

Indahnya *Pengasuhan*  
*dengan* **Theraplay**

BENTANG



BENTANG

Mari kita dukung hak cipta penulis dengan tidak menggandakan, memindai, atau mengedarkan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin. Hak cipta bisa menjadi pendorong kreativitas penulis, penyebarluasan gagasan, dan penguatan nilai-nilai keberagaman. Terima kasih sudah membeli buku cetak/digital edisi resmi. Anda telah turut mendukung penulis dan penerbit agar terus berusaha membuat buku-buku terbaik bagi semua kalangan pembaca.

# Indahnya *Pengasuhan* *dengan* **Theraplay**

Astrid W.E.N.



# Indahnya Pengasuhan dengan Theraplay

Karya Astrid W.E.N.

Cetakan Pertama, Desember 2020

Penyunting: Noni Rosliyani  
Ilustrasi isi: Kano Ageng  
Perancang sampul: Lucky & Angger Satya  
Pemeriksa aksara: Ifah Nurjany & Dwi Kurniawati  
Penata aksara: Nuruzzaman & Angger Satya

Diterbitkan oleh Penerbit Bentang  
(PT Bentang Pustaka)  
Anggota Ikapi  
Jln. Palagan Tentara Pelajar No. 101, Jongkang, RT 004 RW 035, Sariharjo, Ngaglik,  
Sleman, Yogyakarta 55281  
Telp.: 0274 - 885206  
Surel: info@bentangpustaka.com  
Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com  
http://www.bentangpustaka.com

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

**Astrid W.E.N.**

Indahnya Pengasuhan dengan Theraplay / Astrid W.E.N.; penyunting:  
Noni Rosliyani.– Yogyakarta : Bentang Pustaka, 2020.

xx + 156 hlm; 20,8 cm

**ISBN 978-602-291-766-3**

ISBN 978-602-291-767-0 (EPUB)

ISBN 978-602-291-768-7 (PDF)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Psikologi perkembangan.<br>I. Judul. | 2. Bermain -- Aspek psikologi.<br>II. Noni Rosliyani. |
|---|---|

155


Didistribusikan oleh:  
Mizan Media Utama  
Jln. Cinambo (Cisaranten Wetan) No. 146, Ujungberung,  
Bandung 40294 Telp.: (022) 7815500 – Faks: (022) 7834244  
Surel: mmubdg@mizanmediautama.com

**Perwakilan: Medan:** Telp.: 061-42904983 **Jakarta:** Telp.: 021-7864547/021-7874455


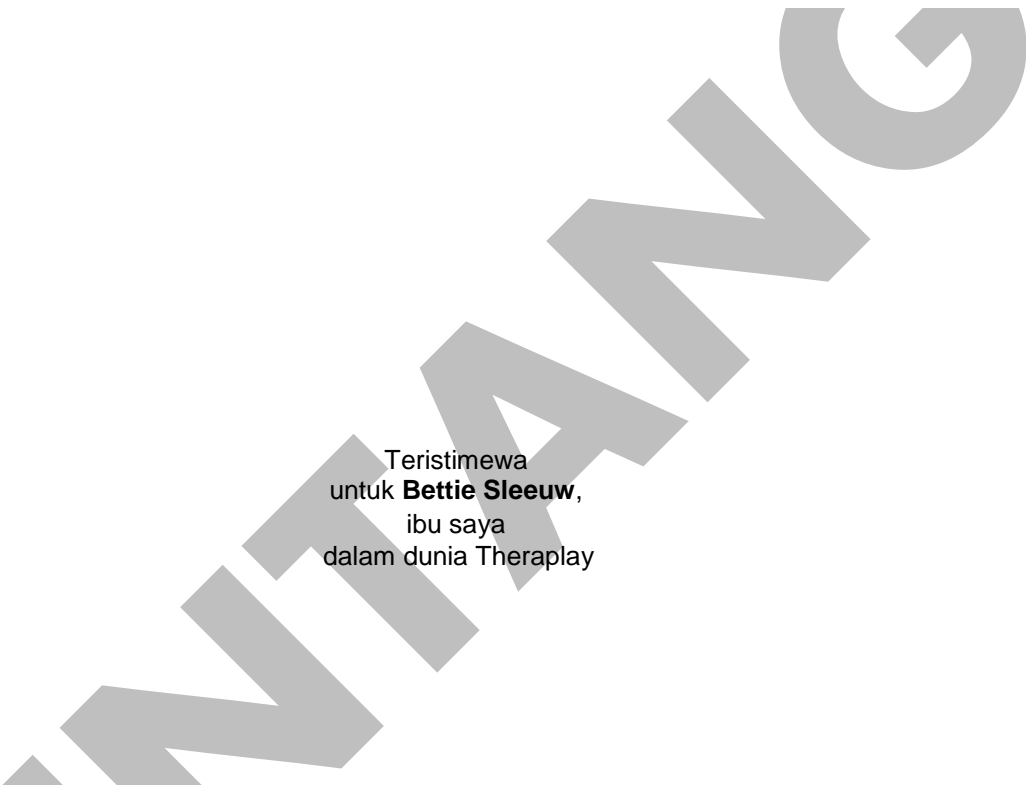
**Yogyakarta:** Telp.: 0274-2884437 **Surabaya:** Telp.: 031-8535615

**Bandung:** Telp.: 022-7815500

**Mizan Online Bookstore:** www.mizanstore.com **Mizan Marketplace:** (Shopee,  
Tokopedia, Lazada, Bukalapak, Blibli, JD.ID, Iltote): Mizanstore



Teristimewa  
untuk **Bettie Sleeuw**,  
ibu saya  
dalam dunia Theraplay



# DAFTAR ISI

- ❖ Pendahuluan vii
- ❖ Bab 1 - Membangun Hubungan dengan *Attachment* 1
- ❖ Bab 2 - Berkenalan Lebih Dekat dengan Theraplay 45
- ❖ Bab 3 - Dimensi dan Permainan Theraplay 59
- ❖ Bab 4 - Menghadapi Kasus Relasi Anak dengan Prinsip Theraplay 107
- ❖ Kisah Perkenalan Orang-Orang dengan Theraplay 139
- ❖ Penutup 147
- ❖ Ucapan Terima Kasih 151
- ❖ Daftar Pustaka 153
- ❖ Tentang Penulis 156

# **PENDAHULUAN**

The page features a minimalist design with a light gray background. In the top right corner, there are several overlapping, rounded rectangular shapes in a slightly darker shade of gray, with a thin black line curving through them. In the bottom right corner, there are more overlapping rounded rectangular shapes in a similar gray tone, with a thin black line curving through them. The word "PENDAHULUAN" is centered in the middle of the page in a bold, black, sans-serif font.

**O**rang-orang mencintai, betul, mereka mencintai. Tidak bohong saat seseorang berkata bahwa ia mencintaimu. Namun, mengatakan cinta saja tentu berbeda dengan menyampaikan cinta melalui cara yang paling menyentuh dan diinginkan oleh orang yang kita cintai. Untuk mampu menyampaikan cinta yang responsif, kita sendiri perlu membangun kepekaan, sikap penuh perhatian, dan kemampuan menikmati kebahagiaan baik untuk diri sendiri maupun kepada orang yang kita cintai.

Theraplay adalah intervensi psikologis untuk membangun, meningkatkan, memperbaiki, dan memulihkan hubungan antara orang tua dan anak melalui kegiatan bermain yang intim, penuh sentuhan, dan menyenangkan (Booth & Jernberg, 2010). Theraplay membantu saya mencintai dan memperhatikan seseorang lebih mudah, bahkan Theraplay membantu saya mencintai diri saya dengan lebih mudah. Bukan melalui banyaknya kata, melainkan melalui pengalaman, sentuhan, perubahan persepsi, Theraplay menumbuhkan saya menjadi pribadi yang lebih dipenuhi cinta dibandingkan dengan pribadi saya sebelumnya. Hingga sekarang pun pertumbuhan tersebut belum berhenti. Semakin hari saya masih saja mendapatkan pertumbuhan dan perubahan yang semakin dalam, semakin berlapis. Saya mengarah ke sana, ke pribadi yang semakin penuh cinta.





Seorang ibu membawa anaknya yang berusia prasekolah kepada saya. Sang ibu mengeluhkan tingkah laku anaknya yang sukar bersosialisasi, sukar beradaptasi, dan tidak mau didekati oleh orang lain. Ia juga memiliki kesulitan bicara. Jika bersuara, suaranya parau dan kurang jelas. Saya memperhatikan sang anak dan ia hanya melihat saya dari ujung matanya. Saat saya mendekat dan mencoba berhadapan dengannya, ia akan menolehkan kepalanya, tetapi masih tetap melihat saya dari ujung matanya yang kemudian dipicingkan. Dalam hati saya tersenyum, lucunya anak ini. Namun, ia tidak tersenyum. Ia sungguh-sungguh melihat seseorang dengan cara seperti itu sehingga saya pun menaruh hati padanya.

Ketika saya mencoba menyentuhnya, ia berlari. Setiap kali saya mendekat, ia berlari lagi. Ia tertawa saat berlari menjauh seolah-olah menikmati bentuk hubungan seperti ini. Larinya tidak dekat, terkadang sampai mengelilingi gedung dan taman sekitar. Saya menaruh hati, tetapi hati saja tidaklah cukup untuk membantu. Lalu, apa yang harus saya lakukan untuk membantu anak ini?



Saat itu, Ibu Mimi Patmonodewo, seorang mentor senior dalam dunia psikologi, menyarankan kepada saya untuk membaca buku *Theraplay*. Saya membaca buku tersebut secara menyeluruh hingga saya bisa terjun mengaplikasikan prinsip-prinsip Theraplay dalam kasus itu. Buku teks *Theraplay* benar-benar memberikan pengetahuan dan inspirasi bagaimana saya harus terkoneksi dengan anak tersebut. Pada masa awal saya mulai aktif menangani kasus-kasus psikologi, saya juga berada di bawah mentor Ibu Mayke Tedjasaputra yang bisa

dikatakan sebagai pionir praktisi Play Therapy di Indonesia. Beliau juga sempat mengambil pelatihan *Theraplay Level One* di Australia. Jadi, saya bangga sekali berada di bawah bimbingan dua orang senior ahli yang banyak memberikan pengetahuan, pemikiran, dan contoh dalam praktik di dunia psikologi anak serta dunia bermain-dan-permainan sebagai intervensi.

Menurut saya, dalam menjalin relasi dengan anak, ada dua tipe orang, yaitu sebagai berikut.

- *Pertama*, sudah bawaan atau alamiah saat mendekati anak. Pada tipe ini, seseorang tidak perlu mengisi ulang energinya saat menghabiskan waktu bersama dengan anak (bahkan sering kali mereka mendapatkan energi dan kebahagiaan saat bersama dengan anak), gerak-geriknya luwes saat bermain dengan anak, tidak takut berdekatan dengan anak kecil, bahkan santai menggendong dan bermain dengan mereka. Mereka tidak takut kalau anak-anak tidak suka dengan mereka. Mereka tidak khawatir dengan pikiran apakah kehadiran mereka akan membuat anak-anak tidak nyaman. Mereka bisa bersikap santai dan tenang terhadap anak kecil.
- *Kedua*, orang-orang yang mengalami kesukaran untuk bergaul dengan anak-anak. Katakanlah orang-orang ini adalah orang yang serius, orang yang lebih menyukai bergaul dengan orang-orang dewasa, kurang suka berbasa-basi, praktis, dan berfokus pada solusi. Menghabiskan waktu dengan anak-anak bagi mereka cukup membingungkan dan melelahkan. Mereka menjadi kaku jika harus menggendong anak kecil, tidak tahu harus bermain apa saat bersama dengan anak-anak, bertanya-tanya apakah anak-anak akan menyayangi mereka.

Nah, saya ini orang tipe kedua yang bingung sekali bagaimana harus berinteraksi dengan anak-anak.



Kalau boleh mundur sedikit ceritanya, dahulu saat saya lulus dari sarjana psikologi Universitas Padjadjaran, saya sempat mendapatkan waktu berbincang-bincang dengan Pak John S. Nimpoeno. Almarhum adalah tokoh psikolog senior yang pernah menjabat sebagai Dekan di masa awal Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran berdiri. Rumah beliau dan indekos saya bertetangga. Saya sebagai mahasiswa yang rasanya seperti anak bawang dalam dunia psikologi, pernah membantu 1—2 kali *workshop* beliau. Beliau terkenal dengan kemampuannya yang akurat dalam membaca tulisan dan juga membaca *frame* wajah seseorang. Waktu bertemu dengan saya, ia melihat saya sebentar, dan berkata, “Suatu hari kamu akan menjadi pengajar dan juga menjadi pemimpin. Banyak orang akan diajar oleh kamu. Kamu juga adalah Psikolog Klinis. Ambil Klinis.”

Saya tertegun. Kebanyakan orang bilang bahwa perkataan beliau seperti nujum, tetapi saya percaya. Bermodalkan opini ahli dari beliau, saya memilih Jurusan Klinis di Universitas Indonesia (UI), yang saya tidak tahu pada waktu itu, Jurusan Klinis di UI ternyata terbagi dua, yakni Klinis Dewasa dan Klinis Anak.

Sebagai orang dewasa yang tinggal dalam keluarga besar Batak dengan segala stereotipnya, saya tumbuh dengan dipenuhi ekspektasi dan tuntutan yang tinggi terhadap masa depan. Dalam pengajaran akademis semasa kecil, saya sempat mengalami pengajaran yang memakai kekerasan verbal dan kekerasan fisik jika tidak bisa mengerjakan soal atau tidak tertib. Selain itu, ada kalanya saya juga melihat adanya konflik maupun kekerasan dengan intensitas emosi yang tinggi antaranggota keluarga besar. Hal tersebut membuat saya secara pribadi tidak mau mengambil jurusan Klinis Dewasa.

Saya tidak bisa membayangkan jika harus berhadapan dengan orang dewasa yang sulit dan keinginan pulih yang tidak total datang meminta bantuan. Saat itu saya berpikir bahwa saya tidak mampu menghadapi kasus-kasus dewasa. Dengan alasan ini, kemudian saya memilih jurusan Klinis Anak. *Lebih mudah membantu bonsai tumbuh cantik saat bonsainya masih muda, ketimbang bonsainya sudah tua dan berkarakter, bukan?* Pikir saya saat itu.

Masih segar dalam ingatan saya saat penguji seleksi masuk Klinis Anak bertanya, “Mengapa kamu memilih profesi Klinis Anak?” Saya langsung meluncurkan kalimat, “Saya cinta anak-anak.” Mungkin kebohongan saya pada saat itu dapat dipercaya atau mungkin penguji pada saat itu bisa melihat sesuatu yang lain dalam jiwa saya. Namun, sesungguhnya pada saat itu, saya kurang menyukai anak-anak. Saya memilih jurusan Klinis Anak karena saya pikir Klinis Anak lebih mudah daripada Klinis Dewasa dan saya tidak mau berurusan dengan klien-klien dewasa.

Pada masa perkuliahan, kami melakukan pemeriksaan psikologis, konsultasi psikologis, dan intervensi psikologis di bawah supervisi para dosen. Teman-teman satu angkatan tahu bahwa saya adalah satu-satunya orang yang tidak menyukai anak pada angkatan ini maka mereka sering kali membantu meningkatkan kompetensi saya berinteraksi dengan anak-anak. Mereka akan meminta bantuan saya untuk menjaga anak-anak (dalam kasus yang mereka tangani) saat orang tuanya sedang melakukan konseling. Namun, saya benar-benar bingung bagaimana caranya berinteraksi dengan anak-anak. Mungkin karena masa kecil saya yang cukup keras, saya takut jika tidak sengaja menjadi keras kepada anak-anak yang saya hadapi. Saya takut salah. Meskipun saya memiliki minat yang tinggi pada tumbuh kembang mereka, saya tidak tahu pasti cara untuk menjadi lebih lembut kepada mereka.



Kembali ke cerita saat saya membaca isi buku *Theraplay*. Mata saya seperti dibukakan seperti Adam yang memakan buah pengetahuan. Dalam buku tersebut saya benar-benar diberi tahu secara konkret bagaimana menjalin hubungan dengan anak-anak. Misalnya, saat anak usia 2—3 tahun membuka pintu, kita bisa berkata, “Wah, tangan kamu kuat sekali, bisa membuka pintu”, dengan mata yang terbuka dan mengarah pada mereka, dengan senyuman atau tawa kecil kepada mereka. *Hah, kenapa mudah sekali?* pikir saya.

Lalu, saya mencoba pengetahuan praktis ini kepada anak-anak teman di komunitas saya. Ternyata berhasil! Mereka senang sekali dipuji, lalu mereka mendekati saya. Wah, ternyata ada ilmunya dalam mendekati anak dan berinteraksi dengan mereka. Selain itu, ternyata tidak menghabiskan energi yang besar. Ini temuan yang luar biasa sekali dalam hidup saya. *Works like magic!*

Dalam buku *Theraplay*, langkah pertama yang didapat untuk menjalin relasi dengan anak adalah mendapatkan koneksi terlebih dahulu dengan mereka. Carilah satu tanda yang akan membantu kita terhubung dengan mereka. Terhubung tidak melalui kata-kata, tetapi terhubung melalui tertawa bersama-sama saja sudah cukup. Mencari momen sederhana. Mengumpulkan pundi kecil.



Ingat anak prasekolah yang dibawa oleh ibunya pada awal cerita saya? Pada pertemuan kedua, anak ini masih berlari-lari saja memutar saya. Ia tidak mau mengadakan kontak mata, ia tidak mau disentuh.

Saya bingung sekali. Namun kata buku, tetap bersama dengan anak, carilah sesuatu yang bisa menghubungkan kamu dan dia, jangan dahulu menganggap apa yang dilakukan oleh anak tersebut salah atau aneh. Jadi, daripada saya kebingungan dengan putaran larinya, saya ikut berlari dan mengikuti tingkah lakunya. Ia mungkin kaget karena saya tidak menangkap dia sehingga ia mengubah tingkah lakunya. Ia tidak lagi berlari-lari memutar saya. Ia tiba-tiba berlari ke arah pintu, lalu membuka pintu ruangan, dan pergi ke luar. Ruang praktik ada di Lantai Tiga dan pikiran saya langsung pada risiko keamanan anak ini. Saya takut ia jatuh atau cedera karena berlari. Saya pergi ke luar dengan cepat dan berusaha menangkapnya. Di Lantai Dua saya berhasil menangkapnya, kemudian menggendongnya di depan tubuh saya. Saya terengah-engah dan menggendongnya tidaklah ringan. Tangan saya kram saat menaiki tangga maka saya sedikit melemparnya ke atas untuk memperbaiki letak lengan saya. Saat saya melakukan lemparan kecil itu, tiba-tiba saya mendengar ia cekikikan. Ia tertawa saat dilempar. Kali pertama, saya mendengarnya cekikikan. Jadi, saya coba lagi melempar dia sedikit ke atas. Eh, dia tertawa lagi! Jadi, kemudian saya tertawa dan akhirnya mendapatkan koneksi dengannya. Sesi-sesi selanjutnya dapat berjalan dengan jauh lebih lancar.

Sang ibu juga merasa jauh lebih intim dengan anak dan lebih mengerti kebutuhan anaknya setelah sesi-sesi dijalankan. Sang ibu sempat bercerita bahwa saat anaknya masih bayi dan sedang menangis, ia tidak tahu harus berbuat apa. Apakah harus digendong? Apakah harus dibiarkan? Ia khawatir jika digendong nanti anaknya jadi bau tangan. Namun, ia juga merasa bersalah jika membiarkan anak ini. Akhirnya, sang ibu mengambil keputusan yang ia pikir sebagai jalan tengah, yaitu berada di samping bayi ini. Ia berada di ruangan yang sama, di samping kotak bayinya, tetapi ia tidak menyentuh bayinya sama sekali. Bayi tersebut jadi tidak tahu apakah ada orang

dewasa di sekitarnya yang menjaganya. Pikiran ini menghantui sang ibu. Ia tidak sengaja menerapkan pengasuhan yang kurang tepat karena kurangnya pengetahuan. Syukurlah, di antara kesibukannya dan keterbatasannya dalam pengasuhan anak, ibu ini tetap mencari bantuan. Ia mau terbuka mengenai kondisinya, kemudian percaya dan bekerja sama dengan tim psikolog.

Sejak saat itu, saya sangat tertarik dengan Theraplay dan mulai mengambil sertifikasi Theraplay. Pada April 2013, saya terbang seorang diri untuk kali pertamanya ke Eropa untuk mendapatkan pelatihan Theraplay Level 1 di Utrecht, Belanda. Saya mendarat di Amsterdam dan menginap beberapa hari dahulu di tempat seorang teman, sebelum kembali melanjutkan perjalanan dengan kereta dan menginap di hostel di Utrecht pada H-1 acara pelatihan. Pengajarnya adalah dua orang Belanda lokal dan satu orang yang diterbangkan langsung dari The Theraplay Institute (TTI), Chicago. Salah seorang pengajar lokalnya adalah Bettie Sleeuw, pendiri Theraplay Netherland yang kemudian menjadi mentor dan supervisor saya. Pengajar lain yang didatangkan dari Amerika ternyata adalah Phyllis Booth sendiri!

Phyllis Booth adalah pencipta dan pengembang Theraplay. Saat itu ia berusia 88 tahun. Tidak ada yang menyangka, bahkan para *trainer* dari Belanda sendiri, bahwa Phyllis yang akan datang mengajar kami. Itu adalah kejutan yang menyenangkan bagi kami. Pada saat itu, saya satu-satunya orang dari luar Belanda, dan dalam bahasa asing, saya hanya bisa bahasa Inggris (itu pun tidak terlalu fasih). Untungnya, kelas diadakan dalam bahasa Inggris. Pada saat pembagian kelompok, karena kebanyakan peserta lain kurang bisa berbahasa Inggris sehingga lebih banyak yang meminta penyampaian dalam bahasa Belanda, saya selalu dimasukkan dalam kelompok yang dilatih langsung oleh Phyllis Booth (yang juga hanya bisa mengajar dalam bahasa Inggris). Sebuah keuntungan dan kehormatan besar bagi saya.

Pengajaran yang diberikan sangatlah menyenangkan. Saya seperti hanya diajar untuk bersenang-senang. Bobot materi yang diberikan seolah ringan, tetapi pada akhir hari saya selalu kembali ke penginapan dengan tubuh yang langsung jatuh tertidur. Selama pelatihan, saya sepertinya bahkan belum mengerti mengapa saya bisa tertawa karena hal-hal kecil, dan bahwa ternyata banyak tertawa seperti itu adalah hal yang penting bagi kekuatan kesehatan mental dan pembangunan otak saya. Pelatihan berjalan begitu menyenangkan, berisikan permainan interaksi dan refleksi, juga refleksi yang positif pada setiap bagian topik sehingga waktu terasa cepat berlalu. Saat itu, saya belum benar-benar menyadari pentingnya interaksi intim ini diciptakan pada level kesadaran yang lebih dalam.

Pada hari terakhir pelatihan Theraplay Level 1, saya diundang oleh Bettie Sleeuw untuk ikut mereka makan malam bersama dengan angkatan pertama yang telah mengikuti pelatihan Theraplay tahun lalu. Wah, tentu tidak saya lewatkan! Saya ingat sekali sore itu, dengan cuaca yang sangat dingin, saya menelepon teman saya yang tinggal di Amsterdam. Saya berteriak kegirangan, “Hei, saya diundang oleh pengajar Theraplay-nya untuk makan malam bersama, saya tidak bisa pulang cepat malam ini!”

“Wah, bagus sekali! Iya, santai saja. *Have fun!*” katanya.

Saya pun menghadiri acara makan malam bersama tersebut. Beberapa jam sebelum waktu makan malam tiba, saya sempat menghabiskan waktu dengan berjalan kaki sepanjang Utrecht karena saya sudah tidak punya tempat lagi untuk tinggal, saya telah *check-out* dari hostel yang saya inapi. Hangat sekali kegembiraan saya waktu itu meski dingin menusuk tangan saya. Demi makan malam bersama dengan Phyllis Booth. Pipi saya merah entah karena dinginnya cuaca atau hangatnya hati.



Saat acara makan malam dimulai, kami semua duduk di meja panjang. Sebenarnya, saya duduk cukup jauh dari Phyllis, tetapi kemudian Marja (salah seorang pengajar Theraplay kala itu) mengajak bertukar tempat sehingga saya duduk di antara Bettie dan Phyllis. Bettie ada di sebelah kanan saya dan Phyllis ada di sebelah kiri saya. Sudah lupa apa yang saya obrolkan, tetapi satu pertanyaan yang saya ingat untuk Phyllis, “Apa tiga hal yang jadi resep panjang umurnya?”

Beliau menjawab, “Satu, bermain biola. Dua, melakukan yoga. Tiga, bersenang-senang,” sembari ia tertawa melihat kepada saya, langsung kepada bola mata saya. Saya yang melihatnya otomatis membalas dengan tertawa turut bergembira. Saya secara refleks meniru ekspresi wajahnya yang tulus, dan saya tulus merasakan kesenangan pada malam itu. Jawaban yang sederhana, tetapi rahasia hidup bahagia dan panjang umur mungkin sesederhana itu. Melakukan yang kamu sukai, berolahraga, dan bersenang-senang.

Bettie banyak bertanya kepada saya, dan ternyata ia masih memiliki darah Indonesia dari garis keturunannya. Lalu, Bettie menaruh hati pada saya dan bertanya, “Apa kamu mau membawa Theraplay ke Indonesia?”

Kemudian saya menjawab, “Iya, mau.” Lalu Bettie berkomitmen pada kata-katanya.

Setahun kemudian, tepatnya pada 2014, Bettie datang ke Jakarta dan kami melakukan pelatihan pertama *Theraplay Level One* di Jakarta. Saya masuk ke dalam praktikum untuk menjalani sertifikasi sebagai praktisi Theraplay dan Bettie menjadi supervisor saya. Ia menghubungkan saya dengan The Theraplay Institute dan mengajarkan bagaimana membangun Theraplay Indonesia juga menjalin relasi dengan para pembangun Theraplay secara global hingga sekarang.

Banyak orang yang mengatakan bahwa saya hebat sekali membawa Theraplay ke Indonesia. Melalui cerita ini, saya membagikan bahwa sesungguhnya orang-orang di sekeliling sayalah yang jauh lebih hebat daripada saya. Kapasitas mereka untuk memperhatikan dan memercayai saya jauh lebih besar daripada yang saya duga. Saya mencintai Theraplay karena para praktisi Theraplay telah lebih dahulu mencintai saya dan mereka yakin kepada saya bahkan sebelum saya yakin kepada diri saya sendiri. Keyakinan dan kepercayaan mereka menguatkan saya dan menumbuhkan saya. Seorang sahabat dan kolega saya berkata, “Kamu berubah semenjak kamu mengenal Theraplay. Kamu menjadi orang yang jauh lebih pengertian dan kamu menjadi lebih menarik karena kamu lebih sering berbahagia.”

Kepercayaan dan keyakinan inilah yang juga ingin saya bagikan kepada para pembaca. Bahwa kita semua adalah orang yang menarik, istimewa, menyenangkan, memiliki keyakinan untuk mencintai dengan lebih besar, dan juga untuk bertumbuh. Kita perlu memiliki keyakinan ini terlebih dahulu sebelum keyakinan ini kita hantarkan kepada anak-anak kita. Mereka menjadi percaya diri karena kita lebih dahulu percaya kepada mereka dan mereka menjadi pribadi yang penuh cinta karena kita lebih dahulu mencintai mereka.



Dalam buku ini, Anda dapat membaca tentang pengenalan Theraplay dan prinsip-prinsip Theraplay. Ada beberapa permainan Theraplay yang akan dibagikan kepada Anda. Anda dapat mempraktikkan permainan yang ada dan melihat jika bermanfaat untuk menambah kualitas interaksi antara Anda dan anak atau anggota keluarga lain yang Anda sayangi. Di dalam buku ini ada pertanyaan-pertanyaan refleksi

yang dapat kita renungkan. Di dalam buku ini juga akan dipaparkan masalah-masalah umum yang ada dalam tumbuh kembang anak dan bagaimana penerapan prinsip Theraplay dapat membantu mengatasi masalah ini.

Buku ini bukan berisi panduan agar Anda dapat menjadi ahli Theraplay atau praktisi Theraplay. Anda tidak dapat menyatakan bahwa setelah membaca ini, Anda adalah ahli Theraplay. Anda juga tidak bisa sembarang mengajar tentang Theraplay tanpa seizin The Theraplay Institute. Theraplay adalah layanan psikologis yang telah terdaftar resmi dari The Theraplay Institute, Chicago. Jika Anda menyukai Theraplay dan merasakan manfaatnya, Anda dapat membagikan kepada orang lain sembari menyatakan bahwa permainan ini adalah permainan Theraplay dan milik The Theraplay Institute. Anda juga boleh membagikan cerita manfaat bermain Theraplay pada media sosial dengan mencantumkan *hashtag* #IndahnyaTheraplay dan mengaitkannya dengan akun @theraplayindonesia dan atau @thetheraplayinstitute.

Jika ada pertanyaan lebih lanjut mengenai penerapan prinsip Theraplay, pembaca dapat mengirimkan surel kepada saya di [astridwencare@gmail.com](mailto:astridwencare@gmail.com). Jika Anda menyukai Theraplay dan ingin mendapatkan pelatihannya, dapat melihat informasinya secara lebih lengkap di [www.theraplay.org](http://www.theraplay.org). Buku ini tidak untuk menggantikan peran Ahli Kesehatan Mental dalam melakukan intervensinya. Untuk mendapatkan intervensi psikologis Theraplay yang tepat untuk kebutuhan pembaca secara khusus, Anda dapat menghubungi para praktisi Theraplay di Indonesia yang telah bersertifikasi resmi dari The Theraplay Institute, yang dapat dilihat di [www.theraplayindonesia.com](http://www.theraplayindonesia.com).

Selamat membaca!





Bab 1

**MEMBANGUN  
HUBUNGAN  
DENGAN  
*ATTACHMENT***

***Theraplay bertujuan untuk mengatasi masalah attachment, membangun kembali hubungan yang lekat dan aman.***

**T**heraplay adalah intervensi psikologis untuk membangun, meningkatkan, memperbaiki, dan memulihkan relasi antara orang tua dan anak melalui kegiatan bermain yang intim, penuh sentuhan, dan menyenangkan (Booth & Jernberg, 2010).

Fokus Theraplay adalah relasi. *Core*-nya adalah *attachment* sehingga Theraplay mampu membantu anak dan orang dewasa dalam mengatasi masalah *attachment*. Sebelum kita lebih lanjut masuk ke Theraplay, kita cari tahu dulu, yuk, mengenai relasi (*attachment*). Apa itu *attachment*? Mengapa *secure attachment* itu penting dibangun dalam diri anak? Masalah apa saja yang termasuk masalah *attachment*?

## **Mendefinisikan *Attachment***

*Attachment* dalam bahasa Indonesia memiliki arti ‘lampiran’. Ya, seperti saat kita mengirim surel, lalu ada lampiran yang kita kirimkan bersama dengan surel tersebut. Dalam dunia psikologi di Indonesia, *attachment* sering disebut sebagai **kelekatan hubungan**. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring, **kelekatan** adalah hubungan afektif, berkenaan dengan perasaan, antara satu individu dan individu lain yang mempunyai arti khusus. Untuk memudahkan pengertian

secara umum, *attachment* sering kali disebut oleh psikolog kepada publik hanya dengan kata **relasi** atau **hubungan**. Relasi dalam KBBI Daring memiliki arti: hubungan, perhubungan, atau pertalian.

Dalam kamus bahasa Inggris daring 2020, *attachment* memiliki banyak arti. Beberapa di antaranya, yaitu sebuah aksi menempelkan/mengikatkan; perasaan yang mengikat antara satu orang terhadap orang lain, atau benda, atau ide, atau kesukaan; terikat seperti kesetiaan; arti ikatan emosi yang kuat antara anak dan pengasuh utama yang vital bagi perkembangan sosial dan tingkah laku normal pada anak; dan suatu ikatan emosi yang dipertahankan dan dikembangkan antara dua orang dewasa dalam hubungan yang intim.

Dalam buku ini, saya akan memakai kata kelekatan, kelekatan hubungan, hubungan, dan relasi sebagai terjemahan *attachment*, juga terkadang tetap akan memakai kata asli *attachment* untuk tujuan mempertahankan arti. Jadi, sebagian besar macam kata relasi yang akan sering disebutkan mengacu pada kata *attachment*.

Dalam Kamus Psikologi APA<sup>1</sup> 2020, *attachment* dapat diartikan sebagai hubungan emosional antara bayi dan orang tua/pengasuhnya yang dikembangkan sebagai sebuah langkah pembangunan perasaan aman dan didemonstrasikan dengan sikap yang tenang saat orang tua/pengasuh hadir. *Attachment* juga memiliki arti kecenderungan seorang individu membentuk sebuah ikatan dengan individu lain untuk membentuk hubungan sosial yang mendukung secara emosional.

Dalam Kamus Psikologi APA juga disebutkan bahwa teori *attachment* menyatakan adanya kebutuhan, terutama pada kaum primata, untuk membangun ikatan emosi yang dekat dengan

<sup>1</sup> APA kepanjangan dari American Psychological Association (Asosiasi Psikologi Amerika) adalah organisasi yang profesional dan ilmiah yang mewakili psikologi di Amerika Serikat, dengan para peneliti, pendidik, ahli kesehatan mental, konsultan, dan murid sebagai anggotanya ([www.apa.org](http://www.apa.org)).

orang-orang yang penting dalam hidupnya, yang secara evolusioner menguntungkan; khususnya pada anak-anak untuk mempertahankan kedekatan dan membangun ikatan terhadap pengasuhnya. Teori ini juga menyatakan adanya jenis relasi yang berbeda-beda antara bayi manusia dan pengasuhnya. Relasi-relasi ini telah diketahui akan membawa pengaruh pada perkembangan emosi dan stabilitas emosi seseorang di kemudian hari. Teori *attachment* ini kali pertama dikembangkan oleh John Bowlby, seorang psikolog Inggris.

Di Indonesia, kata pengasuh biasanya dikaitkan dengan *babysitter* atau ART. Namun, kata pengasuh di atas berarti orang dewasa yang memberikan banyak waktu dan pengaruh pada pengasuhan anak. Pengasuh di atas bisa berarti pengasuh utama, yaitu orang tua (Ayah dan Ibu), bisa juga pengasuh yang penting dalam hidup anak yang turut membesarkan anak tersebut (seperti Kakek, Nenek, Om, Tante, begitu juga *babysitter* dan ART) jika ia menghabiskan banyak waktu dalam pengasuhan anak.

### **Macam-Macam Attachment**

Secara umum, relasi terbagi dua tipe, yaitu *secure attachment* dan *insecure attachment*. Satu **hubungan yang aman (*secure*)**, yang satu lagi **hubungan yang tidak aman (*insecure*)**. Hubungan yang *secure* dianggap sebagai hubungan yang positif, kuat, tidak tergoyahkan, dinamis, dan harmonis. Adapun hubungan yang *insecure* sering kali dikaitkan dengan hubungan yang penuh kecurigaan, hubungan yang tidak menumbuhkan satu sama lain, dan hubungan penuh keraguan. *Insecure* juga dikenal sebagai kondisi seseorang merasa tidak aman, tidak percaya diri, goyah, dan bimbang.



Tipe relasi ini bisa berlaku pada jenis relasi dengan siapa pun. Bisa antara orang tua dan anak; atasan dan karyawan; pertemanan; dan pasangan. Nah, kita akan membahasnya dengan lebih detail. Kita lihat, yuk, definisi dasar *secure attachment* dan *insecure attachment*.

### **Secure Attachment**

*Secure attachment* adalah hubungan orang tua-anak yang positif, ketika anak menunjukkan kepercayaan diri saat orang tua ada di dekatnya, sedikit stres saat orang tua pergi, dan saat orang tua datang ia segera menjalin hubungan kembali dengan orang tua. *Secure attachment* pada orang dewasa ditunjukkan dengan persepsi ia melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang berharga dan dicintai, dan ia juga melihat orang lain pada umumnya sebagai orang yang terbuka dan responsif (Kamus Psikologi APA, 2020).

Orang yang memiliki *secure attachment* tidak ragu untuk mencari tahu apa yang perlu terjadi agar sesuatu berjalan baik. Ia tidak takut akan umpan balik dan ia menerima jika terkadang terlibat konflik/konfrontasi agar komunikasi ke depannya lebih baik dan relasi tetap terjaga. Perkataannya dapat dipegang dan ia tidak berusaha membuat sulit sebuah perkara. Tidak hanya ia percaya pada kemampuan dirinya, ia juga mampu percaya bahwa orang lain bisa menjalin kerja sama yang baik dengan dirinya.

### **Insecure Attachment**

*Insecure attachment* adalah hubungan orang tua-anak yang negatif, ketika anak tidak menunjukkan kepercayaan diri saat orang tua hadir. Terkadang mereka menunjukkan stres saat orang tua pergi, dan saat

orang tua datang, ia dapat menunjukkan reaksi dengan menghindari orang tua (*avoidant*), atau dengan sikap tidak tentu, menunjukkan mau tetapi tidak mau juga terhadap kehadiran orang tua (*ambivalen*) (Kamus Psikologi APA, 2020).

Orang dewasa yang memiliki *insecure attachment* akan cenderung mempertanyakan apakah saya sudah cukup baik untuk diterima, untuk dihargai, untuk dicintai? Apakah saya menarik? Apakah saya pantas? Apakah saya berharga? Apakah saya benar-benar dicintai? Layak dicintai? dan bermacam-macam pertanyaan serupa. Sebuah kegagalan atau konflik yang terjadi bisa langsung mematahkan semangatnya dan ia enggan untuk memperbaikinya. Ia tidak memiliki keyakinan bahwa sesuatu bisa berubah menjadi lebih baik. Tidak hanya ia tidak percaya kepada dirinya, ia juga tidak percaya kepada orang lain. Toleransinya terhadap kesalahan atau kegagalan tidak besar. Menjadi sulit bagia.

### Waktu Tenang bagi Orang Tua:

- Apakah Anda mengenal orang-orang yang *secure* dalam hidupmu?
- Apakah Anda mengenal orang-orang yang *insecure* dalam hidupmu?
- Pada kebanyakan relasi Anda, apakah Anda berlaku *secure* atau *insecure*?