



## Peningkatan Perkembangan Emosional Anak Berkebutuhan Khusus melalui Intervensi Terapi Bermain di SLBN Pembina Kupang

### *Enhancing the Emotional Development of Children With Special Needs Through Play Therapy Interventions at SLBN Pembina Kupang*

Gerit Dewise Renciana Nenohalan<sup>1\*</sup>, Putri Yosina Kollo Wijaya<sup>2</sup>, Ferdi Markus Lanata<sup>3</sup>, Petrus Selestinus Mite<sup>4</sup>, dan Lasarus Jehamat<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana Kupang, Indonesia

Email: [geritnenohalan@gmail.com](mailto:geritnenohalan@gmail.com)<sup>1</sup>, [putrikollowijaya@gmail.com](mailto:putrikollowijaya@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [geritnenohalan@gmail.com](mailto:geritnenohalan@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 18 April 2026;

Revisi: 20 Mei 2026;

Diterima: 25 Juni 2026;

Terbit: 06 Juli 2026

**Keywords:** *Children with Special Needs; Coloring Activities; Emotional Development; Intellectual Disabilities; Play Therapy.*

**Abstract:** *Children with special needs, particularly those with intellectual disabilities, often experience difficulties in emotional development, communication skills, and social interaction. These conditions may make it challenging for them to express their feelings, regulate their emotions, and adapt to their surroundings. Based on observations conducted at SLBN Pembina Kupang, several children were found to be easily angered, lacking in self-confidence, and experiencing difficulties in social interaction. The implementation of this program consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The program began with coordination with the school, the preparation of coloring materials and equipment, and the selection of participants. Subsequently, the children participated in play therapy through coloring activities under the guidance of the service team and teachers. Evaluation was carried out by observing the children's participation, changes in emotional expression, and social interaction skills throughout the activities. The results showed that play therapy through coloring activities had a positive impact on the children's emotional development. The children became calmer, more confident, and better able to express their feelings. In addition, the activities helped improve their social skills, cooperation, concentration, discipline, and fine motor skills. Therefore, play therapy through coloring activities can serve as an effective, simple, and sustainable intervention to support the emotional development of children with special needs at SLBN Pembina Kupang.*

#### Abstrak

Anak-anak berkebutuhan khusus (ABK), terutama anak-anak dengan disabilitas intelektual, sering mengalami kesulitan dalam perkembangan emosional, keterampilan komunikasi, dan interaksi sosial. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan mereka kesulitan mengekspresikan perasaan, mengendalikan emosi, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SLBN Pembina Kupang, ditemukan bahwa beberapa anak mudah marah, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi. Metode pelaksanaannya terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, penyediaan bahan dan peralatan mewarnai, serta pemilihan peserta. Selanjutnya, anak-anak mengikuti terapi bermain melalui kegiatan mewarnai di bawah bimbingan tim layanan dan para guru. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi anak-anak, perubahan ekspresi emosional, serta keterampilan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain melalui kegiatan mewarnai memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional anak-anak. Anak-anak menjadi lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengekspresikan perasaannya. Selain itu, kegiatan tersebut turut membantu meningkatkan keterampilan sosial, kerja sama, konsentrasi, disiplin, dan keterampilan motorik halus. Oleh karena itu, terapi bermain melalui kegiatan mewarnai dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif, sederhana, dan berkelanjutan untuk mendukung perkembangan emosional anak-anak berkebutuhan khusus di SLBN Pembina Kupang.

**Kata kunci:** Anak-anak Berkebutuhan Khusus; Disabilitas Intelektual; Kegiatan Mewarnai; Perkembangan Emosional; Terapi Bermain.

## **1. PENDAHULUAN**

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang memiliki ciri-ciri, pertumbuhan, dan perkembangan yang tidak sama dengan anak-anak pada umumnya. Perbedaan ini bisa dilihat dari berbagai sisi, seperti fisik, pikiran, sosial, perasaan, serta cara berbicara dan berkomunikasi. Menurut (Paschalia & Putri, 2024), anak disebut berkebutuhan khusus jika mereka memiliki kelebihan atau kekurangan tertentu yang membutuhkan penanganan, layanan, dan pendidikan yang sesuai dengan keadaan dan kemampuan masing-masing. Dalam sistem pendidikan di Indonesia, anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus berhak mendapatkan layanan pendidikan yang baik, baik melalui pendidikan inklusi maupun melalui sekolah khusus seperti Sekolah Luar Biasa (SLB).

(Sari & Wibowo, 2022) menjelaskan bahwa tunagrahita adalah kondisi di mana seseorang mengalami keterbelakangan atau kesulitan dalam perkembangan intelektual sebelum mencapai usia dewasa. Kondisi ini ditandai dengan adanya batasan yang jelas dalam fungsi intelektual dan keterampilan adaptif, yang terlihat pada kemampuan sosial, komunikasi, dan aktivitas sehari-hari. (Utami & Santoso, 2023) menyebutkan bahwa anak tunagrahita memiliki kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan belajar yang jauh lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya. Keterbatasan kemampuan berpikir ini mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan anak. Mereka sering mengalami kesulitan dalam mengerti petunjuk, mengingat hal-hal, menyelesaikan masalah yang mudah, serta dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial dengan orang-orang di sekitar mereka.

(Ambarwati & Yuliantika, 2020) menjelaskan bahwa keterbatasan ini sering kali menyebabkan masalah lain yang lebih rumit, terutama dalam hal psikologi dan emosi anak. Anak tunagrahita biasanya memiliki rasa percaya diri yang rendah, mudah merasa takut atau cemas ketika menghadapi situasi baru, sangat bergantung pada bantuan orang lain, dan sering mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan norma atau aturan yang ada di lingkungan sosial. Kondisi ini semakin buruk menurut (Pratiwi, 2021) yang mengatakan bahwa jika tidak ada dorongan dan pendampingan yang tepat serta terus-menerus, anak tunagrahita cenderung untuk menjauh dari lingkungan mereka, menjadi pasif, bahkan menghadapi masalah serius dalam belajar mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan itu, (Rahayu & Firmansyah, 2023) menyebutkan bahwa kesulitan dalam mengungkapkan keinginan atau perasaan sering kali dapat menyebabkan perilaku negatif seperti menangis berlebihan, marah, atau menolak untuk berinteraksi.

Suyadi, (2023) menyatakan bahwa anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus sering kali menghadapi dua masalah sekaligus. Mereka kesulitan untuk memahami emosi yang mereka rasakan dan juga sulit untuk mengatur serta mengekspresikan emosi tersebut. Penelitian oleh (Wibowo & Lestari, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 60-70% anak tunagrahita di sekolah luar biasa mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Kondisi yang sama juga terlihat jelas pada anak-anak yang belajar di SLBN Pembina Kupang. SLBN Pembina adalah salah satu Sekolah Luar Biasa Negeri yang menjadi pilihan utama dalam memberikan pendidikan bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus di Kota Kupang dan Provinsi Nusa Tenggara Timur. Banyak anak yang masih kesulitan berinteraksi dengan teman-temannya, cepat marah jika keinginannya tidak dipenuhi, sulit fokus pada satu kegiatan, dan belum bisa mengekspresikan perasaan dengan cara yang baik. (Ibrahim, 2022) menekankan bahwa dukungan yang baik dan cara yang tepat dari guru dan orang tua sangat penting agar anak-anak dengan kebutuhan khusus bisa mengatasi masalah emosional dan sosial mereka.

Hidayat & Rahayu, (2022) dalam jurnal Pendidikan dan Terapi Anak menyatakan bahwa terapi bermain adalah cara yang paling dekat dengan dunia anak, karena pada dasarnya anak belajar dan mengenal diri mereka serta lingkungan di sekitarnya melalui kegiatan bermain. Bermain bukan hanya untuk menghabiskan waktu atau bersenang-senang, tetapi juga merupakan cara untuk berkomunikasi, belajar, dan terapi yang sangat efektif. (Moula, 2020) menunjukkan bahwa terapi yang menggunakan seni dan bermain sangat efektif dalam meningkatkan interaksi sosial, pengendalian diri, dan kesejahteraan emosional anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Di antara berbagai jenis kegiatan dalam terapi bermain, salah satu metode yang sederhana, tidak mahal, dan mudah dilakukan adalah kegiatan mewarnai gambar. (Dewi, 2021) mengatakan bahwa aktivitas mewarnai adalah cara yang sangat baik untuk dilakukan pada anak-anak prasekolah dan sekolah dasar, termasuk untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus. (Nugraheni, 2023) menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai ternyata efektif dalam membantu anak-anak meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan ketahanan mereka saat melakukan suatu aktivitas sampai selesai. Penelitian oleh (Susanto & Wulandari, 2023) menyatakan bahwa melakukan gerakan berulang saat mewarnai dapat memberikan rasa tenang pada sistem saraf anak. Berdasarkan penjelasan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberi judul “Peningkatan Perkembangan Emosional Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Intervensi Terapi Bermain dan Mewarnai di SLBN Pembina Kupang”.

## **2. METODE**

### **Lokasi dan Waktu Kegiatan**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SLBN Pembina Kupang pada tanggal 25 Mei 2026, pukul 07.15-10.00 WITA. Sasaran kegiatan adalah anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLBN Pembina Kupang. Dengan tahap pelaksanaan persiapan yaitu Koordinasi dengan pihak sekolah, Menyiapkan alat dan bahan mewarnai, Menentukan kelas dan peserta kegiatan. Tahap Pelaksanaannya ialah Pembukaan kegiatan, Pengenalan terapi bermain mewarnai kepada anak, Pendampingan selama proses mewarnai. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi yaitu Mengamati keterlibatan anak selama kegiatan dan mengidentifikasi perubahan ekspresi dan interaksi sosial anak. Adapun Indikator Keberhasilan anak mengikuti kegiatan dengan antusias, Anak mampu menyelesaikan kegiatan mewarnai, Terjadi peningkatan ekspresi emosi positif dan interaksi sosial.

**Tabel 1.** Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Biaya (Rp)
1	Pensil Warna	47.500
2	Buku Gambar	5.000
3	Jajan	10.000

## **3. HASIL**

### **Kondisi Perkembangan Emosional Anak Sebelum Terapi Khusus di SLBN Pembina Kupang**

Sebelum mengikuti terapi bermain, sebagian anak berkebutuhan khusus menunjukkan berbagai hambatan dalam perkembangan emosional. Beberapa anak mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Ada pula anak yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, serta kurang mampu mengungkapkan perasaan secara verbal. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa beberapa peserta didik mudah marah, menangis, atau menunjukkan perilaku agresif ketika mengalami frustrasi. Kondisi ini sesuai dengan pendapat (Saniatuzulfa & Archentari, 2023) yang menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus sering mengalami kesulitan dalam regulasi emosi sehingga membutuhkan pendampingan dan intervensi yang tepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus di SLBN Pembina Kupang berada pada tingkat yang beragam. Perbedaan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan

mengendalikan emosi yang dimiliki. Sebagian anak telah mampu mengenali emosi dasar seperti senang, sedih, marah, dan takut, namun masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan tersebut secara tepat kepada orang lain. Dalam beberapa situasi, anak lebih sering menunjukkan emosinya melalui perilaku nonverbal, seperti menangis, berteriak, diam berkepanjangan, atau menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat anak berinteraksi setiap hari. Anak yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga, guru, dan teman sebaya cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang mendapatkan dukungan. Oleh karena itu, perkembangan emosional perlu dipahami sebagai proses yang berlangsung secara bertahap dan membutuhkan stimulasi yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi, beberapa anak masih menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Misalnya, ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau saat terjadi perubahan rutinitas belajar, anak cenderung menunjukkan perilaku frustrasi, menangis, marah, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi masih memerlukan pendampingan yang intensif. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Ramli, 2024) yang menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus sering mengalami hambatan dalam kontrol emosi dan keterampilan sosial sehingga membutuhkan intervensi yang sesuai untuk membantu perkembangan mereka.

Selain kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan mengekspresikan perasaan juga menjadi tantangan yang cukup besar bagi anak berkebutuhan khusus. Beberapa anak mengalami kesulitan mengungkapkan apa yang dirasakan sehingga emosi yang muncul sering kali tidak dapat dipahami oleh orang di sekitarnya. Situasi ini dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam proses komunikasi dan berdampak pada hubungan sosial anak. (Nurhadi, 2021a) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus sering merasa takut, ragu, enggan, atau tidak mampu mengekspresikan dirinya dengan baik sehingga mengalami hambatan dalam komunikasi dan interaksi sosial.

Interaksi emosional dengan guru dan teman sebaya juga menjadi aspek penting dalam perkembangan emosional anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki hubungan positif dengan guru cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan menunjukkan perilaku emosional yang lebih stabil. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai figur yang memberikan rasa aman, dukungan, dan motivasi kepada anak. Hubungan

yang hangat antara guru dan anak membantu anak merasa diterima sehingga lebih percaya diri dalam mengekspresikan perasaan maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar. (Ramli, 2024) menyatakan bahwa terapi dan aktivitas bermain yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan hubungan antara siswa dengan guru maupun teman sebaya karena melatih kemampuan interaksi sosial dan kerja sama.

Di sisi lain, terdapat berbagai hambatan yang memengaruhi perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus di sekolah. Hambatan tersebut antara lain keterbatasan kemampuan komunikasi, perbedaan karakteristik setiap anak, tingkat keparahan kebutuhan khusus yang berbeda, serta kurangnya kesempatan anak untuk mengungkapkan perasaan secara bebas. Beberapa anak juga masih mengalami kesulitan memahami emosi orang lain sehingga proses interaksi sosial menjadi lebih kompleks. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Hollong, 2026) yang menyatakan bahwa karakteristik dan kebutuhan yang berbeda pada setiap anak berkebutuhan khusus menuntut pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan kondisi individu masing-masing.

Secara keseluruhan, kondisi perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus di SLBN Pembina Kupang menunjukkan bahwa setiap anak memiliki potensi untuk berkembang apabila mendapatkan dukungan dan stimulasi yang tepat. Hambatan emosional yang dialami bukanlah bentuk ketidakmampuan, melainkan bagian dari proses perkembangan yang memerlukan perhatian khusus dari keluarga, guru, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya yang mampu membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara lebih baik, salah satunya melalui intervensi terapi bermain yang memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak.

### **Pelaksanaan Terapi Bermain Mewarnai**

Kegiatan terapi dilakukan melalui berbagai bentuk permainan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik, seperti permainan kelompok, permainan edukatif, menyusun balok, menggambar, bermain peran, serta aktivitas yang melibatkan kerja sama antar siswa. Guru menyatakan bahwa sebagian besar anak menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika mengikuti terapi bermain karena kegiatan tersebut memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan. Melalui permainan, anak lebih mudah berinteraksi. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian (Nasrah et al., 2022) yang menjelaskan bahwa terapi bermain mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman sehingga anak berkebutuhan khusus lebih mudah mengembangkan kemampuan sosial dan emosionalnya.

Pelaksanaan terapi bermain di SLBN Pembina Kupang dilakukan melalui berbagai kegiatan yang disesuaikan secara cermat dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing anak, seperti permainan edukatif, puzzle, bermain kelompok, finger painting, lego, kartu bergambar, serta berbagai permainan interaktif lainnya. Pemilihan jenis permainan dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi emosional, kemampuan komunikasi, tingkat konsentrasi, dan kebutuhan perkembangan setiap anak. Dengan demikian, terapi bermain tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran yang membantu anak mengembangkan kemampuan emosional, sosial, dan kognitif secara bersamaan.

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan terapi bermain diawali dengan proses identifikasi karakteristik dan kebutuhan anak. Tahap ini penting dilakukan agar guru dan terapis dapat menentukan bentuk permainan yang paling sesuai dengan kemampuan serta kondisi emosional anak. Setelah itu, dilakukan pemilihan media dan alat permainan yang mendukung tujuan terapi. Selanjutnya, anak mengikuti kegiatan bermain dengan pendampingan guru dan terapis yang berperan sebagai fasilitator. Selama proses berlangsung, guru dan terapis melakukan observasi terhadap respons, perilaku, dan perkembangan anak, kemudian melakukan evaluasi secara berkala untuk melihat efektivitas terapi yang telah diberikan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa guru dan terapis tidak hanya berperan sebagai pendamping dalam kegiatan bermain, tetapi juga sebagai figur yang memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi anak. Kehadiran mereka membantu anak merasa diterima, dihargai, dan didukung untuk berani mengekspresikan perasaan yang dimiliki. Dalam konteks ini, hubungan yang terjalin antara anak dengan guru maupun terapis menjadi faktor penting dalam keberhasilan terapi bermain. (Nurhadi, 2021b) menjelaskan bahwa terapi bermain dilakukan melalui tahapan membangun kepercayaan dengan anak, mengidentifikasi karakteristik anak, menentukan permainan yang sesuai, melaksanakan terapi secara bertahap, dan melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku anak. Proses membangun kepercayaan tersebut menjadi fondasi utama karena anak akan lebih mudah terlibat dalam kegiatan terapi apabila merasa aman dan nyaman dengan lingkungan sekitarnya.

Lebih jauh, pelaksanaan terapi bermain di SLBN Pembina Kupang tidak hanya berfokus pada pencapaian target perkembangan tertentu, tetapi juga memberikan ruang bagi anak untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya secara bebas. Melalui aktivitas bermain, anak dapat mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata. Misalnya, saat melakukan finger painting atau bermain peran, anak memiliki kesempatan untuk menyalurkan emosi, imajinasi, dan pengalaman yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-

hari. Aktivitas tersebut membantu anak memahami perasaannya sendiri sekaligus belajar mengenali perasaan orang lain.

Ramli, (2024) menjelaskan bahwa terapi bermain merupakan pendekatan yang berpusat pada anak (*child-centered approach*) dan memanfaatkan aktivitas yang menyenangkan sebagai media untuk mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi emosi, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dalam suasana yang tidak menekan. Oleh karena itu, terapi bermain dianggap sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif bagi anak berkebutuhan khusus karena sesuai dengan dunia anak yang identik dengan aktivitas bermain.

Selain itu, intensitas dan frekuensi pelaksanaan terapi juga menjadi faktor yang menentukan keberhasilannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan terapi yang dilakukan secara tidak teratur. Konsistensi pelaksanaan terapi membantu anak membentuk kebiasaan positif, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat keterampilan emosional yang sedang dikembangkan. (Hollong, 2026) menyatakan bahwa intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan anak berkebutuhan khusus, terutama dalam aspek perilaku dan keterampilan sosial.

Dalam pelaksanaannya, terapi bermain juga melibatkan kerja sama antara sekolah dan keluarga. Orang tua diberikan informasi mengenai perkembangan anak dan dianjurkan untuk melanjutkan stimulasi yang serupa di rumah. Keterlibatan orang tua menjadi penting karena perkembangan emosional anak tidak hanya dibentuk di lingkungan sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman sehari-hari dalam keluarga. (Kurniawan, 2025) menegaskan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak berkebutuhan khusus, karena stimulasi yang diberikan secara berkelanjutan dapat membantu anak mencapai perkembangan yang lebih baik.

Dengan demikian, pelaksanaan terapi bermain di SLBN Pembina Kupang tidak hanya dipahami sebagai kegiatan bermain biasa, tetapi sebagai proses intervensi yang terencana, terstruktur, dan berorientasi pada kebutuhan anak. Melalui pendekatan yang hangat, penuh empati, dan berpusat pada anak, terapi bermain mampu menjadi media yang efektif untuk membantu anak berkebutuhan khusus mengembangkan kemampuan emosional, sosial, dan perilaku secara lebih optimal.

## **Dampak Terapi Bermain terhadap Perkembangan Emosional Anak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus di SLBN Pembina Kupang. Dampak tersebut terlihat dari perubahan perilaku anak yang secara bertahap menjadi lebih mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi. Sebelum mengikuti terapi bermain, beberapa anak cenderung mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan sehingga sering menunjukkan respons emosional berupa menangis, marah, menghindari interaksi, atau menunjukkan perilaku agresif. Namun, setelah mengikuti terapi bermain secara rutin, anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyampaikan keinginan, perasaan, dan kebutuhan mereka kepada orang lain.

Peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi menjadi salah satu dampak yang paling menonjol. Melalui berbagai aktivitas bermain, anak memperoleh kesempatan untuk menyalurkan emosi secara lebih aman dan terarah. Aktivitas seperti bermain peran, menggambar, finger painting, maupun permainan kelompok memungkinkan anak mengekspresikan perasaan yang sebelumnya sulit disampaikan melalui komunikasi verbal. Dalam proses tersebut, anak belajar mengenali berbagai bentuk emosi yang muncul dalam dirinya sekaligus memahami bagaimana cara mengekspresikannya secara tepat. Kemampuan ini menjadi penting karena ekspresi emosi yang sehat dapat membantu anak membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya.

Selain meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi, terapi bermain juga membantu anak dalam mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak menjadi lebih tenang ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Frekuensi perilaku tantrum, ledakan emosi, maupun tindakan agresif mulai berkurang seiring dengan meningkatnya kemampuan anak dalam memahami dan mengelola perasaannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ramli et al., 2024) yang menyatakan bahwa terapi bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan pemecahan masalah pada anak berkebutuhan khusus. Melalui aktivitas bermain yang terstruktur, anak belajar menghadapi tantangan, mengatasi frustrasi, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah secara lebih positif.

Dampak lain yang ditemukan adalah meningkatnya rasa percaya diri anak. Selama mengikuti terapi bermain, anak diberikan kesempatan untuk mencoba berbagai aktivitas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki tanpa adanya tekanan untuk mencapai hasil yang sempurna. Keberhasilan menyelesaikan permainan, bekerja sama dengan teman, maupun menerima

apresiasi dari guru dan terapis memberikan pengalaman positif yang memperkuat keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya. Secara bertahap, anak menjadi lebih berani tampil, berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa terapi bermain tidak hanya membantu perkembangan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang positif pada anak.

Terapi bermain juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan interaksi sosial anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak menjadi lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru setelah mengikuti terapi bermain. Kegiatan bermain kelompok memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar berbagi, bekerja sama, menunggu giliran, serta memahami aturan yang berlaku dalam suatu aktivitas bersama. Pengalaman tersebut membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini didukung oleh penelitian (Nurhadi et al., 2021) yang menjelaskan bahwa terapi bermain mampu meningkatkan interaksi sosial anak berkebutuhan khusus karena menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan sehingga anak lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut, terapi bermain juga berperan dalam mengurangi berbagai perilaku negatif yang sering muncul pada anak berkebutuhan khusus, seperti kecemasan, ketakutan berlebihan, perilaku agresif, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Aktivitas bermain memberikan ruang bagi anak untuk melepaskan ketegangan emosional yang dirasakan serta membantu mereka memperoleh pengalaman sosial yang positif. (Hidayat & Rahayu, 2022) menemukan bahwa anak yang mengikuti terapi bermain secara rutin menunjukkan peningkatan regulasi diri, kemampuan beradaptasi, serta kestabilan emosional yang lebih baik dibandingkan sebelum mendapatkan intervensi.

Namun demikian, dampak terapi bermain tidak hanya terlihat dari perubahan perilaku yang tampak secara langsung. Perubahan yang lebih mendalam terjadi pada cara anak memahami dan memaknai dirinya sendiri. Melalui pengalaman bermain yang menyenangkan, anak belajar bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, mampu berinteraksi dengan orang lain, dan mampu menghadapi tantangan yang diberikan. Perasaan berhasil ketika menyusun puzzle hingga selesai, mampu mengikuti permainan kelompok, atau mendapatkan pujian dari guru menjadi pengalaman emosional yang memperkuat rasa percaya diri dan harga diri anak.

Pada akhirnya, keberhasilan terapi bermain tidak hanya diukur dari berkurangnya perilaku bermasalah atau meningkatnya keterampilan tertentu, tetapi juga dari tumbuhnya perasaan aman, bahagia, dan diterima dalam diri anak. Ketika seorang anak berkebutuhan khusus mampu tersenyum bangga setelah berhasil menyelesaikan sebuah permainan bersama

temannya, atau berani mengungkapkan perasaannya kepada guru tanpa rasa takut, maka saat itulah terapi bermain menunjukkan manfaatnya yang paling mendasar. Terapi bermain tidak sekadar menjadi metode intervensi, tetapi menjadi sarana yang membantu anak menemukan potensi dirinya, membangun hubungan sosial yang sehat, serta berkembang menjadi individu yang lebih percaya diri dan mandiri dalam menjalani kehidupannya.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Terapi Bermain**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan terapi bermain di SLBN Pembina Kupang tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang paling penting adalah dukungan dari pihak sekolah yang menyediakan lingkungan belajar yang inklusif serta memberikan ruang bagi pelaksanaan berbagai program pengembangan anak berkebutuhan khusus. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang membantu anak mengembangkan kemampuan emosional, sosial, dan perilaku melalui berbagai kegiatan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Selain dukungan sekolah, peran guru dan terapis juga menjadi faktor penentu dalam keberhasilan terapi bermain. Guru dan terapis tidak hanya bertugas memberikan arahan selama kegiatan berlangsung, tetapi juga berperan sebagai pendamping yang membantu anak merasa aman, nyaman, dan diterima. Sikap sabar, empati, dan konsistensi yang ditunjukkan oleh guru maupun terapis membantu membangun hubungan yang positif dengan anak sehingga proses terapi dapat berjalan lebih efektif. Dalam konteks anak berkebutuhan khusus, hubungan emosional yang hangat antara pendamping dan anak sering kali menjadi kunci keberhasilan berbagai bentuk intervensi yang diberikan.

Dukungan keluarga, khususnya orang tua, juga memiliki peran yang sangat sentral dalam menunjang efektivitas terapi bermain. Perkembangan emosional anak tidak hanya dibentuk di lingkungan sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Orang tua yang aktif terlibat dalam proses perkembangan anak cenderung mampu memberikan stimulasi yang berkelanjutan sehingga hasil terapi yang diperoleh di sekolah dapat diperkuat kembali dalam lingkungan keluarga. (Kurniawan, 2025) menjelaskan bahwa dukungan orang tua dan keluarga memiliki kontribusi yang besar dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus karena anak membutuhkan pendampingan yang konsisten dalam berbagai aspek kehidupannya.

Keterlibatan orang tua tidak hanya ditunjukkan melalui kehadiran dalam kegiatan sekolah, tetapi juga melalui pemahaman terhadap kondisi anak dan kesediaan untuk menerapkan pola pengasuhan yang mendukung perkembangan emosionalnya. Orang tua yang

memahami tujuan terapi bermain umumnya lebih mampu memberikan respons yang tepat terhadap kebutuhan anak, sehingga anak memperoleh pengalaman belajar yang konsisten antara rumah dan sekolah. Sejalan dengan hal tersebut, (Susanto & Wulandari, 2023) menyatakan bahwa kolaborasi yang baik antara keluarga dan sekolah mampu meningkatkan efektivitas program pengembangan anak berkebutuhan khusus karena adanya kesinambungan stimulasi yang diterima anak dalam berbagai lingkungan sosialnya.

Faktor pendukung lainnya adalah ketersediaan sarana dan media bermain yang memadai. Berbagai alat permainan edukatif, media kreatif, serta ruang bermain yang aman dan nyaman memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki. Media bermain yang sesuai dengan karakteristik anak dapat membantu meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan terapi sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Kondisi tersebut memungkinkan anak lebih mudah mengembangkan kemampuan emosional, sosial, dan komunikasi melalui pengalaman bermain yang bermakna.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan berbagai faktor penghambat yang memengaruhi pelaksanaan terapi bermain. Salah satu hambatan utama adalah perbedaan karakteristik dan kebutuhan setiap anak berkebutuhan khusus. Setiap anak memiliki tingkat kemampuan, gaya belajar, dan kondisi emosional yang berbeda sehingga pendekatan yang efektif pada satu anak belum tentu memberikan hasil yang sama pada anak lainnya. Kondisi ini menuntut guru dan terapis untuk memiliki fleksibilitas, kreativitas, serta kemampuan adaptasi yang tinggi dalam merancang dan melaksanakan terapi.

Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi tantangan yang masih dihadapi dalam pelaksanaan terapi bermain. Meskipun sekolah telah menyediakan berbagai fasilitas pendukung, kebutuhan media terapi yang beragam sering kali memerlukan biaya dan sumber daya tambahan. Keterbatasan tersebut dapat memengaruhi variasi kegiatan yang dapat diberikan kepada anak sehingga berdampak pada optimalisasi pelaksanaan terapi.

Selain itu, kurangnya keterlibatan sebagian orang tua juga menjadi hambatan yang cukup signifikan. Tidak semua orang tua memiliki waktu, pemahaman, maupun sumber daya yang cukup untuk mendampingi anak secara optimal di rumah. Akibatnya, stimulasi yang diberikan di sekolah tidak selalu mendapatkan penguatan yang memadai dalam lingkungan keluarga. Padahal, keberhasilan terapi bermain sangat bergantung pada kesinambungan antara program yang dilaksanakan di sekolah dan pola pendampingan yang diberikan di rumah.

Hambatan lainnya adalah keterbatasan waktu dan tenaga pendamping. Jumlah guru dan terapis yang tersedia terkadang belum sebanding dengan kebutuhan pendampingan yang diperlukan oleh setiap anak. Kondisi ini menyebabkan proses terapi harus dilakukan secara

bertahap dan membutuhkan pengelolaan waktu yang efektif agar seluruh anak tetap memperoleh layanan yang optimal. (Ramli et al., 2024) menjelaskan bahwa efektivitas terapi bermain dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kebutuhan khusus anak, ketersediaan sumber daya, kompetensi pendamping, serta kondisi lingkungan tempat terapi dilaksanakan.

Secara keseluruhan, faktor pendukung dan penghambat yang ditemukan menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi bermain merupakan proses yang kompleks dan membutuhkan kerja sama dari berbagai pihak. Keberhasilan terapi tidak hanya ditentukan oleh metode yang digunakan, tetapi juga oleh dukungan lingkungan yang mengelilingi anak. Oleh karena itu, diperlukan komitmen bersama antara sekolah, guru, terapis, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus. Melalui kolaborasi yang berkelanjutan, terapi bermain dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu anak mengembangkan potensi dirinya secara optimal serta meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

#### 4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, yaitu meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan bersama masyarakat, tim dosen, dan mahasiswa di SLBN Pembina Kupang pada tanggal 25 Mei 2026. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 ditampilkan proses kegiatan terapi bermain mewarnai yang berlangsung bersama anak-anak berkebutuhan khusus.



**Gambar 1.** Pendampingan Kegiatan Mewarnai bersama Anak Berkebutuhan Khusus di SLBN Pembina Kupang



**Gambar 2.** Suasana Kegiatan Terapi Bermain di Ruang Kelas SLBN Pembina Kupang

Pada Gambar 1 terlihat bahwa mahasiswa secara aktif mendampingi anak-anak berkebutuhan khusus dalam proses mewarnai gambar. Setiap anak mendapat bimbingan langsung dari anggota tim, sehingga anak merasa diperhatikan dan termotivasi untuk menyelesaikan aktivitas mewarnai. Pada Gambar 2, tampak suasana kegiatan terapi bermain secara keseluruhan di dalam ruang kelas. Anak-anak duduk bersama dalam kelompok kecil, didampingi oleh dua orang mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator. Suasana kelas terlihat kondusif dan menyenangkan, mencerminkan keberhasilan metode terapi bermain dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi anak berkebutuhan khusus.



**Gambar 3.** Foto Bersama Tim Pengabdian, Guru, dan Peserta Didik setelah Pelaksanaan Kegiatan



**Gambar 4.** Pendampingan Pengenalan Media Pembelajaran Dinding oleh Mahasiswa kepada Peserta Didik

Gambar 3 memperlihatkan foto bersama antara tim pengabdian masyarakat, guru pendamping, dan peserta didik di akhir kegiatan. Kegiatan foto bersama ini mencerminkan hubungan yang hangat dan harmonis antara mahasiswa, guru, dan anak-anak. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ramli et al., 2024) yang menyatakan bahwa terapi bermain mampu memperkuat hubungan antara guru, fasilitator, dan peserta didik karena aktivitas bermain mendorong interaksi sosial yang positif. Adapun pada Gambar 4, salah seorang anggota tim terlihat mendampingi peserta didik dalam mengenal media pembelajaran yang terpasang di dinding kelas, seperti poster alfabet, angka, dan gambar sayuran. Kegiatan pengenalan media ini merupakan bagian dari stimulasi kognitif yang diberikan kepada anak agar lebih mengenal lingkungan belajarnya. (Hidayat & Rahayu, 2022) menyatakan bahwa pemanfaatan media visual di lingkungan belajar dapat meningkatkan kemampuan pengenalan dan pemahaman anak berkebutuhan khusus terhadap konsep-konsep dasar yang penting untuk perkembangan kognitif dan bahasanya.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SLBN Pembina Kupang, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut Penerapan intervensi terapi bermain melalui kegiatan mewarnai dapat berjalan dengan lancar, mudah, dan hasilnya efektif di SLBN Pembina Kupang. Metode ini sangat cocok digunakan karena alat dan bahan yang diperlukan mudah didapat, harganya terjangkau, dan tidak membutuhkan kemampuan berbahasa yang tinggi dari anak. Aktivitas mewarnai memberikan pengaruh positif yang cukup besar terhadap peningkatan perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus. Anak-anak semakin mampu menyampaikan dan mengekspresikan perasaan melalui goresan dan pilihan warna. Frekuensi tindakan negatif seperti mudah marah, menangis berlebihan, atau menarik diri mulai berkurang. Kegiatan mewarnai dalam kelompok terbukti membantu meningkatkan kemampuan sosial serta interaksi sosial anak. Dengan bimbingan yang tepat, anak-anak belajar memahami aturan, batasan, disiplin, serta tanggung jawab. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan kemampuan dasar anak, seperti keterampilan motorik halus, koordinasi antara mata dan tangan, ketelitian, serta kemampuan untuk fokus dan bersabar. Pendampingan dan pelatihan yang diberikan kepada guru serta orang tua berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengurus anak berkebutuhan khusus. Metode ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan secara mandiri, berkelanjutan, dan konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Terapi bermain dengan mewarnai adalah cara intervensi yang sangat cocok dan tepat untuk diterapkan di daerah yang sumber dayanya terbatas, seperti Kota Kupang dan Nusa

Tenggara Timur.

## DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, & Yuliantika. (2020). *Aspek psikologis dan emosional anak tunagrahita*.
- Dewi. (2021). *Aktivitas mewarnai sebagai media pembelajaran anak*.
- Hidayat, & Rahayu. (2022). Terapi bermain untuk anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan dan Terapi Anak*.
- Hollong. (2026). *Pendekatan intervensi berdasarkan karakteristik anak berkebutuhan khusus*.
- Ibrahim. (2022). *Dukungan guru dan orang tua bagi anak berkebutuhan khusus*.
- Kurniawan. (2025). *Peran dukungan keluarga dalam perkembangan anak berkebutuhan khusus*.
- Moula. (2020). *Art and play therapy for children with special needs*.
- Nasrah, Siraj, & Dahrum. (2022). *Terapi bermain untuk pengembangan sosial dan emosional anak berkebutuhan khusus*.
- Nugraheni. (2023). *Pengaruh kegiatan mewarnai terhadap konsentrasi anak*.
- Nurhadi. (2021a). *Komunikasi dan ekspresi diri anak berkebutuhan khusus*.
- Nurhadi. (2021b). *Tahapan pelaksanaan terapi bermain pada anak berkebutuhan khusus*.
- Nurhadi, Z. F., Dewi, R. U., & Nurhalimah, S. (2021). The effect of play therapy as a therapeutic communication on social interactions of children with special needs. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(2), 176–186. <https://doi.org/10.24198/jkk.v9i2.26933>
- Paschalia, A., & Putri, B. (2024). Pendidikan anak berkebutuhan khusus dalam sistem inklusi. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 12(2), 45–56.
- Pratiwi. (2021). *Pendampingan anak tunagrahita dalam kehidupan sehari-hari*.
- Rahayu, & Firmansyah. (2023). *Kesulitan komunikasi dan perilaku anak tunagrahita*.
- Ramli. (2024). *Hambatan kontrol emosi dan keterampilan sosial anak berkebutuhan khusus*.
- Ramli, M., Khalid, F., Zaharudin, R., Yusri, A. A., & Yusoff, I. (2024). Play therapy in educational interventions for students with special needs: A systematic review. *Journal of Contemporary Social Science and Education Studies*, 4(2), 219–224. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13377378>
- Saniatuzzulfa, & Archentari. (2023). *Regulasi emosi pada anak berkebutuhan khusus*.
- Sari, & Wibowo. (2022). *Tunagrahita dan perkembangan intelektual*.
- Susanto, & Wulandari. (2023). *Efek aktivitas mewarnai terhadap ketenangan sistem saraf anak*.
- Suyadi. (2023). *Regulasi emosi anak berkebutuhan khusus*.
- Utami, & Santoso. (2023). *Karakteristik anak tunagrahita dalam pembelajaran*.
- Wibowo, & Lestari. (2024). *Regulasi emosi anak tunagrahita di sekolah luar biasa*.