

## BERMAIN SEBAGAI METODE DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING (KAJIAN FILSAFIAH DAN ILMIAH)

Devi Ratnasari<sup>1</sup>, Sunaryo Kartadinata<sup>2</sup>, Mamat Supriatna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Indraprasta PGRI

<sup>2,3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: [ratnasaridevi37@yahoo.com](mailto:ratnasaridevi37@yahoo.com) /081387908484

### ABSTRAK

Abstrak: *Dilatarbelakangi ketertarikan tentang metode bermain dalam bimbingan dan konseling, artikel ini bertujuan untuk menganalisis kajian konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling. Ruang lingkup yang menjadi fokus bahasan dalam artikel ini meliputi tinjauan filsafiah bimbingan tentang bermain (membahas hakikat manusia, tujuan kehidupan, pandangan kehidupan, dan nilai-nilai kehidupan), tinjauan teoretik tentang bermain (riwayat singkat teori, analisis konseptual, struktur teoretik, kegunaan teoretis dan praktis untuk bimbingan dan konseling), dan analisis perkembangan riset tentang konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan. Metodologi penelitian yang digunakan yaitu kajian literatur, dengan melibatkan sejumlah informasi yang bersumber dari kepustakaan yang meliputi buku, artikel jurnal, serta dokumen lainnya untuk mendapatkan berbagai macam teori dan gagasan yang nantinya dapat dirumuskan hasil sesuai dengan tujuan. Hasil guna kajian konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan meliputi; (1) Konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan, (2) Memperkaya teori dan teknik intervensi layanan dalam bimbingan dan konseling, (3) Sebagai dasar pengembangan riset tentang metode dalam bimbingan dan konseling.*

**Kata Kunci:** *Metode Bermain, Bimbingan dan Konseling*

---

### ABSTRACT

*With an interest in playing methods in guidance and counseling, this article aims to analyze the study of the concept of play as a method in guidance and counseling. The scope that is the focus of discussion in this article includes a philosophical review of guidance on play (discussing human nature, the purpose of life, outlook on life, and life values), a theoretical review of play (short history of theory, conceptual analysis, theoretical structure, theoretical use), and practical for guidance and counseling), and analysis of research developments on the concept of play as a method in guidance. The research methodology used is literature review, involving a number of information sourced from the literature which includes books, journal articles, and other documents to obtain various theories and ideas which can later be formulated according to the objectives. The results for the study of the concept of play as a method of guidance include; (1) The concept of playing as a method in guidance, (2) Enriching theories and techniques of service intervention in guidance and counseling, (3) As a basis for developing research on methods in guidance and counseling.*

**Keywords:** *Play Method, Guidance and Counseling*

## PENDAHULUAN

Bermain menjadi sebuah kegiatan yang disenangi manusia dalam berbagai usia, khususnya anak-anak. Bermain juga memiliki makna tersendiri bagi kalangan tertentu dan dikembangkan menjadi kegiatan positif dengan berbagai tujuan (Tedjasaputra, 2001). Bermain (Fadlillah, 2019) merupakan kegiatan pura-pura yang berfungsi sebagai upaya untuk memperoleh kesenangan dan memproyeksikan konflik atau harapan pribadi yang dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Bermain menurut (Smith & Pellegrini, 2008), sebagai kegiatan yang dilakukan bagi kepentingan diri sendiri, dilakukan melalui cara-cara menyenangkan, tidak selalu diorientasikan pada pencapaian hasil, bersifat fleksibel, aktif, dan positif. Artinya bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan untuk menyenangkan orang lain, melainkan semata-mata untuk keinginan sendiri. Jadi bermain itu menyenangkan dan dilakukan dengan cara yang menyenangkan bagi pemainnya. Bermain memiliki banyak manfaat dalam hidup (Schaefer, 2011) tanpa memandang usia. Bermain itu menyenangkan, mendidik, kreatif, dan menghilangkan stres serta mendorong interaksi dan komunikasi sosial yang positif. Saat bermain, anak belajar menoleransi frustrasi dan mengatur emosi.

Secara filosofis, bermain diartikan sebagai kegiatan yang mendahului kebudayaan, karena kemampuan bermain tidak perlu diajarkan, bahkan pada hewan sekalipun kemampuan bermain telah dimiliki tanpa menunggu diajarkan terlebih dahulu oleh manusia (Huizinga, 1949). Huizinga seorang filsuf dari Belanda dengan karya terkenalnya di tahun 1938 "Homo Ludens" (manusia adalah insan bermain), mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk bermain (Homo Ludens), sama pentingnya dengan sebutan lain untuk manusia sebagai Homo Sapiens (Makhluk Bernalar/Cerdas) dan Homo Faber (Makhluk Pencipta/Bekerja), karena manusia merupakan makhluk yang suka bermain dan menciptakan permainan. Menurut Huizinga, bermain memiliki 3 ciri utama, yaitu (1) bermain itu bebas, (2) bermain tidak identik dengan "kehidupan normal" atau "kehidupan nyata" dan (3) bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari dalam hal waktu dan tempat. Gagasan tersebut dirumuskan untuk menentang teori bermain yang ada sebelumnya yaitu teori surplus energi, teori rekreasi, teori rekapitulasi, dan teori praktis.

Sejarah munculnya teori bermain diawali teori klasik yang digagas oleh Spencer dengan teori surplus energi. (1) Teori surplus energi oleh Filsuf Inggris

bernama Spencer di pertengahan abad ke-19 menyatakan bahwa bermain berfungsi sebagai penyaluran energi manusia yang berlebih (Blegur, 2019), energi berlebih dianalogikan sebagai sistem kerja air atau gas yang akan menekan ke segala arah guna mencari penyaluran. Tekanan menjadi lebih kuat dan butuh penyaluran lebih banyak jika volume air atau gas sudah melebihi daya tampungnya. Selanjutnya, muncul teori rekreasi tentang bermain. (2) Teori rekreasi digagas oleh Lazarus tahun 1884 yang berpendapat bahwa bermain memiliki fungsi untuk memulihkan tenaga akibat rutinitas bekerja atau kegiatan lain, menenangkan pikiran atau untuk beristirahat (Fitriyani, 2017). Pada teori rekreasi tersebut, bermain dianggap sesuatu yang berlawanan dengan bekerja. Berikutnya berkembang teori rekapitulasi, yang digagas oleh G. Stanley Hall seorang Profesor dalam bidang psikologi dan pedagogi, serta memiliki minat terhadap teori evolusi, (3) Teori rekapitulasi yang digagas Hall memiliki pemahaman bahwa anak merupakan mata rantai evolusi binatang sampai menjadi manusia. Perkembangan manusia merupakan pengulangan dari perkembangan nenek moyang. Sebagai contoh anak yang suka memanjat pohon lalu berayun dianggap sebagai cerminan kebiasaan monyet sebelum muncul minat dalam bermain secara kelompok. Berikutnya seorang filsuf bernama Karl Groos menggagas teori praktis. (4) Teori praktis memiliki keyakinan bahwa bermain memiliki fungsi menguatkan insting yang diperlukan untuk kelangsungan hidup di masa mendatang. Bermain dikatakan berfungsi sebagai sarana latihan dan elaborasi keterampilan yang diperlukan anak ketika dewasa nantinya (Tedjasaputra, 2001).

Jawaban dari pertanyaan tentang kemengapaan manusia bermain memang menarik untuk dikaji. Sudut pandang kemengapaan manusia bermain bagi pihak awam dan pihak profesional (yang menjadikan bermain juga sebagai pekerjaan) tentu berbeda. Bagi pihak awam (bukan individu yang menjadi pemain profesional) bermain adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan ikhlas dan sukarela atas dasar kesenangan, tetapi bermain bukanlah suatu hal yang serius (untuk uang/kegiatan hidup) (Blegur, 2019). Bagi pemain profesional di bidang tertentu, bermain bukan hanya sebagai sumber waktu istirahat/rekreasi tetapi sudah menjadi kebutuhan untuk memperoleh imbalan atau mempertahankan hidup (sebagai suatu profesi) sehingga memerlukan keseriusan dan proses program latihan (Sukintaka, dalam Simatupang, 2005).

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Pada tulisan ini, konsep bermain yang dikaji dikaitkan dengan bidang pendidikan, khususnya bidang bimbingan dan konseling, karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan (Purwaningsih, 2021). Adapun isu yang saat ini berkembang meliputi; (1) kejenuhan belajar yang dialami peserta didik selama masa pandemi akibat kegiatan pembelajaran selama pandemi COVID 19 yang dirasa monoton dan juga (2) isu tentang penggunaan metode bermain pada layanan bimbingan dan konseling yang kurang diterapkan secara optimal pada peserta didik usia sekolah menengah (SMP dan SMA/K), karena lebih banyak digunakan pada peserta didik usia sekolah TK dan SD, padahal bermain juga perlu dan penting diterapkan untuk peserta didik di usia sekolah menengah terutama di era pandemi saat ini. Terkait isu pertama, peserta didik di SMPN 1 Padangan, Bojonegoro merasakan kejenuhan belajar, salah satunya disebabkan faktor eksternal berupa cara belajar yang tidak bervariasi (Jayanti, 2021). Hal yang sama juga dirasakan peserta didik SMA 1 Kedungwungu, Indramayu yang merasakan kejenuhan belajar akibat kurang bervariasinya metode belajar oleh guru serta banyaknya tugas yang diberikan. Peserta didik di MTsN 3 Bandung merasakan kejenuhan belajar saat pembelajaran online yang ditunjukkan dengan hasil prosentase “amat tinggi” pada kategori kuisioner “ya” dan “tidak” (Kurnia, 2021). Adanya kejenuhan belajar pada peserta didik tersebut tentunya menghadirkan kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling. Guru BK/ konselor perlu melakukan kerjasama dengan guru bidang studi untuk merumuskan metode pembelajaran yang bervariasi dan membatasi jumlah tugas demi menjaga semangat belajar dan hasil prestasi peserta didik (Prawitasari, 2020). Selain itu, bimbingan dan konseling dapat hadir dengan metode bervariasi pula, salah satunya dengan menggunakan metode bermain. Penggunaan metode bermain dalam bimbingan dan konseling lebih banyak digunakan untuk peserta didik usia TK dan sekolah dasar, padahal metode bermain dalam bimbingan dan konseling dsapat juga diterapkan pada peserta didik usia remaja di sekolah menengah (Curry & FazioGriffith, 2013). Penggunaan metode bermain dalam bimbingan dan konseling bagi peserta didik usia remaja di sekolah menengah dapat membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri, penguasaan, keterampilan sosial, keterampilan memecahkan masalah, dan juga keterampilan koping (Swank & Swank, 2013).

Teori dalam bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan bermain adalah teori Gestalt. Teori tersebut berpandangan bahwa manusia pada hakikatnya adalah manusia yang memiliki kesadaran dan kreativitas. Kesadaran dan kreativitas tersebut dapat ditumbuhkan melalui bermain (Latner, 2014). Tokoh dalam teori Gestalt yaitu Perls, Lewin dan Goodman. Perls mengatakan bahwa unsur atau nilai penting bagi kebahagiaan manusia adalah “*love, work, and play*” sebagai kritiknya terhadap pandangan teori Freud, yang menganggap konsep “*love and work*” dalam kebahagiaan manusia, maka manusia bermain juga untuk menumbuhkan kesadaran, kreativitas, dan pemaknaan pengalaman hidup yang bermuara pada kebahagiaan. Kurt Lewin mengemukakan bahwa kebutuhan dan perhatian mempengaruhi terbentuknya persepsi. Misalnya ada tumpukan jerami, ada yang menganggapnya kebahagiaan ada yang menganggapnya ancaman. Ketika bermain, manusia mengalami pengalaman yang memungkinkan mereka untuk memberi perhatian lebih, karena kegiatannya yang bersifat menyenangkan, maka melalui bermain memudahkan manusia untuk membentuk persepsi yang tepat. Goodman merumuskan tentang kegembiraan dan kepribadian, bermain memunculkan kegembiraan dan dapat menumbuhkan kepribadian (Wheeler & Axelsson, 2015).

Pandangan teori Gestalt tentang bermain, memunculkan adanya metode bermain dalam teknik intervensi yang digunakan. Metode bermain tersebut diantaranya bermain peran (psikodrama, *empty chair/ kursi kosong, making around/ berkeliling*) dan bermain dialog *top dog underdog* (Lobb & Wheeler, 2015).

Filsafat yang mendasari teori Gestalt adalah filsafat fenomenologi. Pandangan filsafat fenomenologi oleh Hegel (Philosophy & Philosophy, n.d.), yang menganggap bahwa manusia merupakan kesatuan dan pemaknaan terdapat dalam dirinya merupakan hal yang penting, maka manusia bermain untuk mengeksplor lebih mendalam tentang dirinya sebagai kesatuan persepsi, pikiran, dan bahasa. Pandangan tokoh Husserl (Daulay, 2010) tentang kesadaran dan unsur transeden, serta reduksi fenomena. Maka, manusia bermain sebagai bagian dalam proses reduksi fenomena atau pemaknaan yang lebih tepat akan pengalaman yang menggiring pada kemampuan mengambil keputusan, respek terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan kepribadian. Pandangan Martin (Philosophy & Philosophy, n.d.) tentang lahan kesadaran dalam

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

pemaknaan, pandangan Kant tentang sesuatu yang ada di luar diri dan di dalam diri, pandangan Jean Paul (Daulay, 2010), kesadaran dan pemaknaan pada manusia dipengaruhi kehadiran orang lain, maka manusia bermain juga memerlukan kehadiran orang lain, misalnya agar mempermudah memiliki kesadaran lebih powerfull dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dengan anggota kelompok yang lain. Selain itu, terdapat pula pandangan filosofi darmaturgi oleh Erving Goffman (Manning, 2017), yang menganggap manusia memainkan suatu pertunjukan di panggung (panggung sandiwaranya), pada panggung tersebut terdiri dari panggung depan dan panggung belakang. Ketika di depan panggung, manusia berusaha menampilkan dirinya seperti sosok yang diinginkan pada umumnya, namun ketika di belakang panggung, manusia dapat bebas menjadi dirinya dan melepas semua atribut yang melekat pada dirinya, ibarat aktor atau aktris yang sedang berperan dalam sebuah pertunjukan sandiwaranya.

Penggunaan bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling merupakan hal yang penting untuk diusulkan. Bimbingan dan konseling merupakan upaya atau proses bantuan yang mampu memfasilitasi perkembangan manusia secara optimal, membantu perubahan dari kondisi apa adanya pada kondisi bagaimana seharusnya (Kartadinata, 2007). Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dalam pendidikan dan diterapkan dalam sekolah. Sekolah adalah lingkungan yang unik, praktik konseling harus disesuaikan dengan pertimbangan praktis pengaturan dan kurikulum sekolah. Kesadaran konselor sekolah terhadap anak pengembangan dan integrasi intervensi yang tepat, seperti bermain, merupakan komponen penting untuk memfasilitasi program konseling sekolah yang efektif (Curry & FazioGriffith, 2013).

Standar Nasional *American School Counselor Association* (ASCA) tentang perkembangan pribadi/sosial siswa memberikan arahan bagi konselor sekolah untuk mengembangkan kurikulum yang efektif yang meningkatkan kompetensi siswa dalam tiga standar: (1) menghormati diri sendiri dan orang lain, (2) membuat keputusan dan penetapan tujuan, dan (3) memperoleh keterampilan keselamatan pribadi (Tarabochia, 2013). Standar-standar ini mendorong pengembangan keterampilan coping yang sehat bagi siswa dan mengatasi masalah bahaya emosional dan fisik dari penggunaan dan penyalahgunaan zat. Metode bermain dalam bimbingan dan konseling mendukung

penerapan Standar Nasional ASCA yang dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan coping (Curry & FazioGriffith, 2013).

## METODE

Metode yang dipakai pada penulisan artikel ini yaitu metode penelitian studi pustaka, dilakukan dengan menghimpun dan mengkaji bahan literatur yang mencakup buku, srtikel jurnal nasional maupun internasional, artikel prosiding yang berkaitan dengan variabel yang dibahas. Pengumpulan bahan kajian dilakukan untuk memperoleh informasi tentang konteks dan konsep bahan kajian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tinjauan Filsafiah tentang Bermain sebagai Metode dalam Bimbingan dan Konseling

#### a. Hakikat manusia dan hakikat bermain

Pandangan filsafat yang dibahas dalam tulisan ini terkait bermain adalah filsafat fenomenologi (karena merupakan akar dari teori Gestalt yang memunculkan bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling). Salah satu tokoh dalam pandangan filsafat fenomenologi adalah Hegel. Hakikat manusia menurut Hegel (*Philosophy & Philosophy*, n.d.) yaitu manusia merupakan kesatuan, dan pemaknaan yang terdapat dalam dirinya merupakan hal yang penting selain itu manusia merupakan makhluk yang memiliki kebebasan, maka manusia bermain untuk mengeksplor lebih mendalam tentang dirinya sebagai kesatuan persepsi, pikiran, dan bahasa dan untuk mengekspresikan kebebasan dalam dirinya. Selanjutnya, pandangan tokoh Husserl (Daulay, 2010) dalam filsafat fenomenologi, memandang manusia adalah makhluk yang memiliki kesadaran dan unsur transeden, serta reduksi fenomena. Maka, manusia bermain sebagai bagian dalam proses reduksi fenomena atau pemaknaan yang lebih tepat akan pengalaman yang menggiring pada kemampuan mengambil keputusan, respek terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan kepribadian. Pandangan Martin (*Philosophy & Philosophy*, n.d.) tentang manusia sebagai insan yang memiliki lahan kesadaran dalam pemaknaan, maka manusia bermain untuk mengembangkan lahan kesadaran dalam rangka memperluas pemaknaan dalam dirinya. Pandangan Kant tentang manusia sebagai makhluk yang terlibat dengan sesuatu yang ada di luar diri dan di dalam diri, maka manusia bermain dengan berperan atau berpura-pura untuk mengimpelmentasikan sesuatu yang ada di dalam dan di luar dirinya. pandangan Jean Paul Sartre (Daulay,

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*



2010), yang mennganggap bahwa kesadaran dan pemaknaan pada manusia dipengaruhi kehadiran orang lain, maka dapat dikatakan bahwa manusia bermain juga memerlukan kehadiran orang lain, misalnya agar mempermudah memiliki kesadaran lebih *powerfull* dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dengan anggota kelompok yang lain.

Hal menarik lainnya, terdapat pula pandangan filosofi darmaturgi oleh Erving Goffman (Manning, 2017), yang menganggap manusia memainkan suatu pertunjukan di panggung (panggung sandiwara), pada panggung tersebut terdiri dari panggung depan dan panggung belakang. Ketika di depan panggung, manusia berusaha menampilkan dirinya seperti sosok yang diinginkan pada umumnya, namun ketika di belakang panggung, manusia dapat bebas menjadi dirinya dan melepas semua atribut yang melekat pada dirinya, ibarat aktor atau aktris yang sedang berperan dalam sebuah pertunjukan sandiwara. Maka manusia bermain sebagai pewujudan permainan peran dalam ranah *front stage* dan *back stage*.

Pandangan filosofi lainnya yang sangat berpengaruh adalah pandangan filosofi dari Huizinga yang menganggap manusia sebagai makhluk bermain (*Homo Ludens*) (Huizinga, 1949). Huizinga percaya bahwa bermain (*play*) tidak kalah pentingnya dengan dua aktivitas manusia lainnya, yaitu berpikir dan bekerja. Itulah sebabnya ia kemudian menciptakan istilah baru, *Homo Ludens*, sebagai tanggapan atas dua istilah lain yang sudah lama populer: *Homo Sapiens* dan *Homo Faber*. Dengan demikian, tiga atribut utama dari orang tersebut adalah: *think - work / do - play*. Menurut Huizinga, bermain adalah fenomena alam yang mendahului dan bahkan terus menjiwai budaya. Permainan ini mendahului budaya karena fenomena ini juga ditemukan dalam perilaku hewan: burung bernyanyi dan menari, anak singa berguling-guling di bawah sinar matahari pagi, anak anjing berlari dan berkelahi, burung Merak datang dan pergi untuk menyebarkan citra dan pesona mereka, dan lain-lain. Huizinga menolak pandangan psikologis bahwa melihat bermain sebagai langkah sederhana dalam pendewasaan manusia: masa kanak-kanak = masa bermain; masa muda = masa magang; dewasa = masa kerja. Dari sudut pandang ini, bermain dipandang sebagai kegiatan sederhana untuk mengisi waktu luang dan/atau latihan untuk mempersiapkan tingkat kehidupan berikutnya: bermain = latihan untuk belajar/berpikir atau bekerja. Menurut Huizinga, lakon adalah elemen konstan di semua tingkat kehidupan manusia, dan bahkan

merasuki dan meramaikan domain budaya lainnya: ada "elemen drama", berperan dalam agama, pendidikan, politik, bisnis, hukum, seni dan sastra, dll. Pendapat Huizinga terkadang diradikalisasi dengan mengatakan,

"Semuanya hanyalah permainan." (bahasa, politik, bisnis, hukum, agama, perang, dll. "=" permainan. Menurut Huizinga, bermain mempunyai 3 ciri-ciri pokok, yaitu (1) bermain adalah kebebasan, (2) bermain itu tidak identik dengan 'sehari-hari' atau hidup yang 'nyata' dan (3) bermain itu berbeda dari hidup sehari-hari dalam arti durasi dan tempatnya.

Dari beberapa pandangan filsafat diatas, dapat disimpulkan bahwa hakikat manusia merupakan makhluk yang memiliki kesadaran dan mampu memaknai segala sesuatu yang dialaminya. Bermain menjadi elemen dalam diri manusia, karena dilakukan untuk mendapatkan kesenangan, sehingga mampu mendukung manusia dalam memiliki kesadaran yang lebih berarti dan positif serta mampu memaknai pengalaman secara *meaningfull*.

## **b. Tujuan kehidupan**

### **Dimensi untuk mendapatkan kesenangan**

Salah satu tujuan manusia menjalani kehidupan adalah untuk mendapatkan kesenangan. Manusia (Huizinga, 1949) memiliki elemen dalam diri yang sering disebut "kesenangan bermain", menolak semua analisis, semua interpretasi logis. Sebagai sebuah konsep, ia tidak dapat direduksi menjadi kategori mental lainnya Elemen kesenangan inilah yang menjadi ciri esensi bermain. Hal ini berurusan dengan kategori kehidupan yang benar-benar utama, sekilas akrab bagi semua orang sampai ke tingkat hewan. Realitas bermain melampaui lingkup kehidupan manusia, ia tidak dapat memiliki fondasinya dalam hubungan rasional mana pun, karena ini akan membatasinya pada umat manusia. Kegiatan bermain tidak terkait dengan tahap tertentu dari peradaban atau pandangan alam semesta. Setiap orang yang berpikir dapat melihat sekilas bahwa bermain adalah sesuatu yang berdiri sendiri, bahkan jika bahasanya tidak memiliki konsep umum untuk mengungkapkannya. Bermain tidak dapat disangkal. Kita dapat menyangkal, jika kita suka, hampir semua abstraksi: keadilan, keindahan, kebenaran, kebaikan, pikiran, Tuhan. Kita dapat menyangkal keseriusan, tetapi tidak bermain. Tetapi dalam mengakui permainan, manusia mengakui pikiran, karena permainan apa pun itu, itu tidak penting. Bahkan di dunia binatang, ia melampaui batas keberadaan fisik. Dari sudut pandang dunia yang sepenuhnya

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

ditentukan oleh operasi kekuatan buta, bermain sama sekali tidak berguna. Bermain hanya menjadi mungkin, dapat dipikirkan, dan dapat dipahami ketika gelombang pikiran menghancurkan determinisme mutlak kosmos. Eksistensi permainan terus-menerus menegaskan sifat supra-logis dari situasi manusia. Hewan bermain, jadi mereka harus lebih dari sekadar benda mekanis. Manusia bermain dan tahu bahwa ia bermain, jadi manusia harus lebih dari sekadar makhluk rasional, karena bermain itu irasional.

Selaras dengan pandangan filosofi darmaurgi oleh Erving Goffman (Manning, 2017) yang menganggap manusia hidup untuk bermain sandiwara. Bermain sandiwara yang dimaksud adalah ketika di *front stage*, yaitu di hadapan orang lain manusia kadang memainkan peran bukan diri sesungguhnya, hal tersebut dilakukan sebagai citra diri demi mendapatkan kesenangan dan pujian dari orang lain. Sementara itu, ketika di *back stage*, manusia menunjukkan sisi asli dirinya yaitu ketika sedang sendiri jauh dari pandangan orang lain.

#### **Dimensi untuk mendapatkan kebebasan**

Pandangan filosofi oleh Hegel (Philosophy & Philosophy, n.d.), menganggap manusia hidup, salah satunya bertujuan untuk mendapatkan kebebasan. Manusia memiliki kemungkinan untuk membedakan antara yang nyata dan yang tidak nyata dan dengan demikian merupakan konstitutif dari rasa realitas dan rasa yang dapat dijangkau di luarnya, untuk mempertimbangkan realitas alternatif dan dari rasa *kebebasan*. Bermain menjadi sarana bagi manusia untuk memperoleh kebebasan yang menjadi tujuan dan pemaknaan dalam hidupnya.

Pendapat tersebut didukung dengan pendapat Startre dalam filsafat fenomenologi yang menganggap bahwa manusia hidup untuk memiliki kesadaran dan pemaknaan pengalaman melalui imajinasi (Adian, 2016). Pada kegiatan imajinasi yang dilakukan, manusia tentu dapat menjadi diri yang lebih bebas. Terlebih bagi Startre, "imajiner," bukan 'imajinasi', menjadi pusat ontologi manusia. "hanya dalam angan-angan" adalah kata yang menggambarkan kegiatan bermain yang dilakukan dalam ranah imajiner. Melalui bermain, manusia dapat bebas mengimajinasikan keinginan dan kehendaknya, serta memaknai pengalaman hidupnya.

#### **Dimensi untuk menjadi superior dan aktualisasi diri**

Menjadi superior dan mampu mengaktualisasikan dirinya menjadi bagian tujuan

hidup manusia. Dorongan untuk menjadi yang pertama memiliki banyak bentuk ekspresi yang ditawarkan oleh masyarakat. Cara pria bersaing untuk superioritas sama beragamnya dengan hadiah yang dipertaruhkan. Keputusan dapat diserahkan kepada kesempatan, kekuatan fisik, ketangkasan, atau pertempuran berdarah. Atau mungkin ada kompetisi dalam keberanian dan daya tahan, keterampilan, pengetahuan, kesombongan dan kelicikan. Sebuah percobaan kekuatan mungkin diminta atau spesimen seni; pedang harus ditempa atau sajak yang cerdas dibuat. Pertanyaan dapat diajukan menuntut jawaban. Kompetisi dapat berbentuk taruhan, gugatan, sumpah atau teka-teki. Namun dalam bentuk apapun ia selalu bermain, dan dari sudut pandang inilah kita terdapat tafsiran fungsi budaya (Huizinga, 1949).

Teka-teki menjadi bagian dari kegiatan bermain yang dikompetisikan sejak zaman dahulu. Teka-teki adalah hal suci yang penuh dengan kekuatan rahasia, karenanya merupakan hal yang berbahaya. Dalam konteks mitologis atau ritualnya, hampir selalu apa yang oleh para filolog Jerman dikenal sebagai "teka-teki kapital". Nyawa pemain dipertaruhkan. Kisah Hindu Kuno tentang Raja Yanaka, yang mengadakan kontes memecahkan teka-teki teologis di antara para brahmana yang menghadiri pesta pengorbanannya, dengan hadiah seribu sapi. Yajnavalkya yang bijaksana, mengantisipasi kemenangan tertentu, menyuruh sapi-sapi itu diusir untuk dirinya sendiri sebelumnya, dan tentu saja mengalahkan semua lawannya. Salah satunya, Vidagdha Sakalya, tidak dapat menjawab lalu dihukum mati. Jadi dapat dikatakan bahwa manusia bermain juga ingin mendapatkan pengakuan serta kemenangan dari sebuah kompetisi.

#### **c. Nilai-nilai untuk kehidupan**

Terdapat beberapa nilai yang didapat dari filosofi yang telah dibahas sebelumnya dan dikaitkan dengan beberapa pendapat lain.

##### **Nilai keriangian**

Kegiatan bermain yang dilakukan manusia sarat dengan suasana riang. Suasana riang ini identik dengan kebebasan yang diraih manusia. Selaras pada pandangan filsuf Hegel (Neuhouser & Neuhouser, 2009) yang menganggap kebebasan penting bagi manusia untuk dapat memaknai sebuah realitas dengan lebih tepat, maka keriangian menjadi bagian dalam unsur kebebasan tersebut. Didukung pula oleh filosofi bermain dari Ki Hadjar Dewantara

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

(Dewantara, 1967) yang menyatakan bahwa bermain dapat menumbuhkan jiwa anak, dalam bahasan kali ini anak yang dimaksud adalah peserta didik di sekolah. Jika ditarik dalam konteks bimbingan dan konseling, dengan menjadi riang, pesan-pesan yang akan diberikan oleh guru BK atau konselor akan terserap secara lebih baik oleh peserta didik. Suasana hati yang riang-gembira dapat menjadi kunci dalam membuka budi dan hati peserta didik, sehingga aturan tidak lagi dirasakan mengekang dan tuntutan dalam rangka menjadi lebih (lebih baik, lebih disiplin, lebih berbagi dengan temannya) tidak lagi dirasakan sebagai beban (Putranto, 2010).

#### **Nilai keterlibatan penuh (pengalaman)**

Husserl (Merleau-Ponty, 2013) memandang bahwa mengalami sendiri suatu pengalaman dan menyadari sendiri tentunya menjadi bagian penting untuk dapat memberikan pemaknaan terhadap sesuatu. Terlebih pada kegiatan bermain, manusia mengalami pengalaman yang menyenangkan, rasa senang tersebut tentunya akan memunculkan ketertarikan yang mendalam untuk tetap melakukan kegiatan tersebut. Jika dikaitkan dengan kajian cara yang dilakukan oleh Sunan Giri dalam menyebarkan agama Islam di tanah Jawa, cara yang digunakan diantaranya dengan mengajak bermain cublak cublek suweng dan jamuran, (Hidayati, 2021), karena terdapat nilai keterlibatan penuh dari para santri, sehingga makna yang disampaikan oleh Sunan Giri pun dapat dengan mudah diterima.

Jika dikaitkan dengan konteks bimbingan dan konseling, bermain yang menjadi metode di dalamnya, tentu menjadi kegiatan menarik yang dapat menghadirkan keterlibatan penuh dari para konseli, keberterimaan dan pemaknaan terhadap materi atau pesan yang disampaikan guru BK atau konselor pun dapat diwujudkan.

#### **Nilai eksistensi**

Pandangan Husserl dalam filsafat fenomenologi yang menganggap bahwa manusia memiliki intuisi dan fantasi, melalui pengalaman yang dialami dan disadari sendiri dapat membuat manusia memaknai realitas (Keller, 1999). Intuisi dan fantasi yang diperoleh melalui kegiatan bermain dapat

mengokohkan jati diri manusia dalam ranah mengembangkan eksistensi diri.

Didukung pendapat (Putranto, 2010) yang mengatakan bahwa terdapat pepatah dalam bahasa Inggris yang berbunyi : *“all work and no play makes Jack a dull boy”*. Jika diartikan dalam bahasa Indonesia berbunyi berikut “banyak bekerja dan kurang bermain membuat Jack menjadi seorang anak yang tumpul.” Berdasarkan pepatah tersebut, tersirat sebuah pesan moral yang menganjurkan pentingnya menjaga keseimbangan antara ‘bekerja’ (bisa juga diartikan, ‘belajar’) dan bermain sehingga seorang anak tetap mempunyai kebeningan nurani dan kecerdasan budi yang memampukannya menjadi pribadi yang lebih baik dan sosok manusia yang lebih utuh.

Maka jika dikaitkan dengan konteks bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling, eksistensi konseli dapat dikembangkan melalui kesadaran akan kemampuan serta kelebihan yang dimilikinya, yang mungkin selama ini kurang disadari oleh konseli.

#### **Nilai kerjasama**

Pandangan Sartre tentang pemaknaan dan kesadaran manusia yang dipengaruhi oleh kehadiran manusia lain identik dengan pandangan manusia sebagai makhluk sosial (Kakkori & Huttunen, 2012). Bermain, memungkinkan manusia dapat berinteraksi dengan orang lain dan menjalin suatu kerjasama. Kemampuan kerjasama atau kolaborasi merupakan kemampuan yang direkomendasikan dimiliki individu di abad 21 (Council, 2012). Nilai kerjasama tentunya akan mudah didapat dalam kegiatan bermain secara berkelompok. Pada kaitannya dengan konteks bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling, kegiatan bermain dapat diaplikasikan dalam format bimbingan dan konseling kelompok, agar guru BK atau konselor dapat menanamkan nilai kerjasam serta kolaborasi yang juga penting dalam mendukung kecakapan hidup di masa depan.

## **2. Tinjauan Teoretik tentang Bermain sebagai Metode dalam Bimbingan dan Konseling**

### **a. Riwayat singkat teori konseling Gestalt terkait Bermain**

Teori Konseling Gestalt berasal dari Jerman, gestalt memiliki arti “keutuhan”. Teori konseling gestalt dikembangkan oleh beberapa tokoh,

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

diantaranya adalah Lewin di tahun 1936, Perls yang juga dibantu oleh istrinya di tahun 1940an, dan berikutnya Goodman juga di tahun 1940an. Ketiga tokoh tersebut mengembangkan teori konseling gestalt sebagai bantahan atau ketidaksetujuan dari teori Freud. Teori konseling gestalt dikembangkan dari pendekatan fenomenologis yang mendalam, didasarkan pada gagasan yang kuat dan didukung penelitian bahwa manusia masing-masing terlibat setiap saat dalam hidup dan lingkungan unik untuk menciptakan pandangan kita sendiri dan pemahaman tentang realitas. Pada teori Gestalt, proses kreatif manusia berarti membuat, berbagi, dan merupakan hal yang unik (Wheeler & Axelsson, 2015).

Lewin memiliki pandangan bahwa dalam setiap kasus tentu kebutuhan atau perhatian yang paling utama dalam pikiran individu pada saat itu akan cenderung untuk membawa bobot yang paling dalam memilih dan mengatur persepsi individu. Puncak menara gereja mungkin akan membawa ketenangan bagi beberapa orang, namun bagi penembak jitu menara tersebut hanyalah bagian dari pekerjaannya. Begitu juga dengan tumpukan jerami mungkin menjadi sumber daya bagi yang satu, namun menjadi ancaman bagi yang lain.

Perls dan istrinya yaitu Laura Perls mengembangkan teori konseling gestalt dengan langkah awal membuat monografi yang kemudian hilang belum selesai yang dibawa Perls dari Afrika Selatan, di mana dia dan istrinya telah menghabiskan lebih dari satu dekade di pengasingan masa perang, berlatih dan mengembangkan buku pertama mereka dan mempertimbangkan ide-ide untuk buku berikutnya (Shane, 1999). Dalam karya pertama ini, *Ego Hunger and Aggression: A Critique of Freud's Theory and Method* (1947), ditulis bersama dengan Laura Perls tetapi diterbitkan di bawah nama Fritz Perls saja (Wysong & Rosenfel, dalam Frew, 2006), Perls telah mengartikulasikan teori agresi lisan mereka, Fritz telah mencoba dan gagal untuk disajikan kepada Freud sebelum perang. Konseling Gestalt dikembangkan berdasarkan pengalaman Perls dalam praktik pemberian bantuan terhadap klien-kliennya, Perls merasakan ketidakpuasan terhadap pelaksanaan psikoanalisis yang dianggapnya kurang produktif. Disamping itu, karena pengaruh psikologi gestalt, maka Perls mulai mengembangkan pendirian yang berbeda dari pandangan psikoanalisis yang selama ini dipraktikkannya

Berikutnya, konseling gestalt juga dikembangkan oleh Goodman. Goodman merupakan sahabat Perls yang juga membantu dalam

mengembangkan karya tulisan Perls. Pasien Freudian adalah orang yang mempertaruhkan "pemahaman" segalanya dan tidak mengubah apa pun, "Goodman dilaporkan menyindir pendapat Freud. Goodman juga banyak mendukung pandangan yang digagas oleh Perls (Wheeler & Axelsson, 2015).

Teori konseling gestalt dengan segala teknik untuk memperkaya kesadaran diri, kehadiran emosional, kesadaran yang diwujudkan, dan eksperimental "bermain", konselor bertujuan untuk mendukung pengalaman di mana konseli mungkin mencoba perilaku baru, yang berpotensi mengarah pada pembuatan makna baru dan pemahaman baru yang terintegrasi.

## **b. Analisis konseptual bermain**

### **Definisi bermain**

Perls mengatakan bahwa unsur atau nilai penting bagi kebahagiaan manusia adalah "love, work, and play" sebagai kritiknya terhadap pandangan teori Freud, yang menganggap konsep "love and work" dalam kebahagiaan manusia (Wheeler & Axelsson, 2015). Perls berpendapat bahwa bermain merupakan kegiatan positif yang mampu menumbuhkan kesadaran dan jiwa manusia sebagai makhluk yang memiliki kreativitas. Jika dikaitkan dengan konteks bimbingan dan konseling, maka metode bermain dapat menjadi cara yang digunakan oleh konselor untuk menumbuhkan kesadaran, kreativitas, dan pemaknaan pengalaman hidup yang bermuara pada kebahagiaan konseli.

Kurt Lewin mengemukakan bahwa kebutuhan dan perhatian mempengaruhi terbentuknya persepsi. Misalnya ada tumpukan jerami, ada yang menganggapnya kebahagiaan ada yang menganggapnya ancaman. Maka bermain dikatakan sebagai kegiatan menyenangkan yang mampu menarik perhatian manusia dan membantu manusia mempersepsi sesuatu secara lebih tepat. Keterkaitan hal tersebut dengan metode bermain dalam bimbingan dan konseling yaitu konseli mengalami pengalaman yang memungkinkan konseli untuk memberi perhatian lebih, karena kegiatannya yang bersifat menyenangkan, maka melalui metode bermain akan memudahkan konseli untuk membentuk persepsi yang tepat dan positif.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*



Goodman merumuskan tentang kegembiraan dan kepribadian, maka bermain merupakan aktivitas yang mampu memunculkan kegembiraan dan dapat menumbuhkan kepribadian. Kegembiraan dan penumbuhan kepribadian tersebut tentunya dapat diimplementasikan pada penggunaan metode bermain dalam bimbingan dan konseling.

Konsep lainnya tentang definisi bermain yaitu kegiatan tanpa peraturan lain, kecuali yang ditetapkan oleh pemain sendiri, dan tiada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar (Tedjasaputra, 2001).

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah aktivitas yang memunculkan kebebasan dan kegembiraan, sehingga membuat individu merasakan pengalaman bahagia dan bermakna, yang selanjutnya dapat berfungsi sebagai penumbuhan kepribadian.

### **Bentuk bermain dalam teori konseling Gestalt**

Pada teori konseling gestalt, bentuk bermain yang dirumuskan sebagai metode dalam intervensi bimbingan dan konseling meliputi bermain peran (*empty chair*, berkeliling) dan bermain dialog (*top dog underdog*). Pada kegiatan bermain peran teknik *empty chair*, subjek memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada dikursi kosong. Berikutnya, bermain peran teknik berkeliling, merupakan kegiatan yang mencakup minta seseorang dalam kelompok untuk menuju ke orang lain dalam kelompok, baik untuk berbincang-bincang maupun saling melakukan sesuatu untuk masing-masing. Sementara itu, kegiatan bermain dialog *top dog underdog*, *top dog* adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. *Under dog* adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi. Konselor meminta klien duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog*, kemudian berpisah ke kursi lain menjadi *under dog* (Colledge, 2017).

### **Tujuan bermain dalam pandangan konseling Gestalt**

Salah satu fokus utama konseling Gestalt adalah menumbuhkan kesadaran pada konseli, kegiatan bermain pada konseling Gestalt memiliki tujuan diantaranya; (1) membantu konseli agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh. (2) membantu konseli menuju pencapaian integritas

kepribadiannya. (3) mengentaskan konseli dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*). (4) meningkatkan kesadaran individual agar konseli dapat beringkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfished bussines*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik (Wheeler & Axelsson, 2015).

### **c. Dinamika/ struktur teoretik teori konseling Gestalt**

Menurut Lewin (Corey, 2015), pribadi itu selalu ada dalam lingkungan psikologis tertentu. Pribadi dan lingkungan psikologis secara bersama-sama merupakan ruang hidup (*life space*) individu. Keterkaitannya sangat erat sekali antara pribadi dan lingkungan psikologi. Karena pada dasarnya pribadi terbentuk dari adanya lingkungan psikologi. Daerah pribadi terbagi dua daerah pokok yaitu: (1) Daerah persepsi motorik, daerah ini merupakan daerah yang menghubungkan dengan dunia luar dibantu dengan alat indera dan fungsi motorik. Di jelaskan bahwa seorang individu tidak dapat hidup sendirian dan pada dasarnya pasti melakukan interaksi dengan dunia luar atau dengan orang sekitar. Dunia luar ini dapat berupa lingkungannya, atau tempat kegiatan individu berlangsung. Dengan alat indera individu dapat menangkap apa yang ada di dunia luarnya. (2) Daerah dalam pribadi, terdiri atas bermacam-macam daerah tergantung dari banyaknya kebutuhan atau fungsi psikologis yang berfungsi. Lingkungan psikologis merupakan lingkungan yang dialami oleh seseorang. Oleh karena itu lingkungan psikologis bersifat subjektif karena setiap seseorang berbeda-beda lingkungan psikologis yang dialaminya. Misalnya seseorang mempunyai sifat pemalas dan ada pula yang mempunyai sifat rajin. Konsep dasar bagi Lewin mengenal *life space*/ruang hidup yaitu keseluruhan yang terjadi yang mempengaruhi individu. Ruang hidupnya meliputi lampau, sekarang dan masa yang akan datang. Ketiga waktu ini memengaruhi individu dalam berperilaku di waktu tertentu. Saat ketiga waktu ini dimisalkan dalam pembelajaran akan mengakibatkan tingkat perkembangan belajar seseorang. Misalnya pada masa lampau, seseorang mengalami kesulitan dalam belajar sehingga cenderung selalu memperoleh nilai yang rendah. Kemudian pada saat sekarang seseorang tersebut terus berusaha semaksimal mungkin guna mengatasi kesulitan belajar yang dialami dan pada saat seseorang itu melihat hasil jerih payah usahanya yaitu baik maka waktu lampau memengaruhi perilakunya

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

saat sekarang yaitu bertambah rajin dan gigih dalam berusaha. Namun apakah di waktu yang akan datang ini selalu mendapatkan hasil baik juga karena pada saat waktu sekarang telah berhasil? Semua itu tergantung dari kepribadian seorang individu yang mau terus mempertahankan usahanya demi mendapatkan hasil yang baik dan mau berusaha lagi untuk terus meningkatkan hasilnya. Adapula yang telah mengalami kepuasan karena diwaktu sekarang sudah mendapatkan hasil baik lalu tidak mempertahankannya dengan baik sehingga dapat pula hasilnya akan tidak bagus yang sama dengan masa lampainya.

Menurut Perls (Colledge, 2017), dalam proses pertumbuhan individu, dipengaruhi oleh *Self* dan *Self Image*. *Self Image* merupakan bagian kepribadian seseorang yang menghambat pertumbuhannya sehingga menyimpangkan energi orang tersebut ke arah yang bukan dirinya. *Self Image* merupakan standar yang diinternalisasikan dalam diri seseorang. Sedangkan *Self* disebut sebagai bagian yang juga merupakan bagian integral kepribadian. *Self* berkaitan dengan proses penyesuaian secara kreatif terhadap lingkungan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Ciri mendasar *Self* adalah pembentukan dan perusakan gestalt.

### **Pribadi Sehat dan Bermasalah**

Proses pertumbuhan yang merupakan perubahan dari ketergantungan ke kemandirian adalah suatu hal yang penuh dengan resiko. Individu mengorganisasi dirinya sendiri dan mengadakan hubungan dengan lingkungan secara terus menerus, berhadapan dengan kebutuhan yang saling bersaing dan berbagai kemungkinan dalam membentuk gestalt untuk memenuhi kebutuhan tersebut. *Self* – nya berhadapan dengan apa yang secara alamiah ingin ia lakukan, sedangkan *Self Image*-nya berhadapan dengan keadaan apa yang orang lain katakan atau orang lain lakukan. Keputusan individu untuk berperilaku atas pilihan-pilihan yang ada, akan memposisikan individu dalam kepemilikan pribadi sehat atau pribadi bermasalah (Ahmad, 2021).

### **Pribadi sehat**

Dalam proses pertumbuhan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, individu dengan pribadi sehat lebih banyak mengidentifikasi dengan *Self* dari pada *Self Image*, artinya ia akan membuat standar sendiri semata-mata berdasarkan siapa dirinya dari pada menggunakan standar eksternal untuk mengatur tingkah lakunya. Dengan hal itu, individu berhasil

membentuk dan merusak Gestalt dengan cara mengasimilasikan hal-hal baru dari lingkungan yang diperlukan bagi dirinya dan menolak hal-hal yang tidak diperlukan olehnya. Dalam perkembangannya, individu tersebut memperoleh kesempatan untuk belajar menghadapi frustrasi. Untuk itu, individu tersebut menggunakan proses pengaturan diri secara spontan dan alamiah agar dapat mengarahkan tingkah lakunya. Ia mempercayai dirinya sendiri, berorientasi saat ini dan di sini, percaya terhadap kemampuannya dan bertanggungjawab atas tingkah lakunya sendiri. Secara fungsional, ini merupakan dukungan diri. Hal tersebut melibatkan keyakinan pada kemampuan bawaannya untuk menghadapi lingkungan secara efektif dan melibatkan penerimaan tanggungjawab atas perbuatannya (Colledge, 2017).

### **Pribadi bermasalah**

Konseling Gestalt memandang kepribadian sebagai suatu hasil interaksi individu dengan lingkungan. jika interaksinya tidak melibatkan pembentukan dan perusakan Gestalt yang tidak penuh maka ia menjadi individu bermasalah. Dalam hal ini, ada sesuatu yang salah bilamana pembentukan Gestalt terhalangi atau terhambat dalam kehidupan seseorang. Hambatan-hambatan tersebut muncul jika individu berusaha mencoba sesuatu yang bukan dirinya, yaitu ketika ia mengidentifikasikan dengan *Self Image*. Akibatnya, energi individu tersebut dikembangkan untuk mencoba menghalangi kecenderungan pengaturan diri yang alamiah dan tidak diarahkan untuk berinteraksi dan mengasimilasikan lingkungan secara selektif. Pada khususnya, banyak energy dikembangkan dalam menghambat perasaan. Hambatan-hambatan ini merugikan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya dan menyadari serta mengalami saat sekarang secara penuh.

Ada beberapa cara yang digunakan individu untuk menyimpang dari fungsi dan pertumbuhan yang sehat. Semua itu melibatkan identifikasi dengan *Self Image*. Dirumuskan tingkah laku yang bermasalah dipandang sebagai suatu gangguan pertumbuhan, yaitu penyimpangan dari *Self*. Empat cara yang digunakan individu untuk menghambat pertumbuhan sehat yaitu:

1. Proyeksi, merupakan tindakan atau proses pengingkaran bagian diri yang tidak konsisten dengan *Self image*. Pikiran, perasaan, sikap atau tindakan yang tidak dapat diterima diproyeksikan kepada orang lain. Dengan kata lain, individu

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

- cenderung menempatkan cirri-ciri pribadinya kepada orang lain dan menolak cirri-ciri tersebut sebagai bagian dari dirinya.
2. Introyeksi, merupakan pengambilalihan aspek-aspek orang lain ke dalam diri, khususnya aspek-aspek dari orangtua. Dalam hal ini individu mengadopsi pola-pola tingkahlaku yang diberikan orang lain tanpa adanya asimilasi yang selektif.
  3. Retrofleksi, dalam hal ini energy individu diarahkan keluar dirinya untuk memenuhi penolakan kemudian dipantulkan kembali ke arah individu. Sebenarnya, dalam retrofleksi lingkungan yang dikenai tindakan adalah diri individu sendiri. Retrofleksi terjadi bilamana tingkah laku yang di arahkan kepada orang lain di lingkungannya tidak berhasil dan individu mengarahkan tingkah laku tersebut kepada dirinya sendiri. Selain itu, retrofleksi terjadi karena individu tidak berhasil memperoleh apa yang diinginkan dari orang lain, untuk itu individu memperlakukan dirinya sendiri sebagaimana yang diinginkan orang lain.
  4. Konfluen adalah tidak adanya batas antara diri dan lingkungannya. Seperti saat gembira yang berlebih. Dalam peristiwa konfluen yang kurang ekstrim, individu tidak dapat mentoleransi perbedaan yang ada pada orang lain dari dirinya dan sebaliknya ia menuntut kesamaan dari mereka (Philosophy & Philosophy, n.d.).

Dari berbagai pendapat diatas, maka jika dikaitkan dengan metode bermain, maka individu dapat dilibatkan dalam kegiatan bermain untuk mengembangkan *self image* yang lebih positif, melalui kegiatan bermain fantasi, bermain peran, maupun bermain dialog. *Self image* yang terbentuk positif tentunya akan mempengaruhi pertumbuhan pribadi konseli secara positif pula.

#### **d. Kegunaan teoretis dan praktis untuk bimbingan dan konseling**

Secara teoretis, ulasan yang telah dibahas sebelumnya dapat menghasilkan konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling. Pada teori konseling Gestalt, bermain dipandang sebagai cara untuk menumbuhkan kreativitas dan penumbuhan pribadi, karena pada dasarnya hakikat manusia adalah sebagai makhluk yang memiliki

kreativitas dan sebagai makhluk yang terus tumbuh dan berkembang. Pada pandangan filsafat fenomenologi, kesadaran dipandang penting bagi manusia untuk dapat mempersepsi suatu realitas atau menemukan makna dari suatu pengalaman. Kesadaran yang tepat terkait realitas dapat membuat hidup lebih bermakna karena menyikapi pengalaman dengan cara positif. Maka konsep bermain sebagai metode dalam bimbingan dan konseling yaitu melalui metode bermain, kesadaran yang dimiliki manusia juga dapat dihadirkan, yang selama ini mungkin belum disadari dalam menyikapi suatu pengalaman atau peristiwa yang dialami.

Secara praktis, uraian yang telah dijelaskan dapat memperkaya teori dan teknik intervensi layanan dalam bimbingan dan konseling (yaitu konselor dapat mengembangkan kegiatan bermain peran serta bermain dialog yang nantinya juga dapat dikaitkan dengan budaya di Indonesia), (3) Sebagai dasar pengembangan riset tentang metode dalam bimbingan dan konseling, tentunya juga memunculkan suatu pertanyaan penelitian, yang nantinya dapat diteliti lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Penelitian tersebut meliputi; “bagaimanakah keefektifan penggunaan metode bermain dalam bimbingan dan konseling untuk peserta didik usia sekolah menengah?”, “apakah pelatihan keterampilan penggunaan metode bermain diperlukan untuk konselor di sekolah?”

#### **PENUTUP**

Bimbingan dan konseling memang perlu dilakukan inovasi dan mengikuti asas kekinian dalam metodenya. Adanya semangat dalam mengikuti asas kekinian akan membuat kegiatan bimbingan dan konseling menjadi semakin menarik dan diminati oleh para konseli di sekolah. Oleh karena itu, metode bermain dalam bimbingan dan konseling perlu diusulkan sebagai bagian yang harus dikembangkan dan didukung oleh sistem yang ada di sekolah.

#### **REFERENSI**

- Adian, D. G. (2016). *Pengantar fenomenologi*. Penerbit Koekoesan.
- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44–56.
- Blegur, J. (2019). *Permainan kecil: Teori dan aplikasi*.
- Colledge, R. (2017). *Mastering counselling theory*. Macmillan International Higher Education.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Council, N. R. (2012). *Education for life and work: Developing transferable knowledge and skills in the 21st century*. National Academies Press.
- Curry, J., & FazioGriffith, L. (2013). *Integrating play techniques in comprehensive school counseling programs*.
- Daulay, M. (2010). *Filsafat Fenomenologi: Suatu Pengantar*. Medan: Panjiaswaja Press.
- Dewantara, K. H. (1967). Ki Hadjar Dewantara. *Jogjakarta: Majelis Leluhur Taman Siswa*.
- Fadlillah, M. (2019). *Buku ajar bermain & permainan anak usia dini*. Prenada Media.
- Fitriyani, F. N. (2017). Perkembangan Bermain Anak Usia Dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 125–140.
- Frew, J. E. (2006). Organizational leadership theory has arrived: Gestalt theory never left. *Gestalt Review*, 10(2), 123–139.
- Hidayati, N. N. (2021). Delikan, Bentengan, Jamuran, Cublak-Cublak Suweng: Javanese Traditional Games for Character Education Learning. *Jurnal Kariman*, 9(1), 31–48.
- Huizinga, J. (1949). *Homo Ludens*. Milton Park, Abingdon-on-Thames, Oxfordshire: Routledge.
- Jayanti, M. (2021). Analisis Proses Pembelajaran Daring Melalui Media WhatsApp Terhadap Kejenuhan Belajar di Tengah Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP N 1 Padangan Kelas VIII IPS tahun 2021. *EDUTAMA*.
- Kakkori, L., & Huttunen, R. (2012). The Sartre-Heidegger controversy on humanism and the concept of man in education. *Educational Philosophy and Theory*, 44(4), 351–365.
- Keller, P. (1999). *Husserl and Heidegger on human experience*. Cambridge University Press.
- KURNIA, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online Faktor Faktor Yang Melatarbelakangi Dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga. *Teaching: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Latner, J. (2014). The theory of Gestalt therapy. In *Gestalt therapy* (pp. 19–62). Gestalt Press.
- Lobb, M. S., & Wheeler, G. (2015). Fundamentals and development of Gestalt Therapy in the contemporary context. *Gestalt Review*, 19(2), 1–24.
- Manning, P. (2017). Erving Goffman and Dramaturgical Sociology. *Cleveland State University. ResearchGate*.
- Merleau-Ponty, M. (2013). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Neuhouser, F., & Neuhouser, F. (2009). *Foundations of Hegel's social theory: Actualizing freedom*. Harvard University Press.
- Philosophy, P., & Philosophy, P. (n.d.). *THE ROUTLEDGE HANDBOOK OF PHENOMENOLOGY AND PHENOMENOLOGICAL PHILOSOPHY*.
- Prawitasari, I. (2020). Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3(2), 123–130.
- Purwaningsih, H. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam melayani peserta didik di masa pandemi covid-19. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 1(1), 36–44.
- Putranto, H. (2010). Mencari, Menemukan, dan Mengomunikasikan Nilai-Nilai Bermain dalam Konteks pendidikan. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 52–63.
- Schaefer, C. E. (2011). *Foundations of play therapy*. John Wiley & Sons.
- Shane, P. (1999). *Laura Perls: Contributions to the development of Gestalt therapy*. Saybrook University.
- Simatupang, N. (2005). Bennain Sebagai Upaya DiniMenanamkan Aspek Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidlkan Jasmani Indonesia*, 3(1), 23.
- Smith, P. K., & Pellegrini, A. (2008). Learning through play. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 24(8), 61.
- Sunaryo Kartadinata. (2007). Teori Bimbingan dan Konseling. *Seri Landasan Teori Bimbingan Dan Konseling*.
- SWANK, J. M., & Swank, J. M. (2013). INCORPORATING PLAY INTERVENTIONS WITHIN INDIVIDUAL AND SMALL GROUP COUNSELING IN SCHOOLS. *Integrating Play Techniques in Comprehensive School Counseling Programs*, 1.
- Tarabochia, D. S. (2013). A Comprehensive Stress Education and Reduction Program Utilizing a Well-Being Model: Incorporating the ASCA Student Standards. *Journal of School Counseling*, 11(6), n6.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, mainan dan permainan*. Grasindo.
- Wheeler, G., & Axelsson, L. (2015). Gestalt therapy. *Cahiers N*, 35(201), 5.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin