

**FUN GAMES SEBAGAI BENTUK PLAY THERAPY UNTUK MENGURANGI EMOSI
NEGATIF PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN RUTAN KELAS I
MAKASSAR**

***FUN GAMES AS A FORM OF PLAY THERAPY TO REDUCE NEGATIVE EMOTIONS AT
RUMAH TAHANAN KELAS I MAKASSAR***

Maya Annisa Mursal¹ | Basti Tetteng² | Nabilah Assakinah BP³ | Nabila Putri Anwar⁴ | Nabila
Ikram⁵ | Muhammad Faiz Muttaqi⁶

Universitas Negeri Makassar

Email: ebymursal@gmail.com

Article History:

Received: 23 september 2022

Revised: 24 oktober 2022

Accepted: 29 november 2022

Keywords: Fun Games, Play
Therapy, Warga Binaan
Pemasyarakatan

Abstract: *Kuliah Kerja Profesi (KKP) are academic activities carried out by students in offices that have a relationship with the student's education department. The KKP which was carried out took place at the Rumah Tahanan Kelas I Makassar which is one of the correctional institutions under the Ministry of Law and Human Rights and is useful for providing security and as a place for fostering Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Fun Games is one of the work programs with the aim of reducing the negative emotions felt by WBP. The subjects in this activity were 30 Warga Binaan Pemasyarakatan with a range of 18 – 27 years old. This activity can be said to be successful because Warga Binaan Pemasyarakatan feel happy with the games given and based on the results of the satisfaction scale given, that there are 21 people who feel very satisfied, 6 people feel satisfied, and 3 people feel normal.*

Abstrak

Kuliah Kerja Profesi (KKP) adalah kegiatan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa pada perkantoran yang memiliki hubungan dengan jurusan kemahasiswaan. KKP yang dilaksanakan bertempat di Rumah Tahanan Kelas I Makassar yang merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan di bawah Kementerian Hukum dan HAM dan berguna untuk memberikan rasa aman dan sebagai tempat pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Fun Games merupakan salah satu program kerja dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan oleh WBP. Subjek dalam kegiatan ini adalah 30 Warga Binaan Pemasyarakatan dengan rentang usia 18 – 27 tahun. Kegiatan ini dapat dikatakan berhasil karena Warga Binaan Pemasyarakatan merasa senang dengan permainan yang diberikan dan berdasarkan hasil skala kepuasan yang diberikan, terdapat 21 orang yang merasa sangat puas, 6 orang merasa puas, dan 3 orang merasa biasa saja.

Kata Kunci: Fun Games, Play Therapy, Warga Binaan Pemasyarakatan

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Profesi (KKP) adalah kegiatan akademik mahasiswa yang dilakukan pada suatu instansi yang dituju. Dimana instansi yang dituju bisa suatu lembaga atau perusahaan yang memiliki hubungan dengan bidang atau jurusan mahasiswa. Dengan adanya KKP mahasiswa dapat menerapkan tri dharma perguruan tinggi dan menjadi agen perubahan¹. KKP juga merupakan tempat yang tepat bagi mahasiswa untuk belajar dan mengenali mengenai dunia kerja agar ketika setelah lulus tidak kaget dengan dunia pekerjaan. KKP yang dilakukan bertempat di Rutan Kelas I Makassar yang merupakan salah satu instansi pelayan masyarakat yang berada dibawah Kementerian Hukum dan HAM dan berguna untuk memberikan pengmanan dan sebagai tempat pembinaan Warga Binaan Pelayan Masyarakat (WBP).

Warga Negara Indonesia yang melakukan kesalahan berupa pelanggaran Undang-Undang yang telah ditetapkan sebelumnya akan menjalani proses pengadilan. Proses tersebut dimulai dengan penahanan dan akan berakhir di Rumah Tahanan untuk menjalani masa tahanannya. Rumah Tahanan menjadi tempat dimana para pelaku ditahan selama proses persidangan. Para pelaku yang hidup di dalam Rumah Tahanan tentu saja harus mematuhi peraturan yang telah ditetapkan di dalam Rumah Tahanan. Hal tersebut juga berlaku pada Rumah Tahanan Kelas I Makassar, dimana para pelaku akan diwajibkan mematuhi peraturan yang telah ditetapkan. Rumah Tahanan Kelas I Makassar menampung sebanyak 1.500 pelaku dengan berbagai macam kejahatan, seperti, narkoba, pencurian, penggelapan, korupsi, dan penipuan.

Rutan Kelas I Makassar memiliki program pelayan masyarakat dengan tujuan dapat membantu para Warga Binaan kembali beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Pembinaan yang dilakukan Rutan Kelas I Makassar dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu, pembinaan kepribadian yang berupa pembinaan mental dengan tujuan dapat merubah perilaku Warga Binaan menjadi manusia yang bertanggung jawab atas dirinya dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, Rutan Kelas I Makassar juga memiliki pembinaan kemandirian dengan tujuan untuk mengasah keterampilan agar dapat berguna untuk kembali dan dapat diterima dengan baik dengan lingkungannya.

Dalam menjalani masa pidananya, Warga Binaan Pelayan Masyarakat akan memiliki ruang gerak yang terbatas karena adanya peraturan yang berlaku dan akan dikenakan sanksi jika tidak mematuhi peraturan dengan baik. Sehingga Warga Binaan Pelayan Masyarakat yang sedang menjalankan hukumannya di Rutan diharapkan menjalankan hukumannya dengan tenang. Selain itu, Warga Binaan Pelayan Masyarakat juga diharapkan dapat menjalani hukumannya dengan penuh makna selagi memperbaiki diri. Tetapi, hal tersebut jauh dari harapan negara. Kebanyakan WBP mengalami masalah dalam menjalankan hukumannya. Berbagai macam keadaan psikis yang dapat mempengaruhi WBP dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari selama di Rutan Kelas I Makassar².

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan melalui program Hear Me Out, konseling, dan observasi bahwa hasil yang didapatkan adalah Warga Binaan Pelayan Masyarakat sering merasa cemas, takut, menyesal, marah, dan tertekan. Warga Binaan Pelayan Masyarakat juga mengutarakan bahwa beberapa hari ini sulit tidur karena masih terbayang dengan kejahatan yang

¹ Basti Tetteng et al., "Sosialisasi Berbentuk Seminar, Webinar, Infografis, Dan Penyuluhan Dalam Rangka Mencegah Kasus Pernikahan Usia Anak Serta Kekerasan Dan Kesenjangan Gender Basti," *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 101–112.

² Ike Syamsiah Saputri, "Effectiveness of Art Therapy to Increasing the Meaning of Life in Detainees at Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas II-A Surabaya (Women's State Detention House Class II-A)" (2020): 1–10.

dilakukan dan menyesali perbuatannya. Dari berbagai macam tekanan yang dirasakan, seringkali Warga Binaan Pemasyarakatan melakukan tindakan kekerasan pada sesamanya atau melakukan tindakan agresif lainnya, dimana tindakan agresif dapat merugikan dirinya maupun korban³.

Sehingga dari hasil tersebut terbitlah program kerja selanjutnya, yaitu, *Fun Games* dengan metode *Play Therapy*. *Play therapy* adalah salah satu intervensi yang dilakukan oleh psikolog klinis dalam menghadapi masalah emosional dan perilaku seseorang⁴. Dengan adanya terapi bermain ini diharapkan dapat memberikan intervensi dalam mengurangi sikap agresi pada individu. Bermain adalah salah satu aktivitas yang dapat dilakukan dengan alat atau tidak digunakan dengan alat. Dengan bermain individu dapat mendapatkan suatu pengertian, memberikan informasi, merasa senang, dan dapat mengembangkan imajinasi⁵.

Bermain adalah salah satu kegiatan yang identik dengan anak-anak, tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa bermain juga dapat dilakukan pada orang dewasa. Yang membedakan antara bermain anak-anak dan orang dewasa adalah intensitas kegiatan tersebut dilakukan. Hurlock (1982) mengungkapkan bahwa bermain dapat menjadi salah satu wadah dalam mempelajari keterampilan baru yang dibutuhkan oleh orang dewasa. Moyles (2010) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa manfaat dalam bermain yang diterapkan pada orang dewasa, yaitu, untuk perkembangan fisik, perkembangan aspek sosial, perkembangan emosi dan sosial, perkembangan kognisi, mengasah panca indera, dan sebagai media terapi⁶. Landreth (2001) mendefinisikan dengan terapi bermain dapat membentuk individu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya, dimana terapi ini membutuhkan beberapa alat yang dibutuhkan untuk memudahkan kegiatan ini berlangsung. Dengan menggunakan alat bermain, maka individu dapat mengekspresikan perasaannya dengan baik⁷.

Serok & Blum (1993) mengungkapkan bermain merupakan sifat sosial dimana didalamnya terjadi proses belajar, mematuhi aturan, pemecahan masalah, bagaimana cara mengontrol emosi, dan cara mendisiplinkan diri sendiri. Dengan bermain, individu dapat mengeluarkan emosi-emosi negatif, seperti, marah, kecewa, dan segala emosi yang dapat membuat individu melakukan hal yang merugikan dirinya dan orang lain. Dengan bermain, individu diharapkan dapat memiliki semangat atau gairah untuk melangkah maju ke depan agar tidak selalu terpuruk dengan masa lalu⁸.

Seperti yang telah dipaparkan bahwa dengan adanya tekanan yang dirasakan, maka Warga Binaan Pemasyarakatan tidak segan untuk melakukan tindakan agresif atau yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Perilaku agresif adalah perilaku yang ingin menyerang kepada suatu hal yang menurutnya mengecewakan, menghalangi, atau menghambat keinginan pelaku. Perilaku agresif juga dapat ditunjukkan dengan menyerang atau melawan orang lain secara fisik atau verbal.

³ Meilina Wirohati, Hastaning Sakti, and Nailul Fauziah, "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Perubahan Mental Dengan Agresivitas Verbal Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kedung Pane Semarang," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2013): 183–191.

⁴ Iswinarti Iswinarti and Nurul Hidayah, "Empathy Enhancement through Group Play Therapy to Reduce Aggressive Behavior," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020): 151.

⁵ Ade Holis, "Belajar Melalui Bermain Untuk Pengembangan Kreativitas Dan Kognitif Anak Usia Dini," *Jurnal Pendidikan Universitas Garut* 9 (2016): 23–37.

⁶ Dwi Nursiti et al., "Psikologi Asyik Psikologi Bermain Bersama Anak Bangsa," *Jurnal Abdimas Mutiara* 1 (2020): 1.

⁷ Debora Grace Sara, "Terapi Bermain Dan Terapi Humor Dalam Konseling," *SSRN Electronic Journal* (2021).

⁸ Asri Atuz Zeky et al., "TERAPI BERMAIN MENURUT CARL GUSTAV JUNG DALAM MENGATASI PERMASALAHAN ANAK," *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 2 (2019).

Dengan begitu, korban akan merasa sakit hati. Perilaku agresif juga dapat didefinisikan sebagai perilaku yang sengaja untuk menyakiti orang lain secara fisik atau psikis⁹. Selain itu, terapi bermain juga dapat meningkatkan konsentrasi yang direnakan keadaan emosi yang tidak stabil. Dengan memberikan jenis permainan yang dapat melatih kognitif, maka hal tersebut dapat membantu Warga Binaan Pemasyarakatan dalam meningkatkan konsentrasinya¹⁰.

METODE

Teknik pengumpulan data dalam *Fun Games* melalui hasil dari program kerja *Hear Me Out*, konseling, dan observasi. Terdapat beberapa hal yang dapat diamati melalui program kerja dan observasi berupa pengumpulan data melalui kegiatan-kegiatan dan observasi. Subjek dari kegiatan ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan sebanyak 30 orang dengan rentang usia 18 – 27 tahun. Adapun tahap yang dilakukan, seperti:

1. Tahap Perencanaan dilakukan dengan membuat kerangka kegiatan dari hasil observasi, wawancara, dan hasil need assesment yang dilakukan sebelumnya pada Warga Binaan Pemasyarakatan. Tahap ini dilakukan mulai tanggal 1 September 2022 hingga 12 September 2022.
2. Tahap Persiapan dilakukan dengan mempersiapkan bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan *Fun Games*. Tahap ini dilakukan pada tanggal 12 September 2022 hingga 15 September 2022
3. Tahap Pelaksanaan dilakukan dengan menyelenggarakan *Fun Games* pada Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas I Makassar. Tahap ini dilakukan pada tanggal 16 September 2022 di Lapangan Rutan Kelas I Makassar.
4. Tahap Evaluasi dilakukan dengan memberikan kertas evaluasi kegiatan dengan tujuan meninjau kembali mengenai perasaan yang dirasakan setelah melakukan *Fun Games*. Tahap ini dilakukan pada tanggal 16 September 2022

HASIL

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan dengan mengumpulkan data melalui observasi, program konseling, dan program *Hear Me Out*. Dari hasil tersebut, didapatkan hasil bahwa emosi atau perasaan yang dirasakan oleh WBP Rutan Kelas I Makassar adalah takut, cemas, penyesalan, marah, dan masih sering memikirkan mengenai kesalahan yang dilakukannya. Dari konseling yang dilakukan, WBP juga mengungkapkan bahwa kebanyakan dari mereka merasa lelah atau kurang tidur karena sulitnya beristirahat di malam hari karena terbayang-bayang dengan kesalahannya. Dari hasil observasi, WBP Rutan Kelas I Makassar juga kebanyakan memiliki luka sayat di tangannya. Hal itu

⁹ Dkk Dewi, "MENGURANGI TINGKAT AGRESIVITAS ANAK USIA TK MELALUI TERAPI BERMAIN (PLAY THERAPY)," *Jurnal Bimbingan Konseling 2* (2012): 1–13.

¹⁰ Ella Kholilah and Yulia Solichatun, "Terapi Bermain Dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 15, no. 1 (2018): 41.

dilakukan oleh para WBP sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang dirasakannya agar sakit yang dirasakannya bisa berpindah atau berkurang dengan merasakan sakit di tangannya. Beberapa WBP juga menceritakan bahwa rindunya mereka dengan keluarganya dan merasa sangat bersalah karena tidak pernah dijenguk. Alasan WBP tersebut tidak pernah dijenguk karena ditolaknya keberadaan mereka di keluarganya karena sudah dianggap sebagai tahanan atau penjahat, sehingga dari hal tersebut WBP merasa marah, kecewa, dan menyalahkan dirinya secara berlebihan.



Gambar 1. Pengumpulan data melalui observasi



Gambar 2. Pengumpulan data

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan berdiskusi mengenai permainan apa yang akan diberikan dan mekanisme permainannya bagaimana. Permainan yang dipilih adalah *wrong answer only* dengan tujuan untuk melihat konsentrasi para WBP dengan memberikan kata mudah dalam Bahasa Indonesia. Permainan kedua adalah menjaga balon dengan tujuan untuk melihat kerjasama dan bagaimana para WBP dalam membuat strategi.



Gambar 3. Menyusun aturan dan mekanisme permainan

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah tahap dimana fasilitator memberikan arahan mengenai peraturan permainan. Pada saat permainan pertama terdapat 2 kelompok yang lolos untuk bertanding di permainan kedua. Dari permainan kedua, didapatkan pemenangnya. Pada saat proses pelaksanaan, para WBP menunjukkan emosi positif, yaitu, tertawa dan saling bertukar candaan sesama temannya. Pada tahap ini, WBP juga ditanya mengenai perasaan yang dirasakan selama kegiatan berlangsung. Beberapa WBP merasa sangat senang dengan adanya permainan ini karena mereka jarang bermain bersama, beberapa dari mereka juga mengatakan bahwa kegiatan ini harus diadakan lebih sering untuk mengeluarkan emosi negatif mereka, dan beberapa dari mereka juga mengatakan bahwa dengan adanya permainan ini, mereka jadi lebih dekat satu sama lain dengan mengetahui karakter masing-masing melalui permainan kelompok yang diberikan.



Gambar 4. Pelaksanaan *Fun Games*

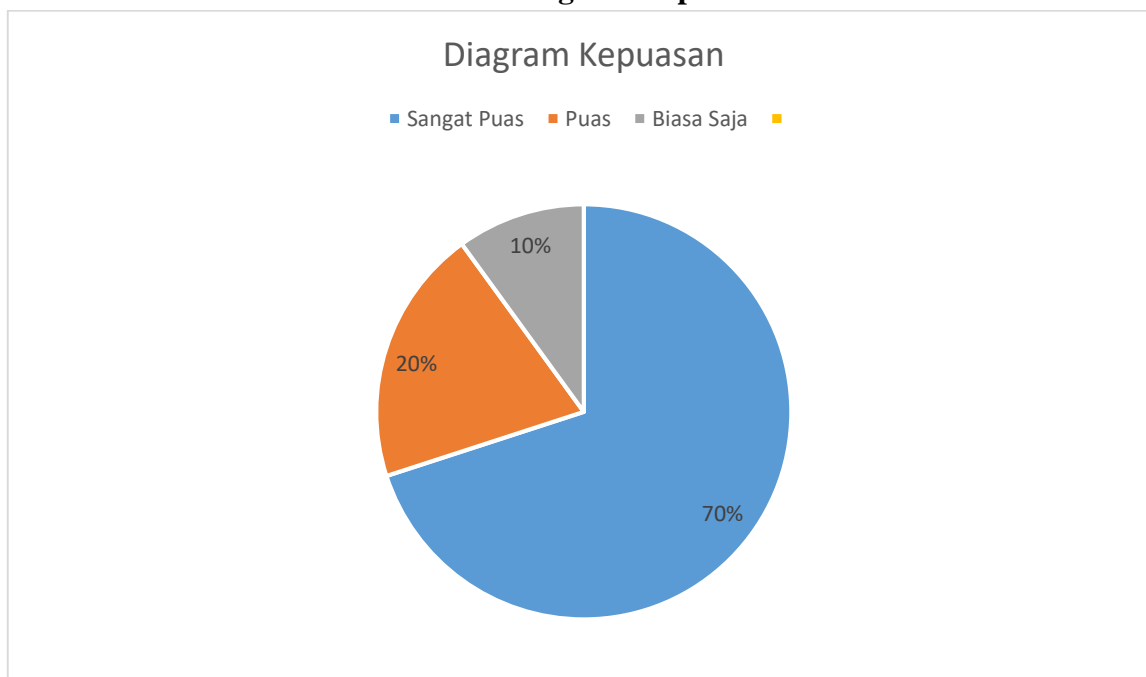
4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan menyebarkan lembar evaluasi berupa kepuasan WBP menggunakan skala *likert*. Sehingga didapatkan hasil dari lembar kepuasan tersebut, seperti, 21 mengatakan sangat puas, 6 mengatakan puas, 3 mengatakan biasa saja



Gambar 5. Pengerjaan lembar evaluasi

Tabel 1. Diagram Kepuasan



DISKUSI

Dari hasil data yang didapatkan bahwa WBP dominan merasakan senang saat diberikan permainan karena dari permainan tersebut mereka dapat mengeluarkan segala jenis emosi negatif

yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan definisi dari Serok & Blum (1993) bahwa bermain merupakan sifat sosial dimana didalamnya terjadi proses belajar, mematuhi aturan, pemecahan masalah, bagaimana cara mengontrol emosi, dan cara mendisiplinkan diri sendiri. Dimana dengan WBP dapat mengontrol emosinya, maka akan dengan mudah untuk tidak terlalu terpuruk dengan emosi negatif yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Tim KKP melakukan program kerja untuk mengeluarkan emosi negatif yang dirasakan WBP melalui Fun Games di Rutan Kelas I Makassar. Tim KKP mengaplikasikan ilmu psikologi dengan observasi, program konseling, dan program *Hear Me Out*. Tim KKP berhasil melakukan program kerja ini karena dari kegiatan ini, para WBP merasa senang dan dapat bercanda bersama dengan teman-temannya. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah diharapkan memiliki atau membuat permainan yang lebih menyenangkan dan pilihan permainan yang lebih banyak.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Dekan Fakultas Psikologi UNM yang telah memberikan arahan. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga diucapkan kepada Dosen Pembimbing kami yang telah membimbing selama program Kuliah Kerja Profesi selesai dan mengarahkan kami sehingga seluruh program kerja dapat berjalan dengan baik. ucapan terima kasih juga diucapkan kepada seluruh pihak di Rumah Tahanan Kelas I Makassar yang telah memberikan kesempatan dan arahan agar seluruh program kami berjalan lancar. Dan ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan di Rumah Tahanan Kelas I Makassar atas partisipasi dan semangatnya pada tiap program kerja yang kami lakukan.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, Dkk. "MENGURANGI TINGKAT AGRESIVITAS ANAK USIA TK MELALUI TERAPI BERMAIN (PLAY THERAPY)." *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (2012): 1–13.
- Holis, Ade. "Belajar Melalui Bermain Untuk Pengembangan Kreativitas Dan Kognitif Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Universitas Garut* 9 (2016): 23–37.
- Iswinarti, Iswinarti, and Nurul Hidayah. "Empathy Enhancement through Group Play Therapy to Reduce Aggressive Behavior." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020): 151.
- Kholilah, Ella, and Yulia Solichatun. "Terapi Bermain Dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 15, no. 1 (2018): 41.
- Nursiti, Dwi, Prodi Psikologi, Fakultas Farmasi, and Ilmu Kesehatan. "Psikologi Asyik Psikologi Bermain Bersama Anak Bangsa." *Jurnal Abdimas Mutiara* 1 (2020): 1.
- Saputri, Ike Syamsiah. "Effectiveness of Art Therapy to Increasing the Meaning of Life in Detainees at Rumah Tahanan Negara Perempuan Class LI-A Surabaya (Women's State

Detention House Class II-A)” (2020): 1–10.

Sara, Debora Grace. “Terapi Bermain Dan Terapi Humor Dalam Konseling.” *SSRN Electronic Journal* (2021).

Tetteng, Basti, Sinthia Tirtasari, Sulfianah Syamsu, St Alifia Musmulyadi, and Nandhika Rezqyawan. “Sosialisasi Berbentuk Seminar, Webinar, Infografis, Dan Penyuluhan Dalam Rangka Mencegah Kasus Pernikahan Usia Anak Serta Kekerasan Dan Kesetaraan Gender Basti.” *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 101–112.

Wirohati, Meilina, Hastaning Sakti, and Nailul Fauziah. “Hubungan Antara Persepsi Terhadap Perubahan Mental Dengan Agresivitas Verbal Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kedung Pane Semarang.” *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2013): 183–191.

Zeky, Asri Atuz, Juliana Batubara, Universitas Islam, Negeri Imam, and Bonjol Padang. “TERAPI BERMAIN MENURUT CARL GUSTAV JUNG DALAM MENGATASI PERMASALAHAN ANAK.” *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 2 (2019).