

Modifikasi Perilaku Anak dalam Masa Adaptasi Kehidupan di Panti Asuhan melalui *Play Therapy*

Delia Cahya Wijaya¹, Irhamni Rahman²

^{1,2} Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Muhammadiyah Jakarta
e-mail: deliachyawijaya@gmail.com¹, irhamni.rahman@umj.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran *play therapy* dalam membantu anak-anak panti asuhan mengatasi tantangan adaptasi sosial yang kompleks. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi perubahan besar dalam lingkungan, rutinitas, dan interaksi sosial mereka, yang memerlukan proses adaptasi yang sensitif dan mendalam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan pendekatan kualitatif untuk menganalisis adaptasi kehidupan anak-anak di panti asuhan sebelum dan setelah dilakukannya modifikasi perilaku menggunakan *play therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap awal masuk panti, anak-anak sering menunjukkan berbagai perilaku penolakan dan kesulitan beradaptasi. Anak-anak yang datang dari latar belakang keluarga yang tidak stabil atau penuh konflik memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi. Melalui tiga tahapan pra modifikasi, proses modifikasi, dan pasca modifikasi. Proses ini melibatkan berbagai aktivitas seperti bermain *flashcard*, mewarnai gambar, dan origami yang dirancang untuk merangsang partisipasi dan interaksi sosial anak-anak. Pasca intervensi, anak-anak menunjukkan perubahan positif dalam perilaku sehari-hari, termasuk pola makan dan tidur yang lebih baik, serta kemampuan berinteraksi dengan pengasuh dan teman sebaya. *Play therapy* terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri, memahami perasaan mereka, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya dukungan emosional, rutinitas yang konsisten, dan intervensi *play therapy* membantu anak-anak panti asuhan mengatasi tantangan adaptasi dan mencapai perkembangan positif dalam kehidupan di panti asuhan.

Kata kunci: *Adaptasi, Modifikasi Perilaku, Play Therapy*

Abstract

This research explores the role of play therapy in helping children in orphanages overcome the challenges of complex social adaptation. Children living in orphanages often face major changes in their environment, routines and social interactions, which require a sensitive and in-depth adaptation process. This research uses action research methods with a qualitative approach to analyze the adaptation to life of children in orphanages before and after behavior modification using play therapy. The research results show that in the early stages of entering an institution, children often show various rejection behaviors and have difficulty adapting. Children who come from unstable or conflict-ridden family backgrounds take longer to adapt. Through three stages of pre-modification, modification process, and post-modification. This process involves various activities such as playing flashcards, coloring pictures, and origami which are designed to stimulate children's participation and social interaction. Post-intervention, children showed positive changes in daily behavior, including better eating and sleeping patterns, as well as the ability to interact with caregivers and peers. Play therapy has been proven to be effective in creating a safe and supportive environment for children to express themselves, understand their feelings, and develop important social skills. The conclusions of this study emphasize the importance of emotional support, consistent routines, and play therapy interventions to help children in orphanages overcome adaptation challenges and achieve positive development in life in orphanages.

Keywords : *Adaptation, Behavior Modification, Play Therapy*

PENDAHULUAN

Permasalahan anak yang semakin kompleks menuntut dibentuknya suatu wadah yang mampu menjamin terpenuhinya kebutuhan anak akan pengasuhan, pelayanan, dan pembinaan, yang diwujudkan dalam bentuk panti. Panti asuhan dikatakan sebagai lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar serta melaksanakan peyantunan atau perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial pada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat, dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional. Memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial anak asuh, dapat disimpulkan sementara bahwa panti asuhan memang suatu tempat dengan kondisi yang seharusnya mampu menjamin ketercapaian kebutuhan anak asuhnya, sehingga anak dapat memperoleh sebuah keluarga yang ideal. Anak-anak yang bertempat tinggal di panti asuhan dapat dikatakan sebagai anak terlantar, penyebab keterlantaran tersebut dikarenakan orang tua meninggal atau tidak ada keluarga yang merawatnya sehingga anak menjadi yatim piatu. Orang tua tidak mampu sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan anak-anaknya, orang tua tidak dapat dan tidak sanggup melaksanakan fungsinya dengan baik dan wajar seperti menderita penyakit kronis.

Selain itu anak juga dapat dikatakan sebagai makhluk sosial dikarenakan kebutuhannya untuk berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Bukan hanya sekedar berinteraksi, namun juga merasakan keterikatan dengan orang lain (Abraham Maslow). Anak akan mencari pemenuhan untuk terikat atau berhubungan dengan orang lain sebagai makhluk sosial setelah memperoleh pemenuhan kebutuhan fisiologisnya serta pemenuhan rasa aman sebagai makhluk individu. Masa adaptasi kehidupan di panti asuhan merupakan proses yang penting dan sensitif, anak-anak yang baru tiba di panti asuhan akan mengalami perubahan besar dalam lingkungan, rutinitas, dan interaksi sosial mereka. Proses adaptasi ini juga melibatkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik sebelum mereka tiba di panti asuhan maupun setelah mereka tinggal, proses yang kompleks dan dapat berbeda-beda untuk setiap anak tergantung pada latar belakang mereka, pengalaman sebelumnya, serta situasi di panti asuhan (Pipit Febrianti, 2014).

Adaptasi bagi anak di panti asuhan dapat dikatakan sebagai proses penerimaan, dihargai, merasa termasuk atau terlibat, dan mendapatkan dorongan dari orang lain dan lingkungannya, serta perasaan bahwa dirinya adalah seorang yang merupakan bagian yang penting dan berharga dalam aktifitas maupun kehidupan kelompok. Bertujuan membantu anak beradaptasi, mengungkapkan, mengkomunikasikan, ataupun mengeksplorasikan keadaan dan perasaan mereka secara terbuka kepada orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Sebelum anak tiba di panti asuhan, mereka mungkin telah mengalami kehilangan yang signifikan, seperti kehilangan orangtua atau keluarga biologis mereka. Kehilangan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, kebingungan, dan trauma emosional. Latar belakang keluarga dan kondisi di mana anak itu hidup sebelumnya juga akan mempengaruhi proses adaptasi. Anak yang datang dari lingkungan yang penuh konflik, ketidakamanan, atau pelecehan mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk beradaptasi. Anak-anak yang akan tinggal di panti asuhan mungkin merasa cemas atau tidak yakin tentang apa yang akan terjadi selanjutnya (Maghfiroh, 2011).

Setelah anak tiba di panti asuhan, mereka akan mengalami tahap penerimaan dan orientasi, ini juga termasuk pengenalan terhadap lingkungan, aturan, dan rutinitas di panti asuhan. Tujuan dari tahap ini adalah membuat anak merasa aman dan terasa nyaman dengan lingkungan baru mereka. Salah satu aspek penting dari adaptasi adalah pembentukan hubungan dengan staf panti asuhan dan anak-anak lainnya. Hubungan ini dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan. Anak-anak mungkin mengalami berbagai perasaan selama proses adaptasi, termasuk kebingungan, marah, dan kesedihan. Panti asuhan biasanya menyediakan dukungan konseling atau psikologis untuk membantu anak mengatasi perasaan ini. Panti asuhan sering berfokus pada pendidikan dan pengembangan keterampilan dan akan membantu anak mengatasi keterlambatan dalam pendidikan, mendorong untuk mengembangkan keterampilan sosial dan praktis. Adaptasi anak di panti asuhan adalah proses yang berkelanjutan dan dapat

memakan waktu. Maka dari itu penting untuk memberikan dukungan yang stabil, kasih sayang, dan lingkungan yang aman agar anak-anak dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama proses adaptasi ini.

Penting bagi pihak panti asuhan untuk memberikan pengenalan yang baik dan menyenangkan kepada anak-anak, termasuk memperkenalkan anak kepada lingkungan panti asuhan, peraturan, dan orang-orang yang akan merawat. Proses ini harus dilakukan dengan penuh empati dan perhatian terhadap perasaan anak-anak dan sangat dibutuhkan rutinitas yang konsisten, maka dari itu pentingnya mengatur jadwal harian yang dapat memberikan rasa aman kepada anak-anak. Termasuk waktu makan, tidur, waktu bermain, dan aktivitas pendidikan, serta memberikan dukungan emosional yang kuat, berusaha untuk memahami perasaan anak-anak dan memberikan perhatian yang cukup seperti memberikan waktu untuk berbicara dan mendengarkan anak-anak. Guna tercapainya proses adaptasi, pendekatan dan penguatan positif menjadi kunci dalam modifikasi perilaku anak. Maka dari itu metode ataupun intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan *play therapy*, karena dapat digunakan sebagai media komunikasi dalam konseling individu dan salah satu cara bagi anak-anak merasakan dunianya.

Modifikasi perilaku anak melalui *play therapy* memiliki peran penting dalam membantu anak-anak balita yang tinggal di panti asuhan, terutama selama masa adaptasi. *Play therapy* menjadi salah satu metode yang efektif dan suatu teknik konseling yang diberikan untuk anak-anak yang didasari oleh konsep bermain sebagai bentuk komunikasi anak dengan orang dewasa sehingga terciptanya kondisi perasaan nyaman dan dapat mengenali potensinya untuk mengatasi permasalahannya. Adapun manfaat dari teknik intervensi *play therapy*, yaitu; dapat mengungkapkan bagaimana perkembangan, keadaan psikologis dan perasaan yang dirasakan oleh anak-anak melalui permainan. Meningkatkan daya imajinasi, kreativitas, sosialisasi, saling rasa percaya dan keterbukaan anak terhadap lingkungan sekitar melalui media permainan (Cattanach, 2003).

Dilihat dari studi kasus terhadap anak di panti asuhan, *play therapy* memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang alami dan tidak terbatas. Anak-anak seringkali kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka melalui kata-kata, terutama jika mereka mengalami trauma atau stres. Dengan *play therapy* dapat menjadi wadah yang aman untuk menyampaikan perasaan anak-anak melalui tindakan, gambar, atau permainan. Dengan bermain bersama, membantu anak-anak belajar tentang berbagi, berkomunikasi, bekerja sama dan berinteraksi dengan orang lain. Ini membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk hubungan sosial di masa depan. Selain itu dengan *play therapy* anak-anak dapat mengembangkan kemampuan berpikir kreatif, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah. Anak-anak bisa memahami diri sendiri dan perasaannya, membantu mengembangkan rasa percaya diri dan identitas yang positif, serta membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya dan menciptakan lingkungan yang aman di mana anak-anak merasa didengar, dipahami, dan dihargai (Said Alhadi, 2016).

METODE

Jurnal ini menggunakan action research atau penelitian tindakan, menurut Moleong (2017) penelitian tindakan adalah penelitian baik kualitatif maupun penelitian kuantitatif. Ini lebih merupakan sebuah cara untuk mencapai perubahan. Dikatakan penelitian tindakan sebagai alat untuk mencapai perubahan dari penelitian yang sebenarnya. Penelitian tindakan berarti dilakukannya penelitian dan mencoba memecahkan masalah secara bersamaan. Metode ini memungkinkan untuk menganalisis sistem sosial menggunakan perspektif yang mengarah pada perubahan, dengan kata lain untuk mencapai tujuan tertentu. Pendekatan yang digunakan bisa menyangkut pengukuran dasar dengan memanfaatkan pengamatan, wawancara individu maupun berkelompok atau metode penelitian lainnya sebagai upaya penilaian dan menggali lebih dalam tentang sesuatu masalah.

Pelaksanaan metode ini dilihat tindakan kemajuan yang dicapai dengan jalan memonitor dan kemudian hasilnya dimanfaatkan untuk mengubah rencana sehingga suatu penelitian menjadi lebih meningkat. Karena itu, penelitian tindakan adalah proses untuk memperoleh hasil perubahan dan memanfaatkan hasil perubahan yang diperoleh dalam penelitian itu (Smith & Cormack 1991 dalam moleong 2017). Penelitian tindakan atau action research bertujuan mengembangkan

keterampilan-keterampilan baru atau cara pendekatan baru dalam memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lainnya. Sebagaimana yang dinyatakan di atas, penelitian tindakan adalah penelitian kuantitatif maupun penelitian kualitatif, namun dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dimana hal tersebut membantu peneliti dalam menganalisis atau mendapatkan data sebelum dan sesudah modifikasi perilaku berlangsung melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Saat awal masuk panti berbagai macam perilaku yang diperlihatkan, subjek yang masih memiliki keluarga sering melakukan penolakan, menangis dan bahkan merajuk untuk meminta dikembalikan ke keluarganya. Sedangkan subjek yang ditemukan dari jalanan atau tidak memiliki keluarga, biasanya lebih mudah atau tidak menunjukkan penolakan yang berlebih, yang terpenting subjek bertemu dengan teman-teman dan tersedianya mainan. Subjek yang baru datang ke panti pada dasarnya tidak berada pada keadaan ataupun kesehatan yang baik, terdapat berbagai tantangan yang terjadi. Seperti saat awal subjek tidak memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan, selain itu terjadi pada pola tidur, pola makan atau bahkan pola interaksi subjek terhadap teman sebaya, pengasuh dan staf panti. Subjek yang baru datang dalam pola tidurnya tidak nyaman, merajuk atau marah, dan masih meminta untuk pulang. Pada pola makan tentu memiliki perbedaan ketika subjek sebelum dan sesudah berada di panti, bagi subjek yang berasal dari keluarga biasanya mendapatkan perhatian seperti disuapi. Namun ketika berada di panti subjek tersebut harus makan secara mandiri, karena keterbatasan jumlah pengasuh dibandingkan dengan jumlah anak-anak yang ada.

Pada interaksinya, terdapat dua pola yang terjadi. Pertama, subjek yang ditemukan di jalan biasanya lebih berkuasa dan memberikan dampak kurang baik kepada anak-anak yang sudah lebih dulu berada di panti. Seperti ringan tangan, omongan yang kasar, sehingga membuat anak-anak yang lain mengikuti. Kedua, subjek yang baru berada di panti biasanya lebih diam dan justru anak-anak yang lebih dulu memiliki sifat jaim ataupun sering mengganggu. Namun interaksi dengan pengasuh ataupun staf panti, terdapat subjek yang memang tidak terlalu dekat ataupun belum dapat terbuka dan hanya beberapa pengasuh saja yang dapat dekat dengan subjek. Menghadapi tantangan dalam proses adaptasinya, subjek mulai memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan dikarenakan melihat teman-teman sebayanya yang lain. Tentu keberhasilan proses adaptasi terjadi karena adanya bantuan dan dukungan dari pengasuh, pekerja sosial dan staf panti. Dengan menyediakan dukungan emosional dengan mendengarkan perasaan subjek, membangun kepercayaan, menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman. Memberikan waktu untuk membantu subjek memahami perubahan dan tantangan yang dihadapi, mengidentifikasi kebutuhan subjek dan menyusun rencana dukungan yang sesuai.

Proses modifikasi perilaku yang dilakukan melalui *play therapy* terdiri dari tiga tahapan yaitu; (1) Pra modifikasi perilaku, subjek mengekspresikan tingkat kebingungan yang lebih tinggi dan menunjukkan respons emosional berupa tangisan saat berada pada awal masa keberadaannya di panti. Subjek pastinya tidak dapat tidur dengan nyenyak dan nyaman, seperti mendapatkan gangguan tidur. Subjek juga merasakan culture shock dengan budaya makan yang dilakukan di panti yaitu bersama-sama. Subjek lebih mengarah kepada lisan atau perkataan yang kurang baik, terlihat kurangnya pembelajaran yang didapatkan sebelum masuk di panti. (2) Proses modifikasi perilaku, subjek cenderung introspektif, berbicara sedikit, dan kurang responsif saat diminta mengidentifikasi huruf dalam permainan *flashcard*, menunjukkan sikap pasif dan partisipasi rendah. Subjek masih menunjukkan ciri-ciri introvert dan keterbatasan komunikasi dengan teman sebaya. Meski demikian, subjek kadang merespons pertanyaan namun terkadang bingung, subjek menolak bernyanyi atau menebak nama buah, serta menjaga keheningan dalam interaksi verbal. Namun, subjek mampu merespons pertanyaan tentang nama sayuran dan menunjukkan perkembangan. Meski tetap introvert, ada kemajuan dalam komunikasi dan keterlibatan dalam kegiatan *play therapy*, seperti berbicara lebih aktif, bertanya tentang warna krayon, dan berpartisipasi dalam percakapan serta candaan dengan teman. Subjek juga lebih proaktif dalam berkomunikasi dengan teman daripada dengan pengasuh atau guru, dan menunjukkan emosi

seperti menangis ketika menghadapi kesulitan atau kehilangan barang. (3) Pasca modifikasi perilaku, pasca dilaksanakannya kegiatan proses modifikasi perilaku melalui play therapy, subjek penelitian sudah dapat mengikuti aturan ataupun rutinitas yang ada di Panti Sosial Asuhan Anak Balita Tunas Bangsa. Perilaku subjek juga sudah berubah dan mulai mau menuruti perintah yang diberikan, serta mudah diarahkan dalam kegiatan sehari-harinya. Perilaku subjek dalam pola makan dan pola tidurnya pun sudah mulai berubah, hingga kebersihan dan kebiasaan sehari-hari. Subjek penelitian juga dapat membantu membereskan atau membersihkan peralatan yang digunakan saat kegiatan. Interaksi subjek dengan pengasuh, staf panti ataupun guru sudah mulai terlihat lebih baik. Subjek sudah dapat berbicara kepada pengasuh tentang apa yang subjek rasakan, juga ketika subjek dapat menjawab ataupun menebak dalam kegiatan, subjek sudah berani berkata bahwa dirinya benar. Keterlibatan subjek dalam aktifitas sosial subjek selalu mengikuti dan terlibat, sedangkan dalam kegiatan kelompok terkadang masih ada saat dimana subjek belum terbiasa berbagi dengan teman sebayanya.

Pembahasan

Subjek mengalami tantangan adaptasi sosial yang kompleks di lingkungan panti. Tercermin dalam pola tidur yang tidak stabil seperti tidak nyaman dan masih meminta untuk pulang. Penyesuaian kurang optimal juga terjadi pada pola makan, yang dimana memiliki perbedaan ketika subjek sebelum dan sesudah berada di panti, bagi subjek yang berasal dari keluarga biasanya mendapatkan perhatian seperti disuapi. Namun ketika berada di panti subjek tersebut harus makan secara mandiri, karena keterbatasan jumlah pengasuh dibandingkan dengan jumlah anak-anak yang ada. Selain itu subjek penelitian yang masih memiliki keluarga sering melakukan respons emosional seperti penolakan, menangis dan bahkan merajuk untuk meminta dikembalikan ke keluarganya. Sedangkan subjek yang ditemukan dari jalanan atau tidak memiliki keluarga, biasanya tidak menunjukkan penolakan yang berlebihan. Selain itu subjek yang baru datang ke panti pada dasarnya tidak berada pada keadaan ataupun kesehatan yang baik, tentu subjek penelitian mengalami kesulitan berkomunikasi serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal tersebut sejalan dengan teori Oberg dalam (Ward C, 2001) mengenai tahapan-tahapan adaptasi sosial, seperti culture shock, recovery, dan adjustment, memberikan dasar pemahaman yang luas terhadap kondisi subjek. Penerapan modifikasi perilaku dengan pendekatan play therapy merupakan strategi penting dalam membantu subjek mengatasi tantangan adaptasi sosial subjek. Pendekatan modifikasi perilaku, sebagaimana dijelaskan oleh Kazdin (2013), dapat memfokuskan pada peningkatan perilaku adaptif dan pengurangan perilaku maladaptif.

Modifikasi perilaku dalam konteks ini dapat mencakup perubahan persepsi subjek penelitian terhadap lingkungan panti melalui penguatan positif terhadap kenyamanan dan kelebihan yang dapat ditemukan di panti asuhan. Dalam melakukan modifikasi perilaku, analisis fungsi adalah langkah pertama dalam mengumpulkan informasi tentang masalah atau tantangan yang akan ditangani. Untuk melakukan analisis fungsi menurut Sutarlinah Soekadji dalam Purwanta (2012), dapat dilakukannya antecedent atau segala hal yang mencetuskan atau menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. Behavior atau segala hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan, dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya. Serta consequence dimana akibat-akibat yang diperoleh setelah perilaku terjadi. Subjek juga dapat belajar menerima situasi teman sebaya secara apa adanya, sehingga subjek lebih mampu mengungkapkan perasaan dan masalah dengan kemudian mencari solusi bersama teman sebayanya.

Play therapy muncul sebagai teknik modifikasi perilaku yang relevan dan tepat untuk membantu subjek, sesuai dengan definisi Hanson (2002) dan Huda, Wulandari & Astuti (2016) play therapy dapat memberikan kerangka kerja yang ideal. Melalui media bermain, subjek penelitian dapat mengekspresikan dan membuat rasa pengalamannya, serta memungkinkan penyesuaian positif terhadap lingkungan baru. Dengan memanfaatkan play therapy subjek dapat mengekspresikan perasaan mereka melalui aktivitas bermain yang sejalan dengan tujuan menciptakan suasana aman bagi mereka (Vanfleet, dalam Saputro, 2017). Penguatan positif terhadap kenyamanan yang dapat ditemukan di lingkungan panti juga dapat diintegrasikan ke dalam sesi play therapy, guna membantu mengubah persepsi subjek terhadap lingkungan barunya. Play therapy tidak hanya mempertimbangkan aspek modifikasi perilaku, tetapi juga

mengakomodasi kebutuhan anak untuk bermain sebagai bagian integral dari proses adaptasi. Integrasi konsep-konsep play therapy ke dalam strategi intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat signifikan dalam mendukung perkembangan positif subjek penelitian dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Implementasi strategi intervensi yang sesuai dilakukan dengan merujuk pada teori modifikasi perilaku dan play therapy.

Modifikasi perilaku dilakukan dengan play therapy yang terdiri dari tiga tahapan sejalan dengan Indriyani (2011), yaitu; tahapan awal, tahapan pertengahan, dan tahapan akhir. Dengan jenis-jenis permainan sejalan dengan Saputro (2017) tentang jenis-jenis permainan yang dapat dilakukan dalam play therapy, antara lain; mewarnai gambar, origami, puzzle, dan flashcard. Dengan waktu modifikasi yang disampaikan oleh Phillippa Lally dan rekan-rekannya (2009), dimana pembentukan kebiasaan baru melibatkan proses yang beragam untuk setiap individu. Waktu modifikasi perilaku memerlukan waktu rata-rata sekitar 66 hari untuk membentuk kebiasaan baru. Namun, rentang waktu untuk mencapai tahap di mana perilaku tersebut menjadi otomatis berkisar antara 18 hingga 254 hari.

Pertemuan 1 – 3 dikatakan sebagai tahapan awal dari proses modifikasi perilaku melalui play therapy, dilakukannya observasi kepada subjek penelitian yang dikatakan baru dua bulan atau kurang berada di panti asuhan. Serta melihat bagaimana latar belakang ataupun tantangan yang dihadapi oleh subjek penelitian sebelum dilakukannya proses modifikasi perilaku. Pertemuan 4 – 15 sebagai tahapan pertengahan yang dimana dilakukannya play therapy dan pertemuan 16 – 18 sebagai tahapan akhir, serta memberikan kesempatan kepada subjek penelitian untuk menyimpulkan apa yang subjek ketahuai ataupun ingat dari play therapy yang dilakukan. Dapat dilihat bahwa play therapy memberikan wadah yang membantu membentuk kebiasaan baru subjek, proses modifikasi perilaku subjek melalui serangkaian pertemuan play therapy menunjukkan dinamika yang beragam dan penuh tantangan. Pada tahapan awal, subjek-subjek menunjukkan keterbatasan dalam berkomunikasi, interaksi sosial, dan respons terhadap kegiatan. Namun, dengan menggunakan pendekatan play therapy, termasuk penggunaan flashcard, menyanyi, mewarnai gambar, dan permainan origami, berhasil merangsang partisipasi, interaksi sosial, dan perkembangan keterampilan komunikasi subjek.

Pertemuan-pertemuan awal menyoroti upaya membangun kepercayaan antara peneliti dan subjek, sementara pertemuan-pertemuan berikutnya mengarah pada eksplorasi proses bermain, pemberian informasi kepada anak, dan pengembangan keterampilan kreatif dan interaktif. Tahapan-tahapan play therapy yang dijelaskan oleh Indriyani (2011), seperti tahap awal, pertengahan, dan akhir, terlihat terjadi secara berurutan dalam proses modifikasi perilaku subjek. Meskipun setiap subjek mengalami tantangan yang unik, seperti introvert, keterbatasan dalam berkomunikasi, atau konflik sosial, proses play therapy memberikan wadah yang mendukung bagi subjek untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Peningkatan keterlibatan, keterampilan komunikasi, dan interaksi sosial subjek sejalan dengan prinsip-prinsip play therapy yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan baru secara bertahap. Ketika dikaitkan dengan teori waktu modifikasi perilaku oleh Phillippa Lally (2009), proses ini memperlihatkan keragaman dalam rentang waktu yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan baru. Meskipun ada kemajuan positif pada tahap-tahap awal, perlu waktu, ketekunan, dan dukungan terus-menerus untuk mencapai otomatisasi perilaku yang diinginkan. Ini menegaskan pentingnya kesabaran, konsistensi, dan pendekatan terarah dalam proses play therapy. Dengan demikian, proses modifikasi perilaku melalui play therapy tidak hanya memberikan manfaat bagi subjek secara individual, tetapi juga mencerminkan prinsip-prinsip yang mendasari teori dan praktik play therapy secara umum. Play therapy memperlihatkan bahwa pendekatan yang holistik, terarah, dan sensitif terhadap kebutuhan unik setiap subjek dapat membawa perubahan positif yang signifikan dalam keterlibatan sosial, keterampilan komunikasi, dan adaptasi terhadap lingkungan.

Dengan demikian, keseluruhan kondisi subjek pasca modifikasi perilaku sesuai dengan teori adaptasi sosial, dijelaskan oleh Soekanto (2007) dan Robbins (2003) yang dimana subjek berhasil beradaptasi dengan norma-norma dan kondisi sosial di panti, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya untuk mencapai tujuan dan kebutuhannya. Pasca dilaksanakannya kegiatan proses modifikasi perilaku melalui play therapy, subjek penelitian sudah dapat mengikuti aturan ataupun rutinitas yang ada di panti asuhan. Perilaku subjek juga sudah berubah dan mulai

mau menuruti perintah yang diberikan, serta mudah diarahkan dalam kegiatan sehari-harinya. Interaksi subjek dengan pengasuh, staf panti ataupun guru sudah mulai terlihat lebih baik. Subjek sudah dapat berbicara kepada pengasuh tentang apa yang subjek rasakan, juga ketika subjek dapat menjawab ataupun menebak dalam kegiatan play therapy. Sedangkan dengan teman sebayanya terlihat progres modifikasi yang dapat dikatakan paling berhasil, karena subjek sudah banyak berbicara kepada teman sebayanya dalam berbagai kegiatan. Subjek sudah dapat berdiskusi mengenai hal-hal selama play therapy. Subjek juga mulai sering bercanda bersama teman-teman yang lain, bahkan terkadang subjek juga menjaili temannya.

Penerapan modifikasi perilaku sejalan dengan Kazdin (2013) dan Soetarlinah Soekadji (1983) dalam Purwanta (2012) mengenai manfaat modifikasi perilaku yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku, seperti peningkatan, pemeliharaan, pengurangan, dan perluasan. Culture shock diatasi dengan penyesuaian positif terhadap lingkungan baru melalui intervensi modifikasi perilaku dan dukungan peer group, hal tersebut dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perubahan perilaku positif dan penyesuaian diri subjek, sesuai dengan konsep adaptasi sosial oleh Soekanto (2007) dan Robbins (2003). Recovery dan adjustment didukung oleh play therapy seperti yang diuraikan oleh Huda, Wulandari & Astuti (2016), play therapy dapat membantu memahami perubahan dalam interaksi sosial subjek. Menciptakan suasana aman bagi subjek untuk mengekspresikan diri, memahami aturan sosial, dan mengatasi masalah. Melalui interaksi dengan teman sebaya selama sesi play therapy, subjek dapat mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi yang positif. Dapat dilihat bahwa modifikasi perilaku dan penerapan play therapy membantu subjek mengatasi tantangan selama masa adaptasi subjek dan mencapai perkembangan positif dalam lingkungan baru di panti. Pendekatan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam mendukung adaptasi kehidupan dan interaksi sosial subjek. Secara keseluruhan, analisis kondisi modifikasi perilaku subjek menunjukkan bahwa pendekatan yang terarah dan terintegrasi dapat membantu subjek mengatasi tantangan subjek dan mencapai perkembangan positif dalam adaptasi mereka di lingkungan panti.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan adaptasi sosial sebelum dilakukan modifikasi perilaku. Analisis subjek mengalami kesulitan adaptasi sosial terkait dengan *culture shock* di lingkungan panti, dengan sorotan pada perilaku emosional dan kesulitan beradaptasi dengan budaya makan di panti. Modifikasi perilaku dengan mempertimbangkan tahapan *culture shock* dan melibatkan teori *peer group* serta *play therapy* dapat menjadi pendekatan holistik untuk membantu subjek mengatasi tantangan adaptasinya. Penerapan teori adaptasi, modifikasi perilaku, dan *play therapy* secara terintegrasi dapat membantu subjek melewati tahapan-tahapan adaptasi kehidupan dengan lebih efektif. Dari hasil penelitian mengenai proses modifikasi perilaku melalui *play therapy*, disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membentuk kebiasaan baru dan meningkatkan adaptasi sosial anak-anak di panti. Proses modifikasi perilaku dilakukan melalui tiga tahap play therapy, yaitu tahap awal, pertengahan, dan akhir, dengan melibatkan berbagai jenis permainan yaitu origami, mewarnai gambar, puzzle, flashcard yang melibatkan permainan berkelompok sehingga interaksi sosial dapat meningkat dan membuat adaptasi kehidupan panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. Volume 39 No 1, 70-90.
- Debbie Nuzia Putri, S. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Permainan Kerja Sama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Panti Asuhan. Volume 10 (1), 1-9.
- Eko Sujadi, A. S. (2019). Penerapan Play Therapy dengan Menggunakan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosio Emosional. Volume 03 Number 01, 1-11.
- Ella Kholilah, Y. S. (2017). Terapi Bermain Dengan Cbpt (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD. Vol. 15, 1- 10.
- Fani Kumalasari, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Volume 1 No.1, 1-11.

- Fikri. (2023). Efektifitas Psikoedukasi dan Terapi Bermain Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Anak Panti Asuhan Fajar Harapan Kota Pekanbaru . *Communnity Development Journal* Vol.4,No.2, 1-5.
- Indah Christina, A. S. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kemampuan Sosialisasi Anak Retardasi Mental. Vol. 08 No. 01, 37-52.
- Kholifatul Dwinur Kholisah, S. D. (2021). Pengaruh Play Therapy Dengan Media Boneka Tangan Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Sosio Emosional Siswa Smp Hang Tuah 1 Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. Vol.8, No.2, 1-8.
- Mahanum. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *Journal Of Education*, 1-12. Mangundap, S. A. (2020). Pengaruh Terapi Bermain terhadap Kecemasan Anak Usia Sekolah Saat Hospitalisasi . Vol.1 No.1 , 1-5.
- Muhaeminah. (2015). Game Therapy Untuk Meningkatkan Sense Of Belonging Anak Panti Asuhan. Vol. 03, No.01, 1-22.
- Ningtyas, A. C. (2019). Child Centered Play Therapy untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Anak Didik Pemasarakatan. 1-145.
- Rina Nurasyiah, C. A. (2023). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini. Vol. 17, No. 1, 1-7.
- Riskayani, I. A. (2020). Pengaruh Cooperative Play Puzzle Terhadap Kemampuan Beradaptasi Sosial pada Anak Tunagrahita.
- Sella Khoirunnisa, I. R. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Pendidikan Anak Asuh Di Panti Sosial Asuhan Anak. Vol 2, No 1, 1-146.
- Utami, L. S. (2015). Teori-Teori Adaptasi Antar Budaya. Vol. 7, No. 2, 180 - 197.
- Utomo, P. (2021). Model Konseling Kelompok Berbasis Terapi Bermain Asosiatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa ABK. Volume3, Nomer2, 1-17.
- Zellawati, A. (2021). Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak . Vol. 2 No. 3.