**PLAY THERAPY “*BEAT THE CLOCK* (MENGALAHKAN WAKTU) ” UNTUK MENINGKATKAN ATENSI PADA ANAK DENGAN MASALAH *INNATENTION***

Difiana Yulilla1, Rudi Cahyono2

1,2 Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Indonesia

Email: 1difiana.yulilla-2019@psikologi.unair.ac.id, 2@rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Artikel Info** |  | **ABSTRAK** |
| **Riwayat Artikel:**  Penyerahan dd/mm/yyyy  Revisi dd/mm/yyyy  Diterima dd/mm/yyyy |  | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefktifan intervensi *play therapy* (mengalahkan waktu) dalam meningkatkan atensi pada anak dengan masalah pemusatan perhatian (*innatention*). Klien dalam penelitian ini ialah seorang anak berkebutuhan khusus berjenis kelamim laki-laki berusia 6 tahun yang memiliki masalah dalam atensinya. Permasalahan dalam atensi membuat MGAMS mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatiannya pada tugas yang diberikan. Fokusnya mudah teralihkan dengan suara, bunyi-bunyian dan benda-benda yang mencolok. Ia hanya mampu memusatkan perhatiannya maksimal selama 5 menit. Data diperoleh dari hasil observasi, wawancara kepada orangtua, guru, terapis, dan tes psikologi baik secara formal dan informal. Hasil menunjukkan bahwa ada kenaikan sebanyak 2 menit dari sebelum dilakukannya intervensi dan sesudah dilakukannya intervensi. |
| **Kata Kunci:**  *Play therapy*  *innatention* |  |
| Copyright (c) Psikostudia : Jurnal Psikologi |
| **Korespondensi:**  **Difiana Yulilla**  Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  difiana.yulilla-2019@psikologi.unair.ac.id | | |

# Latar belakang

Atensi diartikan sebagai kedaan individu untuk dapat fokus dan mengamati suatu tugas baik secara internal maupun eksternal. Individu dapat dikatakan fokus ketika individu dapat diatur untuk melakukan sesuatu, termotivasi untuk mengerjakan sebuah tugas dalam mencapai tujuan tertentu (Hale & Lewis, 1985). Perhatian (atensi) berkaitan dengan berbagai fungsi kognitif yang penting untuk melakukan kegiatan disemua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Canejero & Rueda, 2017).

Masalah dalam *inattention* atau biasa disebut dengan ADD (*Attention Deficit Disorder*) ialah suatu gangguan perkembangan yang ditandai dengan gagal dalam memperhatikan suatu secara detail, kesulitan dalam mempertahankan suatu perhatian, tidak mendengarkan, tidak menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam mengorganisir sesuatu, mudah terganggu atau terdistraksi dan mudah lupa (Parritz & Troy, 2014). Masalah dalam *inattention* ini muncul ditahun-tahun awal sekolah sekitar 5-7 tahun (Weisz, 2004: Davison dkk, 2014). Penyebab atensi ialah karena adanya faktor kognisi yang bekerja tidak sama dengan anak normal (Paternotte & Buitelar, 2010). Fungsi kognisi tersebut terletak pada lobus frontalis. Gangguan tersebut berada dibagian *neurotransmiter catecholamine* yakni *dopamine* dan *norepinephire* yang berperan besar dalam atensi, konsentrasi, dan dihubungkan dengan fungsi kognitif misal motivasi, perhatian, dan keberhasilan belajar anak (Setyawan, 2015). Anak dengan gangguan ADD tidak dapat mengontrol diri dari stimulus yang ada dari dalam maupun luar dirinya sehingga kesulitan dalam memusatkan perhatian (Paternotte & Buitelar, 2010).

Berdasarkan hasil observasi dengan salah satu klien yang berinisial MGAMS berusia 6 tahun dan masih duduk di bangku taman kanak-kanak, MGAMS mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu. MGAMS akan mudah teralihkan jika mendengar suara dan bunyi-bunyian. Saat konsentrasinya teralihkan MGAMS biasanya akan berlari menuju arah suara, suka melamun serta tidak mudah tanggap ketika namanya dipanggil oleh orang lain. Saat mengerjakan tugas tertentu seperti menulis, membaca, menghafal, mengaji maupun mengerjakan kegiatan lain seperti sholat dhuha MGAMS hanya mampu bertahan untuk memusatkan perhatiannya maksimal selama 3-5 menit.

Berdasarkan penelitian dari Schacter & Millman (1981) durasi pemusatan perhatian berkembang seiring dengan perkembangan usia anak. Anak-anak usia 2 tahun akan dapat memusatkan perhatiannya selama 7 menit, anak berusia 3 tahun 9 menit, anak berusia 4 tahun 12 menit, anak berusia 5 tahun 14 menit. Maka anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat memusatkan perhatiannya lebih dari 14 menit. Dalam hal ini MGAMS masih belum dapat memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu secara optimal. Salah satu teknik agar individu dapat memusatkan perhatiannya secara optimal ialah dengan menggunakan teknik *play therapy*.

*Play therapy* (terapi bermain) adalah salah satu alat ukur untuk membangun komunikasi bagi anak-anak yang bermasalah dan dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang mereka hadapi dengan cara yang menyenangkan santai dan terbuka (Reid & Schaefer, 1986). Bermain dengan mengikuti peraturan dan bergantian satu dengan yang lain membantu anak yang mudah terdistraksi untuk dapat fokus dan memperoleh atensi yang terus menerus (Hommeyer & Morrison, 2008). Dalam hal ini *play therapy* yang digunakan ialah “*Beat The Clock”* (Mengalahkan Waktu).

Terapi mengalahkan waktu ialah terapi psikologi yang didesain untuk anak-anak dengan permasalahan atensi. Terapi ini diadaptasi dari permainan “*Beat The Clock*” yang dijelaskan oleh Kaduson & Schaefer (1997) yang mana tujuan dari terapi ini ialah untuk menahan gangguan serta tetap fokus pada tugas yang diberikan dengan jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sebuah balok yang akan di susun oleh MGAMS menjadi sebuah menara berdasarkan menara yang telah dicontohkan oleh peneliti. Balok yang akan dibuat juga berdasarkan waktu yang telah ditentukan oleh peneliti. Berdasarkan penelitian dari Hall, Kaduson & Schaefer (2002) bahwa tidak ada syarat tertentu dalam menentukan balok dan menara dipermainan ini. Hal tersebut dikarenakan jika permainan ini hanya berfokus pada waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi di menit tertentu peneliti dengan sengaja akan membuat sebuah gangguan untuk melihat dari konsentrasi dan ketahanan klien dalam membuat tugas yang diperintahkan. Menurut penelitian dari Hormansyah & Karmiyati (2020) bahwa intervensi dengan menggunakan permainan *beat the clock* dapat meningkatkan konsentrasi dari anak dengan pemusatan perhatian. Peneliti lain dari Saraswati (2016) yang menjelaskan bahwa intervensi *beat the clock* memiliki perubahan durasi atensi setelah diberikannya terapi bermain dimana rata-rata durasi atensi subjek pada fase *treatment* dan *follow up* lebih tinggi dibandingkan dengan fase baseline.

**METODE PENELITIAN**

**Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*). Desain ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi efek dari suatu perlakuan dengan kasus tunggal. Kasus tunggal dalam desain ini dapat berupa satu kelompok yang terdiri dari beberapa subjek maupun kasus tunggal pada satu subjek (Latipun, 2002).

**Subjek Penelitian**

Klien dalam penelitian ini ialah MGAMS seorang anak laki-laki berusia 6 tahun dan masih duduk di bangku TK B. Klien telah didiagnosa dari psikolog pada tahun 2020 yaitu “gangguan bicara dan bahasa disertai dengan tidak adanya perhatian dan hiperaktivitas”. Namun setelah MGAMS melakukan terapi secara intens selama satu tahun, mendapatkan pembelajaran di sekolah sesuai dengan kebutuhannya, serta ibu yang turut berperan dalam perubahan perilaku MGAMS, setahun kemudian MGAMS menunjukkan adanya perubahan perilaku. MGAMS lebih mudah untuk duduk dengan tenang, tidak tantrum dan cukup memiliki kontak mata saat diajak berkomunikasi dengan orang lain.

Akan tetapi secara tahapan perkembangan anak seusianya, kemampuan MGAMS perlu untuk di optimalkan salah satunya ialah konsentrasi dan fokus dengan tugas yang diberikan. MGAMS hanya mampu memusatkan perhatiannya maksimal selama 5 menit seperti membaca, menulis dan menghafal. Fokusnya mudah teralihkan dengan suara, bunyi-bunyian, warna atau benda-benda yang mencolok. Saat mendengar suara respon yang terjadi saat itu ia akan bertanya “suara apa itu” dan langsung berpaling dari tugas yang diberikan.

**Pengumpulan Data**

Pegumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, tes psikologi secara formal dan informal. Wawancara dilakukan dengan orangtua yaitu ibu, Guru Pendamping Khusus (GPK) yang berada di sekolah, dan terapis yang berada di salah satu layanan psikologi. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai klien terkait perkembangan klien baik secara kesehatan maupun perilaku. Pengumpulan data selanjutnya ialah observasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku yang sering dimunculkan oleh subjek terutama dalam atensinya. Observasi dilakukan di tiga *setting* tempat yaitu di rumah, di sekolah dan di tempat terapi.

Tes psikologi formal menggunakan WISC dan CPM. WiSC digunakan untuk melihat konsentrasi dan atensi yang ditunjukkan oleh MGAMS, sedangkan CPM digunakan untuk melihat taraf kecerdasan dari MGAMS.

Tes informal *Jumbled Number Games* (Sattler, 1992) digunakan untuk mengukur ketahanan atensi menggunakan game urutan angka.

**Rancangan Intervensi**

Pada inervensi kali ini digunakan teknik *play therapy.* Reid & Schafer (1986) mengatakan bahwa *play therapy* dapat meningkatkan konsentrasi, memori, mengantisipasi konsekuensi dari perilaku seseorang dan pemecahan masalah secara kreatif yang dapat dikembangkan melalui *play therapy.*

Intervensi ini menggunakan sebuah *play therapy* melalui permainan “mengalahkan waktu" yang pernah dilakukan oleh (Hall, Kaduson, & Schaefer, 2002 ; Hatiningsih, 2013; Hormansyah & Karmiyati, 2020; Saraswati,2006) dan di adaptasi dari permainan “*Beat The Clock*" yang di jelaskan oleh Kaduson & Schaefer (1997). Kaduson & Schaefer menyatakan permainan ini dirancang untuk meningkatkan kontrol diri anak-anak dan prilaku implusif. Tujuan dari permainan ini adalah agar anak dapat menahan gangguan serta fokus untuk jangka waktu tertentu.

Permainan ini berfokus pada waktu tertentu, dalam teori yang telah dijelaskan oleh Hall, Kaduson, & Schaefer, (2002) tidak dijelaskan secara spesifik alat ataupun permainan yang akan dilakukan karena fokus dari permainan ini adalah “waktu”. Peneliti dapat menggunakan berbagai permainan apapun sesuai dengan karakteristik dari anak, yang terpenting peneliti membuat suatu rancangan permainan untuk membantu anak pada tugas yang diberikan dengan waktu yang telah ditentukan. Pada permainan kali ini peneliti menggunakan sebuah balok untuk meningkatkan atensi dan konsentrasi pada anak. Penggunaan sebuah balok didasarkan pada karakteristik anak, klien MGAMS menyukai sebuah permainan baru yang belum pernah ia temui, terutama benda-benda yang memiliki bentuk konkretnya.

Dalam permainan kali ini klien diminta untuk membangun sebuah menara yang telah diberi contoh oleh peneliti berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Klien diminta untuk tetap fokus pada menara yang dibangun meskipun terdapat sebuah gangguan baik dari internal maupun eksternal. Klien juga tidak boleh bertanya kepada peneliti terkait dengan tugas yang diberikan. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti dengan sengaja akan membuat gangguan untuk melihat atensi dan konsentrasi dari klien. Ketika fokus klien teralihkan dengan gangguan tersebut klien akan kehilangan satu stiker yang telah diberikan sebelum intervensi di mulai. Klien akan diberikan oleh peneliti sebuah stiker sebanyak 14 buah yang mana stiker-stiker ini akan berkurang satu jika klien teralihkan dengan gangguan yang ada. Permainan ini akan dilakukan hingga 9 sesi, setiap sesinya menara yang akan di buat oleh klien akan semakin rumit dengan waktu yang juga bertambah di setiap sesinya. Klien tidak di perkenankan berhenti membuat menara sesuai dengan waktu yang ditentukan, akan tetapi klien harus berhenti membuat menara ketika waktu yang ditetapkan telah selesai meskipun menara yang ia buat belum selesai. Saat klien dapat memusatkan perhatiannya secara penuh sesuai dengan peraturan dan waktu yang ditentukan selama 9 sesi, klien akan mendapatkan hadiah dari peneliti.

Sebelum intervensi ini dilakukan peneliti telah melakukan observasi terlebih dahulu di tiga tempat setting saat klien sedang belajar seperti di rumah, di sekolah seperti di kelas inklusi maupun di kelas reguler, dan di tempat terapi. Selama menjalani proses belajar klien hanya mampu memusatkan pada proses belajar secara penuh maksimal 5 menit. Menurut Schacter & Millman (1981) durasi pemusatan perhatian akan berkembang seiring dengan perkembangan usia anak. Anak berusia 5 tahun seharusnya telah dapat memusatkan perhatiannya selama 14 menit. Maka anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat memusatkan perhatiannya lebih dari 14 menit. Sedangkan klien hanya mampu bertahan maksimal selama 5 menit.

|  |  |
| --- | --- |
| Sesi Intervensi | Pelaksanaan Intervensi |
| Sesi 1 | Peneliti membuat kesepakatan kepada klien mengenai permainan “mengalahkan waktu”. Selanjutnya peneliti memberikan 14 stiker kepada klien dan menjelaskan peraturan dari permainan ini. Klien diminta untuk membuat menara yang dicontohkan dan harus memusatkan perhatiannya secara penuh pada waktu minimal 6 menit dan maksimal 14 menit. Waktu yang akan diberikan untuk membangun menara maksimal 14 menit. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti akan membuat sebuah gangguan untuk melihat atensi dan konsentrasi klien. Saat klien terdistraksi dengan gangguan yang diberikan oleh peneliti maupun gangguan di luar dari peneliti, klien akan kehilangan satu stiker. |
| Sesi 2 | Peneliti melanjutkan sesi kedua, pada sesi kedua klien diminta untuk membangun menara yang berbeda dari sebelumnya. Menara ini memiliki tingkat kerumitan yang berbeda dibanding menara di sesi pertama. Klien diminta untuk membuat menara dengan waktu yang ditentukan yaitu maksimal 14 menit. Klien juga diminta untuk berkonsentrasi penuh selama 7 menit dan maksimal selama 14 menit. Pada menit ke 3 dan ke 6 peneliti akan membuat suatu gangguan kembali. |
| Sesi 3 | Sesi ketiga klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 8 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 4 | Sesi keempat klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 9 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 5 | Sesi kelima klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 10 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 6 | Sesi keenam klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 11 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 7 | Sesi ketujuh klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 12 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 8 | Sesi kedelapan klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu minimal 13 menit maksimal 14 menit. |
| Sesi 9 | Sesi kesembilan klien harus mampu memusatkan perhatiannya secara penuh dengan waktu 14 menit. |

# Hasil penelitian

Setelah dilakukannya intervensi selama tujuh hari dengan 9 sesi, didapatkan hasil :

Sebelum dilaksanakannya intervensi peneliti melakukan observasi terhadap MGAMS disaat MGAMS sedang belajar. Selama proses observasi sebanyak 3 kali didapatkan hasil bahwa MGAMS hanya mampu memusatkan perhatiannya secara penuh pada proses pengerjaan tugas maksimal selama 5 menit. Oleh sebab itu konselor membuat rancangan untuk proses intervensi yang berlandaskan baseline dengan rentang perhatian yang dimulai dari menit ke 6. Setiap sesinya MGAMS diminta untuk membangun menara dengan rentang perhatian yang ditunjukkan sesuai dengan menit dan waktu yang telah ditentukan. Setiap sesi menit yang ditentukan akan bertambah menjadi satu menit dengan batas waktu sebanyak 14 menit.

**Evaluasi Hasil**

Sebelum dilaksanakannya intervensi MGAMS memiliki rentang dalam memusatkan perhatian pada pengerjaan tugas maksimal 5 menit. Setelah dilaksanakannya intervensi atensi yang MGAMS tunjukkan dalam mengerjakan tugas meningkat menjadi 7 menit. Dalam hal ini atensi yang ditunjukkan oleh MGAMS selama proses intervensi jika mengacu pada teori yang telah dikemukakan oleh Schacter & Millman, (1981) bahwa anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat memusatkan perhatainnya lebih dari 14 menit. Namun pada proses intervensi kali ini MGAMS belum dapat mencapai waktu tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena anak dengan permasalahan atensi memiliki kesulitan untuk dapat memusatkan perhatiannya secara penuh. Penyebab dari kesulitan untuk dapat memusatkan perhatiannya secara penuh ialah faktor kognitif terutama pada struktur otak prefrontal khususnya *anterior cingulate cortex* yang dianggap sebagai fungsi utama peran dari atensi yang kurang berkembang secara optimal (Conejero & Rueda, 2017).

# Pembahasan

Atensi diartikan sebagai suatu keadaan individu untuk dapat fokus dalam mengamati suatu tugas baik secara internal maupun eksternal (Hale & Lewis, 1985). Atensi juga berkaitan dengan pengambilan informasi dalam sebuah persepi agar dapat mengerjakan tugas secara optimal (Hale & Lewis, 1985). Atensi tentunya tidak terlepas dari fungsi kognitif yang penting untuk dapat melakukan kegiatan disemua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Perhatian termasuk konstruksi multidimensi yang mengacu pada keadaan dimana individu memiliki tingkat aktivasi yang optimal dan memungkinkan untuk memproses informasi yang ingin di prioritaskan (Canejero & Rueda, 2017). Oleh sebab itu atensi berfungsi sebagai mekanisme untuk mengontrol sensorik dari segala tindakan yang terjadi untuk memproses informasi yang masuk, setelah itu informasi yang telah di proses akan diatur sesuai dengan pikiran, emosi dan perilaku (Canejero & Rueda, 2017). Peran atensi sebagai mekanisme kontrol memiliki tiga model atensi. Ketiga model tersebut memiliki tiga fungsi utama yakni 1) mencapai dan mempertahankan atensi disuatu kegiatan secara optimal, 2) dapat memilih sumber rangsangan tertentu baik internal maupun eksternal, 3) dapat mengatur perilaku khususnya saat berada didalam situasi yang melibatkan konflik.

Anak dengan permasalahan dalam atensinya (*innatention*)memiliki kendala untuk dapat memusatkan perhatiannya secara optimal. Anak dengan gejala *Innatention* atau dikenal dengan ADD (*Attention Deficit Disorder*) ialah suatu gangguan perkembangan yang ditandai dengan gagal dalam memperhatikan suatu secara detail, kesulitan dalam mempertahankan suatu perhatian, tidak mendengarkan, tidak menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam mengorganisir sesuatu, mudah terganggu atau terdistraksi dan mudah lupa (Parritz & Troy, 2014). Hal ini disebabkan karena adanya faktor kognitif pada bagian otak yaitu prefrontal khususnya *anterior cingulate cortex* yang dianggap sebagai fungsi utama peran dari atensi yang kurang berkembang secara optimal (Conejero & Rueda, 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa MGAMS memiliki tingkat konsentrasi yang rendah serta fokus yang mudah teralihkan. Hal tersebut terlihat ketika MGAMS mendengar suara bunyi-bunyian, saat sedang belajar maupun saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Saat sedang mengerjakan tugas yang diberikan seperti menulis, membaca dan menghafal perhatiannya mudah teralihkan meskipun saat itu tidak ada hal yang menganggunya.

Atensi (perhatian) tentunya membutuhkan interaksi yang fleksibel antara konsentrasi yang intens dan tidak mudah teralihkan dengan stimulus yang dapat menganggu serta dapat fokus pada satu tugas tertentu (Ruff & Rothbart, 2001). Atensi juga memiliki tiga proses untuk dapat memaksimalkan perhatian pada tugas tertentu secara optimal seperti pemilihan tugas, fokus pada tugas tertentu dan kontrol yang diperlukan untuk dapat mempertahankan tugas serta tidak mudah teralihkan dengan hal lain (Ruff & Rothbart, 2001).

Atensi yang ditunjukkan oleh MGAMS dalam mengerjakan tugas tidak lebih dari 5 menit. Ia butuh untuk selalu di beri penguatan dan motivasi untuk mengerjakan tugas hingga tuntas. Tidak hanya bunyi suara benda-benda yang terlihat paling mencolok juga dapat menganggu konsentrasinya disaat ia mengerjakan tugas. Dapat diketahui bahwa atensi juga berkaitan dengan motivasi dan minat agar individu dapat memfokuskan perhatiannya pada kegiatan tertentu secara optimal (Ruff & Rothbart, 2001).

Menurut Schacter & Millman (1981) anak-anak yang berusia 2 tahun akan dapat memusatkan perhatian selama 7 menit, usia 3 tahun selama 9 menit, usia 4 tahun selama 12 menit, dan 5 tahun untuk usia 14 menit. Maka untuk anak yang memiliki usia lebih dari 5 tahun seharusnya dapat memusatkan perhatiannya lebih dari 14 menit. Sedangkan MGAMS hanya mampu bertahan untuk tetap fokus pada tugas sekitar 3-5 menit yang mana hal ini dapat dikatakan bahwa kemampuan fokus atau atensi yang MGAMS tunjukkan masih belum optimal sesuai dengan tahapan usianya.

Ruff & Rothbart (2001) juga berpendapat bahwa atensi anak dimasa prasekolah antara lain mampu membuat perencanaan, dapat memusatkan perhatian sesuai dengan sasaran dan tugas tertentu, mengetahui kesalahan, dapat memantau perkembangan tugas yang ia kerjakan, dapat menghadapi situasi yang sulit, serta dapat melibatkan diri di lingkup sosial. Sedangkan di usia 6-7 tahun anak seharusnya telah mampu untuk dapat memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas tertentu, anak dapat mengikuti arahan dan dapat memecahkan suatu masalah. Ayres (2005) mengemukakan bahwa permasalahan dalam pemusatan perhatian dapat menjadi masalah utama saat anak berada disekolah.

Anak yang mengalami permasalahan dalam atensi dapat diatasi dengan menggunakan metode *play therapy. Play therapy* (terapi bermain) adalah salah satu alat ukur untuk membangun komunikasi bagi anak-anak yang bermasalah dengan cara yang menyenangkan dan santai (Reid & Schaefer, 1986). *Play therapy* juga dapat meningkatkan konsentrasi, memori, mengantisipasi konsekuensi dari perilaku seseorang dan pemecahan masalah secara kreatif yang dikembangkan melalui *play therapy*. Salah satu *play therapy* yang digunakan ialah “*Beat The Clock*” (Mengalahkan Waktu).

*Beat The Clock* (Mengalahkan Waktu) ialah salah satu terapi yang didesain untuk anak-anak terkait permasalahan dalam atensi. Terapi ini diadaptasi dari permainan “*Beat The Clock”* yang telah dijelaskan oleh Kaduson & Schaefer (1997). Tujuan dari dilakukannya terapi ini ialah untuk menahan gangguan dan fokus pada tugas yang diberikan dengan jangka waktu tertentu. Penelitian dari Saraswati (2016) yang menjelaskan bahwa intervensi *beat the clock* memiliki perubahan durasi atensi setelah diberikannya terapi bermain dimana rata-rata durasi atensi subjek pada fase *treatment* dan *follow up* lebih tinggi dibandingkan dengan fase baseline. Peneliti lain dari Hormansyah & Karmiyati (2020) Intervensi cukup mampu menunjukan bahwa adanya perubahan tingkat konsentrasi pada kliennya setelah diberikannya *play therapy*. Perubahan konsentrasi ini ditunjukkan saat setting terapi dan situasi sesungguhnya lebih tinggi dibandingkan baseline. Hal ini dikarenakan teknik yang digunakan dalam meningkatkan konsentrasi memang sudah dirancang untuk anak-anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol tindakannya agar dapat selalu fokus pada tugasnya.

# Kesimpulan

Penyebab seorang anak dapat mengalami gejala ADD (*Attention Deficit Disorder*) karena adanya disfungsi pada bagian otak tertentu khususnya dibagian *anterior cingulate cortex* yang berperan dalam atensi dan kurang berkembang secara optimal (Conejero & Rueda, 2017). Akan tetapi permasalahan dalam atensi dapat diatasi dengan metode play therapy salah satunya ialah “*beat the clock*” (mengalahkan waktu).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa terapi “*beat the clock*” (mengalahkan waktu) terbukti efektif untuk meningkatkan atensi dan konsentrasi anak saat melakukan pekerjaan tertentu. Berdasarkan penelitian dari Hormansyah & Karmiyati (2020) bahwa intervensi dengan *play therapy* “*beat the clock*” cukup mampu menunjukkan bahwa adanya perubahan dari sebelum diberikannya terapi. Hal ini dikarenakan teknik yang digunakan dalam meningkatkan konsentrasi telah dirancang untuk anak-anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol tindakannya agar dapat fokus pada tugas yang diberikan.

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait *inattention* terutama bagi orangtua, guru maupun tenaga profesional seperti psikolog, dokter dan tenaga kesehatan lainnya. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi terkait *inattention* serta menciptkan suatu media pembelajaran untuk meningkatkan atensi dan konsentrasi dari anak-anak yang mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatiannya pada pekerjaan tugas tertentu.

Dari hasil penelitian yang telah didapat, peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar setting tempat diatur sekondusif mungkin, mengingat anak dengan permasalahan dalam atensi sangat mudah terdistraksi dengan berbagai hal disekitarnya, seperti suara maupun benda-benda yang ada disekelilingnya. Berikutnya peneliti selanjutnya dapat memodifikasi permainan *“beat the clock”* untuk menggunakan alat permainan lain sesuai dengan kebutuhan klien berdasarkan teori yang telah dikembangkan.

# Referensi

Ayres, J. A. 2005. *Sensory Integration And The Child Understanding Hidden Sensory Challenges*. Amerika : wps.

Conejero, A. & Rueda, M. R. (2017). Early development of executive attention. *Journal of Child & Adolesecent Behavior*, 5 (2), 2-10.

Davison, G. C., John, M.N., Ann, M.K. (2014). Psikologi Abnormal (Edisi ke-9). Jakarta: Rajawali Press.

Hale, G. A., & Lewis, M. (1985). *Attention and cognitive development*. Plenum Press: New York.

Hormansyah, R, D., & Karmiyati, D. (2020). Play therapy untuk meningkatkan atensi pada anak ADHD. *Procedia studi kasus dan intervensi psikologi*, 8 (2), 1-10.

Kaduson, H., & Schaefer, C. (Eds.). (1997). *101 favorite play therapy techniques.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Latipun. (2002). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.

Parritz, R. & Troy, M. (2014) *Disorders of childhood: Development and psychopathology*. (2nd ed). United States of America: Wadsworth Cengange Learning.

Paternotte, A; Buitelaar, J. 2010. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Alih bahasa: Julia Maria van Tiel. Jakarta : Prenada.

Reid, S. E. & Schaefer, C. E. (1986). *Game play therapeutic use if chillhood games*. John Wiley & Sons, Inc: Canada.

Ruff, H. A., & Rothbart, M. K. (2001). *Attention in early development*. Oxford University Press: New York.

Sattler, J, M. (1992). *Assessment of children.* Third edition. San Diego State University.

Saraswati, Y, D. (2006). Cognitive behavioral play therapy dengan teknik beat the clock untuk meningkatkan atensi pada anak ADHD. *Thesis* (tidak diterbitkan). Semarang. Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Schacter, C.E; Millman H.L .1981. *How to help children with common problems*. America: Van Nostrand Reinhold Company. Inc.

Setyawan, AB. 2015. *Aspek Neurologis : Attention Deficit Hiperactivity*  *Disorder (ADHD)*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Bagian Psikiatri.

Weisz, J. (2004). *Psychotherapy for Children and Adolescents: Evidence-Based Treatments and Case Examples*. New York: Cambridge University Press.