



MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN ANAK KORBAN BULLYING MELALUI TERAPI BERMAIN TINGKAT SEKOLAH DASAR

Epifania Margaretha Ladapase¹, Meilin Pilelogo Libu Heo²

Universitas Nusa Nipa^{1,2}

e-mail: meilinpilelogo@gmail.com

Diterima: 9/1/2026; Direvisi: 27/1 /2026; Diterbitkan: 31/1/2026

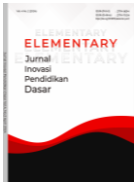
ABSTRAK

Bullying dan penolakan dari teman sebaya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan anak, terutama dalam aspek emosi, keterlibatan, dan hubungan sosial di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis seorang anak korban *bullying* serta perubahan yang terjadi setelah intervensi terapi bermain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada siswa kelas IV C SDK Bhaktyarsa Maumere yang mengalami *bullying* dan penolakan sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur dengan subjek dan guru wali kelas, dengan fokus pada lima aspek kesejahteraan, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan pencapaian. Intervensi terapi bermain dilakukan dalam lima sesi yang mencakup pembuatan kartu ucapan, pembagian gelang persahabatan, role play menggunakan boneka, permainan manik-manik, serta refleksi diri dan penguatan harga diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan kebahagiaan subjek, yang tercermin dari peningkatan emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, kepercayaan diri, dan keterbukaan dalam interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menjadi pendekatan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan anak korban *bullying* di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Bullying, Terapi Bermain, Kebahagiaan Anak, Kesejahteraan Psikologis, Studi Kasus*

ABSTRACT

Bullying and peer rejection can negatively affect children's psychological well-being and happiness, particularly in emotional, engagement, and social relationship aspects within the school environment. This study aims to describe the psychological well-being of a child victim of bullying and the changes that occurred after the implementation of play therapy intervention. A qualitative approach with a case study design was employed involving a fourth-grade student at SDK Bhaktyarsa Maumere who experienced bullying and social rejection. Data were collected through observation and semi-structured interviews with the subject and the homeroom teacher, focusing on five well-being aspects: positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, and accomplishment. The play therapy intervention was conducted in five sessions, including greeting card creation, friendship bracelet sharing, role play using dolls, bead play activities, and self-reflection with self-esteem reinforcement. The results indicated that play therapy is effective in improving the subject's happiness, reflected in increased positive emotions, active engagement, self-confidence, and openness in social interactions. These findings suggest that play therapy is an effective intervention approach to enhance the psychological well-being and happiness of children who are victims of bullying in school settings.



Keywords: *Bullying, Play Therapy, Child Happiness, Psychological Well-Being, Case Study*

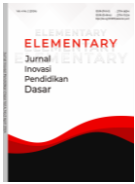
PENDAHULUAN

Bullying dan penolakan dari teman sebaya di lingkungan kelas merupakan salah satu masalah serius yang dapat mengganggu perkembangan sosial-emosional anak dan menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Anak korban *bullying* cenderung merasa tidak diterima, sedih, cemas, dan kurang percaya diri, yang berdampak pada motivasi belajar, konsentrasi, partisipasi di kelas, serta kemampuan berinteraksi secara positif. Kondisi ini sesuai dengan temuan dari Yulanda et al. (2022) yang menyatakan bahwa *bullying* dapat menghambat perkembangan sosial anak dan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka, yang berhubungan dengan kebutuhan dasar akan rasa diterima dan dihargai di lingkungan sosial. Selain itu, temuan dari Andini et al. (2025) juga menegaskan bahwa rasa diterima dan rasa memiliki (*belongingness*) sangat penting bagi individu untuk berkembang secara optimal di lingkungan sosial, yang memberikan dasar untuk pembentukan rasa kompeten dan harga diri..

Kondisi ini terlihat pada salah satu siswa kelas IV C SDK Bhaktyarsa Maumere dengan inisial AVN, yang mengalami penolakan dan *bullying* dari teman-temannya. Dampak kondisi ini tampak dari perubahan suasana hati, menurunnya partisipasi di kelas, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat, yang menunjukkan terganggunya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar anak. Menurut Rachmawati (2020), *bullying* adalah perilaku kekerasan fisik maupun psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa memiliki kekuasaan atas korban. Tindakan ini menimbulkan tekanan, trauma, dan rasa tidak berdaya, sehingga mengganggu kondisi psikologis jangka pendek dan panjang, termasuk kesehatan mental, motivasi belajar, dan interaksi sosial anak.

Dampak tersebut dapat dijelaskan melalui teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa paparan stres sosial kronis tanpa koping adaptif dapat menurunkan keseimbangan emosi dan fungsi psikologis individu. Afni et al. (2024) menambahkan bahwa *bullying* di sekolah sering dianggap sepele, padahal dapat menurunkan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan perkembangan sosial-emosional anak. Dengan kata lain, korban *bullying* bukan hanya mengalami penderitaan emosional, tetapi juga berisiko kehilangan pengalaman positif dan kebahagiaan sehari-hari, yang menurut teori kesejahteraan subjektif Diener (2000) merupakan indikator penting kualitas hidup individu. Meskipun terdapat berbagai metode intervensi untuk menangani dampak *bullying*, belum banyak penelitian yang secara eksplisit mengkaji efektivitas terapi bermain dalam konteks pemulihan kesejahteraan psikologis anak korban *bullying* di sekolah. Kesenjangan penelitian ini menjadi fokus utama dalam studi ini, yang bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menggali bagaimana terapi bermain dapat berfungsi sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak korban *bullying*.

Untuk memulihkan kesejahteraan emosional dan meningkatkan kebahagiaan AVN, intervensi yang diterapkan adalah terapi bermain. Landreth (2012) menyatakan bahwa bermain merupakan media komunikasi alami bagi anak, karena anak lebih mudah mengungkapkan emosi dan konflik internal melalui simbol dan aktivitas bermain dibandingkan komunikasi verbal. Hal ini sejalan dengan pendekatan humanistik Rogers (1961) yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dan lingkungan yang aman agar individu dapat berkembang secara optimal. Pendekatan ini juga didukung oleh penelitian Azizah et al. (2025), yang menegaskan bahwa lingkungan yang penuh kasih sayang dan



perhatian sangat penting bagi anak usia dini untuk membantu mereka mengatasi perasaan negatif dan mengembangkan kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, penelitian Yonaevy dan Prananingrum (2023) juga menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam mengatasi gangguan emosional pada anak dan membantu mereka mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik. Melalui bermain, anak dapat mengekspresikan emosi dan pengalaman negatif secara aman, memperoleh pengalaman positif, serta mengembangkan regulasi emosi dan konsep diri yang adaptif, sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi emosi (Nuliana, 2022). Aktivitas ini mendorong anak merasakan pengalaman sosial yang menyenangkan, meningkatkan empati teman sebaya, memperkuat keterampilan sosial, dan merasa diterima di lingkungan kelas, sesuai dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977) yang menekankan peran pengalaman langsung dan observasi dalam pembentukan perilaku sosial. Dengan demikian, terapi bermain tidak hanya memulihkan kondisi psikologis anak, tetapi juga memperluas sumber daya psikologis positif yang berkontribusi pada kebahagiaan.


Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas terapi bermain dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan anak korban *bullying*. Putri et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi bermain dengan menggunakan permainan kartu emosi dapat meningkatkan regulasi emosi anak korban *bullying*, sementara Said (2024) menemukan bahwa client-centered play therapy meningkatkan konsep diri remaja korban *bullying*, sehingga anak merasa lebih layak diterima, percaya diri, dan mampu fokus pada kemampuan yang dapat dikembangkan. Namun, meskipun banyak bukti yang mendukung efektivitas terapi bermain, belum ada penelitian yang secara mendalam mengeksplorasi bagaimana terapi bermain dapat mempengaruhi kebahagiaan anak korban *bullying* dalam konteks sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji penggunaan terapi bermain dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan anak korban *bullying*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis siswa korban *bullying* serta perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi psikososial berbasis permainan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif, makna, serta dinamika emosional subjek secara mendalam dalam konteks alami (Creswell, 2014). Desain studi kasus digunakan untuk mengeksplorasi fenomena secara komprehensif pada satu individu dalam konteks spesifik, terutama ketika fenomena tersebut berkaitan dengan pengalaman psikologis yang kompleks seperti *bullying* (Yin, 2018). Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas IV C SDK Bhaktyarsa Maumere yang dipilih secara purposive berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru wali kelas, sesuai dengan prinsip purposive sampling yang menekankan pemilihan subjek yang dianggap paling mampu memberikan informasi mendalam terkait fokus penelitian (Sugiyono, 2019).

Intervensi terapi bermain dilakukan dalam lima sesi yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek melalui berbagai aktivitas bermain yang menyenangkan dan bermakna, dengan setiap sesi berlangsung selama 45 menit hingga 1 jam. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan antara lain pembuatan kartu ucapan sebagai persiapan interaksi sosial, pembagian kartu dan gelang untuk membangun hubungan positif, role play menggunakan boneka untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman *bullying*, permainan manik-manik untuk menciptakan pengalaman bermain yang menyenangkan, serta refleksi diri

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

 <https://doi.org/10.51878/elementary.v6i1>



dan penguatan harga diri melalui simbol dukungan. Kegiatan ini sejalan dengan teori terapi bermain Landreth (2012), yang menyatakan bahwa bermain adalah media komunikasi alami bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman traumatis secara aman. Penggunaan role play dan interaksi simbolik juga sesuai dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977), yang menekankan pembelajaran keterampilan sosial dan emosional melalui pengalaman langsung dan observasi. Selain itu, aktivitas bermain ini membantu meningkatkan emosi positif, yang menurut teori broaden-and-build Fredrickson (2001), dapat memperluas cara berpikir anak dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang, termasuk kebahagiaan dan ketahanan emosional.

Prosedur penelitian meliputi tahap asesmen awal, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi, yang sejalan dengan tahapan intervensi psikososial pada anak sebagaimana dikemukakan oleh Corey (2017), yaitu asesmen masalah, pemberian intervensi, dan evaluasi perubahan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur kepada subjek dan guru wali kelas, karena metode ini memungkinkan peneliti menangkap perubahan perilaku, emosi, dan interaksi sosial secara langsung serta memperoleh pemahaman kontekstual dari lingkungan sekolah (Moleong, 2018). Pedoman wawancara disusun dengan mengacu pada lima aspek kesejahteraan, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan positif, makna hidup, dan pencapaian, yang merujuk pada model kesejahteraan PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2011). Model ini menekankan bahwa kesejahteraan dan kebahagiaan individu tidak hanya ditentukan oleh ketiadaan emosi negatif, tetapi juga oleh hadirnya pengalaman positif dan hubungan sosial yang bermakna.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan cara mereduksi, menyajikan, dan menafsirkan data hasil observasi dan wawancara untuk melihat perubahan perilaku, emosi, dan interaksi sosial subjek selama proses penelitian, sebagaimana tahapan analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (2014). Dengan demikian, intervensi berbasis permainan dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan emosional, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan emosi positif, rasa diterima, dan kebahagiaan anak korban *bullying* secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelum intervensi, subjek menunjukkan dampak emosional dan sosial yang signifikan akibat pengalaman *bullying* di lingkungan sekolah. Subjek tampak jarang tersenyum, cenderung menarik diri dari interaksi sosial, kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan kecemasan ketika berada di antara teman sebaya. Pola perilaku ini mencerminkan respons penghindaran yang umum muncul pada anak korban *bullying* sebagai bentuk strategi perlindungan diri terhadap ancaman sosial. Lingkungan kelas yang dirasakan tidak aman membuat subjek mengembangkan perasaan tidak berharga dan tidak penting, sehingga ia membatasi interaksi sosial sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari kemungkinan penolakan maupun kekerasan verbal, yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis anak.

Meskipun demikian, hasil asesmen juga menunjukkan bahwa subjek memiliki potensi sosial dan emosional yang positif. Dalam situasi yang dirasakan aman, seperti saat berinteraksi dengan adik kelas atau teman yang menerima keberadaannya, subjek mampu menunjukkan sikap hangat, ramah, peduli, dan antusias. Dalam konteks akademik, subjek tetap berusaha mengikuti pembelajaran, memperhatikan arahan guru, serta menyelesaikan tugas meskipun

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar



<https://doi.org/10.51878/elementary.v6i1>

dengan tempo yang relatif lambat. Hal ini mengindikasikan bahwa rendahnya kebahagiaan subjek bukan disebabkan oleh keterbatasan kemampuan sosial atau kognitif, melainkan oleh lingkungan sosial yang kurang memberikan rasa aman psikologis dan penerimaan sosial.

Selama pelaksanaan intervensi terapi bermain yang terdiri dari lima sesi, subjek menunjukkan perkembangan yang konsisten. Subjek mulai lebih sering tersenyum, bersedia terlibat dalam aktivitas, dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Kegiatan pembuatan dan pembagian kartu ucapan serta gelang persahabatan membantu subjek merasakan penerimaan dari teman sebaya, yang merupakan pemenuhan kebutuhan dasar akan rasa memiliki. Aktivitas bermain peran menggunakan boneka memungkinkan subjek mengekspresikan emosi secara aman melalui simbol, sedangkan permainan manik-manik dan pemberian boneka pada sesi akhir memberikan pengalaman menyenangkan serta penguatan harga diri. Pada akhir intervensi, subjek melaporkan perasaan senang, merasa lebih diterima oleh teman-temannya, dan menunjukkan keterbukaan terhadap interaksi sosial, meskipun penerimaan dari teman laki-laki masih memerlukan waktu, yang menunjukkan bahwa proses pemulihan sosial bersifat bertahap.

Tabel 1. Perubahan Aspek Kesejahteraan Subjek Sebelum dan Setelah Intervensi

Aspek Kesejahteraan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Emosi Positif	Rendah	Meningkat
Keterlibatan	Rendah	Meningkat
Kepercayaan Diri	Rendah	Meningkat
Interaksi Sosial	Tertutup, Menghindar	Meningkat
Harga Diri	Rendah	Meningkat

Tabel 1 menunjukkan perubahan pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis subjek, baik sebelum maupun setelah intervensi terapi bermain. Sebelum intervensi, subjek menunjukkan tingkat emosi positif, keterlibatan, dan kepercayaan diri yang rendah, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, dengan kecenderungan untuk menarik diri dan menghindari dari teman sebaya. Harga diri subjek juga tercatat rendah pada tahap awal penelitian. Namun, setelah terapi bermain yang dilakukan dalam lima sesi, semua aspek tersebut mengalami peningkatan signifikan. Emosi positif, keterlibatan, kepercayaan diri, dan interaksi sosial subjek meningkat, dengan subjek mulai merasa lebih diterima oleh teman-temannya dan lebih terbuka dalam interaksi sosial. Harga diri subjek juga meningkat, yang mencerminkan dampak positif dari intervensi terapi bermain dalam membantu subjek mengatasi dampak psikologis akibat *bullying*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* yang dialami subjek berdampak signifikan terhadap kondisi emosional dan sosialnya di lingkungan sekolah. Subjek menampilkan gejala gangguan emosional berupa penarikan diri, rendahnya emosi positif, serta kecemasan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini sejalan dengan teori stres dan trauma perkembangan yang menyatakan bahwa paparan stres sosial kronis, seperti *bullying*, dapat mengganggu regulasi emosi anak dan menurunkan rasa aman psikologis (Lazarus & Folkman, 1984; Perry, 2006). Lingkungan yang kurang suportif berpotensi memperburuk ketidakstabilan emosi dan menghambat pemenuhan tugas perkembangan sosial anak usia sekolah dasar, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Yulanda et al. (2022), yang

Copyright (c) 2026 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar



<https://doi.org/10.51878/elementary.v6i1>

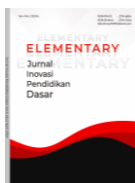
menunjukkan pentingnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu perkembangan anak yang mengalami masalah emosional akibat *bullying*.

Perubahan positif yang muncul setelah pelaksanaan intervensi terapi bermain menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu pemulihan emosi dan peningkatan kebahagiaan subjek. Terapi bermain memberikan ruang yang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Landreth (2012) menegaskan bahwa bermain merupakan bahasa alami anak yang memungkinkan proses penyembuhan emosional berlangsung secara simbolik. Melalui aktivitas bermain, subjek dapat mengolah pengalaman emosional secara aman, sehingga ketegangan emosional berkurang dan emosi positif mulai berkembang. Temuan ini sejalan dengan Nuliana, (2023) yang menyatakan bahwa terapi bermain membantu anak mengatasi permasalahan emosional dan sosial melalui pengalaman bermain yang menyenangkan dan bermakna, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain sebagai media ekspresi emosi, terapi bermain juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan dan rasa percaya diri anak. Keterlibatan subjek dalam berbagai aktivitas bermain, seperti role play, permainan manik-manik, serta interaksi simbolik melalui kartu ucapan dan gelang persahabatan, memberikan pengalaman keberhasilan yang memperkuat rasa kompeten dan harga diri. Hal ini mendukung teori broaden-and-build Fredrickson (2001) yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas cara berpikir dan bertindak individu serta membangun sumber daya psikologis jangka panjang, termasuk kepercayaan diri dan kebahagiaan. Pengalaman keberhasilan tersebut mendorong kesiapan subjek untuk kembali terlibat dalam interaksi sosial secara lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julita et al. (2026), yang menunjukkan bahwa terapi bermain berperan penting dalam mengembangkan aspek sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus, sekaligus meningkatkan keterampilan sosial mereka. Selain itu, penelitian Perhatian (2024) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak-anak dengan autisme, sehingga memperkuat konsep bahwa emosi positif dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis jangka panjang anak.

Interaksi positif dengan teman sebaya selama proses intervensi juga menjadi faktor penting dalam peningkatan kebahagiaan subjek. Dukungan sosial yang ditunjukkan melalui penerimaan, respons antusias, dan sikap kooperatif dari teman-teman membantu subjek membangun kembali rasa aman psikologis di lingkungan kelas. Temuan ini konsisten dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres dan gangguan emosional pada anak (Cohen & Wills, 1985). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Puspita et al. (2023) yang menegaskan bahwa hubungan pertemanan yang suportif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional anak korban *bullying*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bermain tidak hanya berfungsi sebagai intervensi untuk mengurangi gangguan emosional akibat *bullying*, tetapi juga sebagai sarana efektif untuk meningkatkan kebahagiaan anak melalui pengalaman emosional yang positif, keterlibatan sosial yang sehat, dan penguatan harga diri. Temuan ini mendukung konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan kesejahteraan subjektif Diener (2000) yang menekankan pentingnya emosi positif, hubungan sosial yang bermakna, serta penerimaan diri dalam mencapai kebahagiaan. Meskipun proses pemulihan sosial memerlukan waktu dan keberlanjutan dukungan lingkungan, perubahan yang terjadi pada subjek menunjukkan arah



perkembangan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, terapi bermain dapat direkomendasikan sebagai pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak korban *bullying* di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

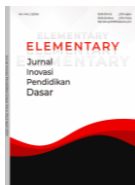
Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak korban *bullying* di lingkungan sekolah. Sebelum intervensi, subjek menunjukkan emosi negatif, kesulitan dalam berinteraksi sosial, serta rendahnya kepercayaan diri dan harga diri. Setelah intervensi terapi bermain, subjek mengalami peningkatan yang signifikan dalam semua aspek kesejahteraan, termasuk emosi positif, keterlibatan sosial, dan harga diri. Meskipun proses pemulihan sosial membutuhkan waktu, terapi bermain telah menunjukkan hasil yang positif dalam membantu subjek mengatasi dampak psikologis *bullying*.

Untuk implementasi terapi bermain di sekolah, guru atau konselor sekolah dapat mengintegrasikan elemen terapi bermain dalam kegiatan sehari-hari di kelas, seperti melalui permainan yang melibatkan ekspresi diri, kegiatan kelompok yang memperkuat hubungan sosial, serta aktivitas yang mendorong anak untuk saling mendukung dan menghargai satu sama lain. Selain itu, kegiatan refleksi diri seperti pembuatan kartu ucapan atau pembagian gelang persahabatan dapat diadaptasi untuk membangun rasa percaya diri dan meningkatkan keterlibatan sosial anak. Terapi bermain tidak hanya dapat diterapkan pada anak korban *bullying*, tetapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional seluruh siswa dalam lingkungan kelas.

Namun, penting untuk dicatat bahwa dukungan berkelanjutan setelah intervensi sangat diperlukan, mengingat pemulihan sosial merupakan proses yang bertahap. Guru, konselor, dan orang tua perlu memberikan perhatian dan dukungan berkelanjutan kepada anak, memastikan bahwa mereka terus merasa diterima dan aman dalam lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, sekolah-sekolah sebaiknya mempertimbangkan penerapan terapi bermain sebagai bagian dari program dukungan psikososial jangka panjang untuk anak-anak yang mengalami *bullying*, dengan melibatkan seluruh pihak di lingkungan sekolah untuk menciptakan atmosfer yang mendukung proses pemulihan anak secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., Suarni, N. K., Margunayasa, I. G., & Nurgufriani, A. (2024). Dampak bullying terhadap perkembangan emosional siswa sekolah dasar. *International Journal of Educational and Learning*, 7(2). <https://doi.org/10.31002/ijel.v7i2.1191>
- Andini, N., Hafizhah, N. N., Meylani, N. I., & Kurnia, R. (2025). Dampak sosial dan psikologis bullying pada anak sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 9(6). <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/10833>
- Azizah, N., Damayanti, S. Z., Sapnah, & Sapitri, G. (2025). Pentingnya kasih sayang dan perhatian pada anak usia dini. *Journal Islamic Education*, 4(2). Universitas Lambung Mangkurat. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/1275>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>



- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Julita, S. P., Putri, M. S., Rosyta, F. D., & Lestari, E. P. (2026). Terapi bermain sebagai pendekatan edukatif dalam mengembangkan aspek sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan dan Terapi*, 2(1). <https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis/article/view/967>
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuliana, W. (2022). Pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah: Literatur review. *Jurnal Kesehatan dan Ilmu Terapan*, 2(1), Januari - Juni. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKIT/article/view/260>
- Perry, B. D. (2006). Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children. In N. B. Webb (Ed.), *Working with traumatized youth in child welfare* (pp. 27–52). New York, NY: Guilford Press.
- Perhatian, D. (2024). Pengaruh terapi bermain terhadap peningkatan kemampuan sosial dan emosional pada anak SDLB dengan autisme. *Jurnal Hasil Terapi dan Manajemen*, 10(2). <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/4716>
- Puspita, M., Octavia, D., & Yan, L. S. (2023). Peran teman sebaya terhadap perilaku bullying di sekolah. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.70>
- Putri, R. N., Nurani, P., Fitriani, A., & Amsal, B. (2025). Efektivitas play therapy melalui permainan kartu emosi dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 14(4). <https://doi.org/10.58230/27454312.2932>
- Rachmawati, E. (2020). *Bullying di lingkungan sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Said, Astri Ardiyanti. (2024). *Client Centered Play Therapy untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Remaja Korban Bullying*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2640/>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2023). Efektivitas terapi bermain terhadap gangguan emosional pada anak: Systematic literature review. *Jurnal Kesehatan Terapi*, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20703>
- Yulanda, N. A., Mita, M., Budiharto, I., Sulistianingrum, R., Hakim, A. R., Martadi, K. A., & Millenianto, R. (2022). Optimalisasi penyusunan dokumentasi asuhan keperawatan bagi perawat Kalimantan Barat. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4). <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2889>