF, menjadi lebih berani mengungkapkan pendapat. TF

berani mengatakan, “Ma, saya buat PR yang ini terlebih dahulu ya, nanti baru mengerjakan PR yang itu.”

Dengan mengetahui sudut pandang anak membuat orang tua mampu untuk berempati (*perspective taking*). Kasus lain adalah anak bernama BL mengatakan bahwa dia merasa tidak pintar, tidak mampu melakukan segala sesuatu dengan baik. Orang tua menjadi sadar bahwa BL merasa dirinya tidak pintar, tidak berharga. Dengan mengetahui isi hati dan pikiran anak sehingga orang tua mampu berempati terhadapnya. Orang tua mampu memahami apa yang dialami dan dipikirkan oleh anak, orang tua mudah melihat perubahan sikap atau mimik wajah dari anak (*perspective taking*).

Ketika anak sudah merasa nyaman berbicara dengan orang tua maka di saat itu pula orang tua dapat mengarahkan dan membimbing anak. Hal ini dialami oleh YN. Sesudah YN mendengarkan isi hati dan pikiran BL, YN memberikan data dan fakta bahwa BL adalah anak yang hebat. Buktinya adalah BL berani naik panggung sejak kecil seperti menari, menyanyi, *fashion show*; kreatif membuat *art and craft*; aktif berbicara. BL tersenyum sambil menganggukkan kepala.

Setelah digali lebih dalam, rupanya BL merasa dia lemah di mata pelajaran matematika. YN memberikan beberapa solusi atas masalah yang dihadapi BL. Di lain kesempatan, YN mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respons pada emosi anak. Ketika YN melihat dari raut wajah BL yang kelihatan capai sehingga YN bersimpati dan menawarkan bantuan kepada BL (*proximal responsivity*). Orang tua dilatih untuk membiarkan anak untuk memimpin atau berpusat pada anak.

Tujuan dari keterampilan membiarkan anak memimpin adalah orang tua dapat menghargai segala pemikiran dan keputusan anak walau terkadang orang tua kurang setuju pendapat anak. Orang tua diajarkan untuk menempatkan posisi diri pada posisi sang anak (*online simulation*) seperti “Sebelum saya marah pada anak, saya mencoba untuk membayangkan bagaimana saya merasa jikasaya berada pada posisi anak.” Hal ini terjadi kepada FN. Ketika awal bermain *Filial Play*, RC dan FN bermain peran. RC menjadi guru dan menyuruh FN untuk mengambil rol. FN tidak mau melakukannya.

Hal ini membuat RC menjadi kecewa. Setelah diterapkan keterampilan *Filial Play* dalam hal membiarkan anak memimpin, FN menjadi lebih berempati. Hal ini dikarenakan FN mampu berpikir untuk membayangkan bagaimana perasaannya bila ditolak ketika meminta bantuan (*online simulation*). Dan ketika adanya permainan berperan guru lagi, reaksi dari FN ketika diminta bantuan adalah “Siap, Bu Guru”. Hal ini membuat suasana hati RC menjadi

senang. FN juga turut senang (adanya penularan emosi/*emotion contagion*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan keterampilan *Filial Play* terhadap kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah.

Adapun faktor yang mempengaruhi empati seseorang adalah faktor komunikasi dan bahasa (Daniel Goleman, 2011). Pada diagram 7 hasil *matric coding* para informan dengan aspek empati, tampak YN adalah informan yang paling unggul dalam berempati. Hal ini disebabkan karena YN lebih banyak menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara menggali lebih dalam ucapan dan emosi anak (gambar 1 keterampilan *Filial Play* oleh informan YN). Dengan demikian terjalin komunikasi yang lebih baik antara YN dengan anak.

Terdapat temuan pada penelitian ini yakni setelah diajarkan empat keterampilan *Filial Play*, ketiga informan merasakan perubahan pada diri mereka. Hal ini akan mempengaruhi tingkah laku anak. Bila orang tua berubah ke arah yang baik maka otomatis perilaku dan tingkah laku anak juga akan berubah ke arah yang lebih baik (Watts & Broaddus, 2022). Dengan *Filial Play* dapat membantu orang tua untuk belajar menjadi berkesadaran atau terbangkitkan. Orang tua akan menjadi lebih sensitif terhadap emosi anak. Orang tua belajar bagaimana perkembangan emosi anak dapat mempengaruhi perilaku anak (Watts & Broaddus, 2022).

Setelah diterapkan oleh 3 informan secara konsisten dan kontinu selama 3 bulan, adanya perubahan yang terjadi yakni orang tua menjadi lebih sabar menghadapi anak, orang tua lebih mengerti, berempati akan kondisi anak, orang tua juga dapat menerapkan memberi kesempatan kepada anak untuk mengeluarkan ide pendapat dan membuat keputusan. Dengan mempraktikkan keterampilan *Filial Play*, hubungan orang tua dan anak menjadi lebih dekat penerimaan terhadap anak (menerima anak apa adanya) (Cornett & Bratton, 2015; Garza et al., 2007; VanFleet, 2005; Watts & Broaddus, 2002; Zubir et al., 2018a), anak menjadi lebih terbuka dan berani mengeluarkan pendapat.

Hal ini sejalan dengan teori terapi bermain oleh Virginia Axline (2019) merupakan terapi yang berpusat pada anak menyebutkan terdapat prinsip-prinsip panduan pada terapi bermain yakni 1) membangun hubungan yang hangat dan bersahabat dengan anak. 2) menerima anak apa adanya. 3) merefleksi perasaan dan ucapan anak. 4) Menghormati kemampuan anak, anak bertanggung jawab terhadap pilihan atau perubahan yang terjadi (Garry L Landreth, 2017). Anak akan tumbuh menjadi seorang pribadi yang lebih baik, dapat beraktualisasi dengan baik ketika orang tua menerapkan cinta tanpa syarat (*unconditional love*)

terhadap anak (Amiri et al., 2014). Dengan demikian akan membawa pengaruh yang lebih positif dan bermakna (*meaningful*) dalam kehidupan (Vafa & Ismail, 2014).

SIMPULAN

Terdapat keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi anak. Dengan diberikan perlakuan *Filial Play* yakni keterampilan penataan, pengaturan batas, mendengarkan penuh perhatian, dan permainan berpusat pada anak selama 3 bulan sehingga para informan dapat melakukan *Filial Play* secara luwes dan terintegrasi. Dengan menerapkan ke empat keterampilan *Filial Play*, orangtua menjadi lebih mampu untuk meregulasi emosi yakni dengan cara penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penghentian ekspresi (*express suppression*).

Selain itu, orang tua lebih mampu untuk berempati yakni dengan cara memahami sudut pandangan anak (*perspective taking*), menempatkan diri pada posisi orang lain (*online stimulation*), penularan emosi (*emotion contagion*), hanyut/terbawa perasaan (*peripheral res* (*peripheral responsivity*), dan simpati/merasakan apa yang dirasakan oleh anak (*proximal responsivity*). Dengan adanya perubahan yang terjadi pada diri para informan sehingga membawa dampak yang baik yakni orang tua mampu meregulasi emosi anak. Hubungan orang tua dan anak akan menjadi lebih baik, adanya penerimaan terhadap anak, anak menjadi lebih terbuka dan berani berpendapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, R., Alizadeh, S., Barkhi, M., Moini, Z., Sani, S. D., Nohesara, S., & Dehyadegary, E. (2014). *Child Parent Relationship Therapy (Cprt) On Children's Externalizing Behaviour Problems*.
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Bratton, S., Ray, D., & Moffit, K. (1998). Filial/family play therapy: An intervention for custodial grandparents and their grandchildren. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, 24(4), 391–406.
- Creswell, J. W. (2015). Penelitian kualitatif & desain riset. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Chau, I. Y.-F., & Landreth, G. L. (1997). Filial therapy with Chinese parents: Effects on parental empathic interactions, parental acceptance of child and parental stress. *International Journal of Play Therapy*, 6(2), 75.

- Cheng, C. H., Baranovich, D., Lau, P. L., & Hutagalung, F. (2017). *Parental challenges in filial therapy process: A conceptual paper*.
- Davis, E.L. & Levine, J.L. (2015). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information. *Child Development*, January/February 2013, Volume 84, Number 1, Pages 361–374.
- DeVries, R. (2016). Games with rules. In D.P. Fromberg and D. Bergen (Eds) *Play from birth to twelve*, 2nd Ed. Abingdon, Oxon: Routledge
- Fromberg, D.P., & Bergen, D. (2016). Introduction. In D.P. Fromberg and D. Bergen (Eds) *Play from birth to twelve: Contexts, perspectives and meanings*. New York: Routledge.
- Garza, Y., Watts, R. E., & Kinsworthy, S. (2017). Filial therapy: A process for developing strong parent-child relationships. *The Family Journal*, 15(3), 277–281.
- Goleman, Daniel. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94.
- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Grskovic, J. A., & Goetze, H. (2008). Short-term filial therapy with German mothers: Findings from a controlled study. *International Journal of Play Therapy*, 17(1), 39.
- Landreth, Garry L. (2017). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge.
- Lewis, M. D., Granic, I., Lamm, C., Zelazo, P. D., Stieben, J., Todd, R. M., ... Pepler, D. (2008). Changes in the neural bases of emotion regulation associated with clinical improvement in children with behavior problems. *Development and Psychopathology*, 20(3), 913–939.
- Kinsworthy, S., & Garza, Y. (2010). Filial therapy with victims of family violence: A phenomenological study. *Journal of Family Violence*, 25(4), 423–429.
- Kiyani, Z., Mirzai, H., Hosseini, S. A., Sourtiji, H., Hosseinzadeh, S., & Ebrahimi, E. (2020). The Effect of Filial Therapy on the Parenting Stress of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Archives of Rehabilitation*, 21(2), 206–219.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2015). Learning to play, playing to learn: A case study of a ludic learning space. *Journal of Organizational Change Management*, 23(1), 2650.
- Kurniawati, F. (2019). *Efektifitas Pelatihan Komunikasi Dalam Keluarga Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Ibu-Anak Di Desa Rentan Kekerasan Seksual*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Permana, F. S., Madjid, A., & Fauzan, A. (2020). Peran Kelekatan Anak Dengan Ibu Dan Kematangan Ayah Terhadap Komunikasi Interpersonal Anak. *Al-Manar*, 9(2), 45–78. Emosi
- Roll, J. ,Koglin, U&Petermann, F (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry Hum Dev*. DOI 10.1007/s10578012-0303-4.
- Senior, J. (2014). *All joy and no fun: The paradox of modern parenthood*. Hachette UK.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235.
- Topham, G. L., & VanFleet, R. (2014). Filial therapy: A structured and straightforward approach to including young children in family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(2), 144–158.
- Vafa, M. A., & Ismail, K. H. (2004). Filial Therapy Work Best for Preschoolers ‘children With Challenging Behavior. *Jurnal E-Bangi*, 3(13), 1–13.
- Wickstrom, M. F. T. A. (2009). The process of systemic change in filial therapy: A phenomenological study of parent experience. *Contemporary Family Therapy*, 31(3), 193–208.
- Watts, R. E., & Broaddus, J. L. (2022). Improving Parent-Child Relationships Through Filial Therapy: An Interview with Garry Landreth. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 372–379.
- Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2019). Systemic Review: Traditional and Intensive Filial Therapy Module. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation?. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. DOI 10.1007/s00787- 012-0283-8