

Efektivitas *Filial Play* dalam Meningkatkan Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Empati selama Mendampingi Anak Belajar dari Rumah di Sekolah Maitreyawira, Deli Serdang

The Effectiveness of Filial Play in Improving Parents' Ability to Regulate Emotions and Empathy While Accompanying Children Learning from Home at Maitreyawira School, Deli Serdang

Shiesta Melisa Halim¹⁾, Sri Milfayetty²⁾ & Masganti³⁾

1) Program Magister, Program Studi Psikologi Pendidikan, Universitas Medan Area, Indonesia

2) Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

3) Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Diterima: 07 Juli 2022; Direview: 24 Juli 2022; Disetujui: 16 September 2022

*Corresponding Email: shiesta12@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang. 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 dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah.

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

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 to learn from home at Maitreyawira school, Deli Serdang. 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* in 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 and empathize while accompanying children to learn from home.

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

How to Cite: Halim, S.M. Milfayetty, S. & Masganti. (2022). Efektivitas *Filial Play* dalam Meningkatkan Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Empati selama Mendampingi Anak Belajar dari Rumah di Sekolah Maitreyawira, Deli Serdang. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(2):1507-1519



PENDAHULUAN

Selama pandemi Covid-19, seluruh peserta didik Belajar dari Rumah (BDR). Dikarenakan belajar jarak jauh, orang tua harus mendampingi anak dalam hal penggunaan perangkat. Dimulai dari membuka perangkat telepon seluler atau laptop, masuk ke aplikasi ruang Zoom. Orang tua memastikan bahwa suara guru bisa terdengar jelas oleh anak dan sebaliknya suara anak bisa terdengar jelas oleh guru. Orang tua harus mengajari anak fungsi dari beberapa tombol seperti tombol *mute/unmute*. Bila hendak berkomunikasi maka anak harus menekan tombol mikrofon (mic) untuk membuka suara. Bila selesai berbicara, anak juga harus menekan tombol mikrofon (mic) untuk menutup suara. Orang tua juga harus mendampingi anak belajar. Ditambah lagi, dikarenakan asisten rumah tangga dirumahkan karena takut akan penyebaran virus Covid-19, orang tua mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus diembannya di rumah seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga dari mencuci baju, mencuci piring, menyapu, mengepel lantai, memasak, membeli sayur ke pasar, membereskan tempat tidur, menyikat kamar mandi, menyiram bunga, dan lain sebagainya. Ditambah untuk mengurus anak yang lebih dari satu orang. Kerepotan bertambah bila memiliki anak bayi yang mengurus waktu dan tenaga lebih banyak lagi. Orang tua lain yang walau berada di rumah tetapi mereka bekerja dari rumah. Segala pekerjaan kantor dikerjakan di rumah seperti mengecek *e-mail*, menjawab telepon seluler, mengadakan rapat melalui ruang rapat Zoom atau ruang rapat lainnya, dan melakukan berbagai pekerjaan kantor lainnya. Dengan adanya kesibukan rutin ini menyebabkan orang tua tidak dapat mendampingi anaknya belajar dari rumah dengan sepenuh hati. Hal ini dikarenakan orang tua sulit mengatur dan membagi waktu untuk mendampingi anaknya belajar dari rumah (Emiyati, 2020).

Fenomena perilaku orang tua mendampingi anak selama pembelajaran daring perlu mendapat perhatian yang serius. Kejadian terjadi beberapa kali di bulan Agustus 2021, ketika guru sedang mengajar melalui ruang kelas Zoom di kelas TK A-1, guru melihat seorang ibu dari anak berinisial JS membentak, mencubit, bahkan memukul JS dengan menggunakan gantungan baju (*hanger*). Orang tua memukul anaknya diduga karena berharap anak menjadi penurut (Gershoff, 2002). Orang tua JS memiliki pemikiran bahwa JS harus bisa duduk diam dan tenang ketika mendengarkan penjelasan dari guru, JS harus mampu untuk mengerjakan tugas dan menjawab pertanyaan guru secara benar. Kenyataannya JS tidak bisa duduk tenang dalam jangka waktu yang lama. Terkadang JS tidak mampu mengerjakan tugas hingga tuntas dan tidak mampu menjawab pertanyaan. Hal inilah yang membuat ibu JS mengalami stres dan sering emosi. Tidak jarang, guru mendengarkan ibunya yang sedang memarahi JS dengan berkata, "Bila kamu tidak mau baik-baik belajar maka Mama tidak mau ajari kamu lagi, kamu tidak usah belajar lagi, mulai besok tidak usah sekolah lagi!" Ibu JS tidak mampu mengendalikan perasaan emosinya. Tampak wajah ibu JS yang tampak marah dan memerah, nada bicara yang ketus ketika mengajari JS belajar dari rumah. Ditambah karena ibu JS yang memiliki anak yang masih bayi berusia 1 tahun sehingga mengalami kerepotan untuk menemani JS belajar dan mengurus bayi. Inilah yang menjadi penyebab terjadinya peningkatan stres orang tua dan adanya beban tanggung jawab dari seorang ibu karena pada umumnya ibu dianggap paling bertanggung jawab dalam pengasuhan anak (Citra & Arthani, 2020). Dengan orang tua yang *multitasking* membuat orang tua mudah terpancing emosi. Inilah tantangan seorang ibu ketika menjalankan peran ganda (Wibowo & Saidiyah, 2018).

Kasus lain terjadi pada ibu NT yang menjadi tidak sabar menemani NT belajar dari rumah. Terlihat ibu NT yang sering berkomunikasi dengan suara yang makin lama makin membesar. Ibu NT sering memarahi dan mengancam NT. Dikarenakan ibu NT sudah berulang kali mengajari NT tetapi NT masih tidak paham dan sering lupa apa yang barusan diajarkan. Hal ini dikarenakan NT sudah terbiasa menggunakan bahasa Inggris sehingga NT tidak begitu paham akan kosakata dari bahasa Indonesia. NT butuh waktu dan stimulasi yang lebih banyak dari orang tua di rumah. Hal ini disampaikan ibu NT kepada wali kelas bahwa beliau khawatir tentang nilai NT pasti akan rendah. Kekhawatiran lain adalah bila NT tidak pandai membaca bagaimana nanti ketika NT duduk di bangku SD kelas 1, akankah NT mampu mengikuti pelajaran? Hal inilah yang membuat ibu NT stres memikirkan kondisi NT.

Wawancara dilakukan kepada beberapa orang tua peserta didik TK Maitreyawira ketika orang tua datang ke sekolah untuk mengambil bahan pembelajaran tepatnya pada tanggal 25



<http://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss>



mahesainstitut@gmail.com



September 2021. Orang tua mengeluh kerepotan karena mereka harus menemani anaknya belajar dari rumah. Orang tua merasa terganggu karena anak suka bertanya kepada orang tua bagaimana membuat kegiatan yang diberikan oleh guru. Anak sering meminta bantuan dari orang tua. Keluhan lainnya adalah anak menjadi lebih manja, disuruh tidak mau melakukan, anak tidak mau menuruti perintah orang tua karena anak lebih takut terhadap guru. Beberapa orang tua yang anaknya duduk di bangku SD juga mengeluh bahwa anak tidak fokus mendengarkan guru menjelaskan materi, anak kebanyakan bermain *game*, anak malas untuk menulis catatan dan mengerjakan latihan, anak butuh orang tua untuk membantunya membuat tugas *art and craft*. Orang tua mengharapkan anaknya sudah seharusnya bisa dilepas atau mandiri tanpa meminta bantuan ketika pembelajaran berlangsung secara daring (*online*). Orang tua mengeluh bahwa mereka memiliki tugas tambahan yang baru yaitu menjadi asisten guru untuk mengajar anak di rumah. Orang tua mengharapkan anak mampu mengerti akan kondisi orang tua yang mengalami beban kerja yang makin banyak. Pemikiran inilah yang membuat orang tua menjadi stres. Orang tua tidak mampu mengendalikan emosi. Dampaknya orang tua melakukan kekerasan fisik maupun verbal terhadap anak.

Regulasi emosi merupakan seperangkat alat mental untuk meningkatkan, mempertahankan, menurunkan intensitas kualitas dari pengalaman emosi (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi seseorang karena akan mempengaruhi perkembangan afeksi, sosial, dan emosi individu (Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch, 2013). Lingkungan hidup bisa menjadi bagian dari faktor pendukung maupun penekan terhadap luapan emosi (D Goleman, 2001). Dengan dihadapkannya berbagai masalah dan juga orang-orang sekitar sehingga membuat seseorang mudah terpancing emosi negatif. Orang-orang dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk akan menampilkan perilaku kurang membantu (Eisenberg & Mussen, 1989). Penelitian menunjukkan bahwa pembentukan perilaku agresif terjadi karena individu tidak mampu untuk meregulasi emosi (Röll, Koglin, & Petermann, 2012). Hal ini disebabkan orang tua masih belum matang secara psikologi (Wati & Puspitasari, 2018). Penelitian membuktikan bahwa individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi maka akan berbanding terbalik dengan tingkat stres pengasuhan (Ikasari & Kristiana, 2018). Hal ini sesuai kenyataan seperti yang dialami oleh orang tua JS. Dengan rendahnya tingkat regulasi emosi dari orang tua JS sehingga membuat beliau melakukan tindakan agresif yaitu membentak, mencubit dan memukul. Hal yang sama juga dialami oleh ibu NT di mana beliau tidak mampu meregulasi emosi sehingga beliau sering marah terhadap NT.

Individu dengan kemampuan mengelola emosi rendah akan cenderung mudah stres, marah, mudah tersinggung dan mudah kehilangan arah. Hal ini disebabkan karena individu memiliki suatu pemikiran atau penilaian terhadap suatu objek atau keadaan yang dapat menimbulkan stres. Sebaliknya bila individu mampu mengelola emosi dengan baik maka individu akan merasa senang, puas, bahagia. Hubungan antara orang tua dengan anak menjadi lebih dekat, rukun dan harmonis. Seharusnya orang tua sebagai guru pertama bagi putra putrinya agar dapat menjadi contoh teladan bagi anak-anaknya. Bila orang tua menjalankan peran utama sebagai pendidik utama atau guru pertama maka kedekatan anak dengan orang tua akan menjadi lebih kuat (Hignasari & Wijaya, 2020). Oleh sebab itu, sangat penting bagi orang tua untuk dapat regulasi emosi sehingga orang tua tidak mudah marah dan stres dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Bila hal ini tidak diintervensi sejak dini maka akan membawa dampak yang tidak baik antara lain hubungan antara anak dengan orang tua akan menjadi renggang, tidak dekat satu dengan yang lain dan tidak rukun harmonis.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring membawa efek yang kurang baik bagi anak. Banyak peserta didik yang tidak begitu memahami penjelasan dari guru. Tidak sedikit yang mengalami kesulitan mendengarkan perintah atau instruksi dari guru. Anak bingung cara mengerjakan kegiatan yang diminta oleh guru. Dikarenakan anak yang masih belia, tentu saja masih banyak yang tidak dikuasai dan dipahami oleh anak. Hal ini membuat anak frustrasi dan merasa tertekan. Anak menjadi enggan untuk belajar. Oleh sebab itu, dibutuhkan orang tua sebagai pendamping untuk menemani anak belajar. Anak butuh orang tua memberikan penjelasan dan

bimbingan yang lebih detail. Dibutuhkan kesabaran dan pengertian dari orang tua. Empati adalah kemampuan individu untuk merasakan keadaan emosional, simpati, mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil sudut pandang orang lain (Baron & Byrne, 2004). Empati adalah kemampuan individu berimajinasi atau membayangkan diri di tempat orang lain dan mengerti emosi orang lain (Hurlock, 1999), merasakan perasaan orang lain seolah turut mengalami sendiri (Eisenberg & Mussen, 1989). Orang tua seharusnya mampu untuk mengerti perasaan dan emosi anak. Orang tua diharapkan mampu membayangkan bila orang tua yang mengalaminya seperti yang dialami oleh anak yaitu belajar melalui daring. Sesuatu hal yang asing, yang membuat anak merasa bosan, tidak berani mengungkapkan apa yang dirasakan oleh peserta didik seperti tidak berani mengatakan bahwa dia kurang paham apa yang barusan dijelaskan oleh guru. Bila orang tua memiliki empati terhadap apa yang dirasakan oleh anak akan membantu terciptanya hubungan sosial dan relasi yang lebih positif (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004; Dixon & Moore, 1990; Eisenberg, 2000; Reivich & Shatté, 2002; Smith & Rose, 2011), terciptanya kesejahteraan subjektif (Morelli, Lieberman, & Zaki, 2015). Di samping itu, orang tua akan memiliki tingkat altruisme yang tinggi yaitu memberikan pertolongan dengan sepenuh hati tanpa mengharapkan imbalan (Barlow, Tobin, & Schmidt, 2009). Tetapi bila orang tua memiliki empati yang rendah maka orang tua akan berperilaku agresif (Endresen & Olweus, 2001).

Wawancara dilakukan dengan seorang ibu, yang anaknya duduk di kelas TK A-3. Ibu dari anaknya yang bernama RC stres menghadapi perilaku RC. Anak tersebut memiliki kemauan yang keras. Hal ini dibuktikan ketika guru bertanya kepada salah seorang teman RC, tetapi RC langsung menjawab. Awalnya guru memberi kesempatan kepada RC beberapa kali untuk menjawab. Akan tetapi ketika guru hendak memberi kesempatan kepada temannya yang lain dan ketika RC hendak menjawab lagi, guru menasihati RC untuk memberi kesempatan kepada temannya. RC langsung marah dan tidak mau mendengarkan gurunya, tidak mau mengerjakan kegiatan. Guru harus membujuknya beberapa saat. Ibunya mengatakan bahwa kemauan RC sangat keras. Apa yang dia mau maka harus dituruti. Bila tidak, maka RC akan marah. Ibu RC akan terpengaruh menjadi marah oleh sikap dan emosi dari RC. Ibu RC memerlukan keterampilan pengasuhan agar ibu RC tidak terpancing emosi ketika sedang berkomunikasi dengan RC.

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, 1991). *Filial Therapy* dibangun berdasarkan integrasi teoretis yang meliputi teori psikodinamik, kognitif, behavioral, humanistik, interpersonal, pembelajaran sosial, perkembangan, sistem keluarga, dan kelekatan (Topham & VanFleet, 2011). *Filial Therapy* adalah suatu pendekatan yang terstruktur yang dilakukan kepada anak dengan mengedukasi dan mengonseling orang tua mereka (Goetze, 2002; Guerny Jr, 1964; VanFleet, 1994). Seorang terapis bermain melatih para orang tua untuk menjadi agen perubahan terapi yang menawarkan penerimaan pada saat sesi bermain (Guerny Jr, 1964).

Tujuan utama dari *Filial Play* adalah untuk mengurangi masalah perilaku anak dan orang tua, memperbaiki hubungan dan interaksi orang tua dengan anak, mengajari keterampilan berkomunikasi, bagaimana mengatasi dan menyelesaikan masalah sehingga orang tua dapat mengatasi masalah yang terjadi di kemudian hari secara mandiri (VanFleet, 1994). 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 kesediaan dari pengasuh (Fonagy, Lorenzini, & Campbell, 2014). 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 (Topham & VanFleet, 2011).

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 (Goetze, 2002). 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 (G. Landreth, 2002). Orang tua bertransformasi dari perasaan frustrasi menjadi lebih mampu memahami anak melalui *Filial Therapy* (Wickstrom, 2009). 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, 2007).

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, 2010). Penelitian lain yang menyatakan bahwa peningkatan penerimaan, empati, perhatian positif, dan kompetensi pendidikan bagi ibu penerima *Filial Therapy* serta penurunan peringkat kesulitan perilaku anak (Grskovic & Goetze, 2008). 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 Maitreyawira, Deli Serdang. 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 & Broaddus, 2002). 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 dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

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 Maitreyawira yang memiliki masalah atau kendala seperti tidak mampu meregulasi emosi maupun kurang berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah. 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 Maitreyawira, Deli Serdang. 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 Maitreyawira 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 (SDQ). 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 terutama ketika pandemi Covid-19 sedang melanda. Adanya stres terhadap sektor perekonomian, cemas, dan khawatir akan masalah kesehatan karena pandemi Covid-19 sedang melanda. Ditambah masalah dalam hal mengasuh dan membimbing anak dalam belajar dari rumah.

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 selalu menyuruh 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, & Rangel-Gomez, 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*) (Reniers, Corcoran, Drake, Shryane, & Völlm, 2011). 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*) (Glover and Landreth, 2000; Jang, 2000; Guernye, 1964).

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 jika saya 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, 2002).

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, 2002). 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 (Garza, Watts, & Kinsworthy, 2007; Kinsworthy & Garza, 2010; Topham & VanFleet, 2011; Watts & Broaddus, 2002; Zubir, Johari, Mahmud, Ab Razak, & Johan, 2018a), adanya

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 (1969) 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) merefleksikan perasaan dan ucapan anak. 4) Menghormati kemampuan anak, anak bertanggung jawab terhadap pilihan atau perubahan yang terjadi (Garry L Landreth, 2012). 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, 2004).

SIMPULAN

Terdapat keefektifan *Filial Play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah. 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*, 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*). Dengan adanya perubahan yang terjadi pada diri para informan sehingga membawa dampak yang baik yakni orang tua mampu meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah. 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*.
- Anissa Wardhani, H., & Psi, W. S. H. S. (2018). *Empati Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua dan Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social Interest and Positive Psychology: Positively Aligned. *Journal of Individual Psychology*, 65(3).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.
- Bornsheuer-Boswell, J. N., Garza, Y., & Watts, R. E. (2013). Conservative Christian parents' perceptions of child- parent relationship therapy. *International Journal of Play Therapy*, 22(3), 143.
- 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.
- 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*.
- Citra, M. E. A., & Arthani, N. L. G. Y. (2020). Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring Bagi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati 2020*, 71-79.



Shiesta Melisa Halim, Sri Milfayetty & Masganti, Efektivitas Filial Play dalam Meningkatkan

Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Empati selama Mendampingi Anak Belajar dari Rumah di Sekolah Maitreyawira, Deli Serdang

- Cornett, N., & Bratton, S. C. (2015). A golden intervention: 50 years of research on filial therapy. *International Journal of Play Therapy, 24*(3), 119.
- Creswell, J. W. (2015). Penelitian kualitatif & desain riset. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Dixon, J. A., & Moore, C. F. (1990). The development of perspective taking: Understanding differences in information and weighting. *Child Development, 61*(5), 1502–1513.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology, 51*(1), 665–697.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Emiyati, A. (2020). Kendala Orang Tua Mendampingi Anak Belajar di Rumah Dalam Menghadapi Situasi Covid 19. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKN Dan Sosial Budaya, 4*(1).
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2001). *Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying*.
- Fonagy, P., Lorenzini, N., & Campbell, C. (2014). Why are we interested in attachments? In *The Routledge handbook of attachment: Theory* (pp. 45–62). Routledge.
- Garza, Y., Watts, R. E., & Kinsworthy, S. (2007). Filial therapy: A process for developing strong parent-child relationships. *The Family Journal, 15*(3), 277–281.
- Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin, 128*(4), 539.
- Goetze, H. (2002). *Handbuch der personenzentrierten Spieltherapie*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Goleman, D. (2001). Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. *Jakarta. PT Garamedia*.
- Goleman, Daniel. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business, 94*.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- 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.
- 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.
- Guerney Jr, B. (1964). Filial therapy: Description and rationale. *Journal of Consulting Psychology, 28*(4), 304.
- Hignasari, L. V., & Wijaya, I. K. W. B. (2020). Impact Analysis of Online Learning Toward Character Education of Elementary School Students in The New Normal Era. *Jayapangus Press Books, 225–244*.
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak jilid 2 (Terjemahan Tjandrasa Meitansari)*. New York: McGraw-Hill. (Buku asli diterbitkan tahun 1978).
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Jurnal Empati, 6*(4), 323–328.
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability-negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and non-maltreated children. *Child Development, 84*(2), 512–527.
- 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.
- Kurniawati, F. (2019). *Efektifitas Pelatihan Komunikasi Dalam Keluarga Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Ibu-Anak Di Desa Rentan Kekerasan Seksual*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Landreth, G. (2002). *Play therapy: the art of the relationship second edition*. New York: Brunner.
- Landreth, G L. (1991). *Play therapy: the art of the Relationship*. Indiana: Accelerated Development Inc.
- Landreth, G L, & Bratton, S. C. (2020). *Child-parent relationship therapy treatment manual*. New York, NY: Routledge.
- Landreth, Garry L. (2012). *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.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass, 9*(2), 57–68.
- Permana, F. S., Madjid, A., & Fauzan, A. (2020). Peran Kelekatan Anak Dengan Ibu Dan Kematangan Emosi Ayah Terhadap Komunikasi Interpersonal Anak. *Al-Manar, 9*(2), 45–78.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.



<http://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss>



mahesainstitut@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0

- Reniers, R. L. E. P., Corcoran, R., Drake, R., Shryane, N. M., & Völlm, B. A. (2011). The QCAE: A Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy. *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 84–95. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.528484>
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909–923.
- Sangganjanavanich, V. F., Cook, K., & Rangel-Gomez, M. (2010). Filial therapy with monolingual Spanish-speaking mothers: A phenomenological study. *The Family Journal*, 18(2), 195–201.
- 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.
- Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The “cost of caring” in youths’ friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental Psychology*, 47(6), 1792.
- Topham, G. L., & VanFleet, R. (2011). 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.
- VanFleet, R. (1994). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play*. Professional Resource Press Sarasota, FL.
- VanFleet, R. (2005). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play* (2nd ed.). Professional Resource Press Sarasota, FL.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan terhadap anak, penanaman disiplin, dan regulasi emosi orang tua. *Jurnal Varidika*, 30(1), 21–26.
- Watts, R. E., & Broaddus, J. L. (2002). Improving Parent-Child Relationships Through Filial Therapy: An Interview with Garry Landreth. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 372–379.
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2018). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(2), 105–123.
- 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.
- Zaitun, Z. (2018). *Regulasi emosi pasca perceraian*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2018a). Cabaran Aplikasi Modul Terapi Filial dalam kalangan ibu bagi menangani isu tingkah laku kanak-kanak. *Jurnal Pendidikan Malaysia*.
- Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2018b). Cabaran Aplikasi Modul Terapi Filial dalam kalangan Ibu bagi Menangani Isu Tingkah laku Kanak-Kanak (Challenges in the Application of Filial Therapy Module among Mothers to Overcome Children’s Behaviour Problems). *Jurnal Pendidikan Malaysia (Malaysian Journal of Education)*, 43(1SI), 21–30.
- 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*.