

**KEEFEKTIFAN *FILIAL PLAY* DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN ORANG TUA MEREGULASI EMOSI DAN
BEREMPATI SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR
DARI RUMAH DI SEKOLAH MAITREYAWIRA
DELI SERDANG**

TESIS

OLEH

SHIESTA MELISA HALIM

NPM 191804043



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

**KEEFEKTIFAN *FILIAL PLAY* DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN ORANG TUA MEREGULASI EMOSI DAN
BEREMPATI SELAMA MENDAMPINGI ANAK BELAJAR
DARI RUMAH DI SEKOLAH MAITREYAWIRA
DELI SERDANG**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area

OLEH

SHIESTA MELISA HALIM

NPM 191804043

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

UNIVERSITAS MEDAN AREA

PROGRAM PASCASARJANA

MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Keefektifan *Filial Play* Dalam Meningkatkan Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Berempati Selama Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Di Sekolah Maitreyawira Deli Serdang

Nama : Shiesta Melisa Halim

NPM : 191804043

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Sri Milfayetty, Ms.Kons

Dr. Masganti, M.Ag

Ketua Program Studi

Direktur

Magister Psikologi



Dr. Rivaldi Lubis, M.Psi, Psikolog



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.Ps

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/1/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

TELAH DIUJI

pada tanggal 16 September 2022

Nama : Shiesta Melisa Halim

NPM : 191804043

Panitia Penguji Tesis:

Ketua : Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog

Sekretaris : Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D

Pembimbing I : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons

Pembimbib II : Dr. Masganti, M. Ag

Penguji Tamu : Hasanuddin, Ph.D

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



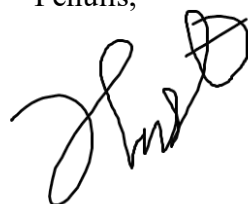
KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sanjungkan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Keefektifan *Filial Play* Dalam Meningkatkan Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Berempati Selama Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Di Sekolah Maitreyawira Deli Serdang”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan. Oleh karena ini, dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan baik di sekolah maupun di masyarakat.

Deli Serdang, 10 September 2022

Penulis,



Shiesta Melisa Halim

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Tuhan Yang Maha Pengasih yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Keefektifan *Filial Play* Dalam Meningkatkan Kemampuan Orang Tua Meregulasi Emosi dan Berempati Selama Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Di Sekolah Maitreyawira Deli Serdang”. Dalam penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukurungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada:

- Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc
- Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MS
- Ketua Program Studi Magister Psikologi, Dr. Rahmi Lubis, M.Psi. Psikolog
- Komisi Pembimbing: Prof. Dr. Milfayetti, MS. Kons., Dr. Masganti, M.Ag
- Seluruh Dosen Penguji, Staff/Pengawai Pascasarjana Universitas Medan Area
- Kepala BPH Sekolah Maitreyawira, Bp. Tek Jan, S.T.
- Ibu tercinta, suami, dan anak-anak terkasih
- Rekan-rekan GTK sekolah Maitreyawira
- Para informan di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang
- Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2019

ABSTRAK

Fenomena perilaku orang tua mendampingi anak selama pembelajaran daring seperti kekerasan fisik dan verbal perlu mendapat perhatian yang serius. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang. Informan yang dipilih harus memenuhi persyaratan yakni memenuhi kriteria untuk dilatih *filial play* dan informan berkomitmen untuk bermain *filial play* dengan anak 5 kali seminggu selama 3 bulan. Penelitian menggunakan metode kualitatif pendekatan riset naratif. Data penelitian diperoleh dari data kuesioner, wawancara, observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan N-VIVO 12 Plus. Hasil penelitian adalah penerapan keterampilan *filial play* membawa dampak yang baik yakni para informan menjadi mampu meregulasi emosi diri dan berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah.

Kata kunci: *filial play*, regulasi emosi, empati

ABSTRACT

The phenomenon of the behavior of parents accompanying children during online learning such as physical and verbal violence needs serious attention. The purpose of this study was to describe the effectiveness of filial play in increasing the ability of parents to regulate emotions and empathize while accompanying children to learn from home at Maitreyawira school, Deli Serdang. The selected informants must meet the requirements, namely meeting the criteria to be trained in filial play and the informants are committed to playing filial play with their children 5 times a week for 3 months. The research uses a qualitative method with a narrative research approach. Research data obtained from questionnaires, interviews, observations, field notes, and documentation. Data were analyzed using N-VIVO 12 Plus. The result of the research is that the application of filial play skills has a good impact, namely the informants are able to regulate their emotions and are empathetic when accompanying children to learn from home.

Keywords: filial play, emotion regulation, empathy

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
TESIS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
TELAH DIUJI	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	15
1.1. Latar Belakang	15
1.2. Fokus Penelitian	26
1.3. Perumusan Masalah	27
1.4. Tujuan Penelitian	27
1.5. Manfaat Penelitian	28
BAB II KAJIAN TEORI	30
2.1. Regulasi Emosi	30
2.2. Empati	42
2.3. <i>Filial Play</i>	52
2.4. Paradigma Penelitian	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	63
3.1. Desain Penelitian	63
3.2. Tempat dan Waktu	64
3.3. Subjek Penelitian	65
3.4. Teknik Pengumpulan Data	66
3.5. Analisis Data	68
3.6. Keabsahan Penelitian	70
3.7. Prosedur Penelitian	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
4.1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	76
4.2. Analisis Data dan Hasil Penelitian	84

4.3. Pembahasan	119
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	135
5.1. Kesimpulan	135
5.2 Saran	136
DAFTAR PUSTAKA	137
LAMPIRAN	144

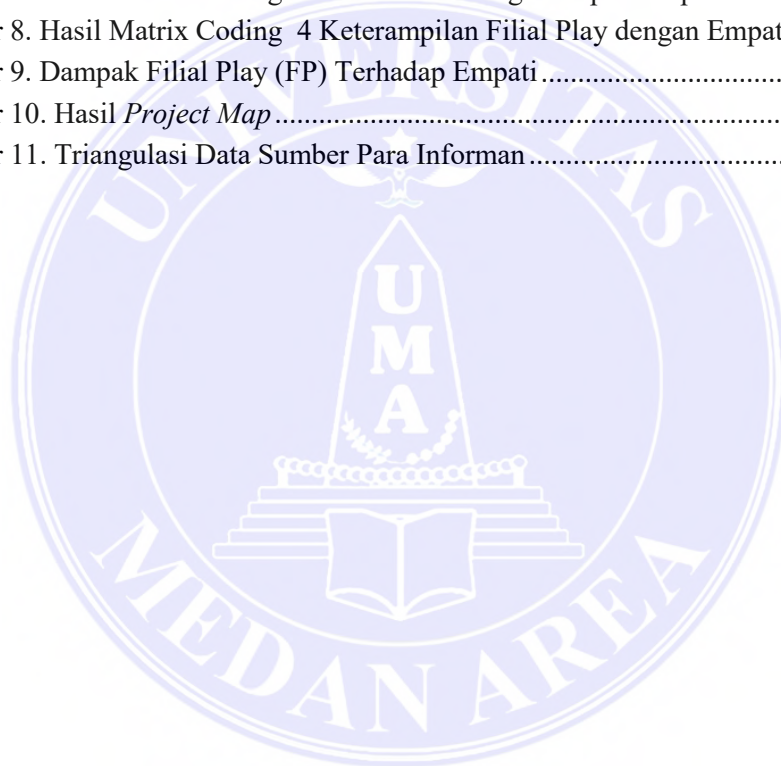


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Penelitian	64
Tabel 2. Jadwal Observasi Main dan Mentoring Informan Yn	81
Tabel 3. Jadwal Observasi Main dan Mentoring Informan Jl	82
Tabel 4. Jadwal Observasi Main dan Mentoring Informan Fn	83
Tabel 5. Kemajuan Keterampilan Filial Play oleh Informan Yn	85
Tabel 6. Keterampilan Filial Play oleh Informan Yn	87
Tabel 7. Regulasi Emosi oleh Yn	89
Tabel 8. Empati dengan Informan Yn	91
Tabel 9. Kemajuan Keterampilan Filial Play oleh informan Jl	93
Tabel 10. Keterampilan Filial Play oleh informan Jl	95
Tabel 11. Regulasi Emosi oleh Informan Jl	97
Tabel 12. Empati oleh Informan Jl	99
Tabel 13. Kemajuan Keterampilan Filial Play oleh Informan Fn	100
Tabel 14. Keterampilan Filial Play oleh informan Fn	102
Tabel 15. Regulasi Emosi oleh Informan Fn	104
Tabel 16. Empati oleh Informan Fn	106
Tabel 17. Hasil Matrix Coding antara Para Informan dengan Regulasi Emosi	107
Tabel 18. Hasil Matrix Coding antara 4 Keterampilan Filial Play dengan Regulasi Emosi	108
Tabel 19. Dampak Filial Play (FP) terhadap Regulasi Emosi	110
Tabel 20. Hasil Matrix Coding Para Informan dengan Aspek Empati	112
Tabel 21. Hasil Matrix Coding antara 4 Keterampilan Filial Play dengan Empati	113
Tabel 22. Dampak Filial Play (FP) terhadap Empati	115
Tabel 23. Triangulasi Data Sumber Para Informan	117

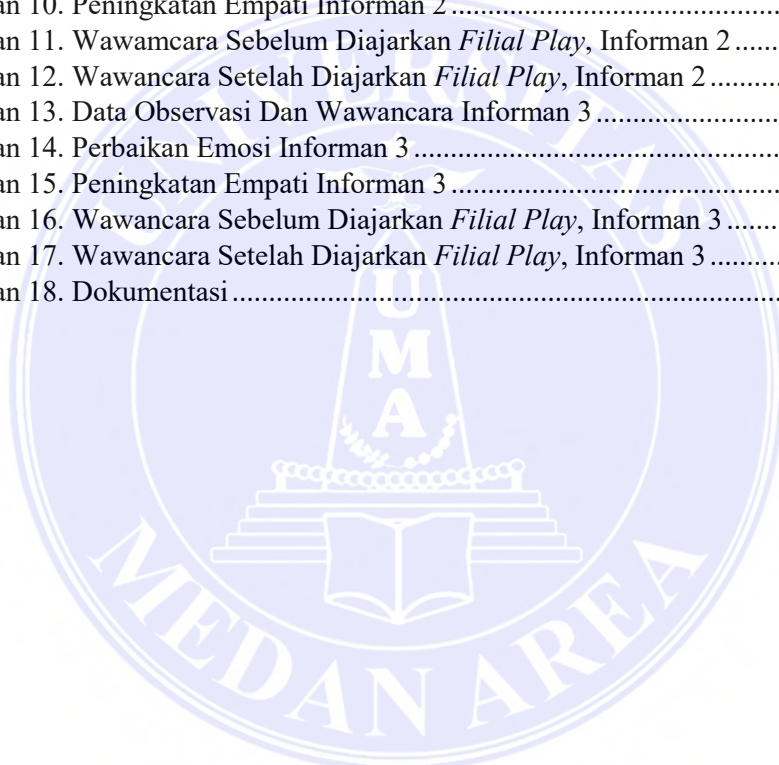
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Keterampilan Filial Play oleh informan Yn	87
Gambar 2. Keterampilan Filial Play oleh informan Jl	96
Gambar 3. Keterampilan Filial Play oleh informan Fn	103
Gambar 4. Hasil Matrix Coding antara Para Informan dengan Regulasi Emosi	107
Gambar 5. Hasil Matrix Coding antara 4 Keterampilan Filial Play dengan Regulasi Emosi	109
Gambar 6. Dampak Filial Play terhadap Regulasi Emosi	111
Gambar 7. Hasil Matrix Coding Para Informan dengan Aspek Empati	112
Gambar 8. Hasil Matrix Coding 4 Keterampilan Filial Play dengan Empati	114
Gambar 9. Dampak Filial Play (FP) Terhadap Empati	115
Gambar 10. Hasil <i>Project Map</i>	116
Gambar 11. Triangulasi Data Sumber Para Informan	118



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul <i>Filial Play</i>	145
Lampiran 2. Instrumen Wawancara	164
Lampiran 3. Data observasi dan wawancara Informan 1	168
Lampiran 4. Perbaikan Emosi Informan 1	213
Lampiran 5. Peningkatan Empati Informan 1	219
Lampiran 6. Wawancara Sebelum Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 1	225
Lampiran 7. Wawancara Setelah Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 1	228
Lampiran 8. Data Observasi dan Wawancara Informan 2	234
Lampiran 9. Perbaikan Emosi Informan 2	253
Lampiran 10. Peningkatan Empati Informan 2	257
Lampiran 11. Wawancara Sebelum Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 2	260
Lampiran 12. Wawancara Setelah Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 2	263
Lampiran 13. Data Observasi Dan Wawancara Informan 3	269
Lampiran 14. Perbaikan Emosi Informan 3	289
Lampiran 15. Peningkatan Empati Informan 3	292
Lampiran 16. Wawancara Sebelum Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 3	296
Lampiran 17. Wawancara Setelah Diajarkan <i>Filial Play</i> , Informan 3	299
Lampiran 18. Dokumentasi	305



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama pandemi *Covid-19*, seluruh peserta didik belajar dari rumah (BDR). Dikarenakan belajar jarak jauh, orang tua harus mendampingi anak dalam hal penggunaan perangkat. Dimulai dari membuka perangkat telepon seluler atau laptop, masuk ke aplikasi ruang Zoom. Orang tua memastikan bahwa suara guru bisa terdengar jelas oleh anak dan sebaliknya suara anak bisa terdengar jelas oleh guru. Orang tua harus mengajari anak fungsi dari beberapa tombol seperti tombol *mute/unmute*. Bila hendak berkomunikasi maka anak harus menekan tombol mikrofon (mik) untuk membuka suara. Bila selesai berbicara, anak juga harus menekan tombol mikrofon (mik) untuk menutup suara. Orang tua juga harus mendampingi anak belajar.

Ditambah lagi, dikarenakan asisten rumah tangga dirumahkan karena takut akan penyebaran virus *Covid-19*, orang tua mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus diembannya di rumah seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga dari mencuci baju, mencuci piring, menyapu dan mengepel lantai, memasak, membeli sayur ke pasar, membereskan tempat tidur, menyikat kamar mandi, menyiram bunga, dan lain sebagainya. Ditambah untuk mengurus anak yang lebih dari satu orang. Kerepotan bertambah bila memiliki anak bayi yang menguras waktu dan tenaga lebih banyak lagi.

Orang tua lain yang walau berada di rumah tetapi mereka bekerja dari rumah. Segala pekerjaan kantor dikerjakan di rumah seperti mengecek email, menjawab telepon seluler, mengadakan rapat melalui ruang rapat Zoom atau ruang rapat lainnya, dan melakukan berbagai pekerjaan kantor lainnya. Dengan adanya kesibukan rutin ini menyebabkan orang tua tidak dapat mendampingi anaknya belajar dari rumah dengan sepenuh hati. Hal ini dikarenakan orang tua sulit mengatur dan membagi waktu untuk mendampingi anaknya belajar dari rumah (Emiyati, 2020).

Fenomena perilaku orang tua mendampingi anak selama pembelajaran daring perlu mendapat perhatian yang serius. Kejadian terjadi beberapa kali di bulan Agustus 2021, ketika guru sedang mengajar melalui ruang kelas Zoom di kelas TK A-1, guru melihat seorang ibu dari anak berinisial Js membentak, mencubit, bahkan memukul Js dengan menggunakan gantungan baju (*hanger*). Orang tua memukul anaknya diduga karena berharap anak menjadi penurut (Gershoff, 2002).

Orang tua Js memiliki pemikiran bahwa Js harus bisa duduk diam dan tenang ketika mendengarkan penjelasan dari guru, Js harus mampu untuk mengerjakan tugas dan menjawab pertanyaan guru secara benar. Kenyataannya Js tidak bisa duduk tenang dalam jangka waktu yang lama. Terkadang Js tidak mampu mengerjakan tugas hingga tuntas dan tidak mampu menjawab pertanyaan. Hal inilah yang membuat ibu Js mengalami stres dan sering emosi. Tidak jarang, guru mendengarkan ibunya yang sedang memarahi Js dengan berkata, “Bila kamu tidak mau baik-baik belajar maka Mama tidak mau ajari kamu lagi, kamu tidak

usah belajar lagi, mulai besok tidak usah sekolah lagi!” Ibu Js tidak mampu mengendalikan perasaan emosinya. Tampak wajah ibu Js yang tampak marah dan memerah, nada bicara yang ketus ketika mengajari Js belajar dari rumah.

Ditambah karena ibu Js yang memiliki anak yang masih bayi berusia 1 tahun sehingga mengalami kerepotan untuk menemani Js belajar dan mengurus bayi. Inilah yang menjadi penyebab terjadinya peningkatan stressor orang tua dan adanya beban tanggung jawab dari seorang ibu karena pada umumnya ibu dianggap paling bertanggung jawab dalam pengasuhan anak (Citra & Arthani, 2020). Dengan orang tua yang *multi tasking* membuat orang tua mudah terpancing emosi. Inilah tantangan seorang ibu ketika menjalankan peran ganda (Wibowo & Saidiyah, 2018).

Kasus lain terjadi pada ibu Nt yang menjadi tidak sabar menemani Nt belajar dari rumah. Terlihat ibu Nt yang sering berkomunikasi dengan suara yang makin lama makin membesar. Ibu Nt sering memarahi dan mengancam Nt. Dikarenakan ibu Nt sudah berulang kali mengajari Nt tetapi Nt masih tidak paham dan sering lupa apa yang barusan diajarkan. Hal ini dikarenakan Nt sudah terbiasa menggunakan bahasa Inggris sehingga Nt tidak begitu paham akan kosakata dari bahasa Indonesia. Nt butuh waktu dan stimulasi yang lebih banyak dari orang tua di rumah. Hal ini disampaikan ibu Nt kepada wali kelas bahwa beliau khawatir tentang nilai Nt pasti akan rendah. Kekhawatiran lain adalah bila Nt tidak pandai membaca bagaimana nanti ketika Nt duduk di bangku SD kelas 1, akankah Nt mampu mengikuti pelajaran? Hal inilah yang membuat ibu Nt stres memikirkan kondisi Nt.

Wawancara dilakukan kepada beberapa orang tua peserta didik TK Maitreyawira ketika orang tua datang ke sekolah untuk mengambil bahan pembelajaran tepatnya pada tanggal 25 September 2021. Orang tua mengeluh kerepotan karena mereka harus menemani anaknya belajar dari rumah. Orang tua merasa terganggu karena anak suka bertanya kepada orang tua bagaimana membuat kegiatan yang diberikan oleh guru. Anak sering meminta bantuan dari orang tua. Keluhan lainnya adalah anak menjadi lebih manja, disuruh tidak mau melakukan, anak tidak mau menuruti perintah orang tua karena anak lebih takut terhadap guru.

Beberapa orang tua yang anaknya duduk di bangku SD juga mengeluh bahwa anak tidak fokus mendengarkan guru menjelaskan materi, anak kebanyakan bermain *game*, anak malas untuk menulis catatan dan mengerjakan latihan, anak butuh orang tua untuk membantunya membuat tugas *art and craft*. Orang tua mengharapkan anaknya sudah seharusnya bisa dilepas atau mandiri tanpa meminta bantuan ketika pembelajaran berlangsung secara daring (*online*).

Orang tua mengeluh bahwa mereka memiliki tugas tambahan yang baru yaitu menjadi asisten guru untuk mengajar anak di rumah. Orang tua mengharapkan anak mampu mengerti akan kondisi orang tua yang mengalami beban kerja yang makin banyak. Pemikiran inilah yang membuat orang tua menjadi stres. Orang tua tidak mampu mengendalikan emosi. Dampaknya orang tua melakukan kekerasan fisik maupun verbal terhadap anak.

Regulasi emosi merupakan seperangkat alat mental untuk meningkatkan, mempertahankan, menurunkan intensitas kualitas dari pengalaman emosi (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi seseorang karena akan mempengaruhi perkembangan afeksi, sosial, dan emosi individu (Kim-Spoon et al., 2013).

Lingkungan hidup bisa menjadi bagian dari faktor pendukung maupun penekan terhadap luapan emosi (D Goleman, 2001). Dengan dihadapkannya berbagai masalah dan juga orang-orang sekitar sehingga membuat seseorang mudah terpancing emosi negatif. Orang-orang dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk akan menampilkan perilaku kurang membantu (Eisenberg & Mussen, 1989).

Penelitian menunjukkan bahwa pembentukan perilaku agresif terjadi karena individu tidak mampu untuk meregulasi emosi (Röll et al., 2012). Hal ini disebabkan orang tua masih belum matang secara psikologi (Wati & Puspitasari, 2018). Penelitian membuktikan bahwa individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi maka akan berbanding terbalik dengan tingkat stres pengasuhan (Ikasari & Kristiana, 2018). Hal ini sesuai kenyataan seperti yang dialami oleh orang tua Js. Dengan rendahnya tingkat regulasi emosi dari orang tua Js sehingga membuat beliau melakukan tindakan agresif yaitu membentak, mencubit dan memukul. Hal yang sama juga dialami oleh ibu Nt dimana beliau tidak mampu meregulasi emosi sehingga beliau sering marah terhadap Nt.

Individu dengan kemampuan mengelola emosi rendah akan cenderung mudah stress, marah, mudah tersinggung dan mudah kehilangan arah. Hal ini disebabkan karena individu memiliki suatu pemikiran atau penilaian terhadap suatu objek atau keadaan yang dapat menimbulkan stres. Sebaliknya bila individu mampu mengelola emosi dengan baik maka individu akan merasa senang, puas, bahagia.

Hubungan antara orang tua dengan anak menjadi lebih dekat, rukun dan harmonis. Seharusnya orang tua sebagai guru pertama bagi putra putrinya agar dapat menjadi contoh teladan bagi anak-anaknya. Bila orang tua menjalankan peran utama sebagai pendidik utama atau guru pertama maka kedekatan, kelekatan anak dengan orang tua akan menjadi lebih kuat (Hignasari & Wijaya, 2020). Oleh sebab itu sangatlah penting bagi orang tua untuk dapat regulasi emosi sehingga orang tua tidak mudah marah dan stres dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Bila hal ini tidak diintervensi sejak dini maka akan membawa dampak yang tidak baik antara lain hubungan antara anak dengan orang tua akan menjadi renggang, tidak dekat satu dengan yang lain dan tidak rukun harmonis.

Pembelajaran yang dilakukan secara daring membawa efek yang kurang baik bagi anak. Banyak peserta didik yang tidak begitu memahami penjelasan dari guru. Tidak sedikit yang mengalami kesulitan mendengarkan perintah atau instruksi dari guru. Anak bingung cara mengerjakan kegiatan yang diminta oleh guru. Dikarenakan anak yang masih belia, tentu saja masih banyak yang tidak dikuasai dan dipahami oleh anak. Hal ini membuat anak frustrasi dan merasa tertekan. Anak menjadi enggan untuk belajar.

Dibutuhkan orang tua sebagai pendamping untuk menemani anak belajar. Anak butuh orang tua memberikan penjelasan dan bimbingan yang lebih detail. Dibutuhkan kesabaran dan pengertian dari orang tua. Empati adalah kemampuan individu untuk merasakan keadaan emosional, simpati, mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil sudut pandang orang lain (Baron & Byrne, 2004). Empati adalah kemampuan individu berimajinasi atau membayangkan diri di tempat orang lain dan mengerti emosi orang lain (Hurlock, 1999), merasakan perasaan orang lain seolah turut mengalami sendiri (Eisenberg & Mussen, 1989).

Orang tua seharusnya mampu untuk mengerti perasaan dan emosi anak. Orang tua diharapkan mampu membayangkan bila orang tua yang mengalaminya seperti yang dialami oleh anak yaitu belajar melalui daring. Sesuatu hal yang asing, yang membuat anak merasa bosan, tidak berani mengungkapkan apa yang dirasakan oleh peserta didik seperti tidak berani mengatakan bahwa dia kurang paham apa yang harus dijelaskan oleh guru. Bila orang tua memiliki empati terhadap apa yang dirasakan oleh anak akan membantu terciptanya hubungan sosial dan relasi yang lebih positif (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004; Dixon & Moore, 1990; Eisenberg, 2000; Reivich & Shatté, 2002; Smith & Rose, 2011), terciptanya kesejahteraan subjektif (Morelli et al., 2015). Di samping itu, orang tua akan memiliki tingkat altruisme yang tinggi yaitu memberikan pertolongan dengan sepenuh hati tanpa mengharapkan imbalan (Barlow et al., 2009). Tetapi bila orang tua memiliki empati yang rendah maka orang tua akan berperilaku agresif (Endresen & Olweus, 2001).

Wawancara dilakukan dengan seorang ibu, yang anaknya duduk di kelas TK A-3. Ibu dari anaknya yang bernama Rc stres menghadapi perilaku Rc. Anak tersebut memiliki kemauan yang keras. Hal ini dibuktikan ketika guru bertanya kepada salah seorang teman Rc, tetapi Rc langsung menjawab. Awalnya guru memberi kesempatan kepada Rc beberapa kali untuk menjawab. Akan tetapi ketika guru hendak memberi kesempatan kepada temannya yang lain dan ketika Rc hendak menjawab lagi, guru menasihati Rc untuk memberi kesempatan kepada temannya. Rc langsung marah dan tidak mau mendengarkan gurunya, tidak mau mengerjakan kegiatan. Guru harus membujuknya beberapa saat. Ibunya mengatakan bahwa kemauan Rc sangat keras. Apa yang dia mau maka harus dituruti. Bila tidak, maka Rc akan marah. Ibu Rc akan terpengaruh menjadi marah oleh sikap dan emosi dari Rc. Ibu Rc memerlukan keterampilan pengasuhan agar ibu Rc tidak terpancing emosi ketika sedang berkomunikasi dengan Rc.

Filial play disebut juga *filial therapy* adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk melatih orang tua menjadi agen terapi bagi anaknya sendiri seperti melatih instruksi yang mendidik, melatih sesi bermain, dan adanya pembinaan (*mentoring*) orang tua oleh ahli (G L Landreth, 1991). *Filial Therapy* dibangun berdasarkan integrasi teoritis yang meliputi teori psikodinamik, kognitif, behavioral, humanistik, interpersonal, pembelajaran sosial, perkembangan, sistem keluarga, dan kelekatan (Topham & VanFleet, 2011). *Filial therapy* adalah suatu pendekatan yang terstruktur yang dilakukan kepada anak dengan mengedukasi dan mengkonseling orang tua mereka (Goetze, 2002; Guerney Jr, 1964; VanFleet, 1994). Seorang terapis bermain melatih para orang tua untuk menjadi agen

perubahan terapi yang menawarkan penerimaan pada saat sesi bermain (Guerney Jr, 1964).

Tujuan utama dari *filial play* adalah untuk mengurangi masalah perilaku anak dan orang tua, memperbaiki hubungan dan interaksi orang tua dengan anak, mengajari keterampilan berkomunikasi, bagaimana mengatasi dan menyelesaikan masalah sehingga orang tua dapat mengatasi masalah yang terjadi di kemudian hari secara mandiri (VanFleet, 1994). Selain itu tujuan lain adalah memungkinkan anak mengalami ikatan emosional yang layak didapatkannya untuk membangun kepercayaan diri terhadap hubungannya dengan orang lain. Bila anak tidak memiliki kelekatan yang aman maka akan sering menimbulkan berbagai masalah maladaptif seperti keterlambatan perkembangan, anak berperilaku di luar batas karena kualitas kelekatan sangat bergantung pada respons sensitif dan kesediaan dari pengasuh (Fonagy et al., 2014).

Manfaat *filial play* adalah hubungan orang tua dengan anak menjadi lebih baik. Orang tua diajarkan untuk mengontrol emosi. Orang tua menjadi lebih sadar dan lebih peka terhadap emosional anak karena perkembangan emosional anak akan membawa akibat pada perilaku anak.

Pada *filial play*, fokus penting dari diskusi sesi pasca bermain dengan orang tua adalah hubungan dinamis antara tanggapan perilaku orang tua terhadap anak mereka yang sedang bermain (refleks interpersonal) dan reaksi emosional atau kognitif (Topham & VanFleet, 2011). Pelatihan program *filial play* akan melatih orang tua dengan 4 (empat) keterampilan dasar yaitu mengarahkan anak,

aktif mendengar, bagaimana bermain dengan anak dan pengaturan terbatas (Goetze, 2002). Orang tua menjadi lebih mengerti akan perilaku yang dimunculkan oleh anak. Orang tua diajari keterampilan terapi bermain fokus pada anak mencakup mendengar secara responsif, mengerti kebutuhan emosional anak, pengaturan batas terapi, membangun harga diri anak, dan program terstruktur dengan menggunakan mainan-mainan pilihan (G. Landreth, 2002).

Penelitian dengan judul *Traditional and Intensive Filial Therapy Module* menyatakan bahwa adanya keefektifan *filial therapy* dalam meningkatkan kesadaran terhadap perasaan anak, adanya penerimaan orang tua yang lebih progresif terhadap anaknya sehingga memperbaiki hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih baik (Zubir et al., 2019). Dengan adanya kesadaran terhadap perasaan, emosi, keinginan anak maka orang tua akan lebih mampu untuk mengerti apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh anak. Orang tua menjadi lebih sabar ketika menghadapi anak. Dengan adanya perubahan dari orang tua membuat anak juga tidak ikut emosi. Anak memiliki perasaan aman, nyaman terhadap orang tuanya. Orang tua bertansformasi dari perasaan frustrasi menjadi lebih mampu memahami anak melalui *filial therapy* (Wickstrom, 2009).

Penelitian berjudul *A Process for Developing Strong Parent-Child Relationships* menyatakan bahwa adanya perubahan cara pandang (persepsi) antara anak dan ibu berakibat pada perubahan tingkah laku pada keduanya. Hubungan antara orang tua dan anak akan menjadi lebih baik (Garza et al., 2007).

Pelatihan tentang bermain (*filial play*) dalam jangka waktu tertentu diperlukan bagi orang tua. Sudah menjadi suatu kewajiban bagi orang tua untuk mengerti akan kondisi anak (empati), memberikan dukungan dan perhatian ketika anak mengalami kendala selama belajar dari rumah. Orang tua harus dapat meregulasi emosinya terlebih dahulu. Dengan adanya perubahan emosi dan tingkah laku pada orang tua akan membawa pengaruh positif bagi anak. Kemampuan orang tua dalam menciptakan suasana yang aman dan nyaman dengan anak akan berpengaruh terhadap hubungan antara orang tua dengan anak.

Kajian teori terdahulu tentang Cabaran Aplikasi Modul *Terapi Filial* Kalangan Ibu untuk Menangani Isu Tingkah Laku Anak-Anak yang diteliti oleh Zubir, dkk (2018) bahwa pendekatan bermain merupakan pendekatan yang membawa manfaat untuk mengeksplorasi tingkah laku dan emosi anak-anak. Orang tua melakukan penyesuaian dan perubahan nilai positif seperti orang tua memberi peluang agar anak memimpin permainan, berkomunikasi secara hati-hati terhadap anak, memiliki sikap saling menghormati. Dengan adanya penerimaan dan kasih sayang yang diberikan kepada anak dapat membantu orang tua maupun anak mengubah diri ke arah positif dan sejahtera.

Selanjutnya Penelitian yang berjudul *Filial/Family Play Therapy: An Intervention for Custodial Grandparents and Their Grandchildren* (S. Bratton et al., 1998) menyatakan bahwa *Filial/Family Play Therapy* menghasilkan kesejahteraan keluarga sebagai bentuk dukungan emosional dengan membekali keterampilan dan pengasuhan yang sehat oleh kakek-nenek terhadap cucu.

Penelitian dengan judul penelitian *Filial Therapy with Victims of Family Violence: A Phenomenological Study* menjelaskan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan, pengertian (empati), kehangatan orang tua dan anak, adanya perubahan cara mengasuh orang tua, terjadinya penurunan stres pada orang tua ketika melakukan *filial therapy* (Kinsworthy & Garza, 2010). Senada dengan penelitian berjudul *Short-Term Filial Therapy with German Mothers: Findings from A Controlled Study* menyatakan bahwa peningkatan penerimaan, empati, perhatian positif, dan kompetensi pendidikan bagi ibu penerima *filial therapy* serta penurunan peringkat kesulitan perilaku anak (Grskovic & Goetze, 2008).

Selanjutnya, penelitian yang berjudul *Filial Therapy with Chinese Parents* menyatakan bahwa orang tua Tionghoa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat interaksi empati mereka, sikap penerimaan mereka, dan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres mereka terkait dengan pengasuhan melalui *Filial Therapy* (Chau & Landreth, 1997).

1.2. Urgensi Penelitian

Pelatihan *filial play* sangatlah diperlukan bagi orang tua peserta didik sekolah Maitreyawira, Deli Serdang. Dengan pelatihan *filial play*, orang tua diajarkan keterampilan bermain secara mendasar seperti penataan, pengaturan batas, mendengar penuh perhatian, permainan berpusat pada anak. Orang tua diajarkan untuk tidak membuat penghakiman, mengerti dan menerima situasi kondisi (empati) yang akan meningkatkan hubungan antara orang tua dengan anak

dan membuat perubahan baik untuk orang tua maupun anak (Watts & Broaddus, 2002). Berdasarkan data tentang kesulitan orang tua membantu anak belajar dari rumah maka dirasa penting untuk meneliti lebih lanjut tentang keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Bagaimana keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang?
- 1.3.2. Bagaimana keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang?

1.4 . Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah:

- 1.4.1. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi selama

mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

1.4.2. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu:

1.5.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini digunakan untuk melengkapi kajian yang berkaitan tentang keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

1.5.2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti. Sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.
- b. Bagi mahasiswa. Sebagai bahan referensi ilmu pengetahuan tentang keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang.

- c. Bagi kepala sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi seorang kepala sekolah di bidang kompetensi kewirausahaan yaitu mencari solusi dari segala permasalahan yang terjadi terkhusus masalah regulasi emosi orang tua selama mendampingi anak belajar dari rumah, mencari ide kebaruan yaitu menggunakan model *filial play* agar orang tua dapat meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah.
- d. Bagi orang tua. Hasil penelitian ini diharapkan mampu sebagai sumber sarana belajar (*parenting*) sehingga dapat menjadi orang tua yang lebih hebat dalam mendidik dan membimbing buah hati dengan meregulasi emosi dan berempati terhadap anak.
- e. Bagi peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini berguna untuk peneliti lainnya dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Dasar Teoritis

2.1.1. Regulasi Emosi

2.1.1.1. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara tepat dengan tujuan mendapatkan keseimbangan emosional (Greenberg, 2002). Adanya berbagai masalah yang timbul membuat individu harus mampu untuk menilai emosi yang dimilikinya seperti individu merasa marah, sangat marah, atau tidak marah. Individu juga harus mampu mengelola emosi yang muncul dan mengungkapkan emosi secara baik.

Regulasi emosi adalah proses individu mengatur dan mengubah emosi dirinya dan emosi orang lain (Chen, 2016). Individu harus mampu berproses untuk mengatur dan mengubah emosi diri sendiri dan akhirnya bisa mengatur dan mengubah emosi orang lain. Contohnya ketika individu merasakan kecemasan karena berada pada ruang yang gelap maka individu harus bisa mengatur kecemasan agar tidak menjadi terlalu cemas. Individu juga harus mampu untuk mengubah emosi yang awalnya adalah cemas menjadi waspada dengan berpikir positif dan mencari solusi dari keadaan gelap tersebut. Regulasi emosi adalah

kemampuan untuk mengendalikan emosi, tetap tenang di bawah tekanan (Reivich & Shatté, 2002).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi yang akan membawa dampak pada perkembangan afeksi, sosial, dan emosi (Kim-Spoon et al., 2013). Apabila emosi positif seseorang menurun maka individu harus bisa meningkatkan dorongan emosi positif menjadi memiliki emosi yang lebih positif. Sebaliknya bila individu memiliki emosi negatif yang tinggi seperti marah maka individu harus mampu untuk menurunkan tingkat kemarahan menjadi netral. Dengan demikian hal ini membawa dampak bagi perkembangan afeksi yaitu perasaan yang dirasakan di dalam hati; perkembangan sosial yaitu hubungan antara sesama manusia bisa terjalin dengan baik dan harmonis; perkembangan emosi yaitu mengetahui emosi yang dirasakan dan merespon emosi secara tepat.

Regulasi emosi adalah seperangkat alat mental untuk meningkatkan, mempertahankan, menurunkan intensitas kualitas dari pengalaman emosi (Gyurak et al., 2011). Regulasi emosi adalah upaya individu untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respon emosi berupa pengalaman emosi dan tingkah laku (James J Gross, 2013). Bagaimana seseorang merespon pengalaman emosi yang dialami dan juga bagaimana berperilaku atas emosi yang dirasakan. Selanjutnya regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respon emosi untuk mencapai tujuan tertentu (James Gross & Thompson, 2006).

Berdasarkan penjelasan ahli tentang regulasi emosi dapat dikemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan ataupun strategi seseorang untuk menilai, mengelola (memperkuat, mengurangi, mempertahankan), mengendalikan, mengungkapkan, merespon pengalaman emosi secara tepat sesuai dengan kondisi dan situasi yang dialami dalam bentuk perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan individu.

2.1.1.2. Tahapan regulasi emosi

Setiap manusia selalu dihadapkan dengan berbagai masalah. Seseorang harus bisa meregulasi emosi dengan baik, lebih sabar, dan dapat mencari solusi dari segala permasalahan yang ada. Terdapat 5 (lima) tahapan regulasi emosi individu menurut (James J Gross, 2013) yaitu:

- a. Seleksi situasi (*situation selection*). Individu menyeleksi situasi apakah mendekati ataupun menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi. Seperti individu menghindari berteman dengan orang yang suka bergosip karena akan membuat hati menjadi sedih atau marah.
- b. Modifikasi situasi (*situation modification*). Individu memodifikasi atau mengubah situasi agar dapat meminimalkan pengaruh kuat dari emosi yang muncul. Seperti memiliki teman baru yang suka bergosip dimana teman mau mencari informasi tentang masa lalu yang pernah dialami individu. Individu boleh menolak untuk tidak menceritakan masa lalu kepada temannya. Dengan demikian individu tidak terpancing untuk

menjadi sedih karena telah mengenang kembali pengalaman masa lalu yang sangat pahit.

- c. Perkembangan atensi (*attention development*). Individu meregulasi emosi dengan mengalihkan perhatian individu dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu dapat mengalihkan perhatian dari teman penggosip dengan cara menyibukkan diri melakukan hal lain. Hal ini agar pikiran dan perhatian tertuju pada hal-hal yang lebih positif.
- d. Perubahan kognitif (*cognitive change*). Individu mampu untuk mengubah cara berpikir ke arah yang positif. Ketika sedang menghadapi teman yang suka bergosip, pikiran kita berfokus pada hal positif pada orang tersebut seperti walaupun dia suka bergosip tetapi dia adalah orang yang sangat kreatif dalam membuat tugas proyek.
- e. Penyesuaian respon (*Response Modulation*). Pada tahap akhir, penyesuaian respon dapat juga dengan penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, makan atau penekanan (Strongman, 2003). Upaya yang dapat dilakukan untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi seperti penggunaan obat ketika timbul ketegangan otot atau hiperaktivitas, latihan olahraga ataupun relaksasi, terapi, dan juga makanan. Individu dapat menyesuaikan respon yang dimiliki dengan cara menyembunyikan respon emosi seperti menyimpan perasaan ketidaksukaan individu terhadap temannya yang suka bergosip.

Dengan adanya tahapan regulasi emosi yang dimulai dari pemilihan situasi, modifikasi situasi, perkembangan atensi, perubahan kognitif, dan penyesuaian

respon sehingga membuat individu mampu untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik sehingga tidak terjadi respon emosi yang berlebihan.

2.1.1.3.Ciri-ciri regulasi emosi

Kemampuan setiap individu untuk meregulasi emosi berbeda-beda.

Adapun ciri-ciri dalam regulasi emosi (Daniel Goleman, 2004) yaitu:

- f. Kendali diri. Individu dapat mengendalikan emosi atas suatu kejadian. Bagaimana individu dapat mengelola emosi, merespon emosi dengan baik melalui perasaan, pikiran, dan tingkah laku.
- g. Memiliki hubungan interpersonal yang baik. Hubungan sosial antar individu yang berkembang baik maka akan lebih mudah membuat seseorang mampu meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan individu mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik, memiliki kehangatan dan kepedulian antar sesama, selalu menjaga hubungan baik dengan siapapun. Dengan demikian individu mampu untuk meregulasi emosi dengan baik.
- h. Memiliki sikap hati-hati. Setiap tutur kata, tingkah laku akan membawa dampak kepada orang sekitar. Dengan adanya sikap kehati-hatian dalam berucap kata dan berperilaku, membuat individu untuk tetap waspada dalam mengatur, menjaga, merespon emosi.
- i. Memiliki adaptibilitas. Dengan memiliki sikap yang luwes dan adaptif dalam menghadapi setiap perubahan dan tantangan dalam hidup membuat seseorang mampu mengendalikan dan merespon emosi secara baik.

- j. Toleransi terhadap frustrasi. Setiap kejadian buruk, tidak sesuai dengan keinginan akan membuat kita menjadi frustrasi. Bila seseorang mampu untuk bersikap toleransi terhadap perasaan frustrasi, kecemasan, kebimbangan; mampu melepaskan, mengikhlaskan, memaafkan setiap kejadian yang kurang menguntungkan, membuat individu mampu dengan mudah meregulasi emosi yang terjadi pada dirinya.
- k. Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan. Dengan memiliki pola pikir yang selalu positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar akan lebih mudah meregulasi emosi ke arah yang positif.

Dengan mengenali ciri-ciri regulasi emosi seperti pengendalian diri, interpersonal yang baik dengan sesama, sikap kehati-hatian, adaptif, toleransi terhadap frustrasi, pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar sehingga individu dapat lebih memahami diri sendiri dan orang lain yang akhirnya individu dapat memiliki emosi yang positif dan respon emosi yang baik.

Selain itu, ciri-ciri individu mampu meregulasi emosi (Cole & Deater-Deckard, 2009) adalah sebagai berikut:

- a. Bertanggung jawab atas kebahagiaan diri sendiri. Ciri individu mampu meregulasi emosi adalah bahwa individu mampu mengontrol emosi positifnya yakni kebahagiaannya sendiri tanpa dipengaruhi oleh masalah atau rintangan yang dihadapi. Individu mampu untuk mengerti bahwa dengan bersikap tenang menghadapi hambatan maka akan membuat hati

ini menjadi damai, tidak mudah stres, dan akhirnya mampu untuk berbahagia atas hidupnya.

- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi suatu kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang. Hidup tidak selamanya berjalan dengan baik. Terkadang dengan adanya masalah membuat seseorang tumbuh menjadi lebih dewasa, matang, dan semakin bijaksana. Oleh sebab itu, butuh emosi yang lebih positif agar seseorang mampu untuk berpikir lebih jernih dalam menghadapi tantangan dan rintangan.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain. Hal ini dikarenakan individu mampu mengerti, memahami, memaklumi perasaan orang lain. Dengan demikian individu tidak serta merta mengeluarkan emosi negatif melainkan mampu untuk mengontrol emosi diri sendiri.
- d. Senantiasa introspeksi ke dalam diri sendiri. Dengan selalu menilik ke dalam diri sendiri, melihat segala kekurangan diri maka individu mampu untuk mengatur emosi diri sendiri. Mampu untuk bersabar, tidak melampiaskan kesalahan serta emosi kepada orang lain.
- e. Mampu merasakan emosi positif lebih banyak daripada emosi negatif. Bila individu sudah mampu untuk meregulasi emosi maka individu akan lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Sebaliknya bila individu tidak dapat meregulasi emosi diri maka individu akan selalu mengeluarkan emosi negatif.

2.1.1.4. Aspek regulasi emosi

Terdapat dua aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi seseorang (J. Gross & John, 2003; James J Gross, 2001, 2013) yaitu:

- a. *Cognitive Reappraisal*. Maksud dari *cognitive reappraisal* adalah menafsirkan kembali respons emosional sehingga intensitas dampak emosional dapat dimodifikasi atau diubah. Individu mengatur emosi dengan cara mengubah perhatian atau penilaian terhadap keadaan yang dapat menimbulkan stres. Individu dapat menilai ulang kejadian yang terjadi dengan cara berpikir positif. Hal ini akan membuat individu dapat meregulasi emosi.
- b. *Expressive Suppression*. Pengertian *expressive suppression* adalah pengendalian respons emosi positif dan negatif dengan melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi yaitu pengurangan ekspresi wajah. Selain itu, individu tidak serta-merta marah, mengomel, berteriak terhadap seseorang ketika sedang menghadapi masalah. Akan tetapi individu mampu untuk memendam, menghentikan perasaan emosi negatif.

Terdapat 4 aspek regulasi emosi (Arianty, 2018) yakni:

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)*. Strategi individu untuk dapat meregulasi emosi diri sendiri dengan cara kemampuan individu

mengurangi dan/atau menenangkan diri sendiri setelah mengalami emosi negatif (marah, kesal).

- m. *Engaging in goal directed behavior (goals)*. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai tanpa terpengaruh pada emosi negatif diri sendiri. Oleh sebab itu, individu dapat meregulasi emosi ketika individu fokus pada tujuan yang ingin dicapai.
- n. *Control emotional responses (impulse.)*. Kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol respon emosi diri. Respon emosi dapat berupa mimik wajah, nada suara, perbuatan/tingkah laku. Individu dapat mengontrol nada suara ketika hendak marah yakni berbicara dengan suara datar, raut wajah dan tingkah laku yang tenang. Hal ini akan membuat individu menjadi tenang dan tidak terpancing emosi negatif.
- o. *Acceptance of emotional response (acceptance)*. Kemampuan individu untuk dapat menerima segala peristiwa, kondisi, atau kejadian yang dapat menimbulkan emosi yang negatif. Bila individu dapat berpikir bahwa hidup tidaklah selamanya mulus, berjalan baik maka individu dapat menerima segala hambatan dan rintangan sebagai ujian kehidupan.

2.1.1.5.Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Regulasi emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor

(Lewis et al., 2008) yaitu:

- a. Budaya. Setiap tempat memiliki budaya yang berbeda. Masing-masing memiliki keunikan tersendiri. Adanya norma dan kepercayaan pada suatu kelompok dapat mempengaruhi cara individu menerima, mengatur, mengolah dan merespon emosi. Contoh strategi bertutur dalam pengungkapan ‘melarang’ yang paling sering digunakan oleh penutur bahasa Batak adalah bentuk ‘terus terang tanpa basa basi’ (Gunarwan, 2004). Bila individu mengerti akan budaya dari suku Batak maka respon emosinya akan positif. Tetapi bila individu tidak mengerti akan budaya suku Batak maka respon emosinya akan negatif.
- b. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan tentang kasih yaitu bertutur kata, berperilaku dengan kasih tanpa emosional. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan menampilkan emosi yang lebih baik (Zaitun, 2018).
- c. Tipe kepribadian. Hasil penelitian menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah dengan ciri-ciri kepribadian individu sensitif, cemas, tidak mampu mengontrol diri (Zaitun, 2018).
- d. Usia. Semakin bertambah usia seseorang, semakin baik kemampuan seseorang dalam regulasi emosi (Silvers et al., 2012), ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol (Zaitun, 2018).
- e. Jenis kelamin. Dalam hal mengekspresikan emosi secara verbal maupun non verbal (ekspresi wajah), adanya perbedaan antara wanita dan laki-laki. Wanita lebih dapat melakukan regulasi emosi marah dan bangga sedangkan laki-laki lebih mengontrol emosi cemas, takut dan sedih.

(Zaitun, 2018). Wanita lebih banyak menunjukkan emosi takut dan sedih sedangkan laki-laki lebih banyak menunjukkan emosi marah (Crawford et al., 1992).

- f. Kondisi psikologis. Setiap orang memiliki kondisi psikologis yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan latar belakang keluarga atau kejadian masa kecil individu sehingga membuat reaksi emosi setiap orang berbeda. Ada individu yang mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi (Lewis & Stieben, 2004).

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi (Hurlock, 1999) yaitu:

- a. Kondisi kesehatan. Dengan memiliki kondisi kesehatan yang baik maka pengendalian emosi baik sebaliknya jika memiliki kondisi kesehatan yang buruk maka pengendalian emosi juga akan menjadi buruk.
- b. Suasana rumah. Individu yang tumbuh dan berkembang pada lingkungan rumah yang menyenangkan seperti jauh dari pertengkaran, perkelahian maka individu akan menjadi lebih bahagia.
- c. Pola asuh. Individu yang diasuh secara otoriter dari orang tuanya maka individu akan menjadi anak yang patuh, takut, ataupun sebaliknya menjadi anak pemberontak sehingga individu akan memiliki emosi yang tidak menyenangkan ataupun emosi yang tidak terkendali. Sedangkan individu yang memiliki pola asuh demokratis, suasana rumah yang hangat dan menyenangkan membuat individu tumbuh dengan pengendalian emosi

yang baik. Ciri-ciri pengasuhan demokratis antara lain membangun komunikasi orang tua dan anak dengan cara menghargai dan mengerti anak (Hasan, 2011). Adanya kombinasi antara bawaan dan pola asuh terhadap kepribadian dan kemampuan anak berempati dengan orang lain (Rahman, 2009).

- d. Hubungan dengan para anggota keluarga. Bila memiliki hubungan yang harmonis dengan orang tua dan saudara maka individu cenderung akan memiliki emosi yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarga maka individu akan lebih memiliki emosi negatif.
- e. Hubungan dengan teman sebaya. Seseorang akan memiliki emosi positif ketika memiliki hubungan baik dengan teman. Seseorang dapat diterima di lingkungan teman sebaya. Tetapi sebaliknya bila individu memiliki hubungan yang tidak baik, kurang dapat diterima di lingkungan teman sebaya sehingga akan menimbulkan emosi negatif.
- f. Perlindungan berlebihan. Individu memiliki perlindungan yang berlebihan dari orang tuanya maka individu akan memiliki prasangka buruk terhadap segala sesuatu kejadian sehingga individu akan memiliki rasa yang takut yang berlebihan yang akan mempengaruhi emosi individu.
- g. Aspirasi. Adanya aspirasi atau harapan yang terlalu tinggi dari orang tua akan membuat anak menjadi tertekan, sedih, gelisah. Hal ini dikarenakan anak memiliki beban yang berat untuk mencapai harapan orang tua.

- h. Bimbingan. Adanya bimbingan perihal pengendalian emosi seperti pada saat kapan individu boleh marah, frustrasi; pada saat kapan individu harus menahan emosi. Hal ini akan membantu individu untuk dapat meregulasi emosinya di kemudian hari.

Berdasarkan pengertian, pendapat ahli tentang regulasi emosi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhinya regulasi diri pada penelitian ini dapat didefinisikan regulasi emosi adalah kemampuan ataupun strategi individu untuk menilai, mengelola (meningkatkan atau menurunkan, memperkuat atau mengurangi, mempertahankan), mengendalikan, mengungkapkan, merespon pengalaman emosi secara tepat sesuai dengan kondisi dan situasi yang dialami dalam bentuk perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan individu. Indikator dari regulasi emosi terdiri dari perubahan perhatian (*cognitive reappraisal*) dan pengurangan ekspresi (*expressive suppression*). *Cognitive reappraisal* mengatur emosi dengan cara mengubah perhatian atau penilaian terhadap keadaan yang dapat menimbulkan stres. *Expressive suppression* mengendalikan respons emosi positif dan negatif dengan melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi yaitu pengurangan ekspresi wajah.

2.1.2. Empati

2.1.2.1. Pengertian empati

Empati berasal dari kata *einfehlung*, dalam bahasa Inggris yaitu *in-feeling* atau *feeling into* yang artinya proyeksi perasaan seseorang terhadap orang lain atau benda di luar dirinya (Taufik, 2012). *Empathia* dari bahasa Yunani yang artinya individu merasakan kesedihan dan keinginan orang lain, memasuki perasaan orang lain (Howe, 2015).

Empati merupakan kemampuan individu mengambil perspektif orang lain, merasakan keadaan emosional orang lain dan merasa simpatik (Baron & Byrne, 2004). Empati adalah kemampuan individu untuk mengerti emosi orang lain serta mampu membayangkan diri sendiri di tempat orang lain (Hurlock, 1999). Empati memiliki komponen kognitif yaitu kemampuan untuk memahami kondisi psikologis orang lain atau dinamakan pengambilan perspektif (Santrock, 2007).

Empati merupakan kemampuan merasakan, memikirkan apa yang dialami oleh orang lain yang akhirnya mempengaruhi sikap seseorang (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). Kemampuan turut merasakan perasaan orang lain, seolah mengalami sendiri peristiwa atau kejadian yang dialami oleh orang lain (Eisenberg & Mussen, 1989).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan empati adalah kemampuan individu untuk memahami, mengerti, merasakan emosi orang lain, membayangkan dan memikirkan individu berada di tempat orang lain yang pada akhirnya akan mempengaruhi sikap individu menjadi lebih simpatik, mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan memahami dan melihat dari sudut pandang orang lain.

2.1.2.2. Perkembangan empati

Pada saat bayi baru dilahirkan mulai tumbuh rasa empati. Hal ini dapat dibuktikan bayi ikut menangis bila bayi lain menangis. Bayi turut merasakan beban stres simpatetik bahkan sebelum bayi tersebut menyadari keberadaannya terpisah dari orang lain (Daniel Goleman, 2011).

Perkembangan empati memiliki empat tingkatan di masa perkembangan individu (Daniel Goleman, 2011) yaitu

- a. Tahapan awal sebelum usia satu tahun. Masa awal disebut *global empathy*. Anak belum mengetahui bahwa dirinya merupakan individu yang terpisah, berbeda dengan orang sekitarnya. Anak belum mampu membedakan diri dengan orang lain. Contohnya bayi berusia 11 bulan ketika melihat bayi lain jatuh dan menangis. Hal ini membuat bayi tersebut terlihat hendak menangis seakan dirinya jatuh, meletakkan ibu jarinya ke dalam mulut dan mendekapkan kepala ke tubuh ibunya. Hal ini menunjukkan adanya indikator empati. Bayi telah mampu memahami penderitaan orang lain walau tidak akan keinginan bayi untuk menolong. Ini disebut empati pasif (*self-centered emotional responses*).
- b. Pada masa satu tahun. Empati anak masih berorientasi pada diri anak sendiri. Anak mulai menyadari perbedaan secara fisik antara dirinya dengan anak lain walau belum sempurna. Anak mulai memahami dirinya berbeda bila melihat anak lain jatuh, sedih, menangis. Akan tetapi anak

belum bisa memahami kesedihan orang lain. Anak belum bisa membedakan tentang macam dan faktor penyebab kesedihan. Respon empati anak yaitu memberikan mainan yang ia miliki, memeluk, menghadirkan ibunya (Taufik, 2012).

- c. Pada usia dua hingga tiga tahun. Anak peka terhadap lingkungan sekitar. Anak memahami perasaannya berbeda dengan orang lain. Empati anak lebih berkembang. Anak mulai memahami bermacam kondisi emosional kecewa, sedih, senang.
- d. Pada akhir masa anak-anak. Pada masa ini anak dapat mengembangkan empati bagi orang lain yang kurang menguntungkan (Santrock, 2007). Anak dapat merasakan kesengsaraan kaum miskin, tertindas, terkucil di masyarakat.

Ketika anak sudah memasuki masa akhir anak-anak, empati sudah mulai dimiliki dan dirasakan oleh anak. Dikarenakan kemampuan berempati sudah muncul pada umur 6 tahun maka seharusnya ketika remaja, mereka sudah memiliki empati di dalam dirinya (Hurlock, 1999).

Perkembangan empati dapat berjalan dengan baik apabila adanya dukungan dari teman dan lingkungan sekitar anak. Individu yang terampil meraba perasaan dirinya sendiri dan orang lain akan dengan mudah mengetahui dan merasakan cara pandang orang lain (Taufik, 2012).

2.1.2.3.Ciri-ciri empati

Ciri-ciri orang yang memiliki empati tinggi (Y. S. Astuti, 2014) yaitu:

- p. Ikut merasakan (*sharing feeling*). Individu mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengerti perasaan orang lain yang akhirnya dapat merasakan apa yang dialami oleh orang lain.
- q. Dibangun berdasarkan kesadaran diri. Individu mampu untuk memahami diri sendiri terlebih dahulu sehingga individu dapat mudah berempati terhadap orang lain (Boyatzis et al., 2000). Bila tidak dapat memahami diri sendiri, bagaimana bisa mampu memahami orang lain.
- r. Peka terhadap bahasa isyarat. Emosi seseorang dapat dilihat dari bahasa isyarat atau bahasa non verbal seperti mimik wajah, intonasi suara.
- s. Mengambil peran (*role taking*). Individu yang mempunyai empati akan melakukan atau mewujudkan suatu tindakan (perilaku konkrit).
- t. Kontrol emosi. Individu menyadari dirinya sedang berempati. Individu yang mempunyai empati bukan berarti larut dalam masalah yang dialami oleh orang lain.

Selain itu, ciri-ciri individu yang memiliki empati tinggi (Sari, 2012) antara lain:

- a. Sadar dengan reaksi emosi orang lain. Individu yang berempati akan dengan cepat mampu menyadari reaksi emosi orang lain. Misalkan raut orang lain seketika berubah menjadi sinis, mulut terkatup rapat maka individu yang memiliki empati tinggi mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang tersebut.

- b. Mampu menilai sudut pandang dan perasaan orang lain. Individu dengan empati yang tinggi akan selalu mampu untuk berpikir seperti cara pikir orang lain.
- c. Mampu menerima pengalaman reaksi emosional orang lain. Hal ini disebabkan individu mampu untuk mengerti dan memahami keadaan orang lain.
- d. Mampu bersikap objektif. Individu mampu untuk berempati tetapi tidak hanyut pada suasana atau keadaan. Individu mampu untuk tetap bersikap rasional atau objektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan empati yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti ikut merasakan perasaan orang lain, mengetahui kesadaran emosi diri sendiri, sadar dan peka terhadap bahasa isyarat dari orang lain, mengambil peran, dan kontrol diri terhadap situasi yang dihadapi, mampu memahami sudut pandang orang lain, tetap mampu bersikap objektif.

2.1.2.4.Aspek empati

Aspek-aspek dari empati (Reniers et al., 2011) terdiri dari:

- a. Aspek kognitif. Aspek kognitif berfokus pada pengetahuan atau intelektual untuk mengerti dan menerima prespektif orang lain secara tepat. Aspek

kognitif sebagai kemampuan untuk membedakan dan mengenali kondisi emosional yang berbeda (Taufik, 2012). Individu dapat memahami keadaan orang lain dari cara berbicara, intonasi suara, raut wajah, tatapan mata ketika berkomunikasi.

Terdapat subskala dari aspek kognif yaitu:

- i. *Perspective taking*. Individu dapat mengambil sudut pandang orang lain secara spontan sehingga pandangan buruk terhadap orang lain dapat diminimalkan. Individu dapat menyimpulkan kondisi mental, memahami perspektif, mengartikan dan memprediksi perilaku selanjutnya dari orang lain.
 - ii. *Online stimulation*. Kemampuan individu untuk memprediksi emosi orang lain seperti individu menempatkan diri pada posisi orang lain; sebelum individu melakukan sesuatu, individu mencoba mempertimbangkan bagaimana reaksi teman-teman. Sebelum mengkritik seseorang, sebaiknya berimajinasi bagaimana perasaannya ketika berada pada kondisi tersebut.
- b. Aspek afektif. Individu cenderung turut mengalami emosi orang lain yaitu ikut merasakan ketika seseorang sedih, menangis, terluka, menderita, disakiti. Kemampuan individu menyesuaikan perasaan diri sendiri dengan perasaan orang lain yang dapat menimbulkan empati sebagai bentuk rasa peduli terhadap perasaan orang lain seperti memberikan pertolongan, motivasi, dan harapan baru (Baron & Byrne, 2004). Aspek afektif tidak

hanya merasakan emosi orang lain saja tetapi turut melakukan sesuatu untuk meringankan penderitaan orang lain.

Terdapat subskala dari aspek afeksi yaitu:

- i. *Emotion contagion*. Kemampuan seseorang untuk mempengaruhi emosi dan perilaku baik secara langsung maupun tidak langsung. *Emotion contagion* atau “penularan” emosional merupakan hasil dari interpretasi seseorang terhadap pikiran dan perasaan. Hasilnya diekspresikan melalui mimik dan ekspresi wajah. Contohnya orang yang bersama saya memiliki pengaruh kuat pada suasana hati saya.
- ii. *Peripheral responsivity*. Kecenderungan seseorang untuk menempatkan diri, mengubah diri, dan masuk ke dalam perasaan dan tindakan aktor yang terdapat pada buku, film.
- iii. *Proximal responsivity*. Keadaan emosional yang ditimbulkan melalui persepsi perasaan dan suasana hati seseorang seperti sering terlibat secara emosional dengan masalah teman-temannya. Dia dianggap pengertian karena memahami masalah yang dihadapi oleh temannya.

2.1.2.5. Faktor-faktor empati

Faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berempati (Daniel Goleman, 2011) adalah

- u. Sosialisasi. Kemampuan individu untuk mengenal, berinteraksi, bersosialisasi dengan orang lain di lingkungan baru sehingga individu mendapat pengetahuan dan pengalaman baru. Individu dapat merasakan emosi yang berbeda-beda dari orang di sekitarnya yang membuat individu mampu berpikir tentang orang lain dari pengalaman berinteraksi dan bersosialisasi.
- v. *Mood and Feeling*. *Mood* artinya keadaan emosi sadar yang dominan. *Feeling* artinya ekspresi suasana hati. *Mood and feeling* merupakan keadaan perasaan individu yang akan mempengaruhi cara individu memberikan respon terhadap perasaan dan perilaku orang lain.
- w. Proses belajar dan identifikasi. Individu membutuhkan respons yang baik sesuai dengan peraturan dari orang tua dalam keluarga. Dari proses belajar dan identifikasi maka diharapkan anak mampu menerapkan empati yang telah dipelajari pada waktu dan kesempatan yang lebih luas di kemudian hari.
- x. Situasi dan tempat. Semua peristiwa yang faktual atau nyata pada waktu dan tempat tertentu akan mempengaruhi empati individu. Pada keadaan tertentu, individu dapat berempati lebih baik dibanding pada situasi dan tempat yang lain.
- y. Komunikasi dan bahasa. Komunikasi sangat berpengaruh terhadap pengungkapan empati. Perbedaan bahasa dan kesalahpahaman berkomunikasi akan menghambat munculnya empati.

- z. Pengasuhan. Anak yang diasuh dengan baik sangat mudah menumbuhkan empati pada dirinya.

Empati dapat berpengaruh pada regulasi emosi. Bila orang tua mampu menempatkan posisi mereka terhadap anaknya seperti anak tidak terbiasa belajar secara *online* (daring), anak mengalami kesulitan belajar dari rumah, anak tidak memahami pelajaran yang diberikan, anak kurang mandiri melakukan kegiatan yang ditugaskan oleh guru maka orang tua mampu lebih sabar mendampingi anak belajar dari rumah. Orang tua akan mencari cara dan solusi akan kesulitan yang dihadapi baik oleh anak maupun orang tua. Orang tua yang dapat meregulasi emosinya dengan baik, anak akan merasa aman, nyaman, bahagia, dan sejahtera dalam belajar sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai yaitu *student's well-being*.

Definisi empati pada penelitian ini adalah kemampuan individu untuk memahami, mengerti, merasakan emosi orang lain, membayangkan dan memikirkan individu berada di tempat orang lain yang akhirnya akan mempengaruhi sikap individu menjadi lebih simpatik, mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan memahami dan melihat dari sudut pandang orang lain. Adapun indikatornya adalah aspek kognitif (*perspective taking, online stimulation*) dan aspek efektif (*emotion contagion, peripheral responsivity, proximal responsivity*).

2.1.3. *Filial Play*

Karya Sullivan dan teori interpersonal memiliki dampak penting pada Guerney dan perkembangan *Filial Therapy* (Sullivan, 1953). Sullivan meninggalkan teori dorongan Freud dan model struktural pikiran untuk memahami perkembangan kepribadian sebagai pembelajaran yang terjadi melalui keterhubungan antarpribadi. Sullivan menekankan bahwa pengalaman manusia adalah produk dari interaksi dinamis antara pengaruh interpersonal dan sistem makna internal (proses dan pengalaman intersikis) individu. Guerney juga dipengaruhi oleh Leary yang membangun dan memperluas ide Sullivan. Leary menyarankan agar individu mengembangkan refleksi interpersonal berdasarkan pengalaman mereka dalam hubungan yang bisa menjadi tidak sadar, otomatis, dan didorong oleh kebutuhan untuk mengurangi kecemasan (Leary, 2004).

Filial Therapy pertama kali dibentuk dan diteliti oleh Guerney pada tahun 1960an dan merupakan suatu program pelatihan orang tua jangka panjang. Model ini berlaku pada orang tua yang mempunyai anak di usia 10 tahun atau lebih muda, yang memiliki masalah serius pada emosi dan perilaku. Pada tahun 1980an, Garry Landreth membentuk suatu pendekatan jangka waktu tertentu yaitu 10 sesi pelatihan. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang tua atau keluarga tidak dapat menjalankan terapi jangka panjang (G. Landreth, 2002; Garry L Landreth & Bratton, 2005).

2.1.3.1. Pengertian

Filial therapy adalah suatu pendekatan terstruktur yang dilakukan kepada anak dengan mengedukasi dan mengkonseling orang tua mereka (Goetze, 2002; Guerney Jr, 1964; VanFleet, 1994).

Filial therapy adalah pendekatan unik yang digunakan oleh profesional konseling yang terlatih dalam terapi bermain untuk melatih orang tua menjadi agen terapi dengan anak-anak mereka sendiri melalui format instruksi mendidik, sesi bermain demonstrasi yang dilakukan di rumah, dan pengawasan (Watts & Broaddus, 2002).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *filial therapy* atau disebut juga *filial play* adalah suatu pendekatan yang terstruktur, unik yang digunakan oleh profesional konseling untuk melatih, mendidik, mengkonseling orang tua menjadi agen terapi bagi anak dengan cara instruksi mendidik, bermain demonstrasi, dan mentoring (*coaching*) bagi orang tua.

2.1.3.2. Tujuan *filial play*

Tujuan dari *filial play* (VanFleet, 2005) yaitu

- a. Meningkatkan kepercayaan dan keyakinan anak terhadap orang tua.
- b. Meningkatkan kehangatan dan penerimaan orang tua terhadap anak.
- c. Bekerja sebagai satu tim secara efektif.

- d. Mempromosikan suasana iklim keluarga yang kondusif sehingga akan mendorong perkembangan anak yang lebih sehat.

Tujuan dari *filial play* (S. C. Bratton & Landreth, 2006) adalah

- a. Mengizinkan anak untuk mengkomunikasikan pikiran, keinginan, perasaannya kepada orang tua, dan dari orang tua untuk mengkomunikasikan pemahaman itu kembali kepada anak.
- b. Melalui perasaan diterima, dipahami, dan dihargai agar anak mengalami perasaan seperti diri berharga, memiliki kepercayaan diri dan kompetensi yang lebih positif, dan pada akhirnya anak dapat mengembangkan pengendalian diri, bertanggung jawab atas tindakan, dan belajar untuk memenuhi kebutuhan dengan cara yang tepat.
- c. Untuk mempererat hubungan antara orang tua dan anak, menumbuhkan rasa percaya, keamanan, dan kedekatan antara orang tua dan anak.
- d. Anak akan merasakan kehadiran dari orang tua, merasakan kedekatan karena sedang bermain bersama. Di samping itu, anak akan merasa aman dan nyaman ketika sedang bermain bersama dengan orang tua. Anak akan merasakan rasa percaya kepada orang tuanya.
- e. Untuk meningkatkan tingkat kesenangan dalam bermain antara orang tua dengan anak. Ketika bermain, orang tua dan anak akan merasa senang, gembira, sukacita. Adanya kejadian yang lucu sehingga anak dan orang tua tertawa bersama.

Tujuan *filial play* di atas dapat tercapai bila orang tua bermain bersama anak secara konsisten dan kontinu dengan menerapkan keterampilan *filial play*. Hal ini akan membawa dampak yang sangat baik bagi orang tua maupun anak. Adapun dampak yang dirasakan adalah hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih baik dan dekat, adanya keterbukaan dalam berkomunikasi, anak lebih berani berpendapat dan mengeluarkan ide, dan adanya penerimaan dari diri orang tua terhadap segala kelebihan dan kekurangan anak (S. C. Bratton & Landreth, 2006; VanFleet, 2005).

2.1.3.3. Keterampilan *filial play*

Keterampilan yang didapat oleh orang tua dari *filial play* (Topham & VanFleet, 2011) yaitu

- a. Penataan (*Structuring*). Orang tua diajari bagaimana memulai dan mengakhiri sesi bermain agar anak mengetahui secara jelas transisi awal dan akhir dari permainan. Dengan adanya pengarahan yang baik sebelum memulai permainan oleh orang tua sehingga anak akan mampu mengetahui aturan-aturan dalam bermain. Orang tua perlu melakukan penataan tempat bermain seperti menggunakan meja/selimut/kain sebagai alas atau tempat bermain. Benda tersebut diharapkan selalu digunakan setiap kali melakukan *filial play*. Terdapat beragam mainan di sekitar tempat bermain sehingga mempermudah orang tua dan anak untuk menemukan ide atau topik bermain.

- b.** Pengaturan batasan (*Limit setting*). Orang tua menentukan batasan untuk menjaga keamanan dan batasan selama sesi bermain. Orang tua belajar untuk menggunakan intonasi suara yang tegas tapi tidak menghukum untuk menyatakan batasan bermain secara jelas dan spesifik. Batasan diberlakukan ketika anak melukai dirinya sendiri maupun orang tuanya atau orang lain ketika bermain. Misalnya anak menggunakan pistol mainan untuk menembak dan memukul orang tua ketika sedang bermain filial play. Orang tua harus mengemukakan kepada anak, “Pistol itu bukan untuk menembak saya. Kamu boleh menembak benda lain seperti boneka atau bantal.” Dengan demikian anak akan mengerti batasan mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan.
- c.** Mendengar penuh perhatian (*Listen attentively*). Orang tua diajari untuk mengesampingkan pikiran dan perasaan mereka, untuk memberikan perhatian penuh kepada perilaku dan perasaan anaknya; dan merespon perilaku dan perasaan anak secara verbal melalui sesi bermain. Orang tua duduk di samping atau berada di dekat anak. Orang tua fokus memperhatikan emosi. Orang tua merefleksikan atau menggambarkan ucapan, tingkah laku anak.
- d.** Permainan imajiner yang berpusat pada anak (*Child centered imaginary play*). Orang tua terlibat dalam bermain bersama anak. Orang tua belajar untuk menggunakan ekspresi wajah, intonasi, dan sedikit drama dalam permainan mereka, tetapi setiap waktu orang tua mengikuti kemauan anak. Orang tua membiarkan anak memimpin dalam *filial play*, membiarkan

anak mengambil keputusan. Orang tua memberikan pilihan kembali kepada anak.

Bila keempat keterampilan di atas dapat digunakan secara bersamaan dan efektif maka akan membantu orang tua menyeimbangkan penerimaan dan pengasuhan mereka dengan batasan yang diperlukan. Beranjak dari pemahaman tentang *filial play* maka pada penelitian ini *filial play* didefinisikan sebagai satu cara atau keterampilan melatih orang tua untuk dapat mendampingi anaknya agar hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih baik. Hal ini dapat diukur dari indikator *filial play* yaitu penataan, pengaturan batas, mendengarkan penuh perhatian, dan berpusat pada anak.

2.2. Paradigma Penelitian

Fenomena yang terjadi ketika Covid-19 melanda Indonesia terkhusus di Deli Serdang, Sumatera Utara. Orang tua memiliki tugas tambahan yakni harus menemani anak belajar dari rumah. Orang tua merasa terbebani. Hal ini dikarenakan tugas orang tua sebagai ibu rumah tangga dan/atau pegawai yang bekerja dari rumah (*work from home*). Dengan demikian, orang tua menjadi mudah marah, emosi tidak terkontrol, tidak memiliki empati sehingga dapat melakukan kekerasan fisik dan verbal. Oleh sebab itu, orang tua perlu dilatih regulasi emosi dan empati dengan cara bermain *filial play* antara orang tua dengan anak.

Regulasi emosi adalah kemampuan ataupun strategi seseorang untuk menilai, mengelola (memperkuat, mengurangi, mempertahankan), mengendalikan, mengungkapkan, merespons pengalaman emosi secara tepat sesuai dengan kondisi dan situasi yang dialami dalam bentuk perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan individu. Setiap orang harus dapat meregulasi emosinya secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya. Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari aspek-aspek seperti *cognitive reappraisal* (menafsirkan kembali respons emosional dengan mengubah perhatian/pikiran) dan *expressive suppression* (penghentian perilaku ekspresi emosi). Kenyataannya banyak orang tua yang belum mampu meregulasi emosi ketika mendampingi, berkomunikasi dan bermain bersama anak sehingga diperlukan upaya tertentu untuk membantu mereka bertumbuh dengan baik. Regulasi emosi ini pada umumnya berkembang beriringan dengan kemampuan berempati. Dapat dikatakan regulasi emosi yang rendah terkait dengan kemampuan empati yang rendah sehingga diperlukan juga bantuan untuk meningkatkan empati orang tua.

Empati adalah kemampuan individu untuk memahami, mengerti, merasakan emosi orang lain, membayangkan dan memikirkan individu berada di tempat orang lain yang pada akhirnya akan mempengaruhi sikap individu menjadi lebih simpatik, mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan memahami dan melihat dari sudut pandang orang lain. Orang tua yang dapat berempati dapat dilihat dari aspek-aspek seperti *perspective taking* (memahami sudut pandang orang lain), *online simulation* (menempatkan diri pada posisi orang lain), *emotion*

contagion (penularan emosi), *peripheral responsivity* (hanyut atau terbawa perasaan), *proximal responsivity* (respon simpati terhadap sekeliling).

Bantuan yang diperkirakan dapat membantu orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi dan empati orang tua adalah pelatihan *filial play*. Pelatihan ini memungkinkan orang tua meningkatkan beberapa keterampilan yakni keterampilan penataan, keterampilan pengaturan batasan, keterampilan mendengarkan penuh perhatian, dan keterampilan berpusat pada anak. Keterampilan pertama adalah penataan (*structuring*) seperti memberikan aturan durasi bermain, jam berapa mulai dan berakhirnya waktu bermain sehingga anak akan mematuhi peraturan yang telah disepakati. Hal ini untuk menciptakan situasi yang tidak menimbulkan stres bagi orang tua. Anak gembira karena telah bermain bersama. Orang tua juga senang karena sudah memenuhi kebutuhan bermain anak dengan jangka waktu yang tidak terlalu panjang. Dengan adanya peraturan yang telah disepakati di awal membuat anak menjadi disiplin terhadap waktu. Anak tidak mengamuk atau memberontak ketika waktu bermain telah selesai. Anak menjadi lebih terkontrol sehingga emosi orang tua juga terkontrol atau tidak terpancing. Dengan keadaan demikian, orang tua akan turut senang ketika melihat anak bermain dengan gembira. Keterampilan kedua adalah adanya pengaturan batasan. Bila anak melukai diri sendiri maupun orang tuanya maka perlu diberlakukan pengaturan batasan dengan memberikan penjelasan kepada anak. Misalnya anak menembak dan melukai orang tua menggunakan pistol mainan. Orang tua harus memberikan arahan secara tegas dengan intonasi yang datar bahwa, “Benar, pistol digunakan untuk menembak tetapi bukan menembak dan

melukai saya. Kamu boleh menembak boneka atau mainan yang lainnya.” Dengan diberlakukan batasan diharapkan anak mampu bersikap sopan dan tidak agresif. Emosi anak terkontrol dengan baik sehingga akan menularkan emosi positif ke orang tua. Di samping itu, inilah cara orang tua untuk tetap tenang ketika bermain dengan anak. Keterampilan yang ketiga adalah mendengar penuh perhatian. Orang tua fokus memperhatikan emosi dan ucapan anak. Orang tua berada di samping atau di dekat anak. Orang tua mampu merefleksikan mimik wajah, ucapan, dan tingkah laku anak. Orang tua mampu memahami apa yang dialami oleh anak, mampu mengerti dari sudut pandang anak. Orang tua menjadi terlibat perasaan ketika mendengarkan anak bercerita tentang kesedihan, kesulitan, ataupun kegembiraan anak sehingga orang tua menjadi lebih pengertian. Anak menjadi lebih nyaman dan berani untuk berkomunikasi. Di samping itu, keterampilan mendengarkan penuh perhatian membuat orang tua mampu mengendalikan emosi. Dengan mengetahui isi hati dan pikiran anak membuat orang tua mampu mengubah cara berpikir terhadap anak atau suatu kejadian. Orang tua dilatih untuk hanya mendengarkan anak. Dengan demikian orang tua menyimpan/memendam emosi dan tidak mengungkapkan emosi. Keterampilan yang ke empat adalah berpusat pada anak. Orang tua memberikan pilihan kembali kepada anak. Orang tua dan anak berdiskusi tetapi anak yang memutuskan. Orang tua sebagai pengikut ketika bermain. Orang tua tampak bodoh atau pura-pura tidak tahu sehingga anak yang memberi arahan kepada orang tua. Anak merasa dihargai karena orang tua menuruti kehendak dari sang anak. Hal ini akan membawa dampak positif bagi orang tua. Ketika orang tua ingin merasakan emosi

yang positif, orang tua mengubah apa yang dipikirkan dengan cara tidak memaksakan kehendak orang tua akan tetapi orang tua mengubah cara berpikir yakni menuruti pola pikir dari sang anak. Orang tua mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya. Dampak positif yang lain adalah orang tua dapat menghargai keputusan atau pemikiran anak walau orang tua belum tentu setuju dengan anak. Dengan menghargai keputusan anak berarti orang tua menempatkan diri pada posisi anak. Dengan demikian membuat orang tua dengan mudah mencapai tujuan dari *filial play* yaitu hubungan antara orang tua dan anak menjadi semakin dekat.

Keterampilan *filial play* dilakukan secara kontinu dan konsisten setiap hari maka perubahan akan terjadi pada diri orang tua dan anak bukan hanya ketika sesi bermain atau *filial play* tetapi pada kehidupan sehari-hari seperti mendampingi anak belajar dari rumah. Orang tua akan memiliki kemampuan empati yakni kemampuan untuk memahami dan mengerti dari sudut pandang anak tentang kesulitan belajar jarak jauh atau belajar dari rumah (*perspective taking*). Orang tua dapat membayangkan dirinya berada di posisi anak (*online simulation*), belajar dan bertemu dengan guru dan teman hanya sebatas pada layar HP atau laptop. Ditambah bila jaringan dan signal yang kurang mendukung maka anak pasti akan merasa risau, gelisah, bahkan stres. Hal ini akan membuat orang tua menjadi stres juga (*emotion contagion*). Orang tua akan terlibat perasaannya ketika mendengarkan anaknya mengeluh tentang kesulitannya belajar dari rumah tanpa adanya pendampingan guru seperti di sekolah (*peripheral responsivity*). Dengan mendengarkan keluhan anak membuat orang tua menjadi pengertian. Anak

merasa orang tua menjadi pengertian terhadap dirinya (*proximal responsivity*). Orang tua menjadi memiliki rasa empati terhadap anak dan merasa iba terhadap kondisi yang terjadi. Orang tua juga dapat meregulasi emosi dengan menafsir kembali respon emosional yaitu mengubah pikiran, cara berpikir orang tua terhadap anak (*cognitive reappraisal*) dan melakukan penghentian perilaku ekspresi emosi (*express suppression*). Dari penjabaran di atas diperkirakan *filial play* efektif meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi dan berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah.

Pertanyaan Penelitian:

1. Apakah *filial play* efektif meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang?
2. Apakah *filial play* efektif meningkatkan kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah metode kualitatif dengan pendekatan riset naratif (Creswell, 2015). Riset narasi dapat diartikan dengan menceritakan pengalaman kegiatan atau peristiwa yang terhubung sesuai dengan urutan waktu (Czarniawska, 2004). Ciri riset narasi disusun menjadi suatu kronologi oleh peneliti walaupun cerita tersebut mungkin tidak diceritakan secara kronologis oleh para informan. Kronologi dimaksud adalah urutan waktu tentang masa lalu, masa kini atau masa depan (Clandinin, 2016). Jenis riset naratif pada penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik yakni peneliti mengidentifikasi tema yang diceritakan oleh informan (Riessman, 2008).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *nonprobability sampling* yakni sampel bertujuan (*purposive sampling*). Sampel bertujuan adalah teknik pengambilan sampel sumber dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Informan yang dipilih adalah orang tua peserta didik di sekolah Maitreyawira yang memiliki masalah atau kendala yakni tidak mampu meregulasi emosi maupun kurang berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah.

3.2. Tempat dan Waktu

Tempat penelitian dilakukan di sekolah Maitreyawira yang beralamat jalan Cemara Boulevard Utara No. 8, Komplek Cemara Asri, kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Apapun waktu penelitian dilakukan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Penelitian

Jadwal	Tahapan
1 Maret 2021	Kunjungan dan izin melakukan penelitian
2-5 Maret 2021	Masuk ke ruang zoom peserta didik kelas TK A hingga SD untuk melakukan observasi situasi dan kondisi pembelajaran jarak jauh
8 Maret – Juni 2021	Pembuatan proposal penelitian
4-20 Juni 2021	Mencari dan memilih subjek penelitian yakni orang tua peserta didik yang mengalami kendala dalam mendampingi anak belajar dari rumah dan bersedia untuk diberikan keterampilan <i>Filial Play</i> .
21 Juni – 30 Sept 2021	Pemberian perlakuan keterampilan <i>Filial Play</i> selama 3 bulan kepada subjek penelitian. Adanya sesi observasi bermain dan mentoring oleh Ahli <i>Filial Play</i> . Analisis data dilakukan ketika dimulai penelitian hingga berakhirnya penelitian.

1 Okt 2021 – 31 Mei 2022	Pembuatan laporan penelitian.
--------------------------	-------------------------------

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau informan adalah orang tua peserta didik yang anaknya berusia 4-10 tahun bersekolah di Maitreyawira, Deli Serdang. Informan yang dipilih adalah orang tua peserta didik di sekolah Maitreyawira yang memiliki masalah atau kendala yakni tidak mampu meregulasi emosi maupun kurang berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah.

Peneliti melakukan wawancara dengan kepala sekolah PAUD dan SD Maitreyawira, Deli Serdang. Peneliti mendapat data bahwa terdapat sebanyak 20 orang tua peserta didik yang tidak mampu meregulasi emosi dan tidak berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh.

Selanjutnya dilakukan sesi penyeleksian untuk dapat menjadi subjek penelitian. Adapun persyaratannya adalah 1) Memenuhi kriteria untuk dilatih *filial play*. Kriteria yang dimaksud yakni peserta didik bukan anak berkebutuhan khusus, orang tua tidak mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Bila anak memiliki masalah perilaku yang berat disarankan untuk membawa anak untuk diterapi secara klinis. Di samping itu, bila orang tua yang memiliki gangguan mental maka orang tua juga disarankan untuk melakukan konseling dengan konselor/psikolog/psikiater. 2) Orang tua bersedia dan berkomitmen untuk dilatih *filial play* 5 hari dalam seminggu selama 3 bulan dengan total pertemuan

sebanyak 60 kali. Apabila orang tua telah memenuhi persyaratan pertama tetapi tidak mau berkomitmen selama 3 bulan maka orang tua tersebut tidak dapat dipilih untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti mendampingi mentor *filial play* mengadakan sesi wawancara (dialog sosial awal) terhadap calon informan secara daring melalui platform Zoom. Di samping itu, orang tua akan mengisi kuesioner SDQ (*Strenghten Difficulty Questionnaire*) untuk melihat apakah kekuatan dan kelemahan anak.

Setelah melakukan penyeleksian, terdapat 4 subjek penelitian/informan yang berkomitmen untuk melakukan *filial play*. Selanjutnya, ke empat informan melakukan *filial play* sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Akan tetapi, terdapat 1 informan yang gugur setelah melakukan *filial play* selama 2 minggu. Hal ini dikarenakan ketika melakukan *filial play*, diperbolehkan hanya orang tua dan anak yang bersangkutan yang diperbolehkan bermain *filial play*. Sedangkan orang tua tersebut memiliki bayi yang harus didampingi. Bayi tidak memiliki pengasuh (*baby sitter*) dan suami bekerja di luar kota. Informan tersebut merasa tidak dapat fokus melakukan *filial play* dan pada akhirnya mengundurkan diri. Oleh sebab itu, informan pada penelitian ini berkurang 1 orang dan akhirnya menjadi 3 orang.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan lima teknik yakni kuesioner, wawancara, observasi, catatan lapangan, dan rekaman foto video.

Adapun data-data penelitian dapat dilihat pada lampiran. Kuesioner diberikan dan diisi oleh orang tua peserta didik sebagai gambaran atau data awal untuk melihat kekuatan dan kelemahan dari anak (SDQ).

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar ide, informasi melalui tanya jawab dalam satu topic tertentu (Esterberg, 2002). Wawancara dilakukan ketika sesi observasi bermain dan mentoring dengan total minimal 12 kali pertemuan setiap minggu selama 3 bulan. Wawancara pertama kali dilakukan untuk memilih dan memutuskan apakah orang tua tersebut layak untuk dipilih sebagai subjek penelitian. Wawancara akhir dilakukan ketika keterampilan *filial play* telah selesai dilakukan. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur (*semistructure interview*) yakni pelaksanaan lebih bebas dari wawancara terstruktur (Sugiyono, 2018).

Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dari informan secara langsung, memungkinkan melihat dan mengamati sendiri (Moleong, 2016). Peneliti dan mentor/trainer mengobservasi cara orang tua dan anak bermain selama 15 menit setiap minggu melalui platform Zoom. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan total durasi 60 menit.

Catatan lapangan adalah catatan tertulis tentang apa yang dilihat, didengar oleh peneliti (Moleong, 2016). Peneliti melakukan pencatatan data (catatan lapangan) ketika adanya sesi mentoring dan/atau observasi bermain.

Peneliti merekam video semua kegiatan yang dilakukan melalui platform *Zoom*. Adanya dokumentasi ketika orang tua dan anak sedang bermain menerapkan keterampilan *filial play*.

3.5. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses pengolah data menjadi data baru yang dapat berguna untuk menjawab permasalahan pada penelitian yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan (Moleong, 2016). Analisis data diawali dengan mengimpor data, membuat kode data, visualisasi data dengan bagan, dilanjutkan dengan penyajian hasil dan penarikan kesimpulan (Edwards-Jones, 2014). Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan dengan bantuan aplikasi N-Vivo 12 Plus. Aplikasi N-Vivo 12 Plus adalah suatu aplikasi yang membantu peneliti dalam menganalisis data pada penelitian kualitatif.

Analisis data dimulai sejak pertama kali memulai penelitian. Peneliti menulis catatan lapangan pada saat dialog sosial, wawancara, observasi bermain, dan mentoring. Tahap awal analisis data adalah mengorganisir data dalam file komputer. Dikarenakan data yang dihasilkan oleh metode kualitatif berjumlah sangat banyak, dengan menggunakan bantuan aplikasi N-Vivo 12 Plus sangat membantu penginputan data hasil kuesioner, wawancara, observasi, catatan lapangan. Selain itu, terdapat *case and file classification*. Fungsinya untuk menyimpan data informan agar lebih detail seperti jenis kelamin, pekerjaan,

pendidikan, umur, dan lain-lain. *File classification* digunakan untuk literatur revidu triangulasi data.

Peneliti membaca transkrip data secara keseluruhan beberapa kali. Peneliti melakukan rekapitulasi kemajuan setiap informan dari awal dilakukan keterampilan *filial play* hingga akhir dalam kurun waktu 3 bulan. Setiap minggu, mentor memberikan bimbingan kepada para informan yakni adanya sesi mentoring dan sesi observasi bermain. Hal ini bertujuan agar mentor dapat melihat secara langsung dan memberikan masukan, bimbingan, dan saran agar para informan dapat menerapkan 4 keterampilan *filial play* lebih baik lagi.

Pada rekapitan kemajuan bermain *filial play*, peneliti memberikan penilaian yakni Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), dan BSH (Berkembang Sesuai Harapan). Adapun rubrik penilaian dari setiap keterampilan *filial play* adalah

1. Belum Berkembang (BB): ketika informan belum menerapkan keterampilan *filial play* sama sekali.
2. Mulai Berkembang (MB): ketika informan mulai menerapkan keterampilan *filial play* tetapi belum setiap hari mempraktikkan keterampilan *filial play*.
3. Berkembang Sesuai Harapan (BSH): ketika informan sudah mampu menerapkan keterampilan *filial play* setiap hari dengan lugas.

3.6. Keabsahan Penelitian

Kriteria keabsahan data pada penelitian kualitatif menggunakan 4 teknik pemeriksaan yakni derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), kepastian (*confirmability*) terhadap data penelitian (Moleong, 2016; Sugiyono, 2018).

Derajat kepercayaan didapat dengan cara yakni

1. Perpanjangan keikutsertaan. Peneliti ikut serta dalam melaksanakan mentoring dan/atau observasi bermain sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan selama 3 bulan secara daring (dalam jaringan) melalui platform Zoom. Peneliti mendampingi para informan dalam jangka waktu yang cukup lama hal ini untuk membangun kepercayaan dari para informan. Di samping itu, peneliti dapat melihat dan mendengarkan secara langsung kegiatan dan pengalaman bermain *filial play* yang dilakukan dari para informan. Dengan demikian data yang diambil dapat akurat dan dipercaya.
2. Ketekunan pengamatan. Peneliti mengamati secara teliti dan detail terhadap kegiatan filial play sehingga peneliti mampu menguraikan secara rinci terhadap proses *filial play*.
3. Triangulasi. Peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber digunakan untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama (Sugiyono, 2018). Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara sebelum dan sesudah mempraktikkan *filial play* dengan sumber yang berbeda yakni 3 informan.

Keteralihan dilakukan dengan cara uraian rinci. Peneliti dituntut untuk melaporkan hasil penelitian dengan uraian seteliti dan secermat mungkin untuk menggambarkan fokus penelitian.

Kebergantungan atau disebut juga reliabilitas. Kebergantungan dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian oleh auditor yang independen atau pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti yakni dimulai dari menentukan masalah, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, menguji keabsahan data hingga membuat kesimpulan. Peneliti harus mampu menunjukkan bukti dari awal hingga akhir. Dengan adanya rekam jejak penelitian membuat penelitian tersebut reliable atau dapat dipercaya atau disebut kebergantungan.

Kepastian dilakukan dengan audit kepastian yakni hasil penelitian telah disepakati oleh banyak orang sehingga kualitas data penelitian dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan.

3.7. Prosedur Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di sekolah Maitreyawira, Deli Serdang. Adapun hasil perbincangan peneliti dengan kepala sekolah PAUD dan SD menyatakan bahwa banyak orang tua melakukan tindakan kekerasan kepada anak selama mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemic Covid-19. Tindakan kekerasan dapat berupa kekerasan fisik dan verbal seperti memukul, mencubit anak, memarahi, bahkan mengancam anak.

Peneliti meminta izin melakukan penelitian di sekolah Maitreyawira melalui BPH (Badan Pelaksana Harian) sekolah Maitreyawira yakni Bapak Tek Jan, S.T. Beliau menyambut dengan sangat baik dan memberikan arahan yakni melakukan penelitian dengan sepenuh hati sehingga hasil penelitian dapat akurat dan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang besar untuk sekolah pada umumnya dan untuk orang tua peserta didik pada khususnya agar tua dapat mendampingi anak belajar dari rumah tanpa adanya kekerasan fisik dan verbal.

Pada bulan Juni 2021, peneliti dibantu oleh wali kelas PAUD dan SD melakukan pendataan orang tua yang melakukan kekerasan fisik dan verbal ketika mendampingi anak belajar dari rumah. Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan pertemuan baik secara langsung di sekolah maupun melalui platform Zoom (ketika orang tua tidak bersedia datang ke sekolah alasan adanya virus Corona). Peneliti menjelaskan bahwa orang tua akan diajarkan keterampilan bermain (*filial play*) agar anak lebih terkontrol emosi, anak lebih mau mendengarkan bimbingan dan nasihat orang tua. Banyak orang tua yang tidak bersedia untuk dilatih *filial play*. Hal ini dikarenakan orang tua takut untuk berkomitmen melakukan *filial play* (bermain bersama anak di rumah) selama 15 menit setiap hari, 5x seminggu, selama 3 bulan. Di antara sekian banyak orang tua (total 52 orang tua), hanya 20 orang tua yang bersedia dan mau berkomitmen untuk dilatih keterampilan *filial play*.

Tahap selanjutnya, peneliti mengatur jadwal pertemuan melalui platform Zoom antara orang tua dan mentor *filial play* yakni Prof. Dr. Sri Milfayetti, MS.Kons. Dilakukan dialog sosial dan wawancara agar mentor dapat mengetahui

lebih jelas dan detail tentang latar belakang orang tua, pola asuh, kepribadian orang tua dan peserta didik. Dilanjutkan dengan pengumpulan data yakni mengisi formulir tentang SDQ anak yakni kekuatan dan kelemahan anak. SDQ anak juga diisi oleh wali kelas. Dengan adanya data awal tentang anak dan orang tua sehingga dapat diputuskan apakah orang tua dan/atau anak layak untuk diberikan pelatihan *filial play*.

Terdapat sekitar 7 orang tua yang memiliki temperamen yang sangat tinggi, mau menang sendiri, merasa diri yang paling benar, tidak mau mendengarkan orang lain. Mentor menyarankan agar para orang tua tersebut lebih baik diberikan konseling terlebih dahulu oleh konselor. Ada 9 anak yang tidak layak untuk diberikan *filial play*. Hal ini dikarenakan anak agresif, super aktif. Menurut mentor, para peserta didik tersebut sebaiknya diterapi terlebih dahulu. Dengan adanya masalah yang berat dari orang tua maupun anak sehingga besar kemungkinan pelatihan keterampilan *filial play* memakan waktu lebih dari tiga bulan. Sedangkan pada penelitian ini, hanya diberikan waktu untuk meneliti selama 3 bulan. Dengan demikian, orang tua yang telah lulus persyaratan mengikuti *filial play* menjadi 4 orang yakni Yn, Jl, Fn, dan Em.

Ketika pelatihan keterampilan *filial play* pada minggu kedua, informan Em mengundurkan diri. Hal ini dikarenakan untuk dapat fokus bermain *filial play* selama 15 menit dengan anak, orang tua harus main berdua saja dengan anak tanpa adanya gangguan dari siapapun. Sedangkan Em memiliki seorang anak bayi yang tidak dapat ditinggal sendiri. Em juga tidak memiliki pengasuh. Suami Em

bekerja di luar kota. Dengan alasan inilah, Em mengundurkan diri. Dengan demikian, informan penelitian hanya sebanyak 3 orang.

Modul diberikan kepada para informan. Hal ini supaya memudahkan para informan untuk memahami apa yang hendak dipelajari dan dipraktikkan perihal keterampilan *filial play* (modul terlampir).

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik kuesioner, wawancara, observasi, dan catatan lapangan ketika observasi, serta dokumentasi. Pengumpulan data dilakukan setiap minggu selama 3 bulan yakni dengan total pertemuan 12 hingga 16 sesi. Teknik wawancara dan tanya jawab dilakukan selama 1 jam melalui platform Zoom antara mentor, informan, dan peneliti. Informan diberikan tugas untuk menulis pengalaman bermain *filial play* setiap hari (5x dalam seminggu) selama 3 bulan. Hal ini dilakukan agar informan tidak lupa terhadap apa yang telah dimainkan bersama anak. Pada saat sesi tanya jawab dan wawancara bersama mentor melalui platform Zoom, informan diberikan kesempatan untuk memaparkan dan menjelaskan tentang pengalaman menerapkan keterampilan *filial play*.

Teknik observasi bermain, mentor dan peneliti melihat secara langsung melalui platform Zoom, informan bersama dengan anak bermain selama 15 menit. Setelah itu, mentor memberikan komentar, arahan, dan bimbingan sebagai upaya agar informan dapat menerapkan keterampilan *filial play* dengan lebih baik lagi.

Peneliti akan langsung membuat catatan lapangan pada saat wawancara maupun observasi pelaksanaan *filial play*. Peneliti akan merekam hasil wawancara

dan observasi menggunakan video recorder dan mengabadikan foto-foto para informan sebagai dokumen atau arsip dan disimpan di dalam file atau folder komputer.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Terdapat keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi selama mendampingi anak belajar dari rumah. Terdapat keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah. Dengan diberikan perlakuan *filial play* yakni keterampilan penataan, pengaturan batas, mendengarkan penuh perhatian, dan permainan berpusat pada anak selama 3 bulan sehingga para informan dapat melakukan *filial play* secara luwes dan terintegrasi. Dengan menerapkan ke empat keterampilan *filial play*, orang tua menjadi lebih mampu untuk meregulasi emosi yakni dengan cara penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penghentian ekspresi (*express suppression*).

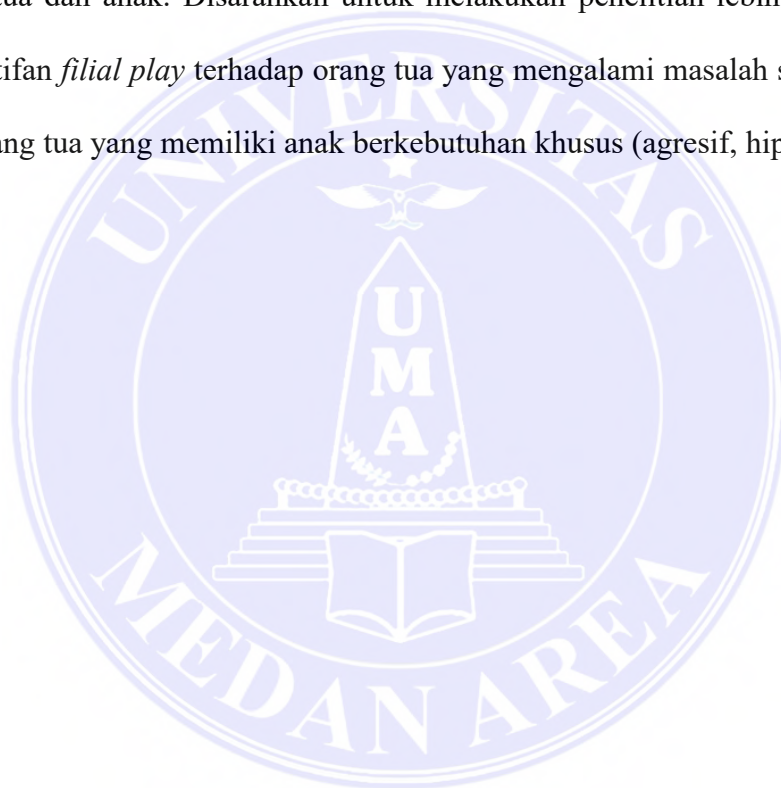
Terdapat keefektifan *filial play* dalam meningkatkan kemampuan orang tua berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah. Orang tua lebih mampu untuk berempati yakni dengan cara memahami sudut pandangan anak (*perspective taking*), menempatkan diri pada posisi orang lain (*online stimulation*), penularan emosi (*emotion contagion*), hanyut/terbawa perasaan (*peripheral responsivity*), dan simpati/merasakan apa yang dirasakan oleh anak (*proximal responsivity*).

Dengan adanya perubahan yang terjadi pada diri para informan sehingga membawa dampak yang baik yakni orang tua mampu meregulasi emosi dan

berempati selama mendampingi anak belajar dari rumah. Hubungan orang tua dan anak akan menjadi lebih baik, adanya penerimaan terhadap anak, anak menjadi lebih terbuka dan berani berpendapat.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni terbatas pada sikap dan perilaku orang tua dan anak. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut perihal keefektifan *filial play* terhadap orang tua yang mengalami masalah sikap, perilaku dan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (agresif, hiperaktif).



DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, R., Alizadeh, S., Barkhi, M., Moini, Z., Sani, S. D., Nohesara, S., & Dehyadegary, E. (2014). Child parent relationship therapy (CPRT) on children's externalizing behaviour problems. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*.
- Anissa Wardhani, H., & Psi, W. S. H. S. (2018). *Empati Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua dan Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arianty, R. (2018). Pengaruh konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4).
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Astuti, Y. S. (2014). *Hubungan antara empati dengan perilaku prososial pada karang taruna di Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Barlow, P. J., Tobin, D. J., & Schmidt, M. M. (2009). Social Interest and Positive Psychology: Positively Aligned. *Journal of Individual Psychology*, 65(3).
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Bornsheuer-Boswell, J. N., Garza, Y., & Watts, R. E. (2013). Conservative Christian parents' perceptions of child– parent relationship therapy. *International Journal of Play Therapy*, 22(3), 143.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of Emotional Intelligence*, 99(6), 343–362.
- Bratton, S. C., & Landreth, G. L. (2006). *Child parent relationship therapy (CPRT) treatment manual: A 10-session filial therapy model for training parents*. Routledge.
- Bratton, S., Ray, D., & Moffit, K. (1998). Filial/family play therapy: An intervention for custodial grandparents and their grandchildren. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, 24(4), 391–406.
- Chau, I. Y.-F., & Landreth, G. L. (1997). Filial therapy with Chinese parents: Effects on parental empathic interactions, parental acceptance of child and

- parental stress. *International Journal of Play Therapy*, 6(2), 75.
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4(2), 147–153.
- Cheng, C. H., Baranovich, D., Lau, P. L., & Hutagalung, F. (2017). *Parental challenges in filial therapy process: A conceptual paper*.
- Citra, M. E. A., & Arthani, N. L. G. Y. (2020). Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring Bagi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati 2020*, 71–79.
- Clandinin, D. J. (2016). *Engaging in narrative inquiry*. Routledge.
- Cole, P. M., & Deater-Deckard, K. (2009). Emotion regulation, risk, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1327–1330.
- Cornett, N., & Bratton, S. C. (2015). A golden intervention: 50 years of research on filial therapy. *International Journal of Play Therapy*, 24(3), 119.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and gender: Constructing meaning from memory*. Sage Publications, Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Czarniawska, B. (2004). The narrative turn in social studies. *Narratives in Social Science Research*, 1–16.
- Dixon, J. A., & Moore, C. F. (1990). The development of perspective taking: Understanding differences in information and weighting. *Child Development*, 61(5), 1502–1513.
- Edwards-Jones, A. (2014). *Qualitative data analysis with NVIVO*. Taylor & Francis.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Emiyati, A. (2020). Kendala Orang Tua Mendampingi Anak Belajar di Rumah Dalam Menghadapi Situasi Covid 19. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKN Dan Sosial Budaya*, 4(1).
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2001). *Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying*.
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research* (Issue 300.18 E8).

- Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan, 10*(1), 43–50.
- Foley, Y. C., Higdon, L., & White, J. F. (2006). A qualitative study of filial therapy: Parents' voices. *International Journal of Play Therapy, 15*(1), 37.
- Fonagy, P., Lorenzini, N., & Campbell, C. (2014). Why are we interested in attachments? In *The Routledge handbook of attachment: Theory* (pp. 45–62). Routledge.
- Garza, Y., Watts, R. E., & Kinsworthy, S. (2007). Filial therapy: A process for developing strong parent-child relationships. *The Family Journal, 15*(3), 277–281.
- Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin, 128*(4), 539.
- Goetze, H. (2002). *Handbuch der personenzentrierten Spieltherapie*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Goleman, D. (2001). Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. *Jakarta: PT Gramedia*.
- Goleman, D. (2004). Emotional Intelligence: mengapa EI lebih penting dari IQ. *Jakarta. Gramedia*.
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business, 94*.
- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC: American Psychological Association. Leichsenring, F., & Leibling, E.(2003). The effectiveness of psychodynamic therapy and cognitive behavior therapy in the treatment. *American Journal of Psychiatry, 160*, 1223-1232.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214–219.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J., & Thompson, A. R. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations. V Handbook of emotion regulation, (ur.) James J. Gross*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348.

- Grskovic, J. A., & Goetze, H. (2008). Short-term filial therapy with German mothers: Findings from a controlled study. *International Journal of Play Therapy, 17*(1), 39.
- Guerney Jr, B. (1964). Filial therapy: Description and rationale. *Journal of Consulting Psychology, 28*(4), 304.
- Gunarwan, A. (2004). Pragmatik, kebudayaan, dan pengajaran bahasa. *Seminar Nasional Semantik III: Pragmatik Dan Makna Interaksi Sosial. Administered by Linguistik (S2 Dan S3) Study Program, Graduate Program, and Letter and Art Faculty of Universitas Sebelas Maret Surakarta.*
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion, 25*(3), 400–412.
- Han, C. C., & Baranovich, D.-L. (2021). Malaysian mother's challenges inf filial therapy: a case study. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling, 8*(1), 41–51.
- Hasan, M. (2011). *Pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: Diva Press.
- Hidayati, N., & Pusari, R. W. (2019). Budaya Antri Sebagai Pembangun Karakter Menghargai Hak Orang Lain. *Seminar Nasional PAUD 2019, 135–141.*
- Hignasari, L. V., & Wijaya, I. K. W. B. (2020). Impact Analysis of Online Learning Toward Character Education of Elementary School Students In The New Normal Era. *Jayapangus Press Books, 225–244.*
- Howe, D. (2015). Empati: Makna dan pentingnya. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak jilid 2 (Terjemahan Tjandrasa Meitansari)*. New York: McGraw-Hill.(Buku asli diterbitkan tahun 1978).
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Jurnal Empati, 6*(4), 323–328.
- Johnson, J. A., Cheek, J. M., & Smither, R. (1983). The structure of empathy. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(6), 1299.
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability-negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and nonmaltreated children. *Child Development, 84*(2), 512–527.
- Kinsworthy, S., & Garza, Y. (2010). Filial therapy with victims of family violence: A phenomenological study. *Journal of Family Violence, 25*(4), 423–429.
- Kiyani, Z., Mirzai, H., Hosseini, S. A., Sourtiji, H., Hosseinzadeh, S., & Ebrahimi,

- E. (2020). The Effect of Filial Therapy on the Parenting Stress of Mothers of Children With Autism Spectrum Disorder. *Archives of Rehabilitation*, 21(2), 206–219.
- Kurniawati, F. (2019). *Efektifitas pelatihan komunikasi dalam keluarga untuk meningkatkan kualitas hubungan ibu-anak di desa rentan kekerasan seksual*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Kurniawati, N. (2021). *Profil Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun di Gugus Melati Kecamatan Wonosari*.
- Landreth, G. (2002). *Play therapy: the art of the relationship second edition*. New York: Brunner.
- Landreth, G. L. (1991). *Play therapy: The Art of the Relationship*. Indiana: Accelerated Development Inc.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge.
- Landreth, G. L., & Bratton, S. C. (2005). *Child parent relationship therapy (CPRT): A 10-session filial therapy model*. Routledge.
- Landreth, G. L., & Bratton, S. C. (2020). *Child-parent relationship therapy treatment manual*. New York, NY: Routledge.
- Leary, T. (2004). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. Wipf and Stock Publishers.
- Lewis, M. D., Granic, I., Lamm, C., Zelazo, P. D., Stieben, J., Todd, R. M., Moadab, I., & Pepler, D. (2008). Changes in the neural bases of emotion regulation associated with clinical improvement in children with behavior problems. *Development and Psychopathology*, 20(3), 913–939.
- Lewis, M. D., & Stieben, J. (2004). Emotion regulation in the brain: Conceptual issues and directions for developmental research. *Child Development*, 75(2), 371–376.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57–68.
- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2022). Pengaruh Empati Terhadap Perilaku Prosocial Peserta Didik Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160.
- Permana, F. S., Madjid, A., & Fauzan, A. (2020). Peran kelekatan anak dengan ibu dan kematangan emosi ayah terhadap komunikasi interpersonal anak. *Al-Manar*, 9(2), 45–78.

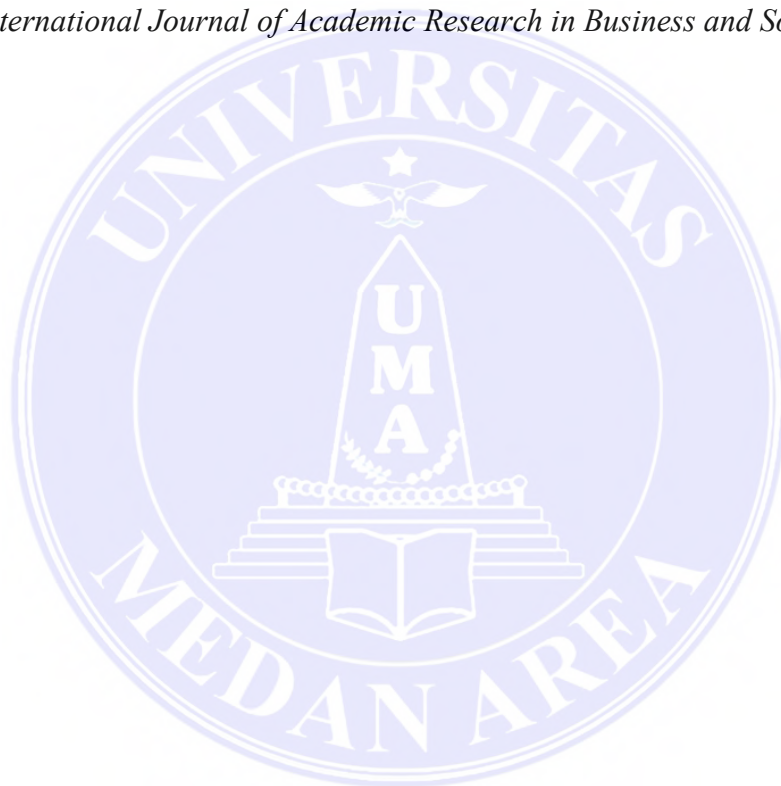
- Rahadi, D. R. (2020). Konsep Penelitian kualitatif plus tutorial NVivo. *Bogor: PT. Filda Fikrindo.*
- Rahman, U. (2009). Karakteristik perkembangan anak usia dini. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 12(1), 46–57.*
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.* Broadway books.
- Reniers, R. L. E. P., Corcoran, R., Drake, R., Shryane, N. M., & Völlm, B. A. (2011). The QCAE: A Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy. *Journal of Personality Assessment, 93(1), 84–95.* <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.528484>
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences.* Sage.
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development, 43(6), 909–923.*
- Rosyad, Y. S., Wulandari, S. R., Istichomah, I., Monika, R., Febristi, A., Sari, D. M., & Dewi, A. D. C. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Dan Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(1), 41–47.*
- Sangganjanavanich, V. F., Cook, K., & Rangel-Gomez, M. (2010). Filial therapy with monolingual Spanish-speaking mothers: A phenomenological study. *The Family Journal, 18(2), 195–201.*
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi 11.* Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sari, G. S. (2012). *Hubungan antara empati dengan memaafkan (forgiveness) pada pasangan yang melakukan perselingkuhan. (Studi pada Suatu Hubungan Pacaran).* University of Muhammadiyah Malang.
- Senior, J. (2014). *All joy and no fun: The paradox of modern parenthood.* Hachette UK.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion, 12(6), 1235.*
- Smith, R. L., & Rose, A. J. (2011). The “cost of caring” in youths’ friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental Psychology, 47(6), 1792.*
- Socarras, K., Smith-Adcock, S., & Shin, S. M. (2015). A qualitative study of an intensive filial intervention using child–parent relationship therapy (CPRT). *The Family Journal, 23(4), 381–391.*

- Solis, C. M., Meyers, J., & Varjas, K. M. (2004). A qualitative case study of the process and impact of filial therapy with an African American parent. *International Journal of Play Therapy, 13*(2), 99.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Wiley-Blackwell.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif. *Bandung: CV. Alfabeta*.
- Sullivan, H. S. (1953). *The theory of interpersonal psychiatry*. New York.
- Taufik, T. (2012). *Empati: Pendekatan Psikologi Sosial*. Rajawali Press.
- Tirajoh, C. V, Munayang, H., & Kairupan, B. H. R. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kecemasan orang tua murid di masa pandemi covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm, 13*(1), 49–57.
- Topham, G. L., & VanFleet, R. (2011). Filial therapy: A structured and straightforward approach to including young children in family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 32*(2), 144–158.
- Vafa, M. A., & Ismail, K. H. (2004). Filial therapy work best for preschoolers'children with challenging behavior. *Jurnal E-Bangi, 3*(13), 1–13.
- VanFleet, R. (1994). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play*. Professional Resource Press Sarasota, FL.
- VanFleet, R. (2005). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play* (2nd ed.). Professional Resource Press Sarasota, FL.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan terhadap anak, penanaman disiplin, dan regulasi emosi orang tua. *Jurnal Varidika, 30*(1), 21–26.
- Watts, R. E., & Broaddus, J. L. (2002). Improving Parent-Child Relationships Through Filial Therapy: An Interview With Garry Landreth. *Journal of Counseling & Development, 80*(3), 372–379.
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2018). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif, 1*(2), 105–123.
- Wickstrom, M. F. T. A. (2009). The process of systemic change in filial therapy: A phenomenological study of parent experience. *Contemporary Family Therapy, 31*(3), 193–208.
- Zaitun, Z. (2018). *Regulasi emosi pasca perceraian*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2018a).

Cabaran Aplikasi Modul Terapi Filial dalam kalangan ibu bagi menangani isu tingkah laku kanak-kanak. *Jurnal Pendidikan Malaysia*.

Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2018b). Cabaran Aplikasi Modul Terapi Filial dalam kalangan Ibu bagi Menangani Isu Tingkahlaku Kanak-Kanak (Challenges in the Application of Filial Therapy Module among Mothers to Overcome Children's Behaviour Problems). *Jurnal Pendidikan Malaysia (Malaysian Journal of Education)*, 43(1SI), 21–30.

Zubir, N. M., Johari, K. S. K., Mahmud, Z., Ab Razak, N. H., & Johan, S. (2019). Systemic Review: Traditional And Intensive Filial Therapy Module. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.



LAMPIRAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

Lampiran 1. Modul *Filial Play*

MODUL
FILIAL PLAY



Oleh:

Prof. Dr. Sri Milfayetty, Ms.Kons

Dr. Masganti, M.Ag

Shiesta Melisa Halim

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

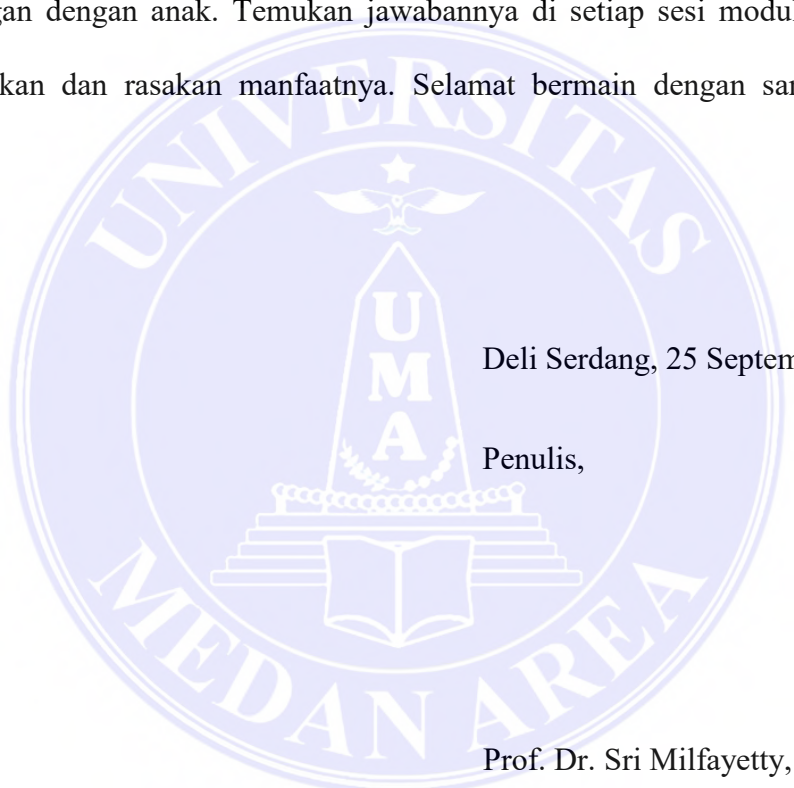
Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

DAFTAR ISI

MODUL <i>FILIAL PLAY</i>	145
DAFTAR ISI	146
PENDAHULUAN	147
SESI I – PENDAHULUAN <i>FILIAL PLAY</i>	148
1. Pengertian dan tujuan <i>Filial Play</i>	149
2. Keterampilan <i>Filial Play</i>	149
3. Kesepakatan Aturan	150
SESI II – KETERAMPILAN PENATAAN	151
1. Tinjauan Ulang <i>Filial Play</i> Minggu Lalu Oleh Orang Tua	151
2. Keterampilan Penataan	152
SESI III – KETERAMPILAN PENGATURAN BATASAN	155
1. Tinjauan Ulang <i>Filial Play</i> Minggu Lalu Oleh Orang Tua	155
2. Pengaturan Batasan	156
SESI IV – KETERAMPILAN ANAK MEMIMPIN	157
1. Tinjauan Ulang <i>Filial Play</i> Minggu Lalu Oleh Orang Tua	157
2. Anak Memimpin	158
SESI V – KEERAMPILAN MENDENGARKAN PENUH PERHATIAN	159
1. Tinjauan Ulang <i>Filial Play</i> Minggu Lalu Oleh Orang Tua	159
2. Keterampilan Mendengarkan Penuh Perhatian	160
DAFTAR PUSTAKA	163

PENDAHULUAN

Kasih sayang dan perhatian orang tua menjadi bumerang buat anak. Apa yang salah dengan hal tersebut? Apakah salah orang tua terlalu memperhatikan anak? Apakah salah untuk peduli terhadap anak? Keterampilan *Filial Play* merupakan solusi terbaik untuk para orang tua yang mengalami masalah hubungan dengan anak. Temukan jawabannya di setiap sesi modul *Filial Play*. Praktikkan dan rasakan manfaatnya. Selamat bermain dengan sang buah hati Anda.



Deli Serdang, 25 September 2022

Penulis,

Prof. Dr. Sri Milfayetty, Ms.Kons

Dr. Masganti, M.Ag

Shiesta Melisa Halim

MODUL *FILIAL PLAY*

SESI I – PENDAHULUAN *FILIAL PLAY*

Tujuan dari sesi 1:

- ✓ Klien memiliki pengetahuan awal tentang *filial play*
- ✓ Klien memahami 4 keterampilan *filial play*
- ✓ Klien memahami aturan yang telah disepakati antara mentor dengan klien.

Kegiatan:

- Klien menggambar dan menjelaskan 3 bagian masa yakni masa lalu, masa sekarang, dan masa depan di secarik kertas HVS
- Mentor menjelaskan teori tentang *filial play* termasuk 4 keterampilan *filial play* dan aturan yang telah disepakati
- Tanya jawab

Output (Keluaran):

- ❖ Klien mulai menerapkan 4 keterampilan *filial play* ketika bermain bersama anak di rumah sesuai dengan aturan yang telah disepakati
-

1. Pengertian dan tujuan *Filial Play*

Filial therapy atau disebut juga *filial play* merupakan suatu pendekatan terstruktur yang dilakukan kepada anak dengan mengedukasi dan mengkonseling orang tua (Goetze, 2002; Guerney Jr, 1964; VanFleet, 1994).

Filial therapy adalah pendekatan unik yang digunakan oleh profesional konseling yang terlatih dalam terapi bermain untuk melatih orang tua menjadi agen terapi dengan anak-anak mereka sendiri melalui format instruksi mendidik, sesi bermain demonstrasi yang dilakukan di rumah, dan pengawasan (Watts & Broaddus, 2002).

Adapun tujuan dari *filial play* yakni untuk meningkatkan kepercayaan dan keyakinan anak terhadap orang tua, meningkatkan kehangatan dan penerimaan orang tua terhadap anak, bekerja sebagai satu tim secara efektif, mempromosikan suasana iklim keluarga yang kondusif sehingga akan mendorong perkembangan anak yang lebih sehat (VanFleet, 2005).

2. Keterampilan Filial Play

Keterampilan yang dapat diterapkan dari *filial play* adalah keterampilan penataan, pengaturan batasan, anak memimpin dan mendengarkan penuh perhatian (Topham & VanFleet, 2011).

Tabel 1: 4 Keterampilan *Filial Play*



3. Kesepakatan Aturan

Aturan yang harus dipatuhi oleh orang tua dan anak ketika bermain *filial play* yakni

- ✓ Berkomitmen melakukan *filial play* selama minimal 3 bulan.
- ✓ Dilaksanakan selama 5 hari dalam seminggu dengan jadwal yang telah ditentukan di awal.
- ✓ Durasi main *filial play* antara orang tua dan anak selama 15 menit.
- ✓ Setiap akhir minggu akan adanya mentoring melalui platform Zoom dengan ahli *filial play*.
- ✓ Akan dilakukan observasi main secara langsung oleh sang ahli *filial play* melalui platform Zoom (jadwal akan diinformasikan).

MODUL *FILIAL PLAY*

SESI II – KETERAMPILAN PENATAAN

Tujuan dari sesi 2:

- ✓ Klien mampu mengerti tentang aspek dari keterampilan penataan

Kegiatan:

- Klien menutup mata dan berimajinasi sesuatu yang ada di pikiran
- Tinjauan ulang *Filial Play* yang dilakukan minggu lalu
- Mentor menjelaskan tentang aspek dari keterampilan penataan
- Tanya jawab

Output (Keluaran):

- ❖ Klien mampu menerapkan aspek dari keterampilan penataan
-

1. Tinjauan Ulang *Filial Play* Minggu Lalu Oleh Orang Tua

Klien menjelaskan proses bermain *filial play* dengan anak minggu lalu dari hari pertama hingga hari ke lima. Mentor memberikan arahan agar klien dapat lebih memahami keterampilan *filial play* dan dapat menerapkan keterampilan tersebut dengan lebih baik lagi.

2. Keterampilan Penataan

Tabel 2 Keterampilan Penataan



a. Penataan Waktu

Penataan waktu sangat penting diinformasikan kepada anak. Hal ini bertujuan agar anak tahu tentang durasi waktu selama bermain dengan orang tuanya. Anak akan merasa aman bila penataan waktu diinformasikan sejak awal sebelum memulai permainan. Selain itu, kebiasaan baik perihal mematuhi peraturan waktu dapat terbentuk sejak dini.

Sebelum bermain, klien harus menginformasikan kepada anak bahwa waktu bermain hanya selama 15 menit saja. Infokan waktu awal dan waktu akhir. Setelah waktu berakhir, klien boleh mengatakan, “Waktu bermain kita sudah habis untuk hari ini. Kita lanjutkan besok ya.”

Klien juga harus mematuhi peraturan penataan waktu dengan fokus bermain dengan anak. Klien dilarang melakukan kegiatan yang lain seperti menerima panggilan telepon, membaca *chat*, dll.

Klien dapat memasang tanda “Sedang Bermain. Harap Menjaga Ketenangan” di depan pintu. Hal ini bertujuan agar para anggota keluarga tidak mengganggu waktu bermain klien dengan anak.

b. Penataan Tempat

Klien dapat menyiapkan tempat yang bersih untuk dijadikan tempat bermain bersama anak seperti meja lipat, kain selendang, alas main (*play mat*), dll. Tujuannya adalah agar anak dapat bermain pada area yang telah ditentukan. Lingkungan yang aman akan membuat anak merasa nyaman.

c. Penataan Alat Main

Siapkan alat main atau mainan anak di tempat yang dapat dilihat dan dijangkau oleh anak.

Orang tua dapat mengkomunikasikan terlebih dahulu tentang permainan apa yang akan dimainkan, permainan apa yang ingin dimainkan anak.

Macam-macam mainan yang dapat dipersiapkan klien (Bratton & Landreth, 2006) adalah sebagai berikut:

MAINAN IMAJINATIF		MAINAN KREATIFITAS
Boneka bayi	Senjata mainan	Plastisin
Botol susu bayi	Pisau karet	Krayon, gunting, lem , selotip
Perlengkapan dokter	Tali mainan	Kertas, karton
Telepon mainan	Binatang buas	Piring/mangkok kertas
Rumah boneka kecil	Tentara, Polisi mainan	Permainan lempar cincin
Anggota keluarga boneka	Topeng	Kartu remi
Kertas uang mainan	Mainan borgol+kunci	Aneka bola
Aneka hewan		Balon
Mobil-mobilan/Truk		Material <i>art n craft</i> : benang, kancing, dll
Perlengkapan dapur		Aneka balok
Boneka tangan		Tamborin
Perabotan mainan		Teropong
Perlengkapan salon		Tongkat sihir

MODUL *FILIAL PLAY*

SESI III – KETERAMPILAN PENGATURAN BATASAN

Tujuan dari sesi 3:

- ✓ Klien mampu mengerti tentang keterampilan pengaturan batasan

Kegiatan:

- Klien menggambar sarang laba-laba terkait rintangan yang sedang dihadapi
- Tinjauan ulang *Filial Play* yang dilakukan minggu lalu
- Mentor menjelaskan tentang keterampilan pengaturan batasan
- Tanya jawab

Output (Keluaran):

- ❖ Klien mampu menerapkan keterampilan pengaturan batasan pada kondisi tertentu.
-

1. Tinjauan Ulang *Filial Play* Minggu Lalu Oleh Orang Tua

Klien menjelaskan proses bermain *filial play* dengan anak minggu lalu dari hari pertama hingga hari ke lima. Mentor memberikan arahan agar klien dapat lebih memahami keterampilan *filial play* dan dapat menerapkan keterampilan tersebut dengan lebih baik lagi.

2. Pengaturan Batasan

Tidak sedikit anak melampiaskan amarahnya dengan memukul orang tua, kakak, atau adiknya. Hal ini bukanlah solusi dan kebiasaan yang baik. Orang tua haruslah mendisiplinkan anak dengan memberi penjelasan tentang batasan.

Klien menentukan batasan untuk menjaga keamanan dan batasan selama sesi bermain. Klien belajar untuk menggunakan intonasi suara yang tegas tapi tidak menghukum untuk menyatakan batasan bermain secara jelas dan spesifik. Batasan diberlakukan ketika anak melukai dirinya sendiri maupun orang tuanya atau orang lain ketika bermain. Misalnya anak menggunakan pistol mainan untuk menembak dan memukul klien ketika sedang bermain *filial play*. Klien harus mengemukakan kepada anak, “Pistol itu bukan untuk menembak Mama. Kamu boleh menembak benda lain seperti boneka atau bantal.” Dengan demikian anak akan mengerti batasan mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Pengaturan batasan diberlakukan ketika batasan tersebut memang perlu dilaksanakan. Artinya bila anak tidak memiliki kecenderungan untuk memukul, melukai klien maka batasan tidak perlu diinfokan ke anak. Akan tetapi bila anak suka memukul, melukai klien maka sebelum memulai bermain *filial play*, klien harus menginformasikan akan batasan dalam bermain.

Adapun tujuan dari pengaturan batasan adalah

- ✓ Untuk melindungi anak agar tidak melukai dirinya dan orang lain
- ✓ Untuk melindungi barang/benda yang berharga

MODUL *FILIAL PLAY*

SESI IV – KETERAMPILAN ANAK MEMIMPIN

Tujuan dari sesi 4:

- ✓ Klien mampu mengerti tentang keterampilan anak memimpin

Kegiatan:

- Klien menutup mata dan memikirkan warna kesukaan
- Tinjauan ulang *Filial Play* yang dilakukan minggu lalu
- Mentor menjelaskan tentang keterampilan anak memimpin
- Tanya jawab

Output (Keluaran):

- ❖ Klien mampu menerapkan keterampilan anak memimpin
-

1. Tinjauan Ulang *Filial Play* Minggu Lalu Oleh Orang Tua

Klien menjelaskan proses bermain *filial play* dengan anak minggu lalu dari hari pertama hingga hari ke lima. Mentor memberikan arahan agar klien dapat lebih memahami keterampilan *filial play* dan dapat menerapkan keterampilan tersebut dengan lebih baik lagi.

2. Anak Memimpin

Orang tua akan berbuat yang terbaik demi putra putri mereka. Orang tua merasa berhak untuk terlibat secara penuh terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan buah hati mereka. Orang tua selalu memberi instruksi kepada anak dari hal kecil hingga hal besar. Hal ini membuat orang tua memegang kendali hidup anaknya.

Anak merasa tertekan akan kondisi demikian. Anak akan merasa orang tua tidaklah menyayanginya. Anak menjadi takut, cemas sehingga anak akan menjadi pribadi yang tertutup. Sebaliknya anak akan menjadi mudah marah, mudah tersinggung, bahkan berlaku agresif. Anak akan menjadi seorang pemberontak, pembangkak. Hal ini akan berakibat yang tidak baik dalam hubungan antara orang tua dengan anak.

Keterampilan anak memimpin ditujukan kepada klien dengan tujuan agar klien belajar untuk mengikuti kemauan anak setiap waktu ketika bermain *filial play*. Klien tampak seolah-olah 'bodoh'. Hal ini bertujuan agar anak diberikan kebebasan dan kesempatan untuk memimpin permainan. Selain itu, anak dibiarkan untuk dapat mengambil keputusan sendiri. Klien memberikan pilihan kembali kepada anak tanpa memaksakan kehendak dari klien.

MODUL *FILIAL PLAY*

SESI V – KEERAMPILAN MENDENGARKAN PENUH PERHATIAN

Tujuan dari sesi 5:

- ✓ Klien mampu mengerti tentang keterampilan mendengarkan penuh perhatian

Kegiatan:

- Klien menggambar 3 bagian masa yakni masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.
- Tinjauan ulang *Filial Play* yang dilakukan minggu lalu
- Mentor menjelaskan tentang keterampilan mendengarkan penuh perhatian
- Tanya jawab

Output (Keluaran):

- ❖ Klien mampu menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian

1. Tinjauan Ulang *Filial Play* Minggu Lalu Oleh Orang Tua

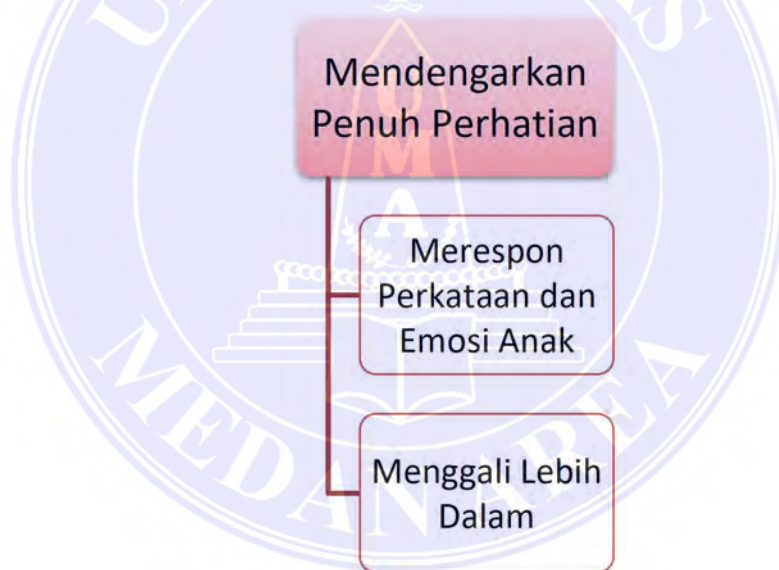
Klien menjelaskan proses bermain *filial play* dengan anak minggu lalu dari hari pertama hingga hari ke lima. Mentor memberikan arahan agar klien dapat lebih memahami keterampilan *filial play* dan dapat menerapkan keterampilan tersebut dengan lebih baik lagi.

2. Keterampilan Mendengarkan Penuh Perhatian

Tampak sekilas bahwa keterampilan mendengarkan penuh perhatian sangatlah mudah dilakukan. Akan tetapi, pada praktiknya, banyak klien merasa keterampilan ini sangatlah susah.

Klien dapat mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan mempraktikkan dua poin yakni merespon perkataan dan emosi anak, menggali lebih dalam percakapan.

Tabel Mendengarkan Penuh Perhatian



Adapun tujuan dari keterampilan mendengarkan penuh perhatian adalah

- ✚ Anak merasa didengarkan dan dihargai
- ✚ Anak merasa orang tua tidak menghakiminya
- ✚ Anak nyaman berkomunikasi dengan orang tua

a. Merespon Perkataan dan Emosi Anak

Ketika anak sedang berkomunikasi, klien sebaiknya merespon/merefleksi setiap perkataan dan emosi anak. Contoh kasus seperti ketika anak putus asa menyusun *puzzle*. Adanya percakapan antara seorang ibu (I) dengan anak (A):

A: Ma, saya tidak bisa menyusun *puzzle* ini. Susah sekali, Ma.

I: Susah ya. Di bagian mana yang susah ya?

A: Yang ini Ma (sambil menunjuk)

I: O... Yang ini ya. Coba Mama bantu. Oh iya ya... Susah sekali ya. Menurutmu mengapa *puzzle* ini susah?

A: Karena warnanya hampir mirip semua, Ma.

I: Benar yang kamu bilang, warnanya mirip-mirip semua makanya susah.

A: Betul Ma. Saya jadi tidak suka pasang *puzzle*.

M: Karena warnanya hampir mirip semua, kamu jadi tidak suka ya?

A: Iya Ma.

Dari percakapan di atas, klien menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespon setiap perkataan dan emosi anak. Hal ini membuat anak merasa klien mendengarkan keluh kesahnya. Anak merasa dihargai.

b. Menggali Lebih Dalam Percakapan

Ketika klien sedang bermain ataupun sesudah selesai bermain dengan anak, diharapkan klien dapat menggali dalam setiap percakapan. Contoh kasus sambungan dari halaman sebelumnya:

I: Menurutmu, apa yang sebaiknya kita lakukan agar kamu bisa suka bermain *puzzle*?

A: Menurut saya, lain kali Mama jangan beli yang warnanya hampir sama.

I: Wah... ide yang sangat bagus ini.

A: Benar Ma.

I: Bagaimana dengan ukuran kepingan *puzzle* ini, terlalu kecilkah?

A: Menurut saya, yang ini sudah ok. Tidak terlalu besar, tidak terlalu kecil.

I: Ok. Menurutmu, kamu lebih suka gambar apa? Gambar hewan, tanaman, rumah, mobil, atau apa ya?

A: Kalau boleh pilih, saya lebih suka gambar mobil. Tapi kalau tidak ada gambar mobil, gambar hewan juga boleh.

I: Oh.. kamu suka mobil ya? Mengapa kamu bisa suka mobil? Boleh cerita ke Mama?

Dari percakapan di atas, kita dapat melihat bahwa klien menggali lebih dalam percakapan dengan anak sehingga klien menjadi tahu apa yang ada di pikiran anak, apa yang dirasakan oleh anak. Dengan demikian anak merasa orang tua memahami dan mengerti dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bratton, S. C., & Landreth, G. L. (2006). *Child parent relationship therapy (CPRT) treatment manual: A 10-session filial therapy model for training parents*. Routledge.
- Goetze, H. (2002). *Handbuch der personenzentrierten Spieltherapie*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Guernsey Jr, B. (1964). Filial therapy: Description and rationale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(4), 304.
- Topham, G. L., & VanFleet, R. (2011). Filial therapy: A structured and straightforward approach to including young children in family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(2), 144–158.
- VanFleet, R. (1994). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play*. Professional Resource Press Sarasota, FL.
- VanFleet, R. (2005). *Filial therapy: Strengthening parent-child relationships through play* (2nd ed.). Professional Resource Press Sarasota, FL.
- Watts, R. E., & Broaddus, J. L. (2002). Improving Parent-Child Relationships Through Filial Therapy: An Interview With Garry Landreth. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 372–379.

Lampiran 2. Instrumen Wawancara

Instrumen wawancara *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari J. Gross & John (2003) adalah sebagai berikut:

a. *Cognitive reappraisal:*

1. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
2. Ketika saya ingin merasakan emosi yang sedikit negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya berpikir bagaimana cara untuk tetap tenang.
3. Ketika saya dihadapkan pada situasi stres, saya membuat diri saya berpikir dengan cara yang membantu saya untuk tetap tenang.
4. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.
5. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi saya saat ini.
6. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.

b. *Expressive suppression:*

1. Saya memendam dan menyimpan emosi saya.
2. Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.

3. Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.
4. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.

Instrumen wawancara *Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy* (QCAE) dari Reniers et al. (2011) adalah sebagai berikut:

a. *Perspective taking*

1. Saya mengetahui apa yang mungkin ingin dibicarakan orang lain.
2. Saya tahu apakah seseorang menutupi emosi mereka yang sebenarnya.
3. Saya bisa merasakan kalau saya itu menyebalkan (menggangu) buat orang lain meskipun orang lain tidak mengatakannya.
4. Saya pandai memprediksi bagaimana perasaan seseorang.
5. Saya pandai memprediksi apa yang akan dilakukan seseorang.
6. Saya cepat mengetahui ketika seseorang merasa canggung atau tidak nyaman dalam kelompok.
7. Saya dapat langsung mengetahui jika seseorang mengatakan satu hal tetapi bermaksud lain.
8. Saya mudah mengetahui apakah orang lain tertarik atau bosan dengan apa yang saya katakan.
9. Saya mudah mengetahui apakah ada teman ingin memulai percakapan terlebih dahulu.
10. Orang lain mengatakan kepada saya bahwa saya pandai memahami bagaimana perasaan dan pikirkan mereka.

b. Online simulation

1. Saya mencoba untuk melihat dari sisi ketidaksepakatan setiap orang sebelum saya membuat keputusan.
2. Sebelum mengkritik seseorang, saya mencoba membayangkan bagaimana perasaan saya jika saya berada di posisi mereka.
3. Ketika saya marah pada seseorang, saya biasanya mencoba untuk "menempatkan diri saya pada posisinya" untuk sementara waktu.
4. Saya selalu mencoba untuk mempertimbangkan perasaan orang lain sebelum saya melakukan sesuatu.
5. Terkadang saya mencoba memahami teman saya dengan lebih baik yaitu dengan membayangkan bagaimana segala sesuatunya terlihat dari sudut pandang mereka.
6. Saya biasanya dapat menghargai sudut pandang orang lain, bahkan jika saya tidak setuju dengannya.
7. Saya terkadang merasa sulit untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.
8. Sebelum saya melakukan sesuatu, saya mencoba mempertimbangkan bagaimana reaksi teman-teman saya terhadapnya.
9. Saya mudah untuk menempatkan diri saya pada posisi orang lain.

c. Emotion contagion

1. Saya senang ketika saya bersama orang yang ceria dan saya sedih ketika bersama orang yang murung.
2. Saya akan khawatir ketika orang lain khawatir dan panik.

3. Orang yang bersama saya memiliki pengaruh kuat pada suasana hati saya.
4. Saya cenderung gugup ketika orang lain di sekitar saya tampak gugup.

d. *Peripheral responsivity*

1. Saya tidak terbawa perasaan ketika menonton film.
2. Saya biasanya objektif (berpikir logis) ketika menonton film atau drama, dan saya tidak sepenuhnya terlibat di dalamnya.
3. Saya sering terlibat perasaan mendalam tentang karakter dalam film, drama, atau novel.
4. Sulit bagi saya untuk memahami mengapa sesuatu hal dapat membuat orang sangat sedih/marah.

e. *Proximal responsivity*

1. Saya sering terlibat secara emosional dengan masalah teman-teman saya.
2. Teman-teman curhat kepada saya tentang masalah mereka dan mereka mengatakan bahwa saya sangat pengertian.
3. Ketika salah satu teman saya tampak kesal, hal itu sangat mempengaruhi saya.
4. Saya menjadi sangat kesal saat melihat seseorang menangis.

Lampiran 3. Data observasi dan wawancara Informan 1Informan 1 bernama Yn

NO	ITEM	KETERANGAN
1	SDQ	4 (normal)
2	Kemampuan	650 (baik)
3	Komitmen	6 (prioritas)
4	Sikap umum dan hubungan dengan anak	Menampilkan kontak fisik dan sentuhan yang tepat (jarang), menunjukkan ekspresi wajah empatik terhadap anak (jarang).
5	Permainan orang tua/anak	Menentukan dan menjaga batas/batasan (jarang), memberi pujian dan dorongan kepada anak (sesekali), mengikuti cara anak bermain (sesekali).
6	Kepribadian orang tua pada umumnya	Menunjukkan sikap yang positif, hanya pada keteguhan suasana hati selama bermain, klien menunjukkan rasa bosan.
7	Perilaku/hubungan dengan anak pada umumnya	Ditampilkan dengan baik (skor 4)
8	Sikap dalam bermain	Klien sedikit sekali melakukan kontak mata, tidak fokus pada anak melainkan hanya pada permainannya.

9	Tantangan	Perbaikan: Menunjukkan wajah empatik terhadap anak, menampilkan kontak fisik dan sentuhan, menentukan dan menjaga batasan, memberi pujian/dorongan pada anak, mengikuti anak, memikirkan cara bermain anak, fokus pada anak, dan melakukan kontak mata dengan anak.
10	Refleksi pengalaman bermain dari klien	Klien merasa bosan dengan permainan anak. Arti bermain bagi klien adalah mendampingi anak bukan bermain dengan anak
11	Solusi	Menerapkan Axline, menyepakati perjanjian untuk FPCM yaitu bermain 5x dalam seminggu dan coaching atau mentoring 4 play skill, mengikuti sesi mingguan dan play observation, membuat log book.

Informan pertama berinisial Yn berumur 41 tahun, lahir di Medan tanggal 15 Desember 1980. Pendidikan terakhir adalah Sarjana Ekonomi. Pekerjaan adalah pegawai swasta. Yn bertempat tinggal di jalan Kapten Sumarsono Gg. Sosial No. 14 Medan. Yn memiliki seorang suami bernama Hn (inisial) berumur 45 tahun, lahir di Medan tanggal 22 Agustus 1976. Pendidikan terakhir adalah sarjana. Pekerjaan adalah wiraswasta. Anak sulung Yn bernama Fl (inisial) seorang putri berumur 14 tahun. Anak bungsu berinisial Bl adalah anak perempuan yang dipilih untuk mengikuti pelatihan *filial play*. Bl lahir di Medan,

15 Januari 2011. Sekarang ini Bl kelas 6 SD. Yn menyepakati bahwa *filial play* akan dilakukan setiap hari minggu hingga hari kamis (5 hari) pada pukul 19.00 WIB durasi 15 menit selama 3 bulan.

Tanggal 20 Juni 2021 peneliti, mentor, dan informan Yn melakukan **pertemuan pertama** secara virtual melalui platform Zoom untuk mengetahui tentang latar belakang pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan pola asuh dari Yn. Selanjutnya pengisian SDQ anak dan pemaparan tentang 4 keterampilan *filial play* yang akan dilakukan oleh Yn bersama dengan anak.

Observasi Bermain Awal

Pertemuan kedua tanggal 27 Juni 2021 peneliti dan mentor melakukan observasi main pertama kali antara Yn dengan anaknya, Bl, melalui platform Zoom. Adanya masalah regulasi emosi pada Yn yakni 1) Yn selalu mengambil keputusan sehingga segala keputusan Yn harus didengar dan diikuti oleh anak. Sedangkan anak tidak mau menuruti kehendak dari Yn. Yn menjadi stres dan mudah marah. Hal ini membuat anak menjadi tidak terbuka dengan Yn. Hubungan orang tua dan anak menjadi renggang. 2) Yn suka mengomel, marah, dan menasihati Bl. Yn belum mampu untuk menahan gejolak emosi (belum mampu meregulasi emosi). Terdapat masalah empati dari Yn yakni Yn kurang bersimpati atau kurang pengertian karena selalu menuntut bahwa harus menuruti perintah ataupun nasihat orang tua. Yn belum mampu memahami sudut pandang dari anak.

Pertemuan ketiga diadakan mentoring dan wawancara 1 pada tanggal 3 Juli 2021. Yn mengutarakan pengalaman selama bermain bersama anak selama 5 hari yang diawali mulai tanggal 27 Juni 2021 hingga tanggal 1 Juli 2021. Penuturan Yn bahwa di hari pertama, Yn bingung mau bermain apa dengan Bl. Setelah berembuk bersama akhirnya diputuskan Yn membacakan buku cerita di atas ranjang. Yn mengalami kebosanan. Hal ini dikarenakan Yn bermain melalui bercerita selama 35 menit bersama anak. Durasi bermain telah melebihi batas waktu bermain yakni 15 menit. Saran dari Mentor adalah Yn perlu menyepakati waktu awal dan waktu akhir melakukan *filial play*. Inilah keterampilan pertama yaitu penataan waktu. Ditambah, diperlukan meja kecil atau kain sebagai tanda penataan tempat bermain. Dengan demikian anak akan mengerti dan terbiasa dengan penataan waktu, tempat dan alat main. Lokasi bermain boleh di mana saja seperti di kamar tidur, ruang tamu, dapur, taman, dll, tetapi tidak boleh di kasur/ranjang. Inilah salah satu keterampilan dalam *filial play* yang diajarkan kepada orang tua yaitu keterampilan penataan, keterampilan penataan waktu awal dan akhir, penataan tempat bermain dengan menggunakan suatu benda seperti alas kain atau meja kecil, dan penataan ragam alat mainan diletakkan di sekitar tempat main sehingga anak mudah mendapatkan ide bermain. Sebelum memulai bermain *filial play*, Yn menginformasikan tentang peraturan dalam bermain yakni mainan adalah untuk dimainkan bukan untuk memukul orang di sekitar. Bl menganggukkan tanda mengerti. Di hari kedua, setelah berdiskusi bersama akhirnya diputuskan untuk bermain UNO. Yn tidak mengerti bagaimana memainkan UNO. Yn meminta Bl untuk menjelaskan cara bermain UNO. Akan

tetapi Yn menjadi tambah bingung. Hal ini menurut penuturan Yn bahwa UNO yang pernah dimainkan oleh Yn berbeda caranya dengan yang dijelaskan oleh Bl. Hanya saja, dikarenakan Yn teringat akan keterampilan membiarkan anak memimpin maka Yn pun tidak berani memaksakan kehendak sendiri untuk bermain menggunakan cara lama. Yn menuruti cara bermain dari Bl. Tetapi di dalam benak Yn, merasa sangat bingung. Yn menuliskan pertanyaan di form sesi bermain *filial play* tentang apakah Yn boleh mengatakan tidak mau bermain seperti cara yang dijelaskan oleh Bl. Yn lebih ingin memainkan cara lama yang pernah dimainkan oleh Yn di masa kecil. Menurut Mentor, Yn sebaiknya berkomunikasi dan berdiskusi dengan Bl sehingga adanya kesepakatan bersama. Yang terpenting adalah biarkan anak memimpin, kegiatan dilakukan dengan berpusat pada anak. Tidak adanya pemaksaan sehingga sama-sama senang. Emosi orang tua dapat terkontrol. Di hari ketiga, Yn dan Br menyepakati untuk membuat gelang. Akan tetapi Yn dan Br membuat gelang secara individu. Mentor menyarankan untuk membuat gelang secara bersama-sama. Orang tua pura-pura bodoh dengan mengatakan, “Ajarin Mama buat gelang bentuk bunga seperti yang kamu buat. Mama tidak pintar membuatnya.” Orang tua membiarkan anak memimpin dengan cara anak mengajari orang tua. Anak akan merasa senang karena orang tua mau mendengarkan arahan dari anak. Bila anak senang maka orang tua juga ikut senang (*emotion contagion*). Inilah bentuk dari empati yang timbul ketika mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin. Bila sering dilatih maka hal ini dapat membangun hubungan yang baik antara ibu dengan anak. Hari ke empat, adanya kesepakatan untuk bermain kartu Frozen

dengan durasi 15 menit. Dikarenakan kartu Frozen sangat mudah dimainkan sehingga masih tersisa banyak waktu. Yn mengusulkan untuk bermain kartu lainnya. Akhirnya Bl memutuskan untuk bermain kartu karakter dan Yn menyetujuinya. Di hari kelima, Bl menyarankan untuk bermain *puzzle*. Yn langsung bertanya ukuran *puzzle*. Bl mengatakan *puzzle* ukuran besar. Kemudian Yn mengatakan bahwa bila bermain menggunakan *puzzle* ukuran besar maka akan memakan waktu yang lama, lebih dari 15 menit. Bl menjawab tidak lebih dari 15 menit dan dengan spontan mengambil *puzzle* di dalam lemari dan diperlihatkan kepada Yn. Rupanya *puzzle* yang dimaksud Bl adalah ukuran sedang (ukuran 8*7 keping). Akhirnya mereka memutuskan untuk bermain *puzzle* dengan ukuran sedang. Setelah sesi mentoring, Mentor menyuruh Yn menggambar 3 pola gambar dengan kondisi sebelum melakukan *filial play*, pada saat sekarang melakukan *filial play*, dan masa mendatang setelah melakukan *filial play*. Yn menggambarkan kondisi sebelum *filial play* bahwa Yn sibuk dengan pekerjaan di depan laptop. Anaknya, Bl, bermain sendiri. Kondisi sekarang adalah Yn terikat untuk bermain bersama dengan Bl di waktu yang sama. Yn tampak senang dapat bermain bersama dengan Bl. Yn menggambarkan kondisi mendatang yaitu memiliki waktu yang konsisten untuk bermain bersama, memiliki hubungan yang lebih erat dan positif dengan anak karena Bl akan selalu dapat merasakan cinta dan kasih sayang dari ibunya.

Pada **pertemuan keempat** diadakan mentoring dan wawancara 2 tanggal 10 Juli 2021. *Filial play* dilakukan pada tanggal 4 hingga 8 Juli 2021. Yn menginformasikan penataan waktu dan pengaturan batasan kepada Bl seperti

mainan untuk dimainkan, bukan untuk dilempar ke arah mama. Pada hari pertama, dikarenakan Yn harus menghadiri pelatihan di hari minggu siang maka *filial play* dimajukan jadwalnya menjadi pukul 12.45. Kami sepakat untuk bermain kartu duit bijak. Yn merasa tidak nyaman bermain. Hal ini dikarenakan Yn terburu-buru hendak berangkat menuju lokasi pelatihan. Saran dari Mentor adalah diharapkan untuk memilih waktu bermain bersama tidak berdekatan dengan pekerjaan lainnya (pelatihan). Hari kedua, bermain monopoli. Dikarenakan adanya webinar pada pukul 19.00 maka Yn bertanya kepada Bl apakah jadwal bermain *filial play* boleh dimajukan? Bl menyetujuinya. Hal ini Yn lakukan supaya Bl belajar untuk memutuskan sesuatu (berpusat pada anak/anak memimpin). Dengan demikian, emosi Yn menjadi lebih terkontrol. Ketika sedang bermain monopoli, Bl kehabisan uang karena Bl selalu masuk ke rumah yang dibeli Yn sehingga Bl harus membayar uang kepada Yn. Bl menghela nafas panjang. Mengetahui Bl menghela nafas panjang, Yn menerapkan mendengarkan penuh perhatian terhadap emosi dari Yn sehingga Yn memberi respon terhadap sikap Bl. Yn berempati dengan berkata, “Waduh kasihan kamu. Karena selalu masuk ke rumah Mama, kamu jadinya mau bayar akhirnya habis uangmu.” Bl diam dan tersenyum. Dalam hal ini, Yn mampu menempatkan diri pada posisi yang dialami Bl (*online stimulation*). Yn mampu berpikir bahwa bila Yn selalu masuk rumah orang lain maka Yn harus bayar dan akhirnya uang akan habis. Ini adalah salah satu aspek dari empati. Pada hari ketiga, adanya kesepakatan untuk bermain congklak. Bl tidak tampak sedih ketika kalah. Pada hari ke empat, awalnya Bl ingin bermain ular tangga, akan tetapi Yn mengatakan ingin bermain monopoli. Akhirnya

adanya kesepakatan untuk bermain monopoli. Ketika uang Yn habis, Bl berempati terhadap Yn dengan cara tidak mau membeli rumah baru. Yn langsung mengatakan kepada Bl, “Harusnya kamu beli rumah baru. Ini disebut investasi. Bila di kemudian hari sangat diperlukan. Investasi ini nantinya akan menghasilkan uang.” Setelah menerima penjelasan dari Yn, Bl menuruti kehendak dari Yn yakni membeli rumah baru. Saran dari mentor adalah Yn tidak langsung menceramahi Bl untuk membeli rumah baru tanpa harus kasihan melihat ibunya yang tidak memiliki uang. Seharusnya Yn bertanya Bl terlebih dahulu, “Apa yang sebaiknya kamu lakukan?” Dengan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespon perkataan anak, Yn akan mengetahui apa yang ada di benak anak dan mengetahui bagaimana perasaan anak (*perspective taking*) dan mampu untuk bersimpati (*proximal responsivity*). Selain itu, biarkan anak memutuskan (anak yang memimpin). Orang tua boleh memberikan saran/ccontoh/perumpamaan sehingga anak bisa lebih terbuka wawasan dan mendapatkan solusi. Biarkan anak yang memutuskan sendiri sesuai dengan maksud isi hatinya. Orang tua boleh bertanya, “Kira-kira apa yang bisa kamu lakukan. Apa usul kamu?” Dengan keterampilan berpusat pada anak atau anak yang memimpin, anak merasa dihargai karena orang tua menuruti kehendak anak. Orang tua tidak memaksakan kehendak diri sendiri. Orang tua mampu mengubah cara berpikir yakni menuruti pola pikir dari anak (*cognitive reappraisal*). Ketika orang tua berempati dan meregulasi emosi maka dapat membangun komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak. Hari ke lima, dikarenakan kemarin Yn ada menjanjikan untuk bermain ular tangga maka pada sesi kali ini, Yn mengajukan untuk bermain ular tangga. Akan

tetapi Bl mengatakan hari ini dia ingin main UNO saja. Dengan demikian Yn telah mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak yakni membiarkan anak memutuskan.

Pada **pertemuan ke lima** diadakan observasi main 2 tanggal 17 Juli 2021. Hasil observasi dari mentor adalah Yn seharusnya menggunakan penataan waktu yaitu selama 15 menit dan harus diinfokan ke Bl agar kedua belah pihak sama-sama tahu akan waktu bermain *filial play*. Hal ini dikarenakan Yn bermain melebihi dari waktu yang telah ditentukan, dari pukul 19.05 hingga pukul 19.50. Selanjutnya, Yn disarankan untuk menggunakan ke empat keterampilan ketika bermain *filial play* bersama anak. Setelah sesi observasi, seperti biasanya adanya peninjauan ulang (*review*) tentang pelaksanaan *filial play* minggu lalu yang dilakukan pada tanggal 11 hingga 15 Juli 2021. Adanya informasi tentang penataan waktu dan pengaturan batasan. Hari pertama, adanya kesepakatan bermain kartu *Mindful Parenting*. Dikarenakan permainan terlalu gampang maka membuat permainan menjadi tidak seru. Setelah berembuk akhirnya bermain akrobat kata. Permainan ini menggunakan daya imajinasi. Yn menggunakan kalimat positif dan empati sehingga Bl tampak senang dan tersenyum. Hari kedua, bermain membuat *art n craft* dengan tema es krim. Hari ketiga, membuat *art n craft* amplop. Bl mengajari Yn untuk membuat *art n craft* amplop. Hari ke empat, Bl menginginkan untuk membuat *art n craft* amplop kembali. Yn setuju tetapi Yn lupa bagaimana cara membuatnya. Yn merasakan bahwa Bl mampu dengan sabar mengajari Yn untuk membuat *art n craft* padahal baru saja diajarkan kemarin. Hal ini membuat Yn bertanya pada diri sendiri apakah selama ini sudah

memperlakukan Bl penuh kesabaran ketika mengajari Bl? Yn tersadarkan. Yn menjadi mampu berempati karena adanya penularan emosi (*emotion contagion*). Bl mampu untuk memimpin dan mengajari Yn dengan kesabaran sehingga membuat Yn sadar dan harus sabar bila mengajari Bl. Sekarang ini Yn lebih berhati-hati ketika berbicara dengan Bl. Yn Berbeda sebelum mengikuti *filial play* di mana Yn lebih suka menghakimi, tidak mendengarkan penuh perhatian terhadap ucapan dan emosi anak. Dampaknya sekarang ini adalah Yn merasa Bl lebih nyaman dan lebih terbuka berbicara dengannya. Hal ini dikarenakan Yn tidak gampang emosi, Yn menerapkan penghentian ekspresi (*express suppression*) sehingga Bl nyaman berkomunikasi dan berada di dekat Yn. Hari kelima, adanya kesepakatan membuat mayones di dapur.

Pada **pertemuan ke enam** diadakan mentoring dan wawancara 3 tanggal 24 Juli 2021. *Filial Play* dilakukan pada tanggal 18 hingga 22 Juli 2021. Hari pertama, bersama berembuk mencari ide untuk bermain *filial play*. Beberapa ide yang Yn berikan tetapi ditolak oleh Bl. Akhirnya Bl menginginkan untuk bermain menyusun balok berbentuk rumah. Yn segera mengiyakan. Ketika sedang menyusun, balok yang Bl bangun selalu jatuh. Hal ini membuat Yn bertanya kepada Bl apa yang seharusnya Bl lakukan agar balok tidak jatuh. Bl berpikir sejenak kemudian Bl menemukan jawabannya sendiri. Yn mampu menggunakan keterampilan berpusat pada anak, memberikan kesempatan kepada anak untuk berpikir, menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, dan akhirnya membuat keputusan. Hal ini membuat orang tua mampu untuk berempati dengan cara memahami sudut pandang orang lain (*perspective taking*). Hari kedua, Yn

dan Bl membuat *art n craft* kincir angin. Dikarenakan waktu *filial play* yang terbatas sehingga membuat kincir angin disambung pada hari ketiga. Pada hari keempat, kami mencari ide bermain dari *Youtube*. Pada hari kelima, Yn memberikan ide untuk membuat pompom. Akan tetapi Bl tidak menginginkannya. Bl ingin mencari ide dari *Youtube*. Yn bertanya kepada Bl bukankah kemarin sudah mencari ide? Bl mengatakan tidak menemukan ide yang cocok sehingga Bl menginginkan untuk melihat *Youtube* kembali. Yn mengizinkan Bl untuk melihat *Youtube*. Yn tidak ikut menonton, Yn melakukan pekerjaan lainnya. Kira-kira setengah jam berlalu, Yn sadar dan bertanya kepada Bl mengapa mencari ide sangat lama? Saat itu, Yn tampak kesal dan marah. Yn bertanya apa yang seharusnya dilakukan? Bl kaget dan hanya bisa terdiam. Yn mengatakan bermain *filial play* diganti menjadi keesokan hari karena Yn sudah *bad mood*. Bl tidak mau, Bl menginginkan untuk bermain *filial play* malam ini. Lalu Yn berkata dengan kesal, “Harusnya menonton *Youtube* tidak lama. Cepat mencari ide biar kita bisa main!” Bl bertanya mau bermain apa malam ini. Yn langsung menjawab bahwa Yn tidak memiliki ide mau bermain apa. Akhirnya Bl mengatakan ingin bermain pompom seperti video yang ditonton kemarin. Yn langsung mengiyakan tanda setuju untuk bermain pompom. Pada kasus ini, Yn tidak mampu meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan Yn tidak mampu untuk mengubah perhatian atau penilaian terhadap keadaan yang menimbulkan stres (*cognitive reappraisal*). Dalam benak Yn berpikir mengapa melihat *Youtube* dengan durasi waktu yang lama? Apakah Yn sengaja menunda agar tidak perlu untuk melakukan kegiatan *filial play*? Dengan adanya pikiran negatif membuat Yn terpancing emosi dan menjadi marah.

Pada waktu bermain *filial play* selama 15 menit, Yn seharusnya mendampingi Bl menonton *Youtube*. Kenyataannya Yn menyuruh Bl untuk menonton dan mencari ide sedangkan Yn melakukan kegiatan lainnya. Seharusnya Yn dapat mempraktikkan keterampilan mendengarkan anak penuh perhatian. Dengan mengetahui dan memahami apa yang ada dibenak Bl, Yn mampu mengontrol emosi dan mampu untuk berempati karena telah mengetahui pemikiran dari sang anak. Bila Yn mampu mempraktikkan keterampilan mendengarkan anak maka seharusnya emosi Yn dapat dikontrol, seharusnya Yn mampu untuk berempati, seharusnya Yn menonton *Youtube* bersama dengan Bl dan mengaplikasikan keterampilan perihal penataan yaitu menginformasikan tentang waktu bermain awal dan akhir. Saran dari Mentor adalah setiap melakukan *filial play*, diupayakan untuk selalu menginformasikan tentang pengaturan waktu awal dan akhir kepada Bl sehingga Bl mengerti akan peraturan ketika bermain. Dengan menjalankan keterampilan penataan sehingga membuat anak menjadi terbiasa adanya penataan waktu dalam bermain. Dengan demikian Yn akan mampu meregulasi emosinya yakni selalu bersikap tenang bilamana anak merengek untuk meminta waktu yang lebih dalam bermain *filial play*. Hal ini dikarenakan adanya peraturan penataan waktu awal dan akhir yang selalu diinformasikan kepada anak setiap bermain *filial play*.

Pada **pertemuan ke tujuh** diadakan observasi main 3 tanggal 31 Juli 2021. Adanya observasi bermain yang dilakukan secara virtual melalui platform Zoom. Selanjutnya dilakukan peninjauan ulang terhadap kegiatan *filial play* minggu lalu yakni tanggal 25 hingga 29 Juli 2021. Pada hari pertama, Bl memberikan ide

untuk bermain membuat *art n craft* tempat tidur, selimut dan bantal. Ketika sedang bermain hingga di menit ke 8, Yn baru teringat bahwa dia lupa menginformasikan tentang penataan waktu awal kepada Bl sehingga Yn langsung memberikan informasi bahwa bermain *filial play* hari ini dimulai pukul 7.00 malam, sekarang sudah menit ke-8 dan akan berakhir di menit ke-15. Bl menganggukkan kepala tanda setuju dan tersenyum. Tampak Bl mematuhi peraturan tentang penataan waktu. Melihat Bl tersenyum membuat Yn juga ikut tersenyum. Dari hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya penularan emosi (*emotion contagion*). Munculnya empati dikarenakan Yn menjadi senang ketika Yn bersama dengan Bl yang ceria dan senang. Ketika waktu bermain *filial play* selesai, Bl ingin melanjutkan membuat *art n craft*. Yn mengatakan bahwa Yn tidak dapat menemani untuk bermain bersama karena hendak membuat pekerjaan lainnya. Selanjutnya Yn bertanya kepada Bl, “Apakah tugas TIK kamu sudah selesai?” Bl berkata belum selesai. Terjadi percakapan antara Yn dan Bl. Bl mengatakan, “Saya sudah bosan mengerjakan tugas TIK yang tidak kunjung selesai.” Yn merespon dengan berkata, “Oh... kamu bosan ya?” Dalam kasus ini, Yn mampu untuk mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespon ucapan dari anak yaitu ‘kamu bosan ya’. Dengan menggunakan keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga Yn mampu berempati yaitu mampu memahami persepsi atau sudut pandang dari anak (*perspective taking*). Yn mampu mengerti akan kejenuhan dari Bl yang telah membuat tugas TIK dalam waktu yang lama dan tidak kunjung selesai. Dengan mengerti sudut pandang Bl sehingga Yn mampu untuk berempati. Pada kesempatan ini, Yn mengetahui apa

yang ada dibenak anak, Yn tahu bagaimana perasaan anak (*perspective taking*) sehingga Yn melakukan diskusi dan bertukar pikiran (tanpa menghakimi) perihal membuat perencanaan agar tugas dapat selesai tepat waktu. Setelah mendengarkan perencanaan pembuatan *timeline*, Bl tampak senang. Pada hari kedua, adanya kesepakatan untuk membuat *art n craft* lemari. Adanya informasi tentang penataan waktu awal dan akhir. Pembuatan *art n craft* lemari belum selesai sehingga dilanjutkan ke hari berikutnya yaitu hari ketiga. Yn melatih keterampilan berpusat kepada anak dengan membiarkan anak memimpin. Yn bertanya kepada Bl, “Lemari ini mau ditaruh apa ya?” Bl menjawab, “Mau isi buku cerita di rak bawah. Di bagian atasnya saya mau gantung baju. Oh ya, saya mau buat tiang gantungan juga. Di rak bawahnya saya mau ganti, tidak jadi taruh buku cerita tetapi taruh handuk dan kaos kaki. Yn menjawab, “Wah...sudah seperti lemari beneran ini.” Respon Bl adalah tersenyum. Pada hari ke empat, Bl bingung antara membuat *art n craft* meja rias atau lampu tidur. Yn membiarkan Bl memimpin tetapi Bl beberapa kali menjawab, “Terserah Mama”. Yn belajar untuk menahan emosi (*express suppression*) dengan tidak memarahi Bl. Yn tidak langsung memutuskan. Yn memandu Bl dengan bertanya, “Coba kamu lihat, lebih tertarik gambar yang mana?” Bl menjawab, “Dua-duanya tertarik.” Yn berkata, “Emmm... Sepertinya meja rias ini lebih cakep ya? Bagaimana menurut kamu?” Bl menjawab, “Iya.” “Kalau begitu kita buat meja rias, bagaimana? Ok?” tanya Yn. Bl kemudian menjawab, “Ok Ma.” Ketika selesai terjadi percakapan, Bl mengatakan, “Wahh cakep dan *cute* meja riasnya.” Yn mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon ucapan Bl dengan

berkata, “Kamu tampak gembira sekali telah membuat meja rias.” Bl menimpali, “Iya, habis lucu kali.” Bila keadaan hati anak sedang bergembira, akan terjadi penularan emosi (*emotion contagion*) kepada orang tua. Hal ini yang dialami oleh Bl. Ketika Bl sedang senang maka Yn tertular emosi senang dari anaknya, Bl. Penularan emosi merupakan salah satu aspek dari empati. Rupanya Bl terlebih dahulu menyelesaikan pembuatan *art n craft*nya. Yn mengomentari, “Wahh, kamu sudah selesai duluan. Hebat kamu.” Bl menimpali, “Gak juga. Mama tadi kan tunggu saya. Kalau tadi tidak tunggu saya, pasti Mama lebih cepat siapnya dari saya.” Lalu Yn berkata, “Wah hebat kamu bisa mengerti demikian.” Di hari kelima, seperti biasanya Yn memberikan informasi tentang waktu awal dan akhir. Yn memberi kesempatan untuk Bl memimpin dengan bertanya hari ini hendak bermain apa. Bl mengatakan ingin meneruskan membuat meja rias. Ketika hendak meneruskan, Bl langsung mengeluarkan plastik dari es krim yang kilat. Yn terkejut dan bertanya, “Wah kok tiba-tiba sudah ada plastik es krim?” Bl menjawab, “Karena saya mau buat kaca riasnya.” Yn menjawab, “Wahh hebat kamu sudah memikirkannya dan tanpa Mama suruh, kamu sudah membawanya kemari.” Bl tersenyum. Ketika hendak membuat bingkai kaca rias, Bl berkata, “Saya mau buat bingkai kaca dengan cara lain. Tidak mau seperti cara Mama.” Yn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon, “Wah kamu punya cara yang lain ya? Kreatif banget kamu.” Bl kembali tersenyum. Mentor memberi saran jika sudah selesai membuat *art n craft* maka langsung bermain peran sehingga lebih banyak terjalin komunikasi dan interaksi dengan Bl.

Pada **pertemuan ke delapan** dilakukan mentoring dan wawancara 4 tanggal 7 Agustus 2021. *Filial play* dilaksanakan pada tanggal 1 hingga 5 Agustus 2021. Pada hari pertama, adanya pengaturan awal dan akhir, pengaturan batasan yang diinfokan oleh Yn. Bl memutuskan untuk meneruskan membuat rak meja rias sebanyak 6 buah. Ketika sedang membuat rak, terjadi percakapan. Yn bertanya, “Laci dan rangka raknya mau warna apa? Kalau di video, warnanya berbeda.” Bl kemudian menjawab, “Kalau Mama mau sesuai dengan video, silahkan. Kalau saya mau beda warna. Kan masing-masing orang berbeda sesuai kreatifitasnya.” Yn mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon ucapan anak, Yn kemudian berkata, “Wah hebat kamu ya bisa berpikir *out of the box*.” Setelah selesai membuat *art n craft* meja rias dan ditata dengan sedemikian rupa, Bl berkata, “Wah rupanya rumahnya cantik ya karena telah disusun isinya.” Yn bertanya, “jadi kamu senang?” Bl kemudian menjawab, “Iya senang. Besok mau buat lampunya.” Pada kesempatan ini munculnya empati pada diri Yn yakni adanya penularan emosi (*emotion contagion*). Terlihat Bl berkata dengan mata berbinar-binar tampak senang. Pada hari kedua, adanya informasi tentang waktu awal dan akhir. Bl ingin membuat *art n craft* lampu sedangkan Yn berkeinginan untuk bermain peran. Yn memberikan kesempatan kepada Bl untuk memimpin/memutuskan. Bl kemudian setuju bahwa hari ini bermain peran. Ketika sedang bermain peran terjadi kejadian yang lucu dimana rumah baru belum memiliki tangga. Yn bertanya, “Bagaimana turunnya?” Lalu Bl menjawab, “Lompat deh.” Yn menjawab dengan intonasi yang lucu, “Ooo ok, hop lompat ke bawah.” Bl merasa lucu dan tertawa. Setelah bermain peran, masih

tersisa waktu 1 menit, Yn menanyakan perasaan Bl dan Bl menjawab senang. Pada hari ketiga, terdapat penataan waktu awal dan akhir. Hasil kesepakatan bahwa hari ini membuat *art n craft* lampu hias. Ketika selesai membuat *art n craft*, terdapat banyak serpihan lem tembak berwarna putih di atas meja *art n craft* dan terlihat seperti bolong. Br tampak cemas. Melihat keadaan demikian, Yn mengatakan hal yang positif (*cognitive reappraisal*), “Wah ini seperti meja yang ada kacanya.” Bl kemudian menjawab secara jujur, “Bukan Ma, saya buat kebanyakan lem tembaknya jadinya bolong dan tidak cantik. Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan dengan penuh perhatian, Yn memberi respon, “Mama tidak melihat bolongnya. Mama melihat seperti kaca di atas meja.” (Yn mampu untuk mengubah cara berpikir ke arah positif). Spontan Bl berkata, “Benar Ma, enggak nampak bolongnya?” Yn menjawab, “Iya, Mama tidak melihat bolongnya tapi melihat meja kaca. Sangat kreatif.” Adanya senyuman tanda Bl merasa lega tidak dimarahi oleh mamanya. Dari kejadian ini dapat diketahui bahwa Yn mampu untuk meregulasi emosi sehingga Bl merasa nyaman dan adanya perasaan lega. Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian, Yn juga mampu berempati kepada Bl dimana Bl tidak sengaja membuat lem tembak bercucuran jatuh di atas meja dalam jumlah yang tidak sedikit. Yn mampu menempatkan diri pada posisi anak (*online stimulation*) yakni bila Yn berada pada posisi anak pasti Yn akan takut dimarahi oleh orang tuanya karena lem tembak bercucuran di meja. Yn mampu untuk mengerti kondisi yang dialami oleh Bl sehingga membuat Yn berempati dengan cara menetralkan keadaan. Hal ini membuat Bl merasa lega dan tidak khawatir dimarahi oleh Yn.

Dengan demikian, hubungan antara ibu dan anak akan semakin baik, dekat, dan harmonis. Anak merasa aman dan nyaman berada di samping ibu. Pada hari keempat, adanya penataan waktu awal dan akhir. Adanya kesepakatan untuk membuat *art n craft* kompor gas. Ketika Yn sedang fokus menempel. Bl tiba-tiba meminta bantuan. Lalu Yn membantunya kemudian Yn menginformasikan kepada Bl untuk melanjutkan menempel bagian yang telah dibuat oleh Yn. Selanjutnya Yn fokus meneruskan *art n craft* yang dibuatnya. Rupanya bukannya Bl melanjutkan menempel tetapi membuka beberapa bagian untuk membuat kompor. Ketika Yn melihat hal demikian, Yn langsung membuka semua bagian-bagian kompor. Bl terkejut melihat reaksi dari Yn. Setelah Yn berhasil menyatukan bagian-bagian kompor, Yn berdiskusi dengan Bl. Yn berkata, “Tadi Mama spontan membuka semua bagian-bagian kompor karena terkejut melihat kamu bukan menempel seperti arahan mama tapi kamu malah membuka satu atau dua bagian kompornya sehingga tidak bisa disatukan menjadi kompor. Mungkin karena Mama yang tidak menjelaskan dengan detail sehingga kamu bingung dan membuka kembali kompornya. *Sory* ya.” Yn pun meminta maaf kepada Bl dan Bl menjawab oke. Dalam hal ini, Yn mendominasi permainan. Seharusnya Yn berpusat pada anak artinya Yn memberikan kesempatan kepada Bl untuk memimpin permainan dan membuat keputusan. Ketika selesai membuat kompor, Yn bertanya bagaimana perasaannya hari ini. Bl menjawab, “Sangat bagus kompornya seperti nyata.” Yn kemudian berkata, “Betul. Kamu hebat sudah buat ini sangat cantik terutama alat pemutar kompornya sangat *cute*. Bl pun tersenyum bangga. Pada saat Yn bercerita tentang kisah ini, Yn mengatakan bahwa Yn

memiliki kekecewaan dan menjadi marah, tidak empati kepada Bl karena Bl tidak mengindahkan dan meneruskan apa yang Yn sampaikan. Yn merasa usahanya sia-sia, telah bersusah payah untuk menyusun kertas origami menjadi kompor tetapi Bl malah membongkarnya susunan kompor. Menurut peneliti, Yn tidak meregulasi emosi pada saat itu. Yn tidak berpikir kembali atau menilai ulang (*cognitive reappraisal*) kejadian yang sedang terjadi seperti mengapa Bl membongkar kembali susunan dari bagian kompor, apakah Bl belum paham maksud dari Yn. Seharusnya Yn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara bertanya mengapa Bl membongkar kembali susunan yang telah Yn buat dan membiarkan Bl menjelaskan. Dengan mendengarkan penuh perhatian sehingga Yn akan mengetahui sebab dari Bl membongkar susunan dari kompor yang telah Yn susun. Di samping itu, saat Yn merasakan kekecewaan dan kemarahan, Yn langsung berkomentar yang kurang baik dengan mengomeli Bl. Dalam hal ini seharusnya Yn dapat melakukan penghentian ekspresi (*express suppression*). Bila Yn mampu untuk mengendalikan emosi dengan cara memendam atau tidak langsung mengomeli Bl maka Yn akan dapat meregulasi emosi di saat itu juga. Dengan tidak mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan menggali lebih terhadap kejadian tersebut sehingga membuat Yn tidak mampu untuk berempati, tidak mampu untuk mengerti dan memahami apa alasan Bl membongkar susunan bagian dari kompor. Pada hari kelima, kesepakatan bersama membuat *art n craft* meja dapur. Terdapat kesepakatan awal dan akhir. Bl bertanya, “Ma, mejanya ada ruang di tengah, tidak tertutup rapat. Bagaimana itu Ma?” Yn kemudian menjawab, “Kalau ada ruang,

untuk tidak nampak ruangnya, bagaimana ya?” Langsung Bl menjawab,”Tutup.”
“Tutup pakai apa?” tanya Yn. Bl menjawab, “Tutup pakai kertas. Biasanya kalau Mama di sekolah, ada taplak meja.” Setelah selesai membuat art n craft meja dapur, Yn bertanya, “Apakah kamu senang?” Bl menjawab, “Sangat senang, cantik mejanya.” Lalu Yn memberi pujian,” Siapa dulu dong yang buatnya.” Bl tersenyum.

Pada **pertemuan ke Sembilan** dilakukan observasi main 4 tanggal 14 Agustus 2021. Pada kesempatan ini, Mentor mengobservasi *filial play* yang dimainkan oleh Yn dan Bl secara langsung melalui platform *Zoom* selama 15 menit. Adanya penataan waktu bermain awal dan akhir. Hasil kesepakatan bersama yaitu bermain peran dengan judul ‘Rumah Baru’. Perasaan Bl hari ini tampak senang dan bahagia. Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan ucapan dan emosi anak membuat Yn mampu untuk menilai ulang dengan cara mengubah pikiran menjadi positif (*cognitive reappraisal*), Yn tidak mengomel atau menasihati Bl (adanya penghentian ekspresi emosi/*expression suppression*) sehingga Bl merasa tenang, aman, dan nyaman ketika bermain bersama Yn. Perasaan Yn juga senang karena ada suasana baru selain membuat *art n craft* dan juga lebih banyak interaksi dengan Bl. Selain itu, dengan menerapkan keterampilan mendengarkan ucapan dan emosi anak membuat Yn mampu berempati kepada Bl. Hal ini dikarenakan adanya penularan emosi (*emotion contagion*) dari Bl kepada Yn. Disarankan Yn menyediakan aneka mainan di sekitar sehingga anak bisa bebas memilih mainan yang akan dimainkan. Sebelum *filial play*, Yn boleh berdiskusi terlebih dahulu dengan Bl tentang topik atau tema

yang hendak dimainkan bersama sehingga waktu bermain *filial play* tidak terpotong banyak. Selanjutnya dilakukan peninjauan ulang terhadap kegiatan *filial play* yang dilakukan pada minggu lalu yakni tanggal 8 hingga 12 Agustus 2021. Pada hari pertama, terdapat penataan waktu awal dan akhir. Yn bertanya hendak bermain apa hari ini. Bl mengatakan ingin membuat *art n craft* toilet. Lalu Yn mengatakan bahwa belum ada orangnya. Bl langsung mengambil boneka lego bernama Angel dan Floweri. Bl memutuskan untuk bermain peran. Yn menyetujuinya karena memberikan Bl kesempatan untuk memimpin. Terdapat percakapan yang lucu sehingga Yn dan Bl tertawa terbahak-bahak. Yn memperagakan adegan batuk dengan menambahkan kalimat ‘ambil Tolak Angin’. Hal ini dikarenakan beberapa hari yang lalu, nenek Bl menyuruh Bl untuk segera mengambil obat tolak angin karena Yn batuk bukan karena sakit batuk tetapi karena tersedak ketika sedang makan. Hal ini yang membuat Yn dan Bl tertawa terbahak-bahak ketika teringat akan kejadian lucu ini. Setelah selesai waktu bermain, Yn bertanya bagaimana perasaan Bl ketika bermain hari ini. Bl menjawab sangat senang. Hari kedua, Bl memutuskan untuk bermain peran dengan media lego yang disusun menjadi bentuk hotel, pantai, rumah bunga, dll. Pada hari ketiga, Bl memutuskan untuk membuat *art n craft* bentuk toilet. Dikarenakan keterbatasan waktu sehingga *art n craft* harus disambung keesokan hari. Pada hari keempat, Bl melanjutkan bermain *art n craft* bentuk toilet. Ketika telah selesai, Bl bertanya, “Tangki air toilet terlalu panjang. Bagaimana itu, Ma? Lalu Yn memberi solusi, “Bagaimana kalau dibuat lebih kecil?” Akan tetapi Bl menjawab tidak mau. Yn terkejut mendengarkan jawaban spontan dari Bl tetapi

Yn tetap menghargai keputusan Bl karena Yn belajar untuk menerapkan keterampilan berpusat pada anak. Bl memutar otak dan membuat tangki air toilet menjadi dinding toilet. Yn memuji dengan berkata, “Wah kamu pintar banget. Sangat kreatif sehingga menjadi dinding toilet.” Bl pun tersenyum. Pada hari kelima, adanya penataan waktu awal dan akhir. Terdapat kesepakatan untuk bermain ular tangga. Ketika mulai bermain, Yn sudah menaiki tangga sehingga Bl langsung berkata, “Wah Mama hebat. Sudah naik tangga. Pasti sebentar lagi Mama jadi juara.” Yn menjawab, “Kamu pasti bisa naik tangga juga. Semangat!” Dan ketika Yn dengan mudah menyelesaikan sampai di garis akhir, Bl berkata sambil tersenyum, “Nahh benar kan apa kataku. Mama cepat jadi juaranya.” Yn lalu berujar sambil tertawa juga, “Mama hari ini nasibnya mujur.” Yn lanjut bertanya, “Bagaimana perasaanmu setelah main ular tangga?” Bl menjawab senang. Dikarenakan masih adanya sisa waktu, Yn dan Bl melihat art n craft dari *Youtube* sambil bercakap-cakap bagaimana cara membuatnya hingga waktu *filial play* habis.

Pada **pertemuan ke sepuluh** yakni observasi bermain 5 tanggal 21 Agustus 2021. Setelah mengobservasi kegiatan main, mentor memberi saran yakni bila sudah selesai membuat art n craft, dilanjutkan dengan bermain peran agar terjadi lebih banyak komunikasi dan interaksi dengan Bl. Setelah observasi oleh mentor, seperti biasanya adanya tinjauan (*review*) *filial play* minggu lalu yakni pada tanggal 15 hingga 19 Agustus 2021. Pada hari pertama, adanya kesepakatan untuk membuat *art n craft* domba. Yn menginformasikan tentang penataan waktu awal dan akhir. Yn pura-pura berkata, “Mama *gak* pintar buat

dombanya. Kamu ajarin Mama ya?" Bl menjawab, "Gampang aja Ma. Ini dikasih lem dulu, Ma. Satu baris dan langsung taruh kapasnya. Begitu seterusnya hingga selesai." Setelah siap menempel kapasnya, Yn bertanya, "Mama ingin buat bulu domba jadi berwarna. Mama gak mau putih, bagaimana itu ya?" Bl berpikir sejenak dan berkata, "Kalau begitu kita kasih cat air saja." Sambil pura-pura bodoh, Yn berkata, "Hah? Kasih cat air, lalu?" Bl langsung menyiapkan alat dan bahan cat. Bl bertanya, "Mama mau warna apa di bulu domba?" Yn menjawab, "Bagaimana kalau kuning?" Bl mengiyakan sambil menuangkan cat air warna kuning ke dalam gelas plastik. Bl berkata, "Ini sudah jadi Ma. Tinggal ditaruh di bulu dombanya." Yn berujar, "Wah hebat kali kamu bisa akalin bulu dombanya." Setelah selesai mencat bulu domba dan menempel mata, hidung, dan mulut domba, Yn pun bertanya, "Bagaimana buat pitanya ya biar lebih cantik?" Bl pun mengajari Yn. Setelah selesai bermain, Yn bertanya bagaimana perasaannya hari ini? Bl mengatakan sangat senang sekali karena dombanya sangat lucu. Bl lalu menambahkan, "Punya Mama sangat cantik. Punya saya kurang karena kakinya terlalu kecil." Yn menjawab, "Kamu punya juga sangat cantik. Mama suka pita yang kamu buat seperti 3D. Lain kali buat kakinya yang lebih besar, pasti tambah cantik. Bl mengatakan, "Iya, lain kali buat lebih besar. Jadi lebih kokoh berdirinya." Yn memberi motivasi kepada Bl dengan mengatakan, "Hari ini buat kakinya terlalu kecil, gak apa-apa. Besok-besok sudah tahu harus buat kakinya yang lebih *gede*. Jadinya kamu kaya akan pengalaman." Bl tersenyum sambil menganggukkan kepala tanda setuju. Bl mampu untuk memuji. Hal ini dapat dibuktikan dengan Bl berkata, "Saya suka ada warna kuningnya. Jadinya lain dari

yang lain. Saya suka domba buatan Mama. Walau banyak kuningnya tetapi tetap cantik.” Dengan menerapkan keterampilan berpusat pada anak atau anak memimpin, sehingga emosi Yn terkontrol. Hal ini dikarenakan orang tua memberikan kesempatan kepada anak untuk berani memberikan ide, berani berekspresi. Dengan demikian orang tua mampu untuk mengatur emosi dengan cara tidak memaksakan kehendak diri sendiri akan tetapi orang tua mengubah cara berpikir yakni menuruti pola pikir dari anak (*cognitive reappraisal*). Dengan demikian Bl menjadi tenang, senang, dan mampu untuk memuji mamanya.

Hari kedua, seperti biasanya Yn dan Bl berembuk ingin bermain apa. Yn mengusulkan untuk bermain tebak-tebakan. Bl bertanya bagaimana caranya. Setelah Yn menjelaskan akhirnya Bl setuju dan memutuskan untuk bermain tebak-tebakan. Pada saat bermain, terjadi kejadian yang lucu sehingga Yn dan Bl tertawa bersama. Dengan adanya *filial play* membuat hubungan antara ibu dan anak menjadi semakin dekat. Hari ketiga, hasil kesepakatan membuat *art n craft* sepatu dan handuk. Dikarenakan keterbatasan waktu sehingga akan dilanjutkan hari berikutnya. Hari ke empat, Yn menginfokan tentang penataan waktu awal dan akhir bermain. Ketika sedang bermain, Yn merasa hasil pembuatan *art n craft*nya tidak bagus. Sambil memperbaiki kertasnya menjadi lebih rapi, Bl berkata, “Sudah cantik *kok* Ma.” Yn mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon, “Wah kamu hebat sekali. Baru dipegang-pegang bentar saja, sudah cantik kali.” Bl tersenyum dan berkata, “*Gak la...* Mama buatnya sudah cantik.” Bl mampu untuk berkata positif. Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan

penuh perhatian sehingga menumbuhkan rasa empati. Hal ini dikarenakan Yn mampu memahami sudut pandang anak (*perspective taking*).

Hari ke lima, adanya kesepakatan untuk membuat dekorasi dikarenakan papa Bl akan berulang tahun besok. Adanya penataan waktu awal dan akhir. Yn mengatakan bahwa Yn tidak pintar mendekor. Bl mampu untuk menenangkan hati Yn dengan berkata, “Tenang aja. Saya sudah lihat *Youtube*. Jadi sudah tahu mau buat apa.” Yn langsung memuji Bl, “Wahh hebat ya kamu. Kecil-kecil sudah pintar dekor.” Bl tersenyum.

Pada **pertemuan ke sebelas** yakni observasi bermain 6 tanggal 28 Agustus 2021. Yn diminta oleh mentor untuk datang ke klinik mentor. Hal ini agar mentor dapat melihat langsung proses bermain *filial play* oleh Yn dan Bl. Terdapat penataan waktu awal dan akhir yang diinformasikan oleh Yn kepada Bl. Yn bertanya permainan apa yang sebaiknya dilakukan. Bl bingung dan menjawab terserah mama. Hal ini disebabkan banyak permainan di atas rak lemari sehingga Bl bingung untuk memilih. Dikarenakan Yn berupaya untuk mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak (membiarkan anak memimpin) sehingga Yn tetap bertanya kepada Bl dan Bl tidak mampu untuk memutuskan. Akhirnya mentor memberi saran bahwa Yn boleh memberikan pilihan kepada Bl. Yn bertanya apakah ingin bermain pasir atau menggambar menggunakan cat air. Bl menjawab ingin menggambar dengan media cat air. Yn menutup sesi bermain dengan bertanya, “Apakah kamu senang hari ini?” Jawaban Bl adalah senang. Mentor memberikan saran bahwa seharusnya bertanya, “Bagaimana perasaanmu hari ini?” Mentor juga menyarankan agar ketika hendak memulai *filial play*, Yn

menyiapkan beberapa alat main yang berbeda di sekitar tempat bermain sehingga anak bisa memilih. Dengan adanya aneka jenis permainan berada di sekitar, membuat suasana bermain akan menjadi berbeda. Hal ini mempengaruhi suasana hati menjadi lebih senang. Setelah dilaksanakan observasi bermain maka selanjutnya dilakukan peninjauan ulang terhadap kegiatan *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 22 hingga 26 Agustus 2021. Hari pertama, adanya penataan waktu awal dan akhir. Adanya kesepakatan bahwa Bl membacakan buku cerita komik kepada Yn. Bl tampak senang ketika membaca karena isi buku sangat lucu. Yn juga ikut tertawa. Hal ini adanya penularan emosi (*emotion contagion*). Dengan menerapkan keterampilan membiarkan anak memimpin sehingga orang tua mampu untuk berempati. Pada hari kedua, adanya penataan waktu awal dan akhir, adanya kesepakatan untuk bermain pasir dengan tema binatang. Setelah selesai bermain, Bl bertanya kepada Yn, apa yang ada di atas kucing. Yn berkata bahwa awalnya botak, kurang bagus sehingga Yn membuat topi di atasnya. Bl kemudian mengatakan untuk mengganti menjadi kuping kucing. Yn lalu merespon ucapan Bl dengan berkata, “Wah hebat kali kamu bisa kepikiran buat kupingnya. Yn mampu mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon ucapan anak. Pada kesempatan ini, Yn menulis pertanyaan di lembar pengisian *filial play* yaitu apakah yang harus dilakukan untuk memperhatikan emosi anak. Jawaban dari Mentor tentang cara memberi refleksi terhadap ungkapan, perasaan, dan emosi adalah dengan mengeksplorasi, menggali lebih dalam tetapi bukan menggurui. Tujuannya supaya komunikasi menjadi lebih baik, lebih dalam, dan lebih jelas seperti “O... ketika

bermain dengan kucing harus sayang-sayang, tidak boleh memukulnya ya. Kira-kira apa perasaan kucing ketika kamu membelainya? Apa yang membuat kamu tertawa? Kucingnya makan apa?" Orang tua dapat lebih memahami anak atau berempati dengan memberi respon atau merefleksi apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh anak. Karena empati, orang tua akan menjadi lebih paham dan mengerti akan pandangan atau pemikiran dari anak (*perspective taking*). Semakin banyak percakapan akan semakin banyak respon dan penguatan terhadap apa yang dilakukan anak. Yn disarankan untuk lebih memiliki rasa ingin tahu yang lebih dalam (*curiosity*) yaitu mengkoneksi sesuatu dalam memori diri anak, mengingat kembali kejadian dahulu (*coming in*), mengapresiasi atas prestasi atau kemampuan anak, mengagumi atau terkesima apa yang terjadi, memahami, mendengarkan dan memandangi anak. Dengan teringat akan memori (*coming in*) maka akan adanya cerita ataupun percakapan (*going out*). Hal ini untuk melatih orang tua berempati terhadap apa yang ada di dalam hati dan pikiran anak. Yn disarankan untuk memeluk, membelai rambut atau tos (menepuk telapak tangan satu sama lain) kepada Bl. Dengan adanya sentuhan fisik membuat anak merasa dicintai. Pada hari ketiga, Bl ingin membaca buku bersama, Yn setuju karena Yn mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin yakni membuat keputusan sendiri. Pada hari ke empat, adanya pengaturan penataan waktu awal dan akhir. Bl ingin membuat balon udara. Awalnya menonton bersama dari *Youtube* selanjutnya Yn berpura-pura tidak bisa sehingga Bl mengajari Yn cara membuat balon udara. Yn sedang mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak yakni membiarkan anak memimpin permainan dengan mengajari Yn

membuat balon udara. Selanjutnya Yn belajar keterampilan mendengarkan penuh perhatian ketika Bl sedang mengajari Yn. Pada hari kelima, adanya penataan waktu awal dan akhir. Adanya kesepakatan untuk bercerita dengan buku berjudul Keluarga Irit. Membaca dengan intonasi dan gaya bicara sesuai dengan imajinasi masing-masing sehingga Yn dan Bl tertawa terbahak-bahak. Setelah waktunya akan habis, Yn bertanya, “Bagaimana perasaanmu hari ini?” Bl menjawab, “Senang karena isi bukunya sangat lucu ditambah intonasi dan mimik wajah Mama yang lucu makanya saya tertawa, lucu sekali.” Dengan menerapkan keterampilan anak memimpin dan mendengarkan penuh perhatian, anak menjadi senang. Pikiran orang tua menjadi tenang, hati pun menjadi senang.

Pertemuan ke dua belas yakni observasi main 7 tanggal 4 September 2021. Saran dari mentor setelah melihat observasi main adalah 1) Menerapkan sentuhan fisik, tos, pelukan. 2) Memberi irama dan tekanan suara pada saat membaca cerita. 3) Memberi refleksi terhadap perasaan anak. 4) Menerapkan bermain dengan memakai topeng, alat musik, boneka tangan dengan kertas atau plastik. Selanjutnya dilakukan peninjauan ulang terhadap kegiatan *filial play* dilakukan tanggal 29 Agustus hingga 2 September 2021. Pada hari pertama, adanya kesepakatan untuk menyusun miniatur meja dan kursi ke atas. Siapa yang duluan menjatuhkan meja kursi maka dia akan kalah. Permainan dimainkan sebanyak 6 kali. Yn menang 5 kali dan Bl menang hanya 1 kali. Setelah bermain Yn bertanya bagaimana perasaan Bl. Satu kata dari Bl adalah merasa senang. Lalu Yn menggali percakapan dengan bertanya, “Ketika kursi hendak jatuh, apa perasaanmu?” Lantas Bl mengatakan, “Hatiku berdebar-debar karena takut jatuh.”

Yn kemudian bertanya, “Jadi apa yang kamu lakukan supaya kursi tidak jatuh?” Bl menjawab, “Kemampuan menyusun ke atas masih kurang baik.” Yn memuji Bl dengan mengatakan, “Wah... kamu hebat bisa mengatakan kosakata yang sulit yaitu kata kemampuan.” Bl lalu berkata, “Saya semua-semua tidak mampu. Tidak punya kelebihan.” Yn terkejut dan merespon, “Mengapa kamu bilang begitu?” Bl mengatakan, “Karena apa-apa saya pasti kalah dengan kakak, mama, dan papa.” Yn lalu berkata, “Kalau kamu bandingkan dengan kakak, mama, dan papa pasti kamu kalah karena usiamu yang paling kecil. Papa Mmama lebih baik karena Mama *kan* sudah tua, sudah umur 40 tahun. Kamu masih 10 tahun.” Bl mengatakan, “Saya tidak memiliki kelebihan.” Yn terkejut dan menjelaskan bahwa Bl memiliki banyak kelebihan seperti 1) Visualisasi Bl sangat bagus. Bl mampu untuk memilih baju dan mencocokkan dengan sangat baik. 2) Bl pintar *ngevlog*. 3) Bl pintar baca puisi di sekolah. 4) Bl memiliki rambut yang kembang dan indah. 5) Bl memiliki lesung pipit, semua orang di rumah tidak memilikinya. 6) Bl dari kecil sangat percaya diri naik ke pentas. Pada saat ini, Bl memotong pembicaraan dengan mengatakan bahwa dia tidak percaya diri lagi sekarang. Yn menjawab bahwa Bl tahun lalu menang lomba *fashion show* dan mendapatkan juara 2. Itu petanda bahwa Bl berani. Lalu Bl pun menjawab benar dengan menganggukkan kepalanya. Yn melanjutkan bahwa Bl memiliki kelebihan yang lain yaitu 7) Bl berani dekat dan pegang kucing, anjing, dan hewan lainnya. Sedangkan kakak Bl tidak berani melakukan hal itu. 8) Bl aktif berbicara dan bertanya kepada guru ketika belajar menggunakan aplikasi Zoom. Yn kemudian bertanya, “Jadi kamu sudah tahu bahwa kamu memiliki banyak kelebihan?” Bl

akhirnya mengatakan iya sambil tersenyum. Yn melanjutkan, “Setiap orang memiliki kelebihan masing-masing. Tidak boleh membandingkan dengan orang lain. Apakah kamu sudah mengerti?” Bl berkata sudah mengerti. Yn dan Bl akhirnya berpelukan. Dari percakapan antara Yn dan Bl akhirnya Yn baru mengetahui pemikiran Bl bahwa Bl tidak memiliki kelebihan. Dengan mendengarkan penuh perhatian, memberi respon terhadap ucapan dan emosi anak dengan menggali lebih dalam percakapan sehingga orang tua mampu untuk mengerti perasaan dan jalan pemikiran anak (*perspective taking*). Inilah yang dinamakan orang tua mampu untuk berempati terhadap anak. Hari kedua, Bl memiliki ide bermain mencari gambar tersembunyi yang sudah diunduh di laptop. Yn menginformasikan penataan waktu awal dan akhir. Ketika sedang bermain, Yn bertanya, “Wah kok susah kali mencari gambarnya? Kecil-kecil gambarnya. Kamu bisa menemukannya?” Bl menjawab, “Bisa, semuanya saya ketemu gambarnya. Mama mau kisi-kisinya?” Yn mengatakan mau. Bl pun memberikan kisi-kisi. Setelah sekian lama baru Yn mendapatkan gambarnya. Di kesempatan yang lain, ketika melihat gambar kedua, Yn tidak menemukan jawabannya dan akhirnya menyerah. Yn berkata, “Wahh mata mama rusak berat *nih*. Gambarnya kecil-kecil. Kamu bisa nampak ya gambarnya?” Bl mengatakan, “Bisa *dong* Ma.” Yn melanjutkan, “Berarti mata kamu masih bagus, tidak seperti mata Mama yang sudah rusak.” Bl mengatakan, “Iya, saya *kan* masih muda.” Yn bertanya, “Jadi Mama sudah tua?” Bl kemudian mengatakan, “*Hmmmm....* Iya begitulah.” Yn dan Bl tertawa bersama. Dari percakapan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan mempraktikkan keterampilan *filial play* yakni keterampilan

mendengarkan penuh perhatian berupa merespon perkataan dan emosi anak maka komunikasi antara orang tua dengan anak berjalan dengan baik. Hubungan antara orang tua dengan anak menjadi semakin dekat, anak merasa aman dan nyaman ketika berbicara dengan orang tua. Hal ini membawa dampak yakni emosi orang tua tetap stabil. Pada hari ketiga, Bl memiliki ide untuk bermain mencocokkan gambar (*match game*). Yn menginformasikan penataan waktu awal dan akhir. Ketika Bl mampu menjawab dengan benar, Yn selalu mengatakan kata positif/kata pujian seperti kamu hebat, kamu pintar, mantap, bagus. Hal ini membuat Bl senang dan tersenyum. Setelah bermain dua kali dengan tema yang berbeda, waktu telah berakhir. Bermain pun dihentikan. Yn berbincang-bincang dengan bertanya, “Bagaimana perasaanmu ketika main?” Bl menjawab senang karena permainan ini dapat mengasah kosakata Inggris. Yn bertanya, “Menurut kamu, kemampuan Inggris kamu sudah bagus, belum?” Bl menjawab lumayan. Yn bertanya kembali, “Apakah les dengan Ms. Cawan dapat meningkatkan kemampuan bahasa Inggrismu?” Bl menjawab, “Betul, saya jadi tambah banyak kosakata.” Yn merespon, “Wah... bagus itu. Bagaimana dengan *listening* kamu?” Bl pun menjawab, “Tambah ok. Saya sekarang nonton *princess* tanpa teks, saya bisa mengerti.” Yn pun memberi pujian dengan mengatakan, “Wah hebat kali kamu. Mama kalah denganmu. Mama masih kurang bisa mengerti perkataan dari *princess* di video.” Bl mengeluh dan berkata, “Sekarang ini saya bosan belajar dengan Ms. Cawan.” Yn terkejut dan bertanya mengapa. Bl berkata, “Karena bukunya hampir sama dengan buku sekolah, hanya beda dikit-dikit saja. *Cover*nya tulis ada kata *Plus* nya. Jadinya saya sudah mengerti. Saya jadi agak bosan.” Lalu

Yn merespon dengan bertanya, “Ooo... Jadi bagaimana sekarang ini? Apa mau tetap lanjut les Inggrisnya atau bagaimana?” Bl kemudian menjawab, “Ya tetap lanjut. Kalau tidak, nanti bahasa Inggris saya jadi menurun.” Kemudian Yn memberi pujian dengan mengatakan mantap. Dari percakapan yang terjadi, Yn mengetahui bahwa Bl mengalami kebosanan ketika les bahasa Inggris. Yn mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon ucapan atau emosi Bl seperti menggali lebih dalam dalam percakapan sehingga Yn mampu mengetahui isi hati dan pemikiran dari Bl. Hal ini membuat Yn mampu berempati terhadap Bl (*perspective taking*). Hari ke empat, Bl menemukan *puzzle* di lemari mainannya dan memberi ide untuk lomba menyusun *puzzle*. Yn dan Bl berlomba beberapa kali tetapi Bl selalu memenangkan perlombaan. Setiap kali Bl menang, Yn selalu mengatakan, “Kamu hebat, kamu sangat cepat.” Hari kelima, Bl masih ingin bermain lomba menyusun *puzzle* lagi dengan *puzzle* yang lebih banyak dan lebih susah. Bl memberikan pilihan gambar *puzzle* kepada Yn. Lalu terjadi diskusi, Bl bertanya, “Mama mau yang mana *puzzlenya*?” Yn bertanya kembali, “Mana yang lebih gampang?” Bl pun menjawab, “Yang ini Ma. Kalau begitu saya pilih yang itu saja, yang agak susah.” Yn pun bertanya kembali, “*Gak* apa-apakan Mama pilih yang lebih gampang?” Bl pun menjawab, “*Gak* apa-apa Ma. Saya sudah main banyak kali dulu. Kalau Mama kan jarang mainnya.” Yn pun berterima kasih kepada Bl atas pengertiannya. Bl tersenyum. Permainan akhirnya dimenangkan oleh Bl. Yn memuji Bl dengan mengatakan, “Wah kamu cepat kali ya. *Puzzle* Mama gampang tapi itupun mama kalah.” Bl menjawab, “Saya dulu sudah sering main.” Yn pun berujar, “Sepertinya kamu memang jago ya susun

puzzle.” Bl mengiyakan dengan mengangguk-anggukkan kepala. Terjadi percakapan lebih lanjut dengan mengenang masa kecil ketika Bl berumur 2 tahun dimana Yn dengan kakak Bl sedang bermain *puzzle* dan sedang bingung mau ditaruh dimana kepingan *puzzle* yang satu itu, Bl yang ketika itu sedang di samping, langsung mengambil kepingan *puzzle* dan menempatkan kepingan *puzzle* pada tempat yang tepat. Dari situlah, Yn selalu memuji Bl akan ketajaman matanya dalam menyusun *puzzle*.

Pertemuan ke tiga belas yakni mentoring dan wawancara 5 tanggal 11 September 2021. *Filial play* dilaksanakan pada tanggal 5 hingga 9 September 2021. Pada hari pertama, terdapat penataan waktu awal dan akhir. Dikarenakan di rumah memiliki buah alpukat yang telah matang maka Bl mengajukan untuk membuat jus alpukat. Yn setuju. Bl memotong, mengorek buah alpukat. Terjadi percakapan. Yn bertanya alpukatnya mau diblender atau bagaimana? Bl menjawab bahwa dikocok pakai tangan saja. Yn kembali bertanya apakah kamu yakin? Kamu suka buahnya dikocok saja? Bl menjawab bahwa dia lumayan suka makan buah alpukat yang dikocok pakai tangan saja. Yn pun mengikuti arahan dari Bl. Setelah selesai dikocok pakai tangan, Yn bertanya, “Kamu mau tambahkan apa di dalam?” Bl menjawab ingin menambah Milo saja. Setelah selesai dibuat dan dimakan bersama, Yn bertanya tentang bagaimana perasaan Bl hari ini. Bl mengatakan bahwa Bl sangat senang bisa membuat jus alpukat bersama mama hari ini. Yn menggali lebih dalam percakapan dengan bertanya, “Kok kamu bisa suka kocok alpukat pakai tangan? Sejak kapan? Seingat Mama pernah suatu kali Mama kocok pakai tangan, tidak pakai jus, kamu dan kakak tidak suka makan.

Sekarang *kok* kamu?” Bl menjawab, “Karena minggu lalu di sekolah minggu ada diajari dan sudah saya praktikan, lumayan enak *sih*. Makanya kali ini saya kocok lagi pakai tangan tanpa perlu diblender.” Yn pun berujar, “Dulu Mama waktu kecil juga suka makan alpukat dikocok ditambah susu kental manis dan milo. Tapi sekarang Mama tidak makan susu lagi. Jadinya hanya pakai meses saja.” Bl bertanya, “Wah..dulu Mama juga penggemar milo ya?” Yn menjawab, “Iya dong. Malah Mama dulu sama seperti kalian, suka langsung makan *aja* milonya. *Gak* berani kasih tahu sama nenek. Kalian pernah juga kan sembunyi-sembunyi makan milo?” Bl tersenyum sambil menganggukkan kepala. Terjadi percakapan tentang masa kecil ketika Bl sembunyi-sembunyi makan sereal, gula sehingga mereka berdua tertawa bersama. Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga Yn tetap tenang, emosi Yn menjadi terkontrol. Pada hari kedua, ide Bl adalah membuat *slime*. Yn menyetujuinya. Yn dan Bl menonton cara membuat slime dari *Youtube*. Bl mengatakan, “Ma, kita buat video yang ini saja ya?” Yn menjawab, “*Hah?* Kamu mau yang video itu ya?” Mama *sih* ok ok saja. Hanya saja di akhir *slime* itu agak lengket-lengket. Lihat *slime* nya masih lengket di jarinya. Sepertinya *gak* bisa buat bentuk.” Bl pun berujar, “Iya ya, lengket-lengket. Mana bisa buat bentuk ya?” Yn pun bertanya kembali, “Jadi mau buat yang mana?” Akhirnya Bl mengatakan mau buat video kedua saja. Yn pun mengiyakan. Bl menyiapkan bahan-bahan untuk membuat *slime*. Bl dengan mandiri mencampurkan bahan-bahan. Ketika Bl mengocok bahan, Yn berkata, “Mama melihat kamu sudah capek, mau Mama bantuin untuk kocokkan bahan itu?” Bl pun menjawab, “Ok Ma. Iya, tangan saya sudah capek.” Yn sedang

mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon dari ucapan dan emosi anak. Yn melihat dari raut wajah Bl yang kelihatan capai sehingga Yn bersimpati dan menawarkan bantuan kepada Bl untuk bergantian mengocokkan *slime*. Rasa empati dari Yn muncul karena Yn mampu merasakan apa yang dirasakan oleh Bl, adanya sikap simpati terhadap kondisi yang dialami Bl (*proximal responsivity*). Hari ketiga, setelah berembuk tentang permainan apa yang hendak dilakukan, Bl memutuskan untuk lomba menyusun *puzzle* sederhana. Bl menanyakan, “Mama mau *puzzle* yang mana?” Yn berkata, “Yang sederhana saja, boleh? Soalnya kalau yang susah, pusing kepala Mama.” Bl mengiyakan. Ketika diambilnya dua buah *puzzle*, Bl bertanya kepada Yn mau yang mana. Yn memilih *puzzle* yang lebih gampang. Yn bertanya, “Kamu mendapatkan yang lebih rumit. Apakah ok?” Bl berujar, “*Gak* gitu susah sih. Soalnya saya sudah pernah main berkali-kali.” Yn lalu berkomentar, “Wah... kalau gitu pasti kamu yang menang dong?” Bl menimpali, “Belum tentu Ma. Mama lebih tua jadinya biasanya yang lebih tua yang lebih pintar. Jadi mungkin saja Mama yang lebih cepat siap daripada saya.” Yn mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon terhadap ucapan anak dan berkata, “Wah hebat benar penjelasan kamu. Masuk logika.” Alhasil, lomba sesi pertama, Bl menang. Lomba sesi kedua, Yn menang. Dan lomba sesi ketiga, hasilnya adalah seri. Yn menanyakan bagaimana perasaannya ketika berlomba. Bl menjawab senang. Kemudian Yn bertanya kembali apa kegiatan yang membuat dirinya senang. Bl menjawab tidak tahu. Yn kemudian menggali lagi pertanyaannya, “Kamu senang gambar?” Bl menjawab iya. Yn bertanya lagi,

“Kamu senang gambar apa? Gambar orang?” Bl menjawab iya. Selanjutnya Yn dan Bl berdiskusi tentang kegiatan yang disukai Bl hingga ke cita-cita Bl. Bl ingin menjadi designer, yang bisa menggambar, menjahit, dan menjual baju. Yn bertanya, “Jadi Bl sudah tahu tujuan Bl belajar? Seperti mengapa harus belajar matematika?” Bl menjawab, “Untuk tahu mengukur baju.” Yn bertanya kembali, “Mengapa mau belajar bahasa Inggris?” Bl menjawab, “Supaya orang luar negeri juga bisa beli baju yang saya buat.” Yn memuji Bl dengan kata hebat. Hari ke empat, Bl mengatakan bahwa dia sudah lama tidak bermain *Fun Thinkers*. Jadi Bl memutuskan untuk bermain yang ini. Yn menginformasikan tentang penataan waktu awal dan akhir. Dikarenakan sudah lama tidak bermain *Fun Thinkers* maka Bl dan Yn sudah lupa caranya. Jadi mereka membaca bersama kembali tata cara permainannya. Yn berkata, “O... jadinya pertama kali harus susun angka 1-16 di sebelah sisi kiri buku. Bl menjawab, “Iya... sudah ingat sekarang. Harus susun sebelah kiri dahulu, nanti baru dicocokkan jawabannya di sebelah kanan. Terima kasih Ma.” Setelah selesai bermain, Yn bertanya bagaimana perasaannya setelah bermain. Bl menjawab, “Senang karena sudah lama tidak main permainan ini.” Yn bertanya sudah berapa lama buku ini diberikan. Bl menjawab, “Sudah lama sekali Mama memberikan buku ini kepada ku dengan cara *lucky draw*. Mama sudah lupa ya?” Yn kemudian menganggukkan kepala tanda sudah lupa. Bl kemudian meneruskan, “Karena kami makannya lambat jadinya Mama sering buat *lucky draw* bila kami makan tepat waktu.” Yn mengatakan, “Oh jadi buku-buku ini hasil dari *lucky draw* ya?” Yn kembali menanyakan hal ini sebagai bentuk dari merespon ucapan dari anak. Bl menjawab iya. Yn bertanya kembali,

“Sekarang makannya masih lama *gak?*” Sambil berpikir Bl kemudian menjawab sambil tersenyum, “Masih juga tapi tidak selambat dulu.” Yn menjawab, “Syukurlah. Jadi sekarang mau lebih cepat lagi atau seperti ini sudah ok?” Bl kemudian menjawab, “Mau lebih cepat, Ma.” Yn bertanya mengapa. Bl menjawab, “*Gak* boleh lama-lama karena masih banyak pekerjaan lain yang harus dibuat.” Yn kemudian menjawab, “Syukurlah kalau kamu bisa mengetahuinya. Tetap semangat ya” Bl mengatakan ok. Pada hari kelima, dikarenakan Bl masih ingin bermain *Fun Thinker* jadi terjadi kesepakatan untuk bermain *Fun Thinker* kembali. Adanya penataan waktu awal dan akhir. Setelah selesai bermain, Yn menanyakan tentang perasaan Bl yang dirasakan ketika bermain. Bl menjawab, “Suka karena permainan ini ada yang gampang, ada yang susah. Seperti kemarin, kita *gak* begitu tahu tentang bendera negara. Lihat *Google* baru tahu. Hari ini juga sama, ada yang susah. Saya baru lebih paham.” Yn merespon ucapan Bl dengan bertanya, “Mengapa bisa paham?” Bl berkata, “Karena melihat *Google*. Tambah kosakata baru. Sebelumnya saya tidak pernah dengar kata seperti oasis, *glister*.” Yn kemudian bertanya, “Sekarang kamu sudah tahu?” Bl mengatakan, “Sudah Ma. Semoga bisa ingat.” Yn menimpali, “Kalau lupa lagi, cari *Google* lagi.” Bl mengiyakan tanda setuju.

Pertemuan ke empat belas yakni mentoring dan wawancara 6 tanggal 18 September 2021. *Filial play* dilakukan tanggal 12 hingga 16 September 2021. Hari pertama, adanya informasi tentang penataan waktu awal dan akhir. Dikarenakan Bl suka melihat video Barbie maka Bl mengajukan untuk menonton bersama. Setelah selesai menonton, Yn bertanya kepada Bl bagaimana

perasaannya setelah menonton. Bl menjawab, “Saya suka lihat Barbie. Tapi di video ini saya *dag dig dug*.” Yn merespon dengan bertanya, “Mengapa demikian?” Bl pun menjawab, “Karena sedang lomba. Penjahatnya memiliki akal yang *gak* bagus.” Yn bertanya, “Jadi menurutmu boleh *gak* kalau kita berbuat curang?” Dengan segera Bl menjawab, “Tidak boleh karena pasti nanti akan kembali ke kita juga.” Yn pura-pura tidak mengerti maksud dari Bl dan bertanya, “Maksudnya?” Bl menjelaskan, “Kalau kita buat baik, nanti kita pasti akan menerima yang baik. Tapi kalau kita jahat maka nanti kita akan dapat yang jahat juga.” Yn kembali bertanya, “Wahh *napa* kamu bisa bilang demikian?” Bl mengatakan, “Mama yang ajarin. Buktinya di video ini, orang yang jahat sehingga terakhir dia yang kalah. Sedangkan orang baik awalnya kalah tapi terakhir dia bisa menang.” Yn kemudian mengatakan, “Wah hebat kamu masih ingat nasihat Mama.” Bl pun tersenyum. Hari kedua, adanya penataan waktu awal dan akhir. Bl terheran-heran ketika Yn mampu melakukan putar kertas. Kemudian Bl mendapatkan ide untuk bermain dan mengajarkan Bl cara memutar kertas. Yn setuju dan mengajarkan Bl dengan berkata, “*Nahh* ini caranya ya.” Bl berkata, “*Kok* saya *gak* bisa ya, Ma?” Yn pun mengajari Bl dengan sabar dan suara yang lembut dan berkata, “Coba saja pelan-pelan. Jarinya diputar seperti main piano.” Ketika dicoba berulang kali, Bl pun berkata, “Tidak bisa Ma. Dari dulu saya tidak bisa putar kertas seperti Mama.” Yn pun memberi motivasi kepada Bl dengan berkata, “Pasti bisa. Ingat tentang *mindset*. Kalau pemikiran kita positif; saya mau belajar, saya pasti bisa. Itu akan memudahkan kita dalam belajar hal baru. Bl menganggukkan kepala tanda setuju. Kemudian Yn memotivasi Bl untuk

mencoba kembali. Setelah dicoba berulang kali akhirnya Bl mampu menggeser kertasnya. Bl tampak senang dan berkata, “Oh rupanya begini ya, jari-jarinya seperti main piano.” Setelah dicoba agak lama akhirnya Bl bisa memutar kertas dengan lebih baik. Yn pun berkomentar, “Nah benar *kan* kata Mama, kamu pasti bisa.” Bl menjawab, “Iya, saya sudah bisa Ma.” Lalu Yn bertanya tentang perasaan Bl ketika bermain putar kertas. Bl mengatakan sangat senang. Yn pun menggali lebih banyak percakapan dengan bertanya, ”Menurutmu mengapa kamu bisa?” Bl menjawab karena sering coba. Yn bertanya kembali, “Mengapa tadi di awal tidak bisa?” Bl menjawab, “Karena teringat bahwa dulu saya pernah coba tapi selalu gagal.” Yn bertanya, “Kalau dulu gagal, apakah sekarang dan selamanya pasti gagal?” Bl menjawab tidak. Yn bertanya kembali, “Jadi lain kali kalau gagal, *next time* mau coba lagi?” Bl menjawab mau. Yn bertanya mengapa demikian. Bl pun menjawab, “*Gak* mungkin saya mau selamanya saya *gak* bisa.” Yn pun memuji Bl dengan berkata mantap. Hari ketiga, Bl ingin membantu Yn membuat kue bakpao rasa coklat. Yn mencampurkan bahan ke mesin. Bl membantu menekan tombol di mesin sambil mengobservasi proses mengadon di dalam mesin. Selanjutnya Bl bertanya, “Ma, saya mau bantu apa?” Yn berkata, “Kamu bisa membantu Mama menggunting kertas kue.” Bl bertanya, “Berapa besar ukuran kertasnya?” Yn mengukur dan memberitahukan kepadanya. Bl berkata, “Ok Ma saya sudah mengerti. Setelah selesai, saya akan bantu mama membentuk adonan bakpaonya. Setelah Bl membentuk adonan bakpao, Bl bertanya, “Ma, *napa* punya saya tidak cantik? Mama punya *kok* cantik?” Yn pun mengajari Bl cara membentuknya dan mengatakan bahwa harus sering latihan

sehingga akan menjadi kebiasaan. Yn membesarkan hati Bl dengan berkata, “Kamu sudah hebat. Dulu kalau Mama seumurannya kamu, Mama belum pernah buat kue. Kamu sudah lebih dulu bisa membuat kue.” Bl pun tersenyum dan berkata, “Tapi Ma, saya kurang suka makan bakpao.” Yn pun bertanya mengapa demikian. Bl menjawab tidak suka saja. Yn bertanya, “Jadi makanan apa yang kamu suka?” Bl berpikir dan berkata, “Suka makan pizza.” Yn pun menjawab, “Ok lain kali kita buat pizza ya. Tapi pizza buatan Mama kurang enak.” Bl pun menjawab, “Gak apa-apa Ma, sudah enak. Nanti sering-sering latihan pasti pizza Mama lebih enak lagi.” Yn membalas dengan berkata, “Wahh hebat ya kamu bisa memotivasi Mama. Terima kasih.” Bl pun menjawab sama-sama. Hari ke empat, adanya penataan waktu awal dan akhir. Bl melakukan eksperimen sendiri di siang hari setelah proses belajar selesai. Dikarenakan *slime* yang dibuatnya tidak bisa berhasil, Bl meminta Yn untuk membuat eksperimen *slime* pada saat *filial play*. Yn setuju. Setelah Yn dan Bl sama-sama melakukan eksperimen membuat slime tetapi hasilnya tidak bagus. Kali ini Bl memiliki ide bahwa taruh Instonya sedikit saja. Hasilnya adalah *slime* berhasil dibuat. Bl berkata dengan mata berbinar, “Ma, berhasil Ma.” Setelah waktu bermain hamper habis, Yn bertanya apa yang dirasakan. Bl menjawab, “Wah senang sekali.” Yn kembali bertanya, “Setelah berhasil membuat *slime*, apa intuisi kamu?” Bl kemudian berkata, “Walau gagal harus coba lagi dengan cara yang berbeda. Pasti akan berhasil.” Yn berkata, “Mantap... Ada *gak* kegiatan yang kamu rasa masih gagal?” Bl menjawab, “Ada sih Ma, sekarang ini saya lagi buat *art n craft* yang disuruh guru tapi saya bingung bagaimana buatnya.” Yn tidak serta merta memberikan solusi kepada Bl akan

tetapi Yn pura-pura bertanya kembali kepada Bl agar Bl mampu untuk mencari solusi sendiri. Yn bertanya, “Jadi bagaimana bagusnya?” Bl menjawab, “Nanti saya coba tanya teman.” Yn memuji Bl dengan berkata, “Wah solusi yang baik itu.” Bl pun menganggukkan kepala tanda setuju. Hari kelima, terdapat penataan waktu awal dan akhir. Dikarenakan Bl suka menonton film Barbie maka Bl mengajak Yn untuk menonton. Setelah menonton terjadi percakapan. Yn bertanya, “Apa yang kamu rasakan dalam film ini?” Bl menjawab, “Wah Barbienya sangat berani melawan rintangan yang ada ketika lomba.” Yn bertanya kembali, “Apakah kamu mau ikut lomba ini?” Bl pun menjawab, “Saya takut karena tantangannya sepertinya berat sekali.” Yn memotivasi Bl dengan berkata, “Kalau Mama takut, biasanya Mama berkata ke diri sendiri bahwa saya mau mencapai tujuan saya, saya pasti bisa, saya mau belajar. Nahh dengan demikian, lambat laun Mama tidak takut lagi. Memang sih setiap orang pasti akan takut bila mencoba sesuatu yang baru. Bila ada hal yang baru, ya harus dicoba saja. Gagal gak masalah, ya coba lagi.” Bl menjawab, “Iya harus berani mencobanya.” Yn berkomentar, “Setau Mama, kamu dulu paling berani bila dibandingkan dengan kakakmu.” Bl pun heran dan bertanya mengapa demikian. Yn menjawab, “Gak tau kenapa. Mungkin sudah sifat kamu. Seingat Mama, dulu kamu sekitar 2 tahun, ketika kakak sedang menari karena ada pertunjukkan bazar, kamu tiba-tiba naik ke panggung lalu menari bersama dengan kakakmu. Bukan itu saja, ketika kamu sudah agak besar, sekitar kelas TK B, ketika kakak hendak naik ke panggung untuk melafalkan puisi bahasa Mandarin, kamu pun meminta Mama agar kamu naik ke atas panggung bersama dengan kakak.” Bl pun mengatakan bahwa dia

masih ingat akan kejadian itu. Yn melanjutkan, “Nah di saat itu Mama mengatakan jangan. Rupanya seketika didengar oleh pihak panitia. Kata beliau, kamu sangat lucu pasti penonton akan terkagum padamu. Dan benar saja, ketika kamu naik ke panggung, kamu bukannya diam seribu bahasa tetapi kamu pun mampu berkemat-kamit dalam bahasa Mandarin seperti kakakmu. Nah dari sini, Mama bisa menilai bahwa kamu itu sangat berani.” Bl menganggukkan kepalanya tanda setuju. Yn berkata, “Jadi bila ada kesempatan untuk naik panggung atau ikut lomba, kamu mau?” Bl berpikir agak lama dan menjawab boleh. Yn berkata, “Kita harus berani mencoba, Salah ya ulangi lagi. Enggak menang, ya enggak apa-apa. Yang penting sudah berani tampil dan memiliki pengalaman naik panggung atau ikut lomba. Bl pun berkata, “Benar kata Mama.” Dengan mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian, anak menjadi lebih terbuka. Orang tua menjadi tahu pemikiran dari sang anak. Orang tua menjadi lebih empati. Dengan demikian emosi orang tua dapat terkontrol.

Pertemuan ke lima belas yakni observasi main 8 tanggal 25 September 2021. *Filial play* dilakukan tanggal 19 hingga 23 September 2021. Pada hari pertama, Bl memberikan ide untuk bermain lomba berjalan tegak dengan buku di atas kepala. Yn menyetujuinya. Yn menginformasikan tentang penataan waktu awal dan akhir. Selama berlangsungnya lomba, adanya adegan yang lucu sehingga membuat Yn dan Bl tertawa terbahak-bahak. Dikarenakan menerapkan keseluruhan keterampilan *filial play* sehingga emosi Yn menjadi terkendali, Yn juga mampu untuk berempati. Hari kedua adanya kesepakatan untuk membaca buku tentang raja yang tidak memakai baju. Yn memberikan informasi tentang

penataan waktu awal dan akhir. Yn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara menggali lebih dalam percakapan yang terjadi antara Yn dan Bl sehingga Yn mengetahui jalan pikiran dari Bl. Hal ini akan membuat Yn mampu untuk mengubah cara pandangya terhadap Bl (*cognitive reappraisal*). Yn juga mampu untuk memahami sudut pandang dari Bl (*perspective taking*) sehingga Yn mampu untuk meregulasi emosi dan berempati ketika bermain dengan Bl. Hari ketiga, Bl memberi ide untuk bermain membaca buku tentang Keluarga Irit. Adanya informasi tentang waktu awal dan akhir. Setelah selesai membaca, adanya percakapan antara Yn dan Bl. Hari ke empat, adanya diskusi tentang permainan hari ini. Bl tidak mau kegiatan menari. Bl mengajukan untuk membuat topeng muka. Yn menyetujuinya. Hari ke lima, permainan bercerita menggunakan topeng. Adanya penataan waktu awal dan akhir. Adanya sesi tanya jawab di bagian terakhir.

Pertemuan ke enam belas yakni mentoring dan wawancara 7 tanggal 2 Oktober 2021. *Filial play* dilakukan pada tanggal 26 hingga 30 September 2021. Pada hari pertama, ketika hendak bermain *filial play*, ada kucing yang datang sehingga Bl langsung ke balkon. Bl mengusulkan untuk bermain bersama kucing pada hari tersebut. Pada hari kedua, ide Bl adalah membuat gelang. Adanya penataan waktu awal dan akhir. Yn berpura-pura tidak mengerti cara membuat gelang. Hal ini dilakukan agar Bl mampu untuk memimpin Yn sedangkan Yn mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian. Bl mampu mengajari Yn dengan sabar dan dengan cara yang berbeda. Yn akhirnya mampu untuk mengerti cara membuat gelang. Komunikasi antara Yn dan Bl berjalan

dengan sangat baik. Bl mampu untuk mengajari Yn penuh kesabaran. Hal ini disebabkan karena Yn mempraktikkan keterampilan anak memimpin sehingga anak merasa dihargai. Anak menjadi bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban yaitu mengajari mamanya membuat gelang. Dengan mempraktikkan keterampilan anak memimpin, emosi orang tua tenang terkendali (*express suppression*). Hari ketiga, ide Bl adalah bermain tenda. Adanya penataan waktu awal dan akhir. Dengan bermain menirukan gerakan hewan sehingga adanya adegan yang lucu dan mencekam. Yn dan Bl senang terhadap permainan tersebut. Pada hari ke empat, ide Bl adalah membuat kue donat. Terdapat penataan waktu awal dan akhir. Yn mampu mengajari Bl cara membuat donat dengan penuh kesabaran. Komunikasi antara Yn dan Bl berjalan dengan sangat baik. Pada hari ke lima, Bl menawarkan untuk bermain eksperimen plastisin. Terdapat penataan waktu awal dan akhir. Dengan menerapkan ke empat keterampilan, hubungan Yn dan Bl menjadi lebih erat, Bl menjadi lebih terbuka dan mengeluarkan segala isi hatinya. Yn menjadi lebih mengerti dan memahami Bl sehingga emosi Yn menjadi terkendali. Yn juga menjadi lebih empati terhadap Bl.

Selanjutnya mentor bertanya apakah ada perubahan setelah mempelajari 4 keterampilan *filial play*. Yn menjawab, “Pasti ada perubahan. Sekarang ini saya lebih mengerti Bl. Saya tidak memaksakan kehendak saya lagi. Saya lebih banyak mendengarkan perkataan dan emosi anak, saya membiarkan anak memimpin. Ditambah adanya penataan waktu dan pengaturan batasan sehingga Bl mampu untuk menaati peraturan. Pernah suatu ketika saya menyuruh Bl belajar, Bl bertanya apakah setelah belajar boleh melihat *art n craft* di Youtube? Saya

langsung mengiyakan. Dan kenyataannya Bl mentaati peraturan yang telah ditetapkan. Saya merasa hubungan kami menjadi lebih dekat. Bl menjadi lebih terbuka, mungkin karena saya tidak pakai marah-marah atau tidak menghakimi dia lagi sehingga dia menjadi lebih terbuka. Dengan demikian saya menjadi tahu persoalan yang sedang dihadapinya seperti dia bosan ketika les bahasa Inggris. Kalau dulu, saya pasti langsung menceramahi dia. Tetapi sekarang saya lebih ke mendengarkan dia dengan mengorek keterangan dan akhirnya saya menjadi tahu dia bosan karena buku yang dipelajari hampir sama dengan buku yang ada di sekolah. Selanjutnya saya memberi kesempatan untuk memutuskan dan akhirnya dia memutuskan untuk tetap melanjutkan les bahasa Inggrisnya. Dengan demikian adanya *win-win solutioan* (solusi menang-menang).”

Lampiran 4. Perbaikan Emosi Informan 1

TANGGAL	PERTE MUAN	REGULASI EMOSI
20/6/2021	1	Adanya dialog sosial dan wawancara antara informan dengan mentor. Yn menuturkan bahwa anak tidak terbuka berkomunikasi dengan Yn. Yn menyebut dirinya akan emosi bila disuruh atau diinfokan berulang kali dan anak masih tidak mengindahkan perkataan Yn.
27/6/2021	2	Yn selalu mengambil keputusan sehingga segala keputusan Yn harus didengar dan diikuti oleh anak. Sedangkan anak tidak mau menuruti kehendak dari Yn. Oleh sebab itu Yn menjadi stress dan mudah marah. Hal ini membuat anak menjadi tidak terbuka dengan Yn. Hubungan antara orang tua dengan anak menjadi renggang.
3/7/2021	3	Regulasi emosi Yn mulai tumbuh yakni memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin tetapi Yn masih bingung bagaimana mempraktikkannya dengan baik.
10/7/2021	4	Regulasi emosi Yn mulai tumbuh. Yn mulai mampu mempraktikkan penataan waktu awal dan akhir. Yn

		mulai mempraktikkan pengaturan batasan yakni tidak boleh membanting mainan, tidak boleh melempar mainan ke arah mama. Yn mulai mampu untuk membiarkan anak memimpin. Bila anak tidak mampu untuk membuat keputusan, Yn memberikan beberapa pilihan sehingga anak mampu untuk memilih dan membuat keputusan. Dampaknya adalah Yn tidak gampang emosi. Yn mampu mengubah cara berpikirnya dengan menuruti pola pikir dari anak (<i>cognitive reappraisal</i>).
17/7/2021	5	Regulasi emosi mulai tumbuh yakni Yn mampu menerapkan keterampilan membiarkan anak memimpin. Sekarang ini Yn lebih hati-hati berbicara, tidak menghakimi seperti sebelumnya, dan banyak mendengarkan ucapan dan emosi anak sehingga emosi Yn menjadi lebih terkontrol. Yn menerapkan penghentian ekspresi <i>express suppression</i>).
24/7/2021	6	Ada satu hari dimana Yn tidak mampu meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan Yn tidak mampu untuk mengubah perhatian atau penilaian terhadap keadaan yang menimbulkan stres (<i>cognitive reappraisal</i>). Dengan adanya pikiran negatif membuat Yn terpancing emosi dan menjadi marah. Bila Yn mampu

		<p>mempraktikkan keterampilan mendengarkan anak maka seharusnya emosi Yn dapat dikontrol. Terdapat satu kali dimana Yn tidak mempraktikkan keterampilan penataan waktu dengan baik sehingga emosi Yn menjadi tidak terkontrol.</p>
31/7/2021	7	<p>Kemampuan Yn dalam hal penataan waktu dan pengaturan batasan berada pada tahap mulai berkembang. Yn selalu menginformasikan waktu awal dan akhir bermain. Yn juga menginformasikan tentang batasan dalam bermain. Yn belajar untuk menahan emosi (<i>express suppression</i>) dengan tidak memarahi Bl. Yn tidak langsung memutuskan/memimpin. Yn memandu Bl dengan memberikannya beberapa pilihan dengan tujuan Yn memberikan kesempatan kepada Bl untuk memimpin/memutuskan. Selain itu, kemampuan Yn dalam hal mendengarkan penuh perhatian mulai berkembang.</p>
7/8/2021	8	<p>Kemampuan penataan waktu dan pengaturan batasan Yn berada pada tahap mulai berkembang. Yn selalu menginformasikan penataan waktu dan pengaturan batasan. Terdapat satu hari dimana Yn mendominasi permainan dan tidak mendengarkan perkataan anak dan tidak membiarkan anak memimpin sehingga Yn</p>

		menjadi emosi ketika melihat <i>art n craft</i> tidak sesuai dengan keinginan Yn.
14/8/2021	9	Kemampuan penataan waktu dan pengaturan batasan Yn berada pada tahap berkembang sesuai harapan. Yn sudah mampu melakukan kedua keterampilan dengan baik. Pada keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan membiarkan anak memimpin masih berada pada tahap mulai berkembang. Yn menerapkan keterampilan mendengarkan ucapan dan emosi anak membuat Yn mampu untuk menilai ulang dengan cara mengubah pikiran menjadi positif (<i>cognitive reappraisal</i>), Yn tidak mengomel atau menasihati Bl (adanya penghentian ekspresi emosi/ <i>expression suppresion</i>) sehingga Bl merasa tenang, aman, dan nyaman ketika bermain bersama Yn.
21/8/2021	10	Kondisi yang sudah baik dilakukan oleh Yn adalah Yn sudah mampu untuk meregulasi emosi. Yn berada pada tahap berkembang sesuai harapan pada keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan anak memimpin. Hal ini dapat dibuktikan bahwa ketika bermain <i>filial play</i> , Yn dan anak tampak senang, sering tertawa hingga terbahak-bahak. Dengan adanya perasaan senang sehingga komunikasi menjadi lancar.

		<p>Adanya interaksi yang harmonis antara Yn dan anak.</p> <p>Dengan menerapkan keterampilan berpusat pada anak atau anak memimpin, sehingga emosi Yn terkontrol.</p> <p>Hal ini dikarenakan orang tua memberikan kesempatan kepada anak untuk berani memberikan ide, berani berekspresi. Dengan demikian orang tua mampu untuk mengatur emosi dengan cara tidak memaksakan kehendak diri sendiri akan tetapi orang tua mengubah cara berpikir yakni menuruti pola pikir dari anak (<i>cognitive reappraisal</i>).</p>
28/8/2021	11	<p>Saat ini, Yn sudah mampu menerapkan semua keterampilan dengan baik. Hal ini membawa dampak yang positif terhadap regulasi emosi dari diri Yn.</p> <p>Dengan menerapkan keterampilan <i>filial play</i>, anak menjadi senang. Pikiran orang tua menjadi tenang, hati pun menjadi bahagia.</p>
4/9/2021	12	<p>Yn sudah mampu mempraktikkan keterampilan <i>filial play</i> dengan sangat baik sehingga hubungan antara Yn dengan anak menjadi semakin dekat. Anak merasa aman dan nyaman ketika berbicara dengan Yn.</p> <p>Komunikasi antara orang tua dengan anak berjalan dengan baik. Hal ini membawa dampak yakni emosi Yn tetap stabil.</p>

11/9/2021	13	Pada kesempatan ini, Yn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga Yn tetap tenang, emosi Yn menjadi terkontrol. Perkembangan Yn dalam mempraktikkan ke empat keterampilan sudah pada tahap sesuai harapan
18/9/2021	14	Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga Yn tetap tenang, emosi Yn menjadi terkontrol. Yn sudah mampu menerapkan ke empat keterampilan secara luwes.
25/9/2021	15	Dengan menerapkan keseluruhan <i>filial play</i> , emosi Yn menjadi terkendali.
2/10/2021	16	Dengan menerapkan ke empat keterampilan, hubungan Yn dan anak menjadi lebih erat, anak menjadi lebih terbuka dan mengeluarkan segala isi hatinya. Yn menjadi lebih mengerti dan memahami anak sehingga emosi Yn menjadi terkendali.

Lampiran 5. Peningkatan Empati Informan 1

TANGGAL	PERTE MUAN	EMPATI
20/6/2021	1	Adanya dialog sosial dan wawancara pada awal pertemuan.
27/6/2021	2	Yn kurang empati/kurang pengertian karena selalu menuntut bahwa harus menuruti perintah atau nasihat dari Yn. Yn belum mampu memahami sudut pandang dari anak.
3/7/2021	3	Aspek empati mulai tumbuh. Yn membiarkan anak memimpin dengan cara anak mengajari orang tua. Anak akan merasa senang karena orang tua mau mendengarkan arahan dari anak. Bila anak senang maka orang tua juga ikut senang (<i>emotion contagion</i>). Inilah bentuk dari empati yang timbul ketika mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin. Bila sering dilatih maka hal ini dapat membangun hubungan yang baik antara ibu dengan anak.
10/7/2021	4	Empati Yn mulai tumbuh. Yn menerapkan mendengarkan penuh perhatian terhadap emosi dari anak sehingga Yn memberi respon terhadap sikap

		<p>anak. Yn mampu menempatkan diri pada posisi yang dialami anak (<i>online stimulation</i>). Selain itu, Yn dapat mengetahui apa yang ada di benak anak dan mengetahui bagaimana perasaan anak (<i>perspective taking</i>) dan mampu untuk bersimpati (<i>proximal responsivity</i>). Dengan keterampilan berpusat pada anak atau anak yang memimpin, anak merasa dihargai karena orang tua menuruti kehendak anak. Ketika orang tua berempati emosi maka dapat membangun komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak.</p>
17/7/2021	5	<p>Yn menjadi mampu berempati karena adanya penularan emosi (<i>emotion contagion</i>). Anak mampu mengajari Yn dengan kesabaran sehingga membuat Yn sadar dan harus sabar bila mengajari anak. Sekarang ini Yn lebih berhati-hati ketika berbicara dengan anak. Yn Berbeda sebelum mengikuti <i>filial play</i> di mana Yn lebih suka menghakimi, tidak mendengarkan penuh perhatian terhadap ucapan dan emosi anak. Dampaknya sekarang ini adalah Yn merasa anak lebih nyaman dan lebih terbuka berbicara dengannya.</p>
24/7/2021	6	<p>Yn mampu menggunakan keterampilan berpusat pada</p>

		anak, memberikan kesempatan kepada anak untuk berpikir, menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, dan akhirnya membuat keputusan. Hal ini membuat orang tua mampu untuk berempati dengan cara memahami sudut pandang orang lain (<i>perspective taking</i>).
31/7/2021	7	Dengan fokus mendengarkan ucapan dan emosi anak sehingga Yn mampu untuk berempati yakni mengetahui sudut pandang anak (<i>perspective taking</i>), adanya penularan emosi seperti anak bergembira maka Yn tertular emosi senang dari anak (<i>emotion contagion</i>). Yn mulai merasakan empati. Pada pertemuan ini, kemampuan Yn dalam berempati mulai berkembang pada 4 keterampilan.
7/8/2021	8	Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian, Yn juga mampu berempati kepada Bl dimana Bl tidak sengaja membuat lem tembak bercucuran jatuh di atas meja dalam jumlah yang tidak sedikit. Yn mampu menempatkan diri pada posisi anak (<i>online stimulation</i>) yakni bila Yn berada pada posisi anak pasti Yn akan takut dimarahi oleh orang tuanya karena lem tembak bercucuran di meja. Yn mampu untuk mengerti kondisi yang dialami oleh

		Bl sehingga membuat Yn berempati dengan cara menetralkan keadaan. Terdapat satu hari dimana Yn tidak mampu untuk berempati karena tidak membiarkan anak untuk memimpin dan tidak mengali lebih dalam (mendengarkan penuh perhatian) tentang hal yang dialami oleh Bl.
14/8/2021	9	Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan ucapan dan emosi anak membuat Yn mampu berempati kepada Bl. Hal ini dikarenakan adanya penularan emosi (<i>emotion contagion</i>) dari Bl kepada Yn. Kemampuan berempati Yn mulai berkembang dalam mempraktikkan ke 4 keterampilan <i>filial play</i> .
21/8/2021	10	Dengan menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga menumbuhkan rasa empati. Hal ini dikarenakan Yn mampu memahami sudut pandang anak (<i>perspective taking</i>). Kemampuan berempati pada Yn berada pada tahap mulai berkembang.
28/8/2021	11	Yn mampu mempraktikkan keterampilan <i>filial play</i> dengan baik sehingga empati Yn juga berkembang dengan baik. Hal ini dapat dibuktikan. Bl tampak senang ketika membaca karena isi buku sangat lucu. Yn juga ikut tertawa. Hal ini adanya penularan emosi

		<p>(<i>emotion contagion</i>). Dengan menerapkan keterampilan anak memimpin sehingga orang tua mampu untuk berempati. Selain itu, orang tua dapat lebih memahami anak atau berempati dengan memberi respon atau merefleksikan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh anak.</p> <p>Yn juga mampu menerapkan keterampilan penataan dan pengaturan batasan. Bl selalu patuh pada peraturan yang telah ditetapkan dari awal. Dengan demikian, Bl tidak merengek-rengok untuk meminta perpanjangan waktu bermain. Bl menjadi lebih tenang. Hal ini adanya penularan emosi dari anak ke Yn (<i>emotion contagion</i>).</p>
4/9/2021	12	<p>Empati Yn sudah berkembang dengan baik. Yn telah mampu mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon ucapan atau emosi Bl seperti menggali lebih dalam percakapan sehingga Yn mampu mengetahui isi hati dan pemikiran dari Bl. Hal ini membuat Yn mampu berempati terhadap Bl (<i>perspective taking</i>).</p>
11/9/2021	13	<p>Yn sedang mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon dari ucapan dan emosi anak. Yn melihat dari</p>

		<p>raut wajah Bl yang kelihatan capai sehingga Yn bersimpati dan menawarkan bantuan kepada Bl untuk bergantian mengocokkan <i>slime</i>. Rasa empati dari Yn muncul karena Yn mampu merasakan apa yang dirasakan oleh Bl, adanya sikap simpati terhadap kondisi yang dialami Bl (<i>proximal responsivity</i>). Se jauh ini perkembangan empati Yn sudah baik (berkembang sesuai harapan).</p>
18/9/2021	14	<p>Dengan mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian, anak menjadi lebih terbuka. Orang tua menjadi tahu pemikiran dari sang anak (<i>perspective taking</i>). Orang tua menjadi lebih empati. Perkembangan empati Yn sudah sangat baik.</p>
25/9/2021	15	<p>Yn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara menggali lebih dalam percakapan yang terjadi antara Yn dan Bl sehingga Yn mengetahui jalan pikiran dari Bl, Yn mampu untuk memahami sudut pandang dari anak (<i>perspective taking</i>).</p>
2/10/2021	16	<p>Dengan menerapkan ke empat keterampilan, hubungan Yn dan Bl menjadi lebih erat, Bl menjadi lebih terbuka dan mengeluarkan segala isi hatinya. Yn menjadi lebih mengerti dan memahami Bl.</p>

Lampiran 6. Wawancara Sebelum Diajarkan *Filial Play*, Informan 1

N O	PERTANYAAN	INFORMAN I
1	<p>Pada masa covid ini, menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?</p>	<p>Masa Covid ini membuat saya dan semua orang pastinya cemas. Cemas takut kena covid jadi ya harus di rumah saja. Karena takut tertular covid, asisten rumah tangga juga dirumahkan. Jadinya saya bekerja ekstra banyak. Mau cuci baju, masak, cuci piring, pel, gosok. Belum lagi saya punya tanggung jawab sebagai seorang karyawan. Walaupun bekerja dari rumah tapi tetap aja banyak pekerjaan yang harus saya selesaikan. Belum lagi ketika anak minta diajarkan pelajaran sekolahnya. Wahh ini yang sangat berat menurutku. Capeknya gak ketulungan. Jadinya mudah marah dan stress.</p>
2	<p>Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?</p>	<p>Pandemi ini sepertinya saya jadi mudah marah ya. Kontrol emosi bila gak banyak pekerjaan. Tapi kalau sedang banyak pekerjaan, sedang banyak pikiran, mana bisa terkontrol emosi ini.</p>
3	<p>Apakah ada rasa penyesalan setelah</p>	<p>Iya, tiap kali habis marahin dia, pasti saya menyesal. Saya berjanji untuk tidak marahin dia</p>

	marah? Mengapa?	lagi. Tapi besoknya ya terulang lagi. Saya marah lagi. Gitu gitu aja
4	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan mengubah cara berpikir anda menjadi pikiran positif? <i>(cognitive reappraisal)</i>	Aduhh... sudah marah mana sempat mikir lagi (sambil tersenyum malu dan menutup kedua mata dengan telapak tangan)
5	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan tidak mengungkapkannya? <i>(expressive suppression)</i>	Bila saya nampak ada yang tidak beres dengan anak saya, saya pasti akan memperingati dia, sekali dua kali, sampai ketiga kali dia masih belum berubah, langsung saya marah dia.
6	Apakah anda dapat mengerti akan jalan pikiran anak? <i>(perspective taking)</i>	Saya setelah marah, kan menyesal, baru saya ajak ngomong ke anak, “Mengapa tadi kamu berbuat begitu?” Barulah dia cerita. Di situ baru saya tahu ohh ternyata anak saya itu berpikir yang berbeda, tidak seperti yang ada di benak saya. Dan ternyata apa yang dipikiran dia juga gak ada salahnya. Barulah saya sadar tapi sudah terlambat karena sudah saya marahin dia duluan.
7	Sebelum memarahi anak, apakah anda	Tidak pernah.

	<p>pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada di posisi anak? (<i>online stimulation</i>)</p>	
8	<p>Ketika anak merengek, kesal, marah karena capai belajar, dll apakah anda akan ikut marah/ terpancing emosi? (<i>emotion contagion</i>)</p>	<p>Pasti la.. Dengar suara dia yang meninggi saja saya sudah emosi. Gak tahan dengarnya.</p>
9	<p>Apakah anda sering terlibat perasaan yang mendalam terhadap kesulitan yang dihadapi anak ketika mendampingi anak belajar di rumah? (<i>peripheral responsivity</i>)</p>	<p>Terlibat perasaan mendalam? Sepertinya tidak ya. Karena badan sudah capek, otak sudah panas, dari pagi bangun tidur harus siapkan sarapan, lanjut urus anak, mau bangunkan anak, mau suruh anak-anak disiplin masuk zoom. Sehingga bawaannya pengen marah terus. Salah sedikit saja sudah marah. Apalagi anak tidak serius belajar, sukanya main, suka menunda pekerjaan yang diberikan guru, biasanya saya langsung marah kepada anak.</p>
10	<p>Menurut anda mana pernyataan ini yang</p>	<p>Pada umumnya pasti orang tua yang harus mengerti anak. Tetapi tidak bisa dipungkiri, saya</p>

.	<p>tepat, anak harusnya lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak?</p>	<p>selalu bilang kamu harus mengerti keadaan mama. Apalagi covid sekarang ini, pekerjaan mama tambah banyak.</p>
---	--	--

Lampiran 7. Wawancara Setelah Diajarkan *Filial Play*, Informan 1

N O	PERTANYAAN	INFORMAN I
1	Setelah diajarkan <i>filial play</i> , menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?	Setelah diajarkan <i>filial play</i> , saya merasa saya lebih tenang, tidak mudah marah, saya bisa lebih mengerti anak.
2	Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?	Iya lebih bisa mengontrol emosi karena diajarkan membuat peraturan terlebih dahulu dan membiarkan anak memimpin.
3	Apakah ada rasa penyesalan setelah marah? Mengapa?	Karena sekarang ini tidak sering marah lagi maka tidak ada penyesalan lagi.
4	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan mengubah	Karena diajarkan untuk mendengarkan penuh perhatian setiap perkataan dan emosi anak jadinya saya mampu berpikir positif. Saya jadi mengerti

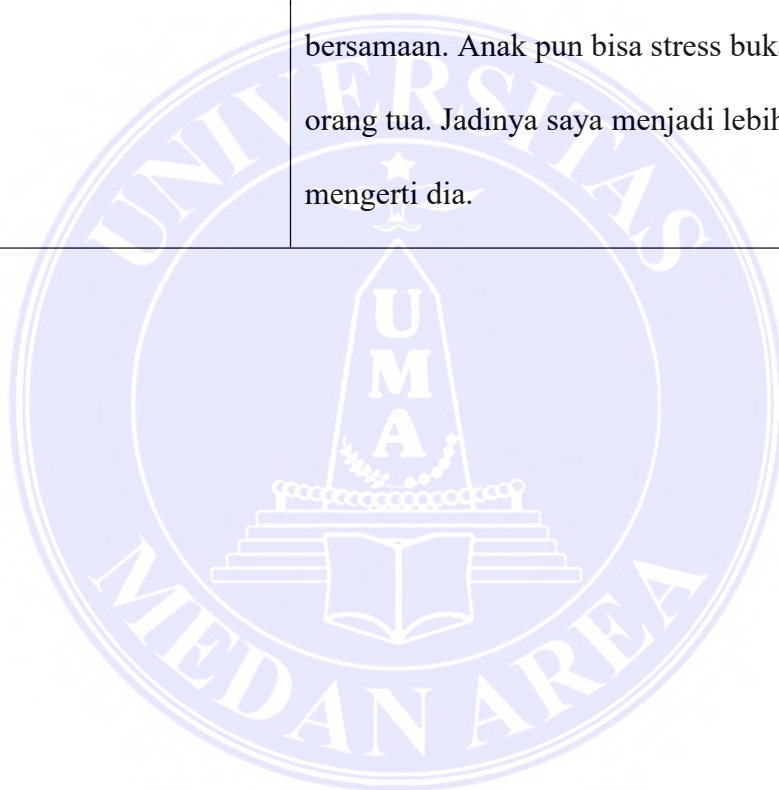
	cara berpikir anda menjadi pikiran positif?	jalan pemikiran anak. Dengan demikian emosi saya menjadi terkendali.
5	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan tidak mengungkapkannya? <i>(expressive suppression)</i>	Iya tentu. Karena sudah diajarkan untuk mendengarkan anak penuh perhatian jadinya sekarang ini saya terbentuk kebiasaan untuk mendengarkan lebih banyak.
6	Apakah anda dapat menghargai sudut pandang anak walau anda tidak setuju dengannya? <i>(perspective taking)</i>	Betul. Saya bisa menghargai sudut pandang anak jadinya. Kalau dulu kan dia harus mengikuti perintah saya. Sekarang walau tidak setuju pun, saya membiarkan dia untuk mencobanya terlebih dahulu dan hasilnya apa yang dia putuskan ternyata berhasil, dia mampu menyelesaikannya sesuai dengan versi dia.
7	Sebelum memarahi anak, apakah anda pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada di posisi anak? <i>(online stimulation)</i>	Karena sekarang ini jarang emosi dan memang lebih sering mendengarkan ucapan dan emosi dia sehingga pasti saya sudah bisa membayangkan jalan pikiran dia sehingga saya bisa membayangkan perasaannya bagaimana.

8	Ketika anak marah karena sesuatu hal apakah anda akan ikut marah (terpancing emosi)? (<i>emotion contagion</i>)	Dulu iya, sekarang ini sudah jarang terpancing.
9	Apakah anda sering terlibat perasaan mendalam terhadap kesulitan yang dihadapi anak ketika mendampingi anak belajar dari rumah? (<i>peripheral responsivity</i>)	Sekarang karena sering mendengarkan ucapan dan emosi anak sehingga saya sering menggali lebih dalam percakapan kami. Lagian sekarang saya mengerti mengapa saya sering marah-marah dulu. Karena saya menuntut anak mengerti saya. Padahal harusnya saya yang mengerti anak duluan. Sekarang ini saya menjadi lebih bnyak mendengarkan sehingga saya bisa lebih mengerti dia. Jadinya ketika anak sedang <i>bad mood</i> , uring-uringan, saya menjadi lebih peka terhadap perubahan tingkah lakunya. Saya bertanya kepadanya, ada masalah apa. Jadi bukannya langsung marah, tapi lebih ke bertanya dan mendengarkan ucapan dan emosi anak.
10	Menurut anda mana pernyataan ini yang tepat, anak harusnya	Pasti saya sekarang lebih banyak mengerti anak, mengerti bahwa karena covid pasti dia bosan, pengen keluar rumah, tapi gak bisa. Jadinya di

	<p>lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak? (<i>proximal responsivity</i>)</p>	<p>rumah yahh terkadang uring-uringan, pengen ini, minta itu. Jadi saya dengarkan curhatan dia dan kami mencari solusi. Misalkan dengan sama-sama membuat kue sehingga dia tidak merasa bosan di rumah.</p>
11	<p>Apa keterampilan filial play yang membuat anda dapat merasakan emosi menjadi stabil, menjadi tidak gampang marah?</p>	<p>Ketika awal diajarkan penataan waktu, pengaturan batasan, saya merasa kok anak saya adem melaksanakan peraturan yang telah diinfokan di awal. Biasanya anak saya bila sudah main, suka lupa waktu, suka bilang tunggu ya Ma sudah mau selesai. Tapi tunggu punya tunggu ya tetap main aja, tidak mau melakukan hal lain. Misal disuruh belajar, <i>stop</i> main. Tapi ya tetap main, gak mau belajar. Tapi ketika saya sudah marah, baru deh anak <i>stop</i> main, pasang muka cemberut dan baru mau belajar.</p> <p>Jadi dengan menerapkan penataan dan pengaturan batasan, membuat kami berdua menaati peraturan yang telah disampaikan di awal. Sehingga membuat anak patuh, saya pun jadi tidak marah-marah.</p>
12	<p>Apa keterampilan <i>filial play</i> yang membuat</p>	<p>Keterampilan mendengarkan. Karena dengan mendengarkan sehingga membuat saya jadi tahu</p>

	anda mampu berempati terhadap anak?	apa yang ada di benak dan di hati anak. Sehingga saya bisa tambah mengerti dia.
13	Apa perbedaan yang anda rasakan setelah diajarkan keterampilan <i>filial play</i> ?	Perbedaan di saya ya. Saya merasa tidak mudah marah, emosi lebih terkontrol. Saya lebih bisa memahami anak.
14	Apakah anak menjadi berubah setelah anda diajarkan <i>filial play</i> ?	O iya... dia jadi lebih terbuka, suka ngomong dengan saya jadinya. Karena dia sangat <i>excited</i> (senang) ketika saya pulang kerja. Karena dia pasti akan mengatakan, "Ma cepat mandi. Ntar telat loo sudah mau jam 7." Dia rupanya menanti-nanti saatnya main dengannya walau hanya 15 menit.
15	Apakah dengan menguasai keterampilan filial play dapat membantu emosi anda menjadi lebih stabil ketika mendampingi anak belajar dari rumah? Mengapa?	Oh itu sudah pasti. Biasanya ketika dampingi anak belajar, tensi saya pasti naik. Sekarang sudah tau triknya jadinya saya terapkan ketika mengajar anak. <i>So far</i> , saya tidak begitu mudah marah lagi, tensi tidak naik turun lagi hehehe.
16	Apakah dengan	Iya saya jadinya lebih mudah memahami dia

<p>menguasai keterampilan <i>filial play</i> dapat membantu anda lebih berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah?</p>	<p>jadinya. Kalau dulu kan langsung marah, ini saya denger dia ngomong dulu, denger curhatan dia dulu sehingga saya menjadi empati padanya merasa kek kasihan dia. Bukan kasihan negatif ya tapi maksudnya dia juga punya banyak tekanan karena banyak PR dan ujian dalam waktu yang bersamaan. Anak pun bisa stress bukan hanya kita orang tua. Jadinya saya menjadi lebih mudah mengerti dia.</p>
--	---



Lampiran 8. Data Observasi dan Wawancara Informan 2

Informan 2 bernama Jl

Subjek penelitian kedua berinisial Jl lahir di Medan tanggal 17 Juli tahun 1980. Pendidikan terakhir adalah Sarjana Ekonomi. Pekerjaan adalah pegawai swasta. Suami Jl bernama Ki (inisial) lahir di Pontianak tanggal 10 November 1968, seorang wirausaha dengan pendidikan terakhir adalah Sarjana. Jl memiliki seorang anak putri berinisial Tf, lahir di Medan tanggal 21 April 2011, kelas 5 SD. Jl menyepakati bahwa *filial play* akan dilakukan setiap hari rabu hingga hari minggu mulai pukul 20.00 WIB selama 3 bulan.

Dialog sosial tanggal 22 Juni 2022

Diadakan dialog sosial pada pertemuan pertama secara virtual melalui platform Zoom untuk mengetahui tentang latar belakang pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan pola asuh dari Jl. Selanjutnya pengisian SDQ anak dan pemaparan tentang 4 keterampilan *filial play* yang akan dilakukan oleh Jl bersama dengan anak.

Observasi Bermain Awal

NO	ITEM	KETERANGAN
1	SDQ	10 (normal)
2	Kemampuan	740 (baik)
3	Komitmen	6 (prioritas)

4	Sikap umum dan hubungan dengan anak	tidak menampilkan kontak fisik dan sentuhan yang tepat.
5	Permainan orang tua/anak	Tidak menentukan dan menjaga batasan
6	Kepribadian orang tua pada umumnya	Menunjukkan sikap yang positif
7	Perilaku/hubungan dengan anak pada umumnya	Ditampilkan dengan baik (skor 4)
8	Sikap dalam bermain	Klien sedikit sekali melakukan kontak mata
9	Tantangan	Perbaikan yakni menunjukkan wajah empatik terhadap anak, menampilkan kontak fisik dan sentuhan, menentukan dan menjaga batasan, memberi pujian/dorongan pada anak, mengikuti anak, memikirkan cara bermain anak, fokus pada anak, dan melakukan kontak mata dengan anak.
10	Refleksi pengalaman bermain dari klien	Klien merasa bosan dengan permainan anak
11	Solusi	Menerapkan Axline, menyepakati perjanjian untuk FPCM yaitu bermain 5x dalam seminggu dan coaching atau mentoring 4 play skill, mengikuti sesi mingguan dan play observation, membuat log book.

Observasi Main I tanggal 29 Juni 2021

Dilakukan observasi main pertama antara Jl dengan anak. Hasil observasi menemukan bahwa Jl suka menasihati dan memerintah Tf. Jika Jl menyuruh Tf melakukan suatu hal maka Jl akan langsung mengatakan harus mengerjakan ini, selanjutnya mengerjakan itu dan harus ingat apa yang sudah dipesankan oleh mama. Bila tidak dituruti maka Jl akan mengomel terus menerus walau tidak menggunakan volume suara yang besar. Dalam hal ini, Jl masih belum dapat meregulasi emosi dengan baik. Akibatnya Tf menjadi anak penurut, pendiam, dan tidak berani berkomentar karena takut salah. Dikarenakan Jl suka memerintah Tf, membuat Jl kurang empati terhadap Tf. Misalnya Tf meminta tolong mamanya untuk membelikan lem yang sudah habis akibat proyek pembuatan *slime*. Dikarenakan projeknya gagal maka Tf ingin mencoba kembali. Tf meminta tolong mamanya untuk membelikan lem akan tetapi Jl langsung mengomeli Tf dengan mengatakan bahwa proyek *slime* itu tidak membawakan manfaat buat Tf dan membuat uang mama habis. Hal ini membuat Tf menjadi sedih.

Mentoring dan Wawancara I tanggal 6 Juli 2021

Jl disuruh untuk menggambar sebelum, sekarang, dan sesudah *filial play*. Gambar sebelum *filial play*: papa mama dan anak berada di rumah karena pandemi tetapi melakukan kegiatan masing-masing. Gambar sekarang *filial play* adalah Jl dan Tf melakukan *filial play*. Papa melakukan kegiatan seperti biasanya. Gambar setelah *filial play* adalah Jl ingin tiga orang bisa konsisten main bersama (papa, Jl, dan Tf).

Selanjutnya dilakukan kajian ulang (*review*) terhadap kegiatan *filial play* yang dimainkan minggu lalu yakni mulai tanggal 30 Juni hingga 4 Juli 2021. Pada hari pertama bermain *filial play*, Jl bermain membaca buku bersama dengan Tf. Menurut Jl, tidak ada perbedaan bermain di *filial play* dengan bermain yang biasanya dilakukan dengan Tf. Reaksi dari Tf adalah anak pasif, hanya menerima cerita yang diceritakan oleh mamanya, Jl. Pada hari kedua, Tf sangat antusias dan sangat terkesan karena telah menonton eksperimen Coca Cola dan Mentos yang dilihat dari *Youtube*. Tf melakukan eksperimen/percobaan dengan penuh semangat. Pada hari ketiga, bermain *puzzle*. Menurut Jl, tidak ada hal yang berbeda atau berkesan karena kurangnya komunikasi antara Jl dan Tf. Masing-masing fokus menyusun *puzzle* sendiri. Pada hari ke empat, bermain menggambar animasi. Dikarenakan Jl tidak bisa menggambar sehingga Jl dan Tf menggambar masing-masing. Tidak terjadi percakapan. Pada hari kelima, Tf bercakap-cakap dengan Jl tentang banyak hal seperti tentang belajar dari rumah (*online*), teman yang sering kena marah, dan terakhir tentang ulang tahunnya yang sudah dekat.

Mentoring dan wawancara 2 tanggal 13 Juli 2021

Diadakan kajian ulang kegiatan *filial play* yang dilakukan minggu lalu yakni tanggal 7-11 Juli 2021. Hari pertama adanya kesepakatan bersama untuk membuat *slime* bersama. Jl mempraktikkan keterampilan anak memimpin. Pada hari kedua, Tf memberi ide untuk melakukan *slime* lanjutan dari kemarin. Tf lebih suka dan nyaman ketika membuat *slime*. Jl lebih suka bermain balon dan bola karet, hias cake. Hal ini dikarenakan bermain balon membuat tubuh banyak bergerak sehingga merasa senang. Bila membuat *slime*, Jl merasa tangan menjadi

lengket. Akan tetapi karena demi *filial play* maka Jl mengikuti kemauan dari Tf. Menurut pengalaman Jl bermain dalam minggu ini adalah Jl belajar mengendalikan emosi dengan cara banyak mendengarkan perkataan dan emosi Tf, mengikuti kemauan Tf (anak memimpin) walaupun terjadi negosiasi dengan Tf. Saran dari Prof Milfa adalah orang tua menerima anak apa adanya (*unconditional love*) yakni orang tua tidak boleh dominan, harus sinergi menjalin komunikasi yang baik sehingga dapat membangun hati. Orang tua harus memiliki pikiran yang positif (*cognitive reappraisal*) sehingga mampu untuk meregulasi emosi diri sendiri. Orang tua mencoba terlebih dahulu ide bermain dari anak walau hati kecil menolak untuk bermain *slime*. Pada hari ketiga, adanya kesepakatan untuk bermain balon dan bola. Semua berjalan dengan baik. Tf menyukai permainan tersebut. Pada hari ke empat, papa Tf memberikan hadiah papan tenis meja kepada Tf. Oleh sebab itu Tf mengajukan ide untuk bermain tenis meja bersama Jl dan papanya. Tf terlihat antusias karena mendapatkan hadiah atau mainan baru. Pada sesi kelima, dikarenakan Jl membuat kue di sore hari sehingga Tf juga ikut membantu ibunya membuat kue. Selanjutnya atas kesepakatan bersama, bermain *filial play* pada malam itu adalah menghias kue. Jl mulai mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin. Anak diberi kebebasan untuk mengemukakan pendapat tentang permainan apa yang hendak dimainkan ketika *filial play*. Dikarenakan Tf sangat antusias untuk ingin menghias kue, Tf terus menerus bertanya apakah sudah boleh menghias kue tersebut. Akan tetapi Tf mampu untuk disiplin menunggu malam hari untuk menghias kue. Hal ini dikarenakan adanya kesepakatan tentang jadwal bermain *filial play* di malam hari.

Dengan demikian Tf mentaati peraturan yang telah disepakati bersama mamanya. Dengan demikian emosi Jl tidak terpancing, tidak adanya tangisan atau renekan untuk meminta sesuatu yang bisa membuat emosi Jl menjadi terpancing.

Observasi Main 2 tanggal 21 Juli 2021

Adanya permainan antara Jl dengan Prof Milfa yakni bermain imajinasi visualisasi kreatif. Membayangkan sesuatu, mengkomunikasikan, adanya interaksi sehingga mampu merefleksi ucapan/emosi anak seperti “wahhh, kamu hebat”. Ketika anak sudah dapat membuka hati (terbuka) dengan orang tua maka *filial play* disebut berhasil.

Selanjutnya, diadakan kajian ulang terhadap kegiatan *filial play* yang dilakukan minggu lalu yaitu tanggal 14 hingga 18 Juli 2021. Pada hari pertama, Tf ingin membuat *playdough* (plastisin). Semua berjalan dengan baik. Tf kelihatan antusias mengajari Jl membuat plastisin. Jl sedang mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin dengan mengajar Jl cara membuat plastisin. Hal ini membuat Tf senang dan merasa bangga akan dirinya karena mampu menjadi guru. Muncul empati dalam diri Jl yakni Jl menjadi lebih mengerti apa yang dirasakan dan apa yang ada di pikiran Tf. Pada hari kedua, dikarenakan Tf sangat suka bermain *slime* maka Tf mengajukan untuk membuat *slime* yakni *Cloud Slime*. Jl menuruti kemauan dari Tf. Dikarenakan Tf pintar membuat *slime* maka Tf mengajari mamanya. Jl mendengarkan penuh perhatian setiap langkah yang diajari oleh Tf. Jl memberikan pujian kepada Tf. Pada hari ke tiga, Tf ingin bermain UNO. Semuanya berjalan dengan baik, Tf menyukai permainan tersebut.

Hal ini dikarenakan Tf pertama kali bermain UNO. Tf juga memiliki inisiatif untuk mengubah strategi permainan. Pada hari ke empat, dikarenakan terinspirasi dari permainan UNO maka ide Tf adalah bermain domino. Jl menyetujui kemauan dari Tf (anak memimpin). Pada hari kelima, Tf mengajak Jl untuk bermain balon. Jl menyetujuinya. Ketika sedang bermain, tiba-tiba balon meletus. Jl memiliki ide untuk melakukan eksperimen balon agar balon tidak mudah meletus. Tf menyetujui ide dari Jl. Atas inisiatif Tf sendiri untuk mencari video tentang bagaimana melakukan eksperimen agar balon tidak pecah melalui *Youtube*. Jl sedang belajar mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak, Jl tidak dominan melakukan eksperimen. Dengan demikian, emosi Jl tetap terkontrol. Saran mentor adalah diperlukan keterampilan dari orang tua ketika bermain dengan anak seperti adanya penataan (*structuring*) agar anak mudah menebak dan konsisten terhadap peraturan yang telah disepakati, menentukan batasan, fokus mendengarkan ucapan dan emosi anak, dan biarkan anak memimpin.

Mentoring dan Wawancara 3 tanggal 27 Juli 2021

Diadakan kajian ulang pada kegiatan *filial play* minggu lalu yakni tanggal 21 hingga 25 Juli 2021. Pada hari pertama, Jl mempraktikkan keterampilan penataan waktu dan tempat. Jl membuat *alarm* dengan waktu 15 menit. Adanya ide bermain *tic tac toe* (bermain menggunakan pensil dan kertas). Tf sangat suka dengan permainan ini. Tf mampu membuat aturan main yang telah disepakati bersama dengan Jl (anak memimpin). Dengan memberikan anak kesempatan untuk memimpin sehingga Jl mampu untuk meregulasi emosinya dengan cara berpikir positif (*cognitive reappraisal*) terhadap apa yang dilakukan oleh Tf.

Setelah alarm berbunyi, Tf menginginkan untuk melanjutkan permainan tersebut. Jl mengatakan permainan *filial play* ditutup pada menit ke-15. Selanjutnya, mereka melanjutkan permainannya. Hal ini dilakukan agar mereka mampu untuk mentaati penataan waktu yang telah disepakati. Akhirnya waktu yang dihabiskan untuk bermain permainan ini adalah memakan waktu hingga 45 menit. Dalam hal ini Jl merasa empati kepada Tf. Jl merasakan bila Jl adalah Tf (menempatkan diri pada posisi orang lain atau *online stimulation*), pasti Jl akan meminta untuk melanjutkan permainan karena permainan tersebut sangat seru untuk dimainkan. Jl juga mampu untuk meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan adanya peraturan yang telah disetujui oleh ibu dan anak. Pada hari kedua, Tf ingin bermain *Hang Man*. Permainan ini sangat menarik sehingga durasi bermain menjadi 1 jam. Dikarenakan waktu yang telah larut malam sehingga Jl menginformasikan tentang waktu untuk tidur. Tf mengatakan ia ingin bermain permainan tersebut besok hari dan Jl mengiyakan tanda setuju. Hal ini dikarenakan Jl berempati kepada Tf yakni bila Jl adalah Tf, pasti Jl akan melanjutkan permainan tersebut (*online stimulation*). Pada hari ketiga, Tf mengusulkan untuk bermain Ludo. Jl mengingatkan kepada Tf bahwa semalam Tf mengatakan ingin bermain *Hang man*. Namun Tf mengatakan bahwa Tf belum terpikirkan kata-kata dan belum mencari lebih banyak kata lagi untuk bisa bermain *Hang Man*. Oleh sebab itu, Tf mengajukan untuk bermain Ludo saja. Jl menganggukkan kepala tanda setuju. Pada hari ke empat, adanya kesepakatan untuk menggambar bersama wajah Jl. Selanjutnya Tf membuat kartu ucapan kepada Jl. Jl merasa kegiatan tersebut cukup menarik. Hal ini dikarenakan Jl menjadi lebih tahu sosok seorang ibu di

mata Tf. Tf menggambar Jl sedang berada di depan Laptop. Gambar dan kartu ucapan dari Tf, Jl letakkan di meja, di sekitar Laptop. Hal ini membuat Jl sadar untuk senantiasa menjaga perkataan, harus bisa meregulasi emosi. Pada hari kelima, adanya ide bersama untuk bermain tebak-tebakkan dengan menggunakan anggota tubuh. Hal ini dikarenakan Tf melihat salah satu acara di televisi tentang bermain tebak. Menurut Jl. Permainan ini sangat menarik sehingga mereka menghabiskan waktu bermain selama setengah jam. Dengan melaksanakan keterampilan anak memimpin, anak memutuskan hendak bermain apa sehingga anak senang dengan pilihannya.

Observasi Main 3 tanggal 3 Agustus 2021

Mentor mengobservasi *filial play* yang dilakukan oleh Jl dan Tf. Adanya ide untuk bermain tebak gambar berseri. Jl menggambar 6 gambar dan Tf harus menebak ke enam gambar tersebut. Hal yang sama berlaku pada Tf, Tf juga menggambar 6 gambar dan Jl menebak apa yang digambarkan oleh Tf. Jl merasa kecewa karena pesan yang hendak disampaikan tidak dapat dimengerti oleh Tf. Pada kesempatan ini, Jl mampu untuk memendam perasaannya (*express suppression*) sehingga Jl lebih mampu untuk mengontrol emosi.

Selanjutnya Jl *me-review* kembali kegiatan *filial play* yang dilakukan minggu lalu yakni tanggal 28 Juli hingga 1 Agustus 2021. Pada hari pertama, bermain tenis meja. Menurut penuturan Jl, emosi Tf kurang stabil. Hal ini dikarenakan Tf tidak dapat menyambut bola dari Jl. Dengan muka kesal, Tf mengomel sambil berkata dalam bahasa Inggris “*It is not how you play table*

tennis, Ma!” Yang artinya adalah “Ini bukan cara yang benar dalam bermain tenis meja, Ma!” Melihat reaksi emosi Tf yang sedang kesal. Jl menyeimbangi kecepatan bermain sama seperti Tf. Jl mampu meregulasi emosi. Dalam hati Jl berpikir, dikarenakan Tf masih tahap belajar main tenis meja sehingga pasti Tf akan kesal karena tidak mampu memukul kembali pukulan bola dari mamanya. Jl mampu untuk berpikir hal-hal positif (*cognitive reappraisal*). Dengan demikian Jl tidak mudah terpancing emosi dari Tf. Jl mampu untuk menahan emosinya dengan memadam emosi (*express suppression*). Jl mengatakan bahwa sebelum melakukan *filial play*, Jl akan mudah terpancing emosi. Misalnya jika Tf kesal dan marah, Jl akan terpancing emosi dari Tf.

Pada hari kedua, bermain tebak kata. Pada permainan ini, Tf lebih ekspresif. Hal ini dikarenakan Tf sudah pernah memainkannya dan permainan tersebut dilakukan dengan cara menggerakkan tubuh.

Pada hari ketiga, adanya kesepakatan untuk bermain slime dan *playdoh*. Pada kesempatan ini, Tf banyak bercerita tentang keasyikan bermain *slime*. Ini telah menjadi keahlian dari Tf karena Tf sudah terlalu sering melakukan percobaan membuat *slime*. Jl memberikan kesempatan kepada Tf untuk memimpin, dalam hal ini adalah mengajar Jl tentang membuat slime. Jl menjadi pendengar yang baik. Setelah mendengarkan penjelasan dari Tf, Jl menjadi tertantang untuk mencoba bermain membuat *slime* agar dapat terjadi *bubble* (gelembung). Bila adanya gelembung sehingga *slime* disebut telah berhasil. Dengan membiarkan anak memimpin dan mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian membuat Jl mampu untuk berpikir positif (*cognitive reappraisal*) terhadap

permainan *slime*. Dengan demikian Jl akan mampu meregulasi emosi diri sendiri ketika melihat Tf selalu bermain *slime* dan menghabiskan uang untuk membeli bahan-bahan keperluan pembuatan *slime*. Selain itu, dengan mendengarkan penuh perhatian sehingga Jl menjadi lebih berempati terhadap Tf. Hal ini dikarenakan Tf adalah anak tunggal sehingga Tf tidak memiliki adik untuk bermain bersama di rumah. Dengan demikian, Tf mencari permainan agar Tf dapat mengisi waktu kosong dengan bermain permainan eksperimen yakni membuat *slime*. Dengan pemikiran demikian sehingga Jl merasa lebih berempati terhadap Tf.

Pada hari ke empat, adanya kesepakatan bermain mengisi balon dengan air. Pada kesempatan ini, emosi Tf kurang stabil karena tidak sabar. Jl menuruti kemauan dari Tf yaitu mengikuti laju permainan dari Tf. Biasanya Jl akan ikut mengomel. Akan tetapi Jl belajar untuk melatih keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan berpusat pada anak. Jl mampu untuk memendam perasaannya (*express suppression*). Jl juga mampu untuk berempati pada Tf. Jl mampu untuk memahami sudut pandang dari Tf. Dengan demikian Jl mampu untuk meregulasi emosi dengan mengikuti laju permainan Tf.

Pada hari kelima, adanya kesepakatan bermain melempar gelas *stereofom*. Menurut penuturan Jl, walaupun menghabiskan waktu hanya 15 menit namun permainan tersebut cukup menyenangkan dan melelahkan.

Jl dan Tf senang bermain secara fisik sehingga lebih aktif. Jl disarankan untuk lebih fokus menggunakan keterampilan bermain terutama keterampilan memperhatikan emosi dan ucapan anak.

Mentoring dan Wawancara 4 tanggal 24 Agustus 2021

Diadakan kajian ulang kegiatan *filial play* yang dilakukan minggu lalu yakni tanggal 18 hingga 22 Agustus 2021. Pada hari pertama, ide bermain menjatuhkan ping pong. Emosi Tf kurang stabil. Tf merasa gagal karena tidak bisa menjatuhkan ping pong sesuai target. Jl mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak, membiarkan anak memimpin permainan. Jl dengan sengaja tidak membuat Jl menang. Hal ini dikarenakan Jl bersimpati (*proximal responsivity*) terhadap kondisi Tf yang tidak dapat melakukan permainan dengan baik. Jl mengetahui bahwa Tf masih seorang pemula dalam hal olah raga sehingga Tf belum terbiasa memainkannya. Hari kedua, bermain *true or dare*, Tf menyukai permainan ini. Tf banyak berekspresi dan merespon secara positif. Pada hari ketiga, bermain tebak benda, Tf kurang menyukai dan merasa bosan. Hal ini karena Tf merasa sulit mencari benda yang mau dijadikan petunjuk untuk ditebak. Pada hari ke empat, bermain ludo. Semua berjalan dengan normal. Emosi Tf naik turun, terkadang senang terkadang marah dan kesal. Jl membiarkan anak memimpin. Pada kesempatan ini, Jl mampu untuk meregulasi emosi dengan cara memendam perasaan Jl (*express suppression*), tidak mengomel atau marah terhadap Tf. Jl mampu untuk berempati terhadap Tf. Pada hari kelima, bermain *stack up cup*. Tf menyukai permainan ini.

Observasi Main 4 tanggal 31 Agustus 2021

Mentor menyuruh Jl untuk berimajinasi membuat 3 gambar yaitu sebelum dan sekarang *filial play* beserta harapan setelah *filial play*. Sebelumnya adalah Jl

jarang memiliki waktu bersama dengan Tf untuk bermain. Sekarang adalah lebih punya waktu untuk bermain bersama. Harapan adalah Tf bisa memiliki inisiatif untuk bermain dengan Jl ketika selesai belajar atau ketika waktu senggang. Menurut hasil pengamatan Jl menyatakan bahwa terdapat perubahan mimik wajah Tf. Sebelum *filial play*, wajah Tf selalu *flat*/datar. Hal ini dikarenakan Tf menutup diri, menyimpan sesuatu, takut dimarah. Sekarang ini Tf lebih mau dan lebih berani mengungkapkan sesuatu seperti “Mengapa begitu? Apakah saya boleh melakukan ini terlebih dahulu?”

Selanjutnya adalah sesi menjelaskan kegiatan yang dilakukan minggu lalu yakni tanggal 25 hingga 29 Agustus 2021. Pada hari pertama, membuat gelang dari kulit jeruk yang sudah dikeringkan. Adanya saling bekerjasama dalam membuat dan berkreasi gelang. Pada hari kedua, bermain tebak musik dari kacang-kacangan. Tf mengatakan dia suka terhadap permainan ini karena menguji ketajaman telinga. Pada hari ketiga, membuat hiasan dari adonan tepung dan air. Tf menyukainya. Tf memiliki banyak ide dan proyek akhirnya adalah adanya hiasan gantungan. Terjadi percakapan ketika melakukan hiasan. Jl lebih banyak mendengar perkataan dan emosi dari Tf. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Jl mampu untuk berempati terhadap kegigihan dari Tf. Jl menjadi lebih memahami sudut pandang dari Tf. Pada hari ke empat, menggambar anime. Tf menjadi guru mengajari Jl menggambar anime. Tf sangat senang. Hal ini dikarenakan Tf diberikan kesempatan untuk memimpin. Dengan demikian, Jl menjadi senang juga. Emosi Jl menjadi stabil. Pada hari kelima, membuat puding. Tf senang karena adanya kerjasama yang baik. Tf mengaduk, mendekor puding. Hal ini

bertujuan agar permainan berpusat pada Tf, membiarkan anak memimpin permainan. Dengan menerapkan keterampilan membiarkan anak memimpin sehingga anak menjadi senang. Anak merasa dihargai, perkataannya didengarkan oleh orang tua. Anak menjadi lebih berani mengemukakan ide dan tidak takut dimarahi oleh orang tua.

Observasi Main 5 tanggal 7 September 2021

Mentor menyuruh Jl untuk menutup mata dan membayangkan sesuatu. Jl membayangkan makanan berkuah. Ini adalah keinginan. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus dilakukan (tidak bisa ditunda) sedangkan keinginan adalah sesuatu yang bisa ditunda. Kebutuhan anak untuk merasakan kasih sayang dari orang tua melalui bermain.

Selanjutnya dilakukan kajian ulang kegiatan *filial play* yang dilakukan minggu lalu yakni tanggal 1 hingga 5 September 2021. Pada hari pertama, menggambar ekspresi. Masing-masing menggambar ekspresi wajah mengenai perasaan hari ini. Tf dan Jl saling berbagi cerita tentang gambar ekspresi yang digambar. Jl mampu mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian. Tf menjadi lebih terbuka. Jl menjadi lebih berempati terhadap Tf. Pada hari kedua, bermain *puzzle*. Jl mencoba memperhatikan ekspresi Tf dan mulai pembicaraan saat menyusun *puzzle*. Namun Tf tidak terlalu merespon. Tf menyuruh Jl untuk konsentrasi mencari kepingan *puzzle*. Pada hari ketiga, bermain ular tangga. Tf lebih emosional karena berada di kolom ular yang dapat membuatnya turun tangga. Tetapi Tf masih mampu untuk mengendalikan

emosinya. Pada hari ke empat, bermain menyembunyikan barang. Adanya pemberitahuan kisi-kisi di mana barang disembunyikan, bentuk barang seperti apa. Komunikasi terjalin dengan baik. Tf tampak senang. Pada hari kelima, Jl mendengarkan pendapat Tf untuk membuat jelly dari *Youtube* dan membiarkan Tf mencoba melakukan sendiri sesuai dengan keinginannya (anak memimpin). Tujuan Jl adalah agar Tf melakukan *try and error*, bila gagal maka coba lagi. Hasilnya adalah pembuatan jelly gagal. Jelly tidak layak dimakan. Jl mengatakan bahwa ada bagian yang salah. Tf langsung mengatakan, “Mengapa mama tidak langsung mengatakannya tadi?” Tf nampak kesal. Dapat disimpulkan bahwa Tf adalah anak yang ragu, takut bila melakukan kesalahan. Hal luar biasa yang terjadi adalah Jl tidak langsung menasihati Tf, tidak marah dan tidak menghakimi walau Tf sedang kesal. Jl menunjukkan mampu meregulasi emosi yakni mampu memendam atau menghentikan emosi (*express suppression*). Disarankan agar Jl meyakinkan Tf dengan *boundry* atau batasan yakni bila eksperimen gagal maka tidak boleh marah, harus mencari solusi seperti *try n error*. Bila Tf merasa tidak mengerti maka Tf boleh untuk bertanya. Selanjutnya bila Tf merasa kecewa dengan kegagalan yang dibuatnya, Jl boleh menenangkannya dengan mendengarkan penuh perhatian (berempati) dengan cara merespon emosi yang ditimbulkan oleh Tf. Secara keseluruhan Jl sudah mampu untuk menerapkan keterampilan *filial play* yakni adanya penataan main, mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespon ucapan dan emosi Tf, membiarkan Tf memimpin dengan cara memberikan kesempatan kepada Tf untuk membuat keputusan sehingga Tf merasa dihargai.

Observasi Main 6 tanggal 14 September 2021

Dilakukan observasi bermain oleh Prof Milfa. Ide dari Tf adalah bermain plastisin. Jl mengatakan tentang pengaturan batasan yakni bila gagal membuat plastisin maka diharapkan untuk tidak marah. Hasil observasi dari Prof Milfa adalah tidak adanya pengaturan waktu awal dan akhir pada saat sebelum memulai bermain. Jl sudah fokus mendengarkan perkataan Tf. Jl sudah mampu merespon perkataan atau pernyataan dari Tf. Contoh refleksi dan eksplorasi mendalam yang dilakukan oleh Jl adalah, “Kamu suka warna biru?” Tf menjawab, “Saya tidak suka biru. Sekarang ini saya lebih suka hitam dan ungu.” Jl merasa bahwa Tf lebih berani mengemukakan pendapat, tidak takut dan lebih ekspresif dan lebih terbuka. Jl merasakan perubahan dari dirinya sendiri yakni merasa lebih luwes atau bebas dalam bermain. Jl dapat membangun hubungan dengan Tf. Di kehidupan sehari-hari (di luar dari *filial play*), Jl mulai sedikit berubah, tidak otoriter (memaksakan kehendak), Jl sudah bisa menahan diri untuk tidak langsung menasehati dan memberi saran ke Tf. Hal ini membuat Tf juga berubah. Tf menjadi lebih nyaman berada di dekat Jl, bisa tertawa lepas. Hal ini dikarenakan adanya aturan yang jelas, membiarkan Tf memimpin, Jl mendengarkan dan merespon ucapan Tf. Dengan demikian Jl dapat memahami dan memaklumi perilaku dan emosi Tf. Jl sudah bisa meregulasi emosi yakni kapan untuk menahan emosi, kapan untuk memberi arahan, dan kapan untuk berdiskusi. Hal ini membuat pengaruh yang positif terhadap perubahan dari diri Tf, menjadikan Tf seorang remaja yang berani mengatakan tidak, berani untuk bertanya apakah

boleh melakukan hal tersebut terlebih dahulu baru selanjutnya melakukan kegiatan lainnya. Tf menjadi lebih dekat dan nyaman dengan Jl.

Diadakan kajian ulang kegiatan *filial play* minggu lalu yakni tanggal 8 hingga 12 September 2021. Pada hari pertama, bermain *stack up*. Permainan cukup menegangkan. Tf sedikit emosian. Pada hari kedua, meneruskan bermain *stack up*. Tf lebih bisa mengontrol emosi karena sudah ada perjanjian sebelum bermain (pengaturan batasan). Pada hari ketiga, bermain *slime*. Dikarenakan sudah lama tidak bermain *slime*, Jl mulai menyukainya karena Jl merasa tertantang untuk memunculkan gelembung dari *slime*. Namun Jl masih belum berhasil memunculkannya. Pada hari ke empat, bermain isi TTS bersama. Jl lebih banyak memotivasi Tf untuk mengisi sendiri sehingga Tf sangat senang dan menjadi lebih percaya diri. Pada hari ke lima, bermain *tic tac toe*. Di awal agak membosankan karena fokus bermain. Jl mencoba untuk mengubah cara bermain. Tf kurang setuju. Menurut Jl, Jl melihat adanya perubahan pada diri Tf bahwa Tf lebih berani mengemukakan idenya. Ketika Jl mencoba untuk mengubah cara bermain tetapi Tf mampu untuk menolak saran dari Jl.

Observasi Main 7 tanggal 21 September 2021

Kondisi ketika sebelum berlatih *filial play*, Tf mengalami kegagalan maka Tf langsung mencari bantuan dari Jl. Sekarang ini, ketika sudah belajar *filial play*, adanya kemajuan dalam diri Tf yakni Tf tidak langsung mencari bantuan tetapi Tf mau mencoba sendiri terlebih dahulu. Tf sudah mengetahui bila percobaannya gagal maka konsekuensi adalah mencoba kembali dan mama tidak akan marah.

Hal ini dikarenakan JI yang berubah terlebih dahulu. JI mampu untuk meregulasi emosi dan mampu berempati sehingga komunikasi menjadi lancar, anak nyaman berkomunikasi dan berada di dekat orang tua. Selain itu JI dilatih keterampilan untuk mendengarkan penuh perhatian, dan berpusat pada anak yakni memberikan kebebasan kepada anak untuk memimpin dan membuat keputusan. Dengan demikian hubungan antara orang tua semakin dekat dan harmonis.

Diadakan kajian ulang kegiatan *filial play* minggu lalu yakni tanggal 15 hingga 19 September 2021. Pada hari pertama, bereksperimen tentang telur. Pengalaman pertama bagi Tf menggoreng telur mata sapi, Omelette dan telur gulung. Terdapat komunikasi 2 arah. JI melihat bahwa Tf sangat senang. Pada hari kedua, bermain tebak kata dari gerak tubuh. JI merasa Tf sudah semakin berani dan ekspresif. Pada hari ketiga, membuat *jelly cake* bersama. Dari awal hingga akhir, Tf mengajarkan dan mengarahkan cara membuat jelly cake dan jelly berhasil dibuat. Komunikasi terjalin dengan sangat baik. Pada hari ke empat, menulis aksara Mandarin dengan kuas. Ide Tf karena barusan mendapatkan kuas dari kakeknya. Tf ingin mencoba menulis aksara Mandarin menggunakan kuas. Tf sangat senang karena melakukan sesuatu permainan yang baru. Pada hari kelima, membuat martabak. Tf sangat senang karena JI membiarkan Tf membuat martabak. JI hanya bertanya di samping. Setelah selesai, Tf memberikan martabak kepada papanya untuk mencicipi. Papa Tf memuji bahwa martabak buatan Tf sangat enak. Tf merasa bangga dan senang.

Selanjutnya mentor bertanya kepada JI apakah ada perubahan setelah belajar 4 keterampilan *filial play*? JI mengakui bahwa dirinya sadar bahwa selama

ini sering mengomel sehingga membuat Tf menjadi anak yang penurut, tidak berani mengemukakan pendapat. Bila mengemukakan pendapat, pasti saya selalu menolaknya karena saya merasa pendapat saya sebagai orang tua adalah yang paling benar. Hal ini membuat Tf menjadi anak yang takut salah dan menjadi tertutup. Setelah saya mempraktikkan 4 filial play, saya merasa Tf lebih terbuka, berani mengemukakan pendapat. Misal ketika sebelum berangkat kerja, saya mengingatkan Tf untuk melakukan 2 hal. Biasanya dia selalu mengiyakan. Akan tetapi sekarang ini dia mampu untuk bertanya, “Ma, saya buat yang ini dulu baru itu, boleh? Saya pun mengiyakan karena mengingat kita sebagai orang tua harus memberikan kebebasan kepada anak untuk memimpin, untuk mengemukakan pendapat. Contoh lain ketika saya menyuruh dia untuk mengulang pelajaran. Dia berani mengemukakan pendapat bahwa dia sudah bisa pelajaran tersebut sehingga tidak perlu untuk mengulangnya. Pernah suatu kali saya tes dia dan benar dia memang sudah bisa. Dari situ, saya menjadi lebih mengerti akan Tf. Saya menjadi lebih menghargai pendapat dan keputusan dari Tf. Emosi saya juga akhir-akhir ini terkendali. Dulunya sering mengomel, sekarang ini lebih ke menghargai keputusan Tf. Saya menjadi rem untuk mengomel dengan mendengarkan penjelasan dari dia terlebih dahulu sehingga saya menjadi mengerti jalan pemikirannya.”

Lampiran 9. Perbaikan Emosi Informan 2

TANGGA L	PERT EMU AN	REGULASI EMOSI
22/6/2021	1	Jl adalah orang yang sabar, tidak emosi namun suka memerintah anak untuk melakukan berbagai hal.
29/6/2021	2	Jl suka menasihati dan memerintah Tf. Jika Jl menyuruh Tf melakukan suatu hal maka Jl akan langsung mengatakan harus mengerjakan ini, selanjutnya mengerjakan itu dan harus ingat apa yang sudah dipesankan oleh mama. Bila tidak dituruti maka Jl akan mengomel terus menerus walau tidak menggunakan volume suara yang besar. Dalam hal ini, Jl masih belum dapat meregulasi emosi dengan baik. Akibatnya Tf menjadi anak penurut, pendiam dan tidak berani berkomentar karena takut salah.
6/7/2021	3	Dikarenakan Jl belum mampu mempraktikkan keterampilan <i>filial play</i> sehingga emosi Jl masih tidak stabil, suka menasihati dan mengomel Tf.
13/7/2021	4	Regulasi emosi Jl mulai tumbuh karena Jl melakukan penataan waktu dan pengaturan batasan. Anak tidak bergejolak karena sudah tahu akan peraturan dalam hal

		penataan waktu bermain dan batasan apa yang boleh dan tidak boleh. Jl juga belajar untuk membiarkan anak memimpin.
21/7/2021	5	Jl mulai dapat meregulasi emosi karena mendengarkan perkataan dan emosi anak. Secara keseluruhan, kemampuan Jl mulai berkembang ketika menerapkan ke empat keterampilan.
27/7/2021	6	Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin sehingga Jl mampu untuk meregulasi emosi dengan cara berpikir positif (<i>cognitive reappraisal</i>). Jl lebih dapat menilai kembali pemikirannya, “Ketika saya fokus mendengarkan emosi anak, saya menjadi berpikir kembali, ternyata Tf memiliki pandangan yang berbeda dari saya. Namanya dia masih anak-anak jadi pemikiran dia sangat sederhana dan dia benar.” Jadi dengan membiarkan anak memimpin, Jl menjadi lebih dapat meregulasi emosi. Secara keseluruhan, 4 keterampilan yang diterapkan Jl mulai berkembang.
3/8/2021	7	Ketika Jl menahan diri untuk tidak memutuskan, Jl merasa harus menghargai keputusannya sehingga emosi Jl terkontrol. Jl melihat, dengan memberikan kesempatan untuk memimpin dan memutuskan sehingga Tf menjadi lebih berani mengemukakan pendapat. Dulunya Jl tidak

		pernah memberikan kesempatan untuk Tf berpendapat. Tf harus menuruti segala ide dan keputusan Jl. Jl menjadi senang melihat Tf berubah menjadi lebih berani mengemukakan ide dan pendapatnya.
24/8/2021	8	Dengan adanya permainan pantomime membuat hubungan antara ibu dan anak menjadi lebih mencair, hubungan menjadi lebih dekat. Jl merasa canggung untuk merefleksi perkataan dan emosi anak (keterampilan mendengarkan penuh perhatian).
31/8/2021	9	Setelah seminggu Jl melatih tentang eksplorasi perasaan dan pikiran anak, Jl menggali lebih banyak perkataan anak. Menyambung setiap perkataan anak.
7/9/2021	10	Pada keterampilan membiarkan anak memimpin, Jl mampu meregulasi emosi dengan baik yakni berkembang sesuai harapan. Ketika mengajar Tf tentang pelajaran sekolah, Jl mempraktikkan keterampilan mendengarkan sehingga Jl mampu mengerti kondisi Tf. Hal ini dikarenakan Jl menilai ulang emosi (<i>cognitive reappraisal</i>) yang dia terima.
14/9/2021	11	Dengan adanya penataan waktu, peraturan yang harus ditaati oleh Tf dan Jl sehingga Tf senang untuk belajar. Terkadang Tf mampu untuk mengeluarkan ide tanpa takut dimarah. Sekarang ini Jl menjadi lebih banyak memberi

		<p>kesempatan kepada dia untuk mengeluarkan ide. Tf senang maka Jl pun menjadi senang (<i>emotion contagion</i>).</p> <p>Emosi Jl menjadi lebih terkontrol. Pada tahap ini, keempat keterampilan dapat diterapkan oleh Jl dengan baik yakni berkembang sesuai harapan.</p>
21/9/2021	12	<p>Jl merasa sungguh senang mempraktikkan empat keterampilan <i>filial play</i>. Jl merasa Jl berubah terlebih dahulu dengan tidak menjadi otoriter tetapi memberikan kebebasan kepada dia untuk memimpin dan memutuskan, Jl menghargai keputusan anak (Tf) sehingga dia pun menjadi nyaman dan menjadi berani dalam mengemukakan pendapat.</p> <p>Dengan demikian emosi Jl dapat terkontrol karena bukan Jl yang memegang kendali tetapi Tf. Dengan Tf senang maka Jl juga ikut senang. Sehingga hubungan antara ibu dan anak semakin dekat. Komunikasi menjadi semakin baik karena Jl memahami Tf dan tidak menghakimi Tf.</p>

Lampiran 10. Peningkatan Empati Informan 2

TANGGAL	PERT EMUA N	EMPATI
21/6/2021	1	Adanya dialog sosial awal dan wawancara awal.
29/6/2021	2	Dikarenakan Jl suka memerintah Tf, membuat Jl kurang empati terhadap Tf. Misalnya Tf meminta tolong mamanya untuk membelikan lem yang sudah habis akibat projek pembuatan <i>slime</i> . Dikarenakan projeknya gagal maka Tf ingin mencoba kembali. Tf meminta tolong mamanya untuk membelikan lem akan tetapi Jl langsung mengomeli Tf dengan mengatakan bahwa projek <i>slime</i> itu tidak membawakan manfaat buat Tf dan membuat uang mama habis. Hal ini membuat Tf menjadi sedih.
6/7/2021	3	Jl tidak suka bermain <i>slime</i> karena akan membuat tangannya menjadi lengket. Menurut Jl tidak ada manfaat bermain <i>slime</i> . Jl mengetahui bahwa Tf suka bermain <i>slime</i> tetapi Jl tidak suka. Jl mencoba membujuk Tf untuk membuat kegiatan yang lain. Dikarenakan masih tahap awal, Jl belum mampu untuk mempraktikkan keterampilan <i>filial play</i> .

13/7/2021	4	Kemampuan Jl dalam berempati masih belum berkembang.
21/7/2021	5	Empati Jl mulai tumbuh karena Jl mampu untuk melihat sesuatu dari sudut pandang anak (<i>perspective taking</i>). Dikarenakan Jl mampu untuk fokus terhadap emosi dan perkataan anak maka Jl mulai mampu untuk berempati.
27/7/2021	6	Jl mulai mampu untuk mengerti anak (<i>proximal responsivity</i>) perihal pengaturan batasan.
3/8/2021	7	Dengan mendengarkan penuh perhatian sehingga Jl menjadi lebih berempati terhadap Tf. Hal ini dikarenakan Tf adalah anak tunggal sehingga Tf tidak memiliki adik untuk bermain bersama di rumah. Dengan demikian, Tf mencari permainan agar Tf dapat mengisi waktu kosong dengan bermain permainan eksperimen yakni membuat <i>slime</i> . Dengan pemikiran demikian sehingga Jl merasa lebih berempati terhadap Tf. Pada pertemuan ini, kemampuan Tf dalam berempati berada pada tahap mulai berkembang.
24/8/2021	8	Jl mempraktikkan keterampilan berpusat pada anak, membiarkan anak memimpin permainan. Jl dengan sengaja tidak membuat Jl menang. Hal ini dikarenakan Jl bersimpati (<i>proximal responsivity</i>) terhadap kondisi

		Tf yang tidak dapat melakukan permainan dengan baik. Jl mengetahui bahwa Tf masih seorang pemula dalam hal olah raga sehingga Tf belum terbiasa memainkannya.
31/8/2021	9	Jl lebih banyak mendengar perkataan dan emosi dari Tf. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Jl mampu untuk berempati terhadap kegigihan dari Tf. Jl menjadi lebih memahami sudut pandang dari Tf (<i>perspective taking</i>).
7/9/2021	10	Jl mampu mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian. Tf menjadi lebih terbuka. Jl menjadi lebih berempati terhadap Tf.
14/9/2021	11	Jl sudah fokus mendengarkan perkataan Tf. Jl sudah mampu merespon perkataan atau pernyataan dari Tf. Jl semakin berempati terhadap Tf. Pada pertemuan ini, kemampuan Jl untuk berempati sudah berkembang sesuai harapan terutama pada keterampilan pengaturan batasan, mendengar penuh perhatian, dan anak memimpin.
21/9/2021	12	Empati Jl semakin baik. Jl merasa Jl lebih mengerti Tf, Jl lebih memahami sudut pandang Tf mengapa Tf mengambil keputusan tersebut. Secara keseluruhan, kemampuan Jl berempati pada penerapan ke empat keterampilan sudah berkembang sesuai harapan.

Lampiran 11. Wawancara Sebelum Diajarkan *Filial Play*, Informan 2

N O	PERTANYAAN	INFORMAN II
1	<p>Pada masa covid ini, menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?</p>	<p>Pasti mudah marah karena banyak pekerjaan yang harus saya selesaikan. Apalagi saat pagi hari. Waduhh itu yang paling sibuk. Mau buat sarapan. Mau suruh anak bangun, harus tepat waktu masuk Zoom. Belum lagi pekerjaan saya yang selalu ada deadline.</p>
2	<p>Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?</p>	<p>Teori sih tau bahwa kita harus bisa kontrol emosi, jangan asik marah-marah atau omelin anak apalagi pakai bentak. Tapi namanya seorang ibu pasti ada marah anak, omelin anak. Saya sih lebih banyak omelin anak. Dan anak sepertinya sudah gak suka dengerin saya omelin dia lagi. Mukanya flat terus dan menjadi tertutup, diam aja dia denger saya ketika saya omel dia.</p>
3	<p>Apakah ada rasa penyesalan setelah marah? Mengapa?</p>	<p>Pasti iya. Terkadang geram sekali, kok anak sudah dinasihati tapi mengulah lagi. Jadinya saya marah, omelin dia lagi.</p>
4	<p>Apakah anda dapat mengendalikan emosi</p>	<p>Geleng-geleng kepala sambil berkata tidak.</p>

	<p>anda dengan mengubah cara berpikir anda menjadi pikiran positif?(cognitive reappraisal)</p>	
5	<p>Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan tidak mengungkapkannya? (expressive suppression)</p>	<p>Saya lebih banyak mengungkapkan dengan cara menasihati, kalau tidak mempan di anak baru saya omelin dan terakhir marahin.</p>
6	<p>Apakah anda dapat menghargai sudut pandang anak walau anda tidak setuju dengannya? (perspective taking)</p>	<p>Anak saya tertutup tidak banyak ngomong. Dia lebih dekat dengan papanya. Jadi anak saya kurang terbuka dengan saya. Kebanyakan sih saya yang suruh-suruh dia jadinya saya gak pernah tahu apa sudut pandang dia.</p>
7	<p>Sebelum memarahi anak, apakah anda pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada</p>	<p>Tidak pernah</p>

	di posisi anak? (online stimulation)	
8	Ketika anak marah karena sesuatu hal apakah anda akan ikut marah (terpancing emosi)?	Anak saya kebutulan gak marah-marah. Hanya saja saya gk suka anak saya pasang muka cemberut. Dia sih kebanyakan diam ketika saya omelin dia.
9	Apakah anda sering terbawa perasaan ketika mendampingi anak belajar di rumah? (peripheral responsivity)	Memang ya karena covid di rumah terus jadinya fokus saya hanya kerja dan damping anak belajar. Pasti terbawa emosi karena hati saya sudah cemas duluan terhadap perkembangan covid. Belum lagi masalah pelajaran sekolah yang menurut saya kurang efektif kalau belajar di rumah.
10	Menurut anda mana pernyataan ini yang tepat, anak harusnya lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak?	Orang tua yang harusnya bisa mengerti anak. Memang kita pengen dimengerti oleh anak. Tapi rasanya anak masih kecil, belum mengerti seperti jalan pikiran orang dewasa.

Lampiran 12. Wawancara Setelah Diajarkan *Filial Play*, Informan 2

N O	PERTANYAAN	INFORMAN II
1	Setelah diajarkan filial play, menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?	Saya rasa saya tidak marah-marah lagi karena kebiasaan untuk mendengarkan anak berbicara dan membiarkan anak memimpin.
2	Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?	Betul saya menjadi dapat mengontrol emosi saya. Biasanya saya sering ngomel sekarang ini lebih banyak mendengarkan dia berbicara dulu.
3	Apakah ada rasa penyesalan setelah marah? Mengapa?	Sekarang sudah jarang marah dan ngomel.
4	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan mengubah cara berpikir anda menjadi pikiran positif?	Betul saya menjadi dapat mengendalikan emosi saya. Karena kan sudah diajari keterampilan dalam filial play seperti mendengarkan penuh perhatian dan membiarkan anak memimpin. Dengan demikian saya menjadi tahu maunya anak apa, apa yang dia pikirkan sehingga saya bisa berpikir lebih positif terhadap keputusan dari anak.
5	Apakah anda dapat mengendalikan emosi	Sekarang ini saya menjadi tidak sering ngomel-ngomel lagi. Karena sudah diajarkan untuk

	<p>anda dengan tidak mengungkapkannya? (expressive suppression)</p>	<p>membiarkan anak memimpin dan mendengarkan penuh perhatian.</p>
6	<p>Apakah anda dapat menghargai sudut pandang anak walau anda tidak setuju dengannya? (perspective taking)</p>	<p>Iya. Sekarang ini anak saya sudah berani untuk mengemukakan pendapatnya. Dia sering balik tanya ke saya, “Ma, saya buat tugas ini dulu ya baru yang itu.” Dan saya melihat dia benar-benar melakukannya sesuai dengan keputusan yang dia ambil. Karena saya sudah mengerti bahwa biarkan anak memimpin, kita hargai itu.</p>
7	<p>Sebelum memarahi anak, apakah anda pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada di posisi anak? (online stimulation)</p>	<p>Dulu saya tidak pernah membayangkan berada di posisi dia. Sekarang karena sudah diajarkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan membiarkan anak memimpin jadinya saya bisa merasakan bila saya menjadi anak.</p>
8	<p>Ketika anak marah karena sesuatu hal apakah anda akan ikut marah (terpancing</p>	<p>Sekarang sudah jarang marah karena sudah belajar keterampilan filial play.</p>

	emosi)? (emotion contagion)	
9	Apakah anda sering terbawa perasaan ketika mendampingi anak belajar di rumah? (peripheral responsivity)	Sekarang ini saya merasa saya lebih stabil, lebih mengerti dia sehingga saya tidak membawa perasaan saya sebagai orang tua yang masih saja mengkhawatirkan covid ini, yang masih mengkhawatirkan pendidikan anak saya bagaimana tanpa ke sekolah, tapi saya berusaha untuk tetap tenang tidak terbawa perasaan ketika mengajar anak di rumah.
10	Menurut anda mana pernyataan ini yang tepat, anak harusnya lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak? (proximal)	Sekarang ini pasti saya lebih bisa mengerti dia. Saya gak boleh asal marah atau asal ngomel. Tetapi mengerti mengapa dia menolak perintah saya, mengapa dia mau milih yang ini daripada yang itu. Saya rasa sekarang ini, dia menjadi lebih terbuka sehingga saya bisa mengerti maksud hati dia.
11	Apa keterampilan filial play yang membuat anda dapat merasakan emosi menjadi stabil,	Saya rasa di keterampilan pengaturan batasan. Pernah ketika sedang main, dia ada buat satu kesalahan di bagian tertentu sehingga hasil eksperimen membuat kue tidak berhasil. Dan dia marah. Setelah Prof jelaskan ke saya bahwa saya

	menjadi tidak gampang marah?	harus membuat peraturan tentang batasan yakni bila hasil eksperimen gagal maka tidak boleh marah tetapi bisa dicoba di lain kesempatan. Dan saya praktekkan ternyata ampuh. Ketika hasil gagal, dia gak marah atau kesal lagi karena di awal sebelum membuat eksperimen saya ada menginfokan tentang pengaturan batasan. Ini yang membuat saya menjadi lega dan tidak emosian.
12	Apa keterampilan filial play yang membuat anda mampu berempati terhadap anak?	Di keterampilan ketiga yaitu mendengarkan penuh perhatian. Prof mengajarkan mendengarkan setiap ucapan dan emosi anak. Awal saya bingung, tetapi setelah diajari dan diterapkan, lama-lama saya baru mengerti dan mampu menggali lebih dalam setiap percakapan. Sehingga saya terkadang bisa merasa iba terhadap apa yang dia ucapkan.
13	Apa perbedaan yang anda rasakan setelah diajarkan keterampilan filial play?	Menjadi tidak suka mengomel. Bukan tidak suka tapi tidak diperbolehkan hahaha (sambil tertawa). Harus bisa menahan diri.
14	Apakah anak menjadi berubah setelah anda diajarkan filial play?	Wahh seru sekali. Saya sampai kaget, kok Tiff bisa nego sekarang. Dulu, asal saya suruh pasti dia nurut tanpa bersuara. Sekarang ini dia lebih berani mengemukakan pendapatnya. Bagus itu. Saya

		senang sekali.
15	Apakah dengan menguasai keterampilan filial play dapat membantu emosi anda menjadi lebih stabil ketika mendampingi anak belajar dari rumah? Mengapa?	<p>Pasti. Pasti membantu. Sebelumnya saya suka menasihati dia untuk melaksanakan perintah saya, siap kerjakan PR harus mengulang pelajaran semalam. Mukanya cemberut terkadang flat. Gak bilang gak mau, nurut tapi dengan terpaksa. Itu yang buat saya jengkel dan marah. Tetapi setelah diajari tentang mendengar penuh perhatian dan anak memimpin, saya tidak suruh-suruh dia lagi. Malahan dia yang bilang, “Ma saya buat tugas ini dulu ya baru tugas yang satu lagi.” Pernah dia bilang, “Ma besok saja ya belajarnya. Saya sih sudah bisa sih karena kemarin sudah belajar. Tapi karena hari ini saya capek , boleh ya saya besok baru mengulang pelajaran itu?”</p> <p>Wahh saya sampai terkejut, dia mampu mengambil keputusan dan menceritakan kepada saya secara terbuka dan jujur. Dan saya hargai itu.</p>
16	Apakah dengan menguasai keterampilan filial	Betul. Saya sekarang menjadi mudah mengerti kondisi dia. Pernah dia mengeluh bahwa dia enggak mau belajar lagi hari ini, sudah capek. Dan dia ada

play dapat membantu anda lebih berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah?	tanya ke saya kembali, bolehkah saya besok baru belajar lagi? Saya paham keadaannya sehingga saya mengiyakan ok besok baru sambung belajarnya.
--	--



Lampiran 13. Data Observasi Dan Wawancara Informan 3

Informan 3 bernama Fn

Inisial subjek ketiga adalah Fn, lahir di Salang Buah tanggal 15 Januari 1986. Pendidikan terakhir adalah Sarjana. Finance adalah pekerjaan Fn. Suami Fn berinisial Ch. Lahir di Rantau Perapat tanggal 28 Juli 1987. Pendidikan terakhir adalah Sarjana. Ch adalah seorang *sales/marketing*. Fn memiliki seorang putri berinisial Rc, lahir di Medan tanggal 20 Juli 2016, dengan jenis kelamin adalah perempuan. Rc berusia 5 tahun (TK B). Ibu yang berinisial Fn setuju untuk melakukan *filial play*. Alasan utama Fn mengikuti *filial play* adalah agar anaknya berinisial Rc bisa lebih terkontrol, lebih sabar, dan lebih fokus dalam melakukan segala sesuatu. Fn menyepakati bahwa *filial play* akan dilakukan setiap hari senin hingga jumat pukul 10.30 WIB selama 3 bulan.

Dialog sosial tanggal 22 Juni 2021

Tanggal 22 Juni 2021 peneliti, mentor, dan informan Yn melakukan **pertemuan pertama** secara virtual melalui platform Zoom untuk mengetahui tentang latar belakang pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan pola asuh dari Fn. Selanjutnya pengisian SDQ anak dan pemaparan tentang keterampilan *filial play* yang akan dilakukan oleh Fn bersama dengan anak.

Observasi Main I tanggal 29 Juni 2021

Pada tanggal 29 Juni 2021 dilaksanakan observasi main pertama melalui platform Zoom. Mentor didampingi oleh peneliti mengobservasi kegiatan main yang dilakukan oleh Fn bersama dengan anak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Fn memiliki sifat yang keras, tidak dapat diajak berkompromi. Apa yang telah diucapkan harus dijalankan oleh anak. Hal ini membuat anak menjadi mudah *bad mood*. Hal ini membuat anak menjadi mudah kesal, marah, dan merajuk. Dengan demikian, Fn menjadi emosi, dan akhirnya marah terhadap anaknya, Rc. Pembelajaran jarak jauh yang membutuhkan bimbingan dan pendampingan dari orang tua sehingga Fn cemas, stres karena merasa tertekan, merasa banyak pekerjaan yang harus dia lakukan. Ditambah sifat dan perilaku Rc yang tidak stabil, mudah kesal, marah, dan merajuk sehingga membuat Fn makin kewalahan dalam menghadapi Rc. Fn mengaku bahwa belakangan ini Fn makin mudah marah. Perihal empati, Fn mengatakan bahwa Fn selalu menginformasikan kepada Rc agar dapat mengerti keadaan mama yang sangat sibuk, mau urus pekerjaan kantor, rumah, dan mendampingi Rc belajar dan les.

Observasi Bermain Awal

NO	ITEM	KETERANGAN
1	SDQ	11 (normal)
2	Kemampuan	625 (baik)
3	Komitmen	7 (prioritas)
4	Sikap umum dan	Tidak empati

	hubungan dengan anak	
5	Permainan orang tua/anak	Memberi tahu apa yang akan dilakukan
6	Kepribadian orang tua pada umumnya	Sikap tegas pada anak, kurang playfulness
7	Perilaku/hubungan dengan anak pada umumnya	Ditampilkan dengan baik (skor 4)
8	Sikap dalam bermain	Klien sedikit sekali melakukan kontak mata, tidak fokus pada anak melainkan hanya pada permainannya.
9	Tantangan	Perbaikan yakni menunjukkan wajah empatik terhadap anak, menampilkan kontak fisik dan sentuhan, menentukan dan menjaga batasan, memberi pujian/dorongan pada anak, mengikuti anak, memikirkan cara bermain anak, fokus pada anak, dan melakukan kontak mata dengan anak.
10	Refleksi pengalaman bermain dari klien	Kaku ketika bermain
11	Solusi	Menerapkan Axline, menyepakati perjanjian untuk FPCM yaitu bermain 5x dalam seminggu dan coaching atau mentoring 4 play skill, mengikuti sesi mingguan dan play observation, membuat log book.

Mentoring dan Wawancara I tanggal 6 Juli 2021

Mentor menginformasikan Fn untuk menggambarkan keadaan Fn sebelum, sekarang, dan sesudah melakukan kegiatan *filial play*. Pada gambar sebelum *filial play*, Fn menggambar sebuah tanaman. Pada saat sekarang melakukan *filial play*, Fn menggambar tanaman telah berbunga. Hal ini dimaksud Fn memiliki pengetahuan dan cara tentang bagaimana mendidik anak secara baik dan benar. Setelah melakukan *filial play*, Fn menggambar ada kupu-kupu yang datang. Artinya adalah hubungan antara Fn dengan anaknya, Rc menjadi dekat.

Pada minggu ini (tanggal 28 Juni hingga 2 Juli 2021), Fn menyatakan bahwa bermain *filial play* hanya 1 hari saja karena adanya pekerjaan yang tidak bisa ditunda. Tanggal 2 Juli 2021, Fn membaca buku bersama Rc. Setelah selesai, Fn menyuruh Rc untuk bercerita kembali. Rc mampu bercerita dengan versi dia. Fn mengatakan mengapa berbeda dengan yang ada di buku cerita. Rc mengatakan karena lupa maka Rc mengubahnya sedikit. Fn menasihati agar mendengarkan ketika mama bercerita sehingga Rc tidak akan lupa jalan ceritanya. Rc tampak kesal. Saran dari mentor adalah menginformasikan tentang penataan waktu, tempat, alat kepada Rc. Selanjutnya, Fn melatih untuk membiarkan anak memimpin dengan cara memberikan kebebasan dan kesempatan kepada Rc. Fn seharusnya menerapkan keterampilan mendengarkan perkataan dan emosi anak.

Mentoring dan wawancara 2 tanggal 13 Juli 2021

Fn menceritakan tentang kegiatan yang dilakukan pada selama 5 hari dari tanggal 5 hingga 9 Juli 2021. Fn mengaku bahwa Fn bermain setiap hari dengan anaknya, Rc. Akan tetapi karena Fn sibuk bekerja dari rumah, Fn lupa untuk mencatat di formulir yang telah diberikan. Alhasil Fn mampu menceritakan 2 kegiatan main yang dilakukan. Di hari pertama, Fn dan Rc membuat kue. Menurut Fn semua berjalan seperti biasa. Fn mempersiapkan segala sesuatu dengan baik. Fn membacakan resepnya kepada Rc sehingga Rc dengan sendirinya menuangkan resep ke dalam tempat adonan. Rc tampak senang. Hal ini dikarenakan telah memberikan kebebasan kepada anak untuk bermain dan memimpin. Pada hari Selasa, Rabu, dan Kamis Fn lupa telah melakukan kegiatan main apa. Pada sesi hari ke lima, bermain memandikan Barbie. Ketika sedang memandikan boneka, Rc mulai tantrum. Hal ini dikarenakan Rc menyuruh mamanya untuk mengambil handuk tetapi Mama Rc mengatakan bahwa harus mengambil sendiri. Hal ini membuat Rc tidak senang dan marah. Saran dari Mentor adalah setiap kali melakukan kegiatan *filial play* diharapkan untuk dapat menginformasikan waktu mulai dan waktu berakhir. Hal ini bertujuan agar anak tahu waktu bermain hanya selama 15 menit setiap malam sesuai dengan waktu dan hari yang telah disepakati. Kegiatan bermain dilakukan secara kontinu dan konsisten selama 3 bulan. Inilah dinamakan disiplin dalam bermain. Selain itu, adanya penataan tempat bermain. Diharapkan untuk selalu memakai meja kecil atau kain ukuran kecil atau sedang sebagai tempat atau area khusus bermain.

Observasi Main 2 tanggal 20 Juli 2021

Kegiatan observasi bermain dimulai dengan menyuruh Fn untuk menutup mata dan membayangkan satu warna. Fn mengatakan membayangkan warna biru. Fn membayangkan suatu pantai di kampung yang berwarna biru, air yang tenang.

Rc mampu untuk mengingatkan waktu bermain seperti, “Ma... sudah siap belajar, ayo kita main.” Dikarenakan masa pandemi *Covid-19*, pembelajaran dilakukan secara jarak jauh (daring) hingga pukul 10.00 WIB, Rc mampu untuk menginformasi kepada Fn tentang sudah saaatnya untuk bermain *filial play*. Hal ini dikarenakan Fn sibuk terhadap pekerjaan kantor yang dilakukan secara *WFH* (bekerja dari rumah).

Fn menceritakan pengalaman bermain *filial play* yang dilakukan pada tanggal 12 hingga 16 Juli 2021. Pada hari pertama, topik bermain adalah membuat kue dari keju. Rc tampak senang. Hal ini dibuktikan dengan Rc tidak tantrum atau emosi ketika sedang bermain. Pada hari kedua, kegiatan main adalah bermain boneka Barbie dan tongkat ajaib. Tidak ada kejadian luar biasa yang terjadi. Emosi Rc tampak stabil. Pada hari ketiga, melakukan kegiatan yang sama yaitu bermain boneka Barbie. Pada hari ke empat, membuat kue. Rc mengatakan bahwa ulang tahunnya masih lama sehingga Rc ingin bermain peran dengan topik perayaan ulang tahun. Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin sehingga anak menjadi lebih tenang dan gembira. Hal ini dapat dibuktikan ketika kegiatan bermain peran, emosi Rc sangat stabil dan senang. Hal

ini membuat emosi Fn juga stabil. Pada hari kelima, Rc berkeinginan untuk menonton film kartun kesukaan, Fn mengatakan bahwa bila hendak menonton film harus menonton film yang bermutu, memiliki pesan-pesan moral. Pada kasus ini, Fn masih mendominasi tanpa memberikan kesempatan anak memimpin. Akhirnya mereka menonton film anak berbahasa Mandarin. Hal ini membuat Rc tidak mengerti. Namun, Rc semangat untuk bertanya tentang kejadian-kejadian di dalam film tersebut. Penuturan dari Fn adalah Fn memberikan ide bermain kepada Rc. Saran dari Mentor adalah membiarkan anak untuk memimpin, anak dibiasakan untuk mengutarakan kegiatan apa yang ingin dilakukan (kegiatan dilakukan dengan berpusat pada anak). Berikan kesempatan kepada Rc untuk mengeluarkan ide yang ada dalam benaknya. Hal ini akan membuat Rc merasa dihargai.

Mentoring dan Wawancara 3 tanggal 27 Juli 2021

Pada minggu ketiga, kegiatan bermain *filial play* dimulai dari tanggal 19 sampai 23 Juli 2021. Terdapat penataan waktu awal akhir dan pengaturan batasan. Pada hari pertama, Fn bertanya kepada Rc hendak bermain apa hari ini. Dikarenakan Rc suka boneka maka Rc mengatakan ingin bermain boneka Barbie. Fn setuju akan bermain boneka. Fn menanyakan apakah boleh bermain boneka di depan rumah. Hal ini dikarenakan Fn ingin mereka berdua dapat berjemur matahari agar imun tubuh tetap tinggi. Rc setuju melakukan bermain boneka di depan rumah. Pada hari kedua, Rc berkeinginan untuk bermain suit bersama Fn. Fn

menyetujuinya. Pada hari ketiga, Rc dan Fn sepakat untuk membuat jus jeruk. Pada hari ke empat, Rc berdiskusi dengan Fn tentang topik bermain dan hasilnya adalah Rc membersihkan kamar tidurnya. Rc sangat senang melakukannya. Pada hari kelima, tidak adanya *filial play*. Hal ini dikarenakan Fn sibuk dalam hal pekerjaan kantor.

Dapat disimpulkan bahwa dalam minggu ini, Fn mampu untuk memberikan kesempatan kepada Rc untuk memimpin, mengeluarkan pendapat tentang jenis permainan. Dapat dilihat bahwa emosi Rc lebih stabil, tidak terlihat Rc marah atau kesal. Hal ini membawa dampak positif terhadap emosi Fn. Dalam minggu ini, emosi Fn juga menjadi stabil.

Keluhan dari Fn adalah Fn merasakan kekhawatiran terhadap anaknya, Rc. Hal ini disebabkan karena Rc selalu meniru segala perilaku dan tutur kata dari sepupunya. Fn stres menghadapi tingkah laku Rc yang suka meniru. Disarankan agar Fn fokus mendengarkan perkataan dan emosi anak sehingga anak merasa nyaman berkomunikasi dengan Fn. Ketika anak merasa nyaman akan terjalin ikatan atau hubungan yang baik dan dekat antara ibu dan anak sehingga ketika Fn menasihati, anak akan lebih mudah untuk mau menerima nasihat dari Fn.

Observasi Main 3 tanggal 3 Agustus 2021

Setelah disepakati bahwa hari ini, mentor akan melihat atau mengobservasi Fn bermain bersama anaknya melalui aplikasi Zoom. Ketika awal masuk Zoom, Rc

sangat ceria sambil makan nasi goreng. Akan tetapi dikarenakan hendak memulai *filial play*, dengan tiba-tiba Fn menyuruh Rc untuk menghentikan makanannya. Hal ini membuat Rc terkejut dan menjadi marah. Rc menjadi tidak mau diobservasi bermain *filial play*. Rc mengatakan harus tutup kamera. Kalau tidak maka Rc tidak mau main. Hal ini dapat dilihat bahwa seharusnya Fn memberi penjelasan kepada Rc tentang kondisi dan situasi yang seharusnya dipakai untuk bermain *filial play* bukan untuk makan. Bila langsung disuruh untuk berhenti makan maka respon Rc adalah menolak dan menjadi ngambek.

Akhirnya observasi bermain *filial play* pun dibatalkan. Fn hanya berbagi pengalaman bermain *filial play* minggu lalu yaitu tanggal 26 hingga 30 Juli 2021. Pada hari pertama, kegiatan yang disepakati adalah membuat jus. Pada hari kedua, Rc ingin bermain peran salon/berdandan. Rc tampak sangat senang. Pada hari ketiga, kegiatan bermain yaitu bermain pasir. Hari ke empat, adanya kesepakatan untuk bernyanyi dan menari bersama. Fn merasa beliau kurang menikmati permainan tersebut. Hal ini dikarenakan Fn tidak suka menari dan bernyanyi. Pada hari kelima, adanya kesepakatan bersama untuk melakukan cuci piring bersama. Fn emosi melihat Rc bermain air sehingga lantai menjadi basah dan piring semakin berantakan. Menurut Fn, ketika Rc membantunya untuk mencuci piring, bukannya meringankan pekerjaannya sebaliknya menambah beban pekerjaan yaitu harus merapikan peralatan makan dan membersihkan lantai. Hal ini menandakan bahwa Fn masih belum mampu untuk meregulasi emosi diri sendiri. Fn dengan mudah terpancing emosi. Hal ini dikarenakan Fn memiliki pikiran yang negatif yaitu Fn merasa beban kerja menjadi bertambah dan menyita

waktu yakni harus merapikan kembali peralatan makan. Untuk dapat meregulasi emosi diri sendiri diperlukan *cognitive reappraisal* atau disebut penilaian ulang kognitif yakni dengan mengubah cara berpikir menjadi positif terhadap situasi yang sedang dialami (J. Gross & John, 2003). Rc adalah anak berumur 5 tahun dimana koordinasi antara tangan dengan mata sedang berproses menjadi lebih baik. Bila Fn mampu untuk berpikir positif bahwa kemampuan motorik halus Rc masih dalam tahap berkembang dan berproses (N. Kurniawati, 2021), dengan demikian Fn akan dapat memaklumi keadaan di sekitar dapur dan Fn dapat mengelola emosi dengan baik dan tidak mudah marah. Selain regulasi emosi, Fn belum mampu untuk berempati terhadap Rc. Seharusnya Fn mampu untuk mengerti akan kemampuan dari Rc. Dikarenakan Rc masih 5 tahun, sudah pasti Rc lebih banyak bermain dari pada membantu mencuci piring.

Mentoring dan Wawancara 4 tanggal 24 Agustus 2021

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 16 hingga 20 Agustus 2021.

Pada hari pertama, adanya kesepakatan untuk menonton film bersama. Pada hari kedua, bermain peran berjualan. Hari ketiga, bermain pasir di pantai. Hari keempat, membuat minuman lengkong/cincau. Hari kelima, membuat kue bersama sepupu dan ditemani oleh Fn. Secara keseluruhan, Fn belajar untuk menerapkan ke empat keterampilan *filial play*.

Observasi Main 4 tanggal 31 Agustus 2021

Pada hari ini, adanya pertemuan di aplikasi Zoom perihal mengamati proses bermain *filial play*. Pagi hari ini Rc terlihat senang. Rc mengatakan hendak bermain peran guru. Rc menjadi guru, Fn menjadi murid. Ketika sedang bermain, Rc menyuruh Fn untuk mengambilkan rol/penggaris tetapi Fn dengan tegas tidak mau mengambilkannya. Fn menyuruh Rc mengambil sendiri. Hal ini membuat Rc menjadi kecewa dan menjadi *bad mood*. Dalam hal ini, Fn lupa bahwa ini adalah bagian dari permainan bermain peran. Tidak ada salahnya seorang guru menyuruh muridnya untuk membantu mengambilkan penggaris. Akan tetapi di benak Fn adalah seorang anak tidak seharusnya menyuruh ibunya untuk mengambil barang. Hal ini membuat Rc kecewa dan marah. Keterampilan berpusat pada anak (anak memimpin) dan mendengarkan penuh perhatian masih belum dapat dipraktikkan oleh Fn.

Prof Milfa menghimbau kepada Fn untuk menggunakan 4 keterampilan yang ada pada *filial play*. Yang paling harus diperhatikan adalah penataan waktu, fokus melihat emosi dan perkataan Rc. Fn menyadari bahwa selama ini Fn masih sering memimpin. Fn sadar bahwa yang harus dibenahi terlebih dahulu adalah dirinya bukan anaknya.

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 23 hingga 27 Agustus 2021. Fn menginfokan penataan waktu awal dan akhir, adanya kesepakatan peraturan bermain.

Pada hari pertama, adanya kesepakatan untuk menari bersama. Akan tetapi Fn tidak begitu nyaman bermain. Hal ini dikarenakan Fn tidak suka menari. Ketika telah sepakat memutuskan ide bermain seharusnya Fn senang, nyaman dalam bermain. Hal ini sebagai tanda telah menghormati ide atau pendapat dari Rc. Pada hari kedua, bermain ayunan dan hari ketiga bermain pasir. Pada hari ke empat dan kelima, Fn tidak melakukan kegiatan *filial play* dengan alasan sibuk mengurus pekerjaan kantor. Mentor memberi arahan bahwa terdapat 3 aspek dalam bermain (*playfulness*) yakni penerimaan (*acceptance*) terhadap anak, empati, dan rasa ingin tahu (*curiosity*). Adanya perasaan untuk mengeksplorasi, atau menggali lebih dalam ketika berkomunikasi dengan anak. Semakin banyak percakapan yang terjadi semakin banyak respon dan penguatan (*reinforcement*) terhadap apa yang didengar. Fn hendaknya mendengar penuh perhatian dan memberi respon terhadap ucapan dan emosi anak. Ciri-ciri orang tua menggali rasa ingin tahu yaitu adanya koneksi terhadap sesuatu dalam memori diri anak atau teringat kembali pada kejadian dulu, orang tua mampu mengapresiasi terhadap sesuatu hal misalnya “Wah... kamu menari dengan sangat bagus tempo hari.” Orang tua terkagum atau terkesima terhadap apa yang dilakukan oleh anak, orang tua memahami pikiran dan isi hati anak, orang tua memandang dan mendengarkan anak ketika berbicara. Adanya *coming in* (teringat memori) dan *going out* (menceritakan atau menunjukkan sesuatu hal).

Observasi Main 5 tanggal 7 September 2021

Hasil observasi menunjukkan bahwa adanya penataan waktu dan pengaturan batasan yang diinfokan di awal kepada Rc. Akan tetapi harus dilakukan secara

kontinu dan konsisten setiap hari. Adanya penerapan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin.

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 30 Agustus hingga 3 September 2021. Fn menginfokan penataan waktu awal dan akhir.

Pada hari pertama, bermain peran suntik vaksin. Rc mengatakan bahwa dikarenakan sedang Corona maka harus disuntik agar tubuh tetap sehat. Pada hari kedua, Rc memiliki ide untuk bermain boneka kakak adik. Tampak Rc senang bermain peran. Dengan demikian emosi Rc stabil. Hal ini membawa efek positif kepada Fn. Emosi Fn menjadi terkendali juga. Dengan memberikan kesempatan kepada Rc untuk memimpin dan mengeluarkan ide sesuai dengan imajinasinya sehingga anak menjadi senang. Hal ini akan membawa dampak yang baik bagi Fn yakni emosi Fn menjadi stabil.

Pada hari ketiga, sepakat membuat kue. Ketika bermain, Rc tampak senang. Akan tetapi, ketika hasilnya gosong, Rc tampak kecewa dan mengomel. Hal ini disebabkan karena Fn sedang melakukan tugas lain ketika sedang memanggang. Disarankan agar Fn konsisten melakukan *filial play* sesuai dengan durasi yang telah ditetapkan dan perhatian kepada anak ketika melakukan *filial play*. Fn merasa bersalah karena tidak fokus bermain dengan Rc sehingga kue menjagi gosong. Dampaknya Rc kecewa. Fn mampu berempati terhadap Rc. Dikarenakan kesalahan Fn tetapi membawa dampak pada Rc. Dalam hal ini Fn mampu menempatkan pada posisi anak (*online stimulation*).Fn berpikir bila Fn adalah Rc

maka Fn akan berbuat hal yang sama yakni kecewa dan marah. Pada kesempatan ini, Fn juga mampu meregulasi emosi ketika Rc kecewa dan mengomel. Biasanya Fn akan ikut marah. Tetapi pada kesempatan ini, Fn mampu meregulasi emosi dengan memendam emosi (*express suppression*). Di samping itu, Fn mampu untuk menilai ulang emosi (*cognitive reappraisal*) yang ditampilkan oleh Rc. Fn menyadari bahwa reaksi dari Rc adalah akibat dari Fn yang tidak mentaati waktu dan peraturan ketika bermain. Dengan menyadari kesalahan sendiri sehingga Fn mampu untuk meregulasi emosi sendiri dan mampu berempati terhadap Rc.

Pada hari ke empat dan kelima, Fn tidak melakukan *filial play* dengan alasan sibuk dengan pekerjaan kantor.

Observasi Main 6 tanggal 14 September 2021

Observasi *filial play* antara Fn dengan Rc. Rc mengemukakan ide untuk bermain sekolahan. Adanya penataan waktu awal dan akhir dengan menggunakan *timer* (pengatur waktu). Hari ini Fn sudah melakukan keterampilan *filial play* dengan baik. Rc mampu menasehati Fn untuk tidak melihat HP selama 15 menit ketika bermain (penataan batasan yang telah diinfokan sejak awal ketika bermain *filial play*). Fn menuruti perintah dari Rc. Tampak Rc senang. Fn pun turut senang. Emosi Fn terkendali dan stabil. Fn memberikan kesempatan kepada Rc untuk memimpin diri Fn yakni tidak melihat HP *ketika* sedang bermain *filial play*. Selanjutnya, Rc tampak senang ketika mamanya memberikan pujian ketika Rc mampu menggunting dengan sangat baik. Hal ini dikarenakan Fn sedang

menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan memberi respon terhadap emosi, perilaku anak. Dengan demikian emosi Fn tetap stabil. Fn ikut senang melihat Rc ceria.

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 6 hingga 10 September 2021. Pada minggu ini, Fn hanya melakukan *filial play* bersama dengan Rc hanya sekali yaitu pada hari pertama. Adanya kesepakatan bermain memandikan boneka Barbie.

Observasi Main 7 tanggal 21 September 2021

Pada observasi main tampak Fn sudah mampu mempraktikkan ke empat keterampilan filial play. Adanya penataan waktu dengan menggunakan *timer*, adanya aturan dan komitmen yang jelas. Fn mampu untuk mendampingi, memberi respon, dan memberi kesempatan untuk anak memutuskan.

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 13 hingga 17 September 2021.

Pada hari pertama dan kedua, Fn tidak melakukan *filial play* dengan alasan sibuk sedang mengikuti pelatihan. Pada hari ketiga, adanya kesepakatan bermain pencampuran warna. Ketika Rc sedang menuangkan air ke gelas, air berjatuh di meja. Melihat kejadian ini, Fn tidak marah. Fn berkata dengan intonasi yang datar, “Lain kali Rc lebih hati-hati ya. Ayo bantu mama ambilkan kain lapnya.” Respon dari Rc adalah Rc menganggukkan kepala dan tersenyum. Hal ini menandakan

bahwa Rc merasa lega, tidak dimarahi oleh ibu seperti biasanya. Pada kesempatan ini, Fn mampu untuk berempati, “Ketika dia menumpahkan air ke meja, dari mimik wajahnya, saya tahu dia takut, takut saya marah. Saya belajar dan berusaha untuk tidak marah dan mengomel. Saya ngomong baik-baik ke dia. Dia sepertinya lega karena saya tidak marah seperti biasanya.” Pada kesempatan ini, Fn belajar untuk berempati dengan cara mengetahui sudut pandang anak (*perspective taking*) yakni takut dimarahi oleh ibu. Fn mampu menempatkan posisi anak (*online stimulation*) yakni bila Fn adalah Rc maka Fn juga akan menumpahkan air secara tidak sengaja. Ketika melihat mimik wajah Rc yang takut dimarahi, muncul rasa simpati (*proximal responsivity*) dari diri Fn terhadap Rc. Selain itu, Fn sedang meregulasi emosi dengan cara menghentikan atau menghambat emosi negatif (*express suppression*) yang akan keluar dari mulut Fn. Pada hari ke empat, ide dari Rc adalah bermain peran. Rc berperan sebagai ibu guru dan Yn berperan sebagai murid. Rc diberi kesempatan untuk memimpin dengan bermain peran menjadi guru sedangkan Fn menjadi murid. Fn menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon perkataan dan emosi anak. Ketika sedang bermain, Fn berucap, “Siap Ibu guru” sambil memperagakan tangan bersikap hormat. Rc sangat senang. Dengan demikian suasana hati Fn menjadi senang dan emosi stabil dan terkendali. Pada hari kelima, Rc dan Fn bermain tenda. Selimut digunakan sebagai atap tenda.

Dikarenakan Fn membiarkan Rc untuk memimpin sehingga Rc merasa dihargai dan merasa senang. Emosi Rc stabil dengan demikian emosi Fn juga stabil.

Mentoring dan Wawancara 5 tanggal 28 September 2021

Adanya kajian ulang (*review*) perihal bermain *filial play* yang dilakukan mulai tanggal 20 hingga 24 September 2021.

Pada hari pertama, sebelum memulai permainan, Fn menginformasikan keterampilan penataan waktu awal dan akhir. Fn juga menginformasikan tentang pengaturan batasan yakni peraturan yang telah disepakati bersama. Kegiatan yang dilakukan adalah bermain masak-masakan. Rc menjadi penjual dan tukang masak, Fn menjadi pembeli. Adanya percakapan antara pembeli dan penjual makanan. Setelah selesai bermain, Fn bertanya bagaimana perasaan Rc. Dengan mata berbinar, Rc mengatakan, “Hari ini permainannya sangat seru!” Fn bertanya, “Serunya bagaimana, cerita *dong* ke Mama?” Rc kembali berkata, “Tadi saya jadi tukang masak, saya bingung bagaimana masak sate? Untung saja Mama mau mengajari saya. Sate dipanggang dulu lalu taruh kecap kental.” Pada kesempatan ini, Fn mempraktikkan keterampilan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin. Rc tampak senang dengan keputusan bermain masak-masakan. Fn mengikuti segala arahan dari Rc, tidak memaksakan kehendak sendiri. Emosi Fn menjadi terkontrol. Fn juga mempraktikkan mendengarkan penuh perhatian dengan merespon ucapan dan emosi anak sehingga Fn mampu untuk berempati ketika Rc bingung bagaimana masak sate. Fn mampu menempatkan posisi Rc (*online stimulation*) bahwa Rc masih kecil dan belum mampu mengetahui bagaimana cara masak sate.

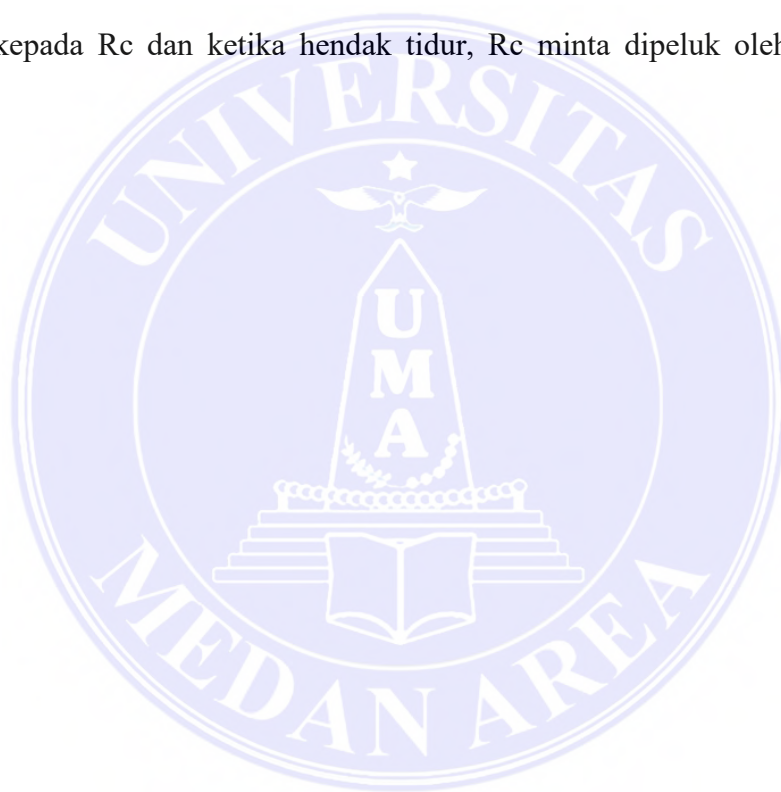
Pada hari kedua, bermain air di kolam renang kecil. Rc tampak senang sekali. Pada hari ketiga, bermain peran sebagai guru balet. Fn hanya melihat, tidak menari. Sedangkan Rc sebagai guru balet sedang mengajarkan bonekanya menari. Pada sesi ke empat, bermain peran menjadi guru les menggambar. Sedangkan pada sesi kelima, Fn tidak melakukan kegiatan *filial play* dengan alasan sibuk pada pekerjaannya.

Setelah sesi kajian ulang (*review*), selanjutnya mentor bertanya apa perubahan yang dirasakan setelah menerapkan 4 keterampilan *filial play*. Fn mengatakan, “Sebelum saya mengikuti *filial play*, Rc sangatlah sensitif, suka ngambek, marah, tidak fokus pada satu kegiatan. Tetapi setelah beberapa kali bermain *filial play*, saya ada merasakan perubahan pada dirinya. Sekarang lebih tenang, bisa tersenyum, tidak gampang ngambek dan marah. Saya kirain karena permainan yang dia pilih sangat seru. Rupanya terakhir saya baru sadar bahwa rupanya saya yang berubah duluan. Saya yang tidak marah, tidak emosi terlebih dahulu. Soalnya *kan* diajarkan memberi kesempatan kepada anak untuk memimpin, adanya penataan waktu dan pengaturan batasan, dan juga mendengarkan penuh perhatian. Dengan demikian saya bisa mengontrol emosi saya sendiri. Heran juga. Tapi itu tadi, dengan menerapkan 4 keterampilan sehingga saya menjadi mampu mengendalikan emosi. Saya juga bisa memahami terhadap situasi yang sedang terjadi. Contohnya ketika sedang belajar di Zoom, terkadang hujan sehingga signal menjadi tidak bagus. Rc sedih ketika dia buka mic dan panggil missnya tapi missnya tidak merespon sehingga dia ngambek dan tidak mau mengerjakan kegiatan yang disuruh oleh guru. Rupanya usut punya usut, signal yang sedang

tidak bagus. Jadi saya merespon emosi dia. Saya bilang begini, “Mama tahu kamu sedih karena miss tidak menjawab ketika kamu panggil. Tapi setelah mama cek, rupanya signal kurang bagus. Pasti dong miss tidak mendengar ketika kamu panggil. Coba sekarang kamu panggil miss, harusnya sekarang signalnya sudah bagus.” Rc menggeleng kepala tanda dia tidak mau. Saya berpikir keras apa yang harus saya lakukan. Saya mencoba membuka mic dan panggil miss nya dan ternyata miss menjawab. Nahh saya langsung panggil Rc. Rc langsung bersemangat kembali.” Biasanya saya akan terpancing emosi melihat Rc suka ngambek dan marah-marah. Pasti ujung-ujungnya saya akan *leave* Zoom. Karena saya sudah keburu emosian. Tetapi setelah saya dilatih untuk mendengarkan anak, memberi kesempatan kepada anak, dan terpenting adalah adanya penataan waktu dan peraturan yang diinfokan di awal sehingga sama-sama harus mentaati peraturan. Ketika mendengarkan anak, saya menjadi lebih memahami dia. Ketika anak memimpin, saya ya turuti kemauan dia, saya tidak boleh memberikan *point of view* (baca: pendapat) saya sehingga saya tidak gampang emosi. Saya benar-benar tidak menyangka dengan belajar 4 keterampilan ini, emosi saya lebih terkontrol, saya mampu mengerti jalan pemikiran anak, saya menjadi memahami apa yang dirasakan anak.”

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah Fn menerapkan 4 keterampilan *filial play*, perubahan yang dirasakan adalah Fn berubah terlebih dahulu sehingga akan berdampak pada perubahan perilaku dan emosi dari Rc. Keinginan awal Fn untuk mengikut *filial play* agar Rc lebih sabar dan fokus melakukan segala sesuatu. Setelah mempelajari *filial play*, Rc diberi kesempatan

untuk memimpin sehingga Rc berubah, menjadi tahu akan konsekuensi yang diputuskan. Rc menjadi bertanggung jawab, lebih tenang, sabar, dan fokus. Selain itu, dengan adanya pengertian/empati dari Fn membuat Rc menjadi lebih tenang, tidak mudah marah karena orang tua mengerti isi hati anak. Hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih dekat. Hal ini dapat dibuktikan ketika malam hari sebelum berangkat tidur, Fn meluangkan waktu untuk membacakan buku cerita kepada Rc dan ketika hendak tidur, Rc minta dipeluk oleh kedua orang tuanya.



Lampiran 14. Perbaikan Emosi Informan 3

TANGGA L	PERT EMU AN	REGULASI EMOSI
22/6/2021	1	Fn stress karena adanya tekanan dari pekerjaan, rumah tangga, mengurus anak, dan mendampingi anak belajar dari rumah. Ditambah anak yang suka <i>moody</i> , suka marah, dan ngambek. Hal ini membuat Fn menjadi kesal dan marah. Fn mengatakan seharusnya anak mengerti akan kondisi ibunya yang memiliki banyak pekerjaan karena bekerja dari rumah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Fn belum mampu untuk meregulasi emosi dan berempati terhadap Rc.
29/6/2021 6/7/2021 13/7/2021	2, 3, 4	Fn masih memegang kendali. Fn selalu menasihati Rc berharap Rc mampu untuk tunduk dan patuh pada segala perkataan dari Fn.
20/7/2021	5	Fn mulai mampu meregulasi emosi dengan menerapkan keterampilan penataan waktu sehingga Rc menjadi lebih hati-hati dan mentaati peraturan yang berlaku. Fn mulai memberikan kebebasan kepada anak untuk membuat keputusan seperti mau sarapan apa pagi hari ini. Fn mulai

		mampu berinteraksi dengan anak.
27/7/2021	6	Adanya kebebasan anak memimpin, mengeluarkan ide sehingga membawa dampak pada emosi Fn menjadi lebih stabil.
3/8/2021	7	Pada minggu ini, secara keseluruhan Fn mampu untuk membiarkan anak memimpin. Terdapat satu hari di mana Fn terpancing emosi ketika melihat lantai basah dan piring di dapur menjadi semakin berantakan karena Rc membantu mencuci piring. Fn memiliki pikiran negatif yakni beban kerja menjadi bertambah, menyita waktu untuk membereskan piring cucian, dan mengepel lantai yang basah.
24/8/2021	8	Pada minggu ini, emosi Fn stabil. Hal ini dikarenakan Fn mempraktikkan keterampilan penataan waktu, pengaturan batasan, dan membiarkan anak memimpin.
31/8/2021	9	Fn terkadang masih belum mampu memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin. Hal ini membuat Rc menjadi kecewa dan kesal sehingga mempengaruhi emosi dari Fn. Walau Fn tidak marah tetapi suasana hati Fn menjadi tidak baik. Hingga pertemuan ini, Fn masih belum mampu menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian.
7/9/2021	10	Ketika Fn mendampingi anak belajar dari rumah terdapat

		<p>suasana yang hangat, anak dan orang tua senang, gembira. Anak menjadi mau mengikuti kegiatan dengan baik. Dengan emosi Rc yang stabil, hal ini membawa efek positif kepada Fn. Pada pertemuan ini, kemampuan Fn menerapkan ke empat keterampilan berada pada tahap mulai berkembang.</p>
14/9/2021	11	<p>Kemampuan meregulasi emosi dari Fn sudah baik (berkembang sesuai harapan). Hal ini dapat dibuktikan dengan Rc tampak senang dan tenang ketika bermain dan belajar bersama ibunya. Terdapat penularan emosi dari dir anak kepada Fn (<i>emotion contagion</i>).</p>
21/9/2021	12	<p>Fn mampu menerapkan keterampilan <i>filial play</i> ketika mendampingi anak belajar dari rumah.</p>
28/9/2021	13	<p>Fn sudah dapat meregulasi emosi dengan baik yakni dengan mempraktikkan keterampilan membiarkan anak memimpin sehingga anak bertanggung jawab terhadap segala keputusannya. Dengan demikian emosi Fn menjadi terkendali. Fn juga sudah mampu menerapkan keterampilan lainnya dengan baik dan luwes.</p>

Lampiran 15. Peningkatan Empati Informan 3

TANGGAL	PERT EMUA N	EMPATI
22/6/2021	1	Fn adalah seorang ibu yang sangat mandiri, keras, berkepribadian yang teguh.
29/6/2021 6/7/2021	2, 3	Fn belum dapat berempati kepada Rc. Hal ini dikarenakan pemikiran Fn adalah seharusnya Rc mengerti akan kondisi mamanya yang sangat sibuk yakni bekerja dari rumah, mengurus rumah tangga, mengurus anak, bahkan mendampingi anak belajar dari rumah.
13/7/2021	4	Empati Fn belum berkembang. Dikarenakan Fn belum menguasai keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga anaknya, Rc, kesal dan marah. Dikarenakan Rc menyuruh mamanya untuk mengambil handuk dan Fn tidak mau mengambilkannya. Bila diterapkan keterampilan mendengarkan sehingga Fn bisa mengetahui sudut pandang Rc. Dengan demikian empati Fn akan muncul. Pada pertemuan ini, Fn mulai mampu berempati ketika menerapkan keterampilan penataan

		waktu. Hal ini dikarenakan Fn merasa bahwa anak perlu waktu bermain bersama dengan orang tuanya (<i>perspective taking</i>). Oleh sebab itu, Fn selalu berusaha untuk meluangkan waktu bermain <i>filial play</i> bersama anak pada waktu yang telah disepakati.
20/7/2021	5	Kemampuan Fn berempati ketika menerapkan keterampilan penataan waktu, pengaturan batasan, dan anak memimpin mulai berkembang. Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk memimpin dalam hal bermain peran, bermain sesuai keinginan anak sehingga anak merasa dihargai. Anak menjadi lebih bersemangat. Hal ini menularkan rasa semangatnya kepada Fn (<i>emotion contagion</i>).
27/7/2021 24/8/2021	6, 7, 8	Pada kesempatan ini, empati Fn masih belum muncul ketika menerapkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian.
31/8/2021	9	Seharusnya Fn mampu untuk mengerti akan kemampuan dari Rc. Dikarenakan Rc masih 5 tahun, sudah pasti Rc lebih banyak bermain daripada membantu mencuci piring. Di samping itu, kemampuan motorik halus anak masih dalam tahap perkembangan. Oleh sebab itu, Fn masih belum dapat berempati pada keterampilan mendengarkan penuh

		perhatian.
7/9/2021	10	Pada minggu ini, Fn mampu untuk berempati terhadap Rc. Dikarenakan kesalahan Fn dimana Fn tidak mentaati penataan waktu dan peraturan dengan baik sehingga membawa dampak pada Rc yakni kesal dan marah. Dalam hal ini Fn mampu menempatkan pada posisi anak (<i>online stimulation</i>). Fn mampu untuk mengerti mengapa Rc dapat kesal dan marah.
14/9/2021	11	Pada minggu ini, semua berjalan dengan baik. Fn mampu berempati dengan baik (sesuai harapan). Rc tampak senang ketika Fn memberikan pujian. Hal ini dikarenakan Fn mampu untuk berempati dan mengerti atas usaha dari Rc (<i>proximal responsivity</i>).
21/9/2021	12	Kemampuan berempati Fn berkembang sesuai harapan. Dengan mempraktikkan keterampilan mendengarkan penuh perhatian dengan cara merespon perkataan dan emosi anak sehingga Rc menjadi sangat senang ketika Fn berucap “Siap Ibu Guru” sambil memperagakan tangan sikap hormat. Hal ini menandakan bahwa Rc merasa dihargai dan dimengerti. Bila Rc senang, hal ini akan membuat Fn turut senang (<i>emotion contagion</i>).
28/9/2021	13	Kemampuan berempati Fn berkembang sesuai

		<p>harapan. Dengan mempraktikkan 4 keterampilan <i>filial play</i> terutama keterampilan mendengarkan penuh perhatian sehingga membuat Fn mampu untuk berempati karena orang tua dapat mengerti kondisi (<i>proximal responsivity</i>) dan jalan pemikiran dari anak (<i>perspective taking</i>).</p>
--	--	---



Lampiran 16. Wawancara Sebelum Diajarkan *Filial Play*, Informan 3

N O	PERTANYAAN	INFORMAN III
1	<p>Pada masa covid ini, menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?</p>	<p>Saya harus bekerja dari rumah, belum lagi saya harus damping anak belajar karena mereka online belajarnya. Anak saya lasak, kurang fokus, tidak bisa duduk diam ketika belajar online sehingga konsentrasi saya buyar. Nah disaat itulah saya marah. Suruh dia duduk diam mendengarkan missnya, bentar aja, ntar kabur lagi. Saya yang asik panggil dia dan temani dia. Capek saya.</p>
2	<p>Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?</p>	<p>Wahh saya orangnya mudah marah. Anak lari sana sini aja biasa saya marahin dia. Apalagi sekarang belajar dari Zoom dan memang anak ini gak bisa duduk diam, saya yang selalu panggil panggil dia akhirnya saya marah dia baru duduk diam tapi gak lama, ntr balik lagi lari larinya. Ini yang buat saya sering emosi. Besok kembali emosi lagi. Sepertinya hampir setiap hari saya emosi.</p>
3	<p>Apakah ada rasa penyesalan setelah</p>	<p>Pasti tapi mau bagaimana lagi. Gak ada solusinya... Keadaan genting begini.</p>

	marah? Mengapa?	
4	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan mengubah cara berpikir anda menjadi pikiran positif?(cognitive reappraisal)	Gak... lihat anak bertingkah begitu, ya langsung marah saja.
5	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan tidak mengungkapkannya? (expressive suppression)	Saya orangnya blak blakkan jadi mana bisa pendam. Saya pasti akan keluarkan apa yang saya lihat dan rasakan.
6	Apakah anda dapat menghargai sudut pandang anak walau anda tidak setuju dengannya? (perspective taking)	Namanya anak masih kecil ya umur 4 tahun jadi dia yang harus ikut segala perintah saya.
7	Sebelum memarahi anak, apakah anda pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada di posisi	Tidak pernah

	anak? (online stimulation)	
8	Ketika anak marah karena sesuatu hal apakah anda akan ikut marah (terpancing emosi)?	Pasti itu. Anak saya mudah ngambek, mudah marah. Bila dah ngambek, apapun gak mau dia lakukan. Dia gak mau dengerkan saya lagi. Saya suruh dia kerjakan tugas atau apa, dia sudah bad mood. Makany saya marah ke dia.
9	Apakah anda sering terbawa perasaan ketika mendampingi anak belajar di rumah? (peripheral responsivity)	Pasti itu. Saya kebetulan bekerja dari rumah jadi saya pun mau mengurus anak, suruh anak bangun, mandi, sarapan, masuk zoom. Banyak sekali alasan dia ketika dia malas masuk Zoom atau ketiga gurunya suruh dia mengerjakan kegiatan yang dia kurang gitu suka. Saya yang harus suruh dia, teriak dia untuk bisa fokus mengerjakan tugas dia. Capek sekali. Sehingga saya seperti cepat naik darah gitu.
10	Menurut anda mana pernyataan ini yang tepat, anak harusnya lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak?	Menurut saya, dia harusnya mengerti saya karena saya banyak kerjaan. Harus urus dia, harus urus rumah, harus urus pekerjaan kantor. Saya selalu bilang ke dia bahwa dia harus mengerti mama yang sangat sibuk.

Lampiran 17. Wawancara Setelah Diajarkan *Filial Play*, Informan 3

N O	PERTANYAAN	INFORMAN III
1	Setelah diajarkan filial play, menurut anda, apakah anda mudah marah? Mengapa?	Saya rasa saya ada perbedaan, menjadi sering marah-marah lagi. Kalau dulu kan cepat kali emosi. Kali ini rasanya luar biasa, saya menjadi lebih mengerti kondisi anak sehingga saya tidak marah dia.
2	Menurut anda, apakah anda dapat mengontrol emosi anda?	Iya. Lebih bisa kontrol emosi ini. Karena diajarkan keterampilan filial play sehingga sangat membantu saya agar saya tidak emosian.
3	Apakah ada rasa penyesalan setelah marah? Mengapa?	Tidak ada lagi. Karena sudah gak sering marah lagi.
4	Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan mengubah cara berpikir anda menjadi pikiran positif?	Saya menjadi lebih mampu berpikir positif. Dulunya kan saya kira saya sebagai orang tua atau orang dewasa pasti jalan pikiran kita yang terbaik karena kita lebih pengalaman. Rupanya saya salah. Tidak semuanya kita benar. Kadang ketika kita dengar anak kita ngomong, ohh kita baru tahu ternyata jalan pemikiran anak sangat simple. Sekarang ini saya lebih bisa berpikir positif.

5	<p>Apakah anda dapat mengendalikan emosi anda dengan tidak mengungkapkannya? (expressive suppression)</p>	<p>Iya sekarang sudah bisa untuk tidak mengungkapkannya karena sekarang ini lebih sering mendengarkan penuh perhatian.</p>
6	<p>Apakah anda dapat menghargai sudut pandang anak walau anda tidak setuju dengannya? (perspective taking)</p>	<p>Iya. Saya sekarang lebih mengerti bahwa dia menyuruh-nyuruh saya itu karena sedang main peran. Dulu saya mengira ntr dengan dia sering nyuruh-nyuruh saya ntar jadi kebiasaan. Rupanya memang lagi konteks main. Jadi ya gak papa, dia menyuruh saya mengambil rol. Sekarang saya lebih bisa menghargai jalan pikirannya.</p>
7	<p>Sebelum memarahi anak, apakah anda pernah mencoba membayangkan bagaimana perasaan anda jika anda berada di posisi anak? (online stimulation)</p>	<p>Sekarang saya lebih hati-hati ya. Karena kan harus mendengarkan perkataan anak jadinya pasti setelah mendengarkan cerita anak saya bisa merasakan membayangkan apa yang ada di benak dia. Jadinya saya bisa merasakan bila saya berada di posisi dia.</p>
8	<p>Ketika anak marah karena sesuatu hal</p>	<p>Sekarang saya jarang marah. Karena anak sudah on track ya. Sudah tau aturan sudah tau apa yang</p>

	apakah anda akan ikut marah (terpancing emosi)? (emotion contagion)	harus dilakukan terlebih dahulu tanpa saya harus mengulang hingga beberapa kali. Saya rasa karena adanya komunikasi dua arah ya. Saya tahu maksud dia, dia pun menjadi hormat pada saya karena saya tidak pakai marah-marah lagi.
9	Apakah anda sering terbawa perasaan ketika mendampingi anak belajar di rumah? (peripheral responsivity)	Saat ini saya merasa saya tidak terbawa perasaan lagi karena sudah terbiasa untuk membiarkan anak untuk memimpin bukan saya yang memimpin. Jadinya dia memutuskan apa saya ikut dia aja. Tapi kalau memang ada yang melenceng saya pelan-pelan kasih insight ke dia. Tidak saya ikut keputusannya serta merta. Tapi saya ajak komunikasi ajak diskusi. Jadinya kami berdua punya win win solution.
10	Menurut anda mana pernyataan ini yang tepat, anak harusnya lebih mengerti anda karena sibuk bekerja atau anda harusnya lebih mengerti anak? (proximal)	Sekarang sudah tobat. Dulu saya berpikir anak harus mengerti saya karena pernah saya mengatakan, “Kamu harus ngerti mama ya, mama mau urus kamu, mau urus pekerjaan kantor, dan mau masak. Mama capek, kamu harus tahu itu!” Sekarang sudah pasti saya yang harus mengerti akan dirinya. Saya harus mengerti bahwa belajar lewat zoom itu gak gitu enak, kadang jaringannya, kadang banyak suara dari temannya karena sama-

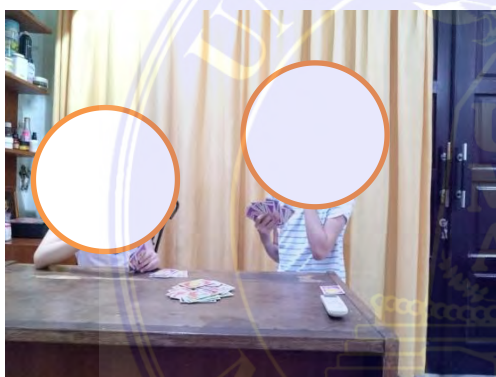
		<p>sama buka mic jadinya sangat ribut. Belum lagi bila dia ketinggalan pelajaran dan tiba-tiba disuruh untuk buat, dia pasti akan stress. Ya anak bisa juga stress loh...</p>
11	<p>Apa keterampilan filial play yang membuat anda dapat merasakan emosi menjadi stabil, menjadi tidak gampang marah?</p>	<p>Menurut saya, keterampilan membiarkan anak memimpin. Ini sangat ampuh. Biasanya saya suka suruh-suruh, perintah ini dan itu. Tapi setelah diajarkan membiarkan anak memimpin, saya tutup mulut, tidak memerintah. Sebaliknya membiarkan dia yang memerintah. Awalnya saya enggak bisa terima akan hal ini. Dalam hati saya berpikir ntar lama-lama saya yang diperintah terus oleh anakku hingga dewasa. Rupanya saya salah. Dengan memberikan anak kesempatan memimpin artinya memberikan anak kesempatan untuk belajar bertanggungjawab, belajar untuk memutuskan. Dengan saya mengikuti alur jalan pikirannya sehingga saya menjadi tidak emosi. Saya seperti respek pada keputusannya.</p>
12	<p>Apa keterampilan filial play yang membuat anda mampu berempati terhadap anak?</p>	<p>Keterampilan mendengarkan penuh perhatian. Saya orangnya keras. Anak yang harusnya mendengar nasihat orang tua. Awalnya saya bingung bagaimana bisa orang tua harus</p>

		<p>mendengarkan anak. Apakah dunia sudah terbalik? (sambil tertawa). Akan tetapi setelah diajari dan dicoba berkali kali membuat saya menjadi mengerti mengapa kita harus banyak diam, banyak mendengarkan ocehan dari anak. Itu yang bisa membuat kita mengerti dan menjadi empati terhadapnya.</p>
13	<p>Apa perbedaan yang anda rasakan setelah diajarkan keterampilan filial play?</p>	<p>Saya nya menjadi tidak otoriter atau dictator lagi. Dulu sebelum tau filial play, saya orangnya keras, anak harus menuruti semua perintah saya. Saya kira karena dia masih kecil jadinya saya yang harus prompt (atur) dia.. ehh rupanya ini yang membuat dia tidak suka, membuat dia suka ngambek, marah.</p>
14	<p>Apakah anak menjadi berubah setelah anda diajarkan filial play?</p>	<p>Ada... dia banyak berubah. Sebelum mengenal filial play, dia suka bad mood karena anaknya mood moodan... gampang cemberut. Suka gak fokus bila melakukan satu hal. Bentar saja sudah mau melakukan hal lain. Anakku gampang bosan. Jadi sekarang ini dia lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dipilihnya. Contoh ketika dia memilih satu kegiatan, maka dia akan menyelesaikan hingga selesai. Kalau dulu kan</p>

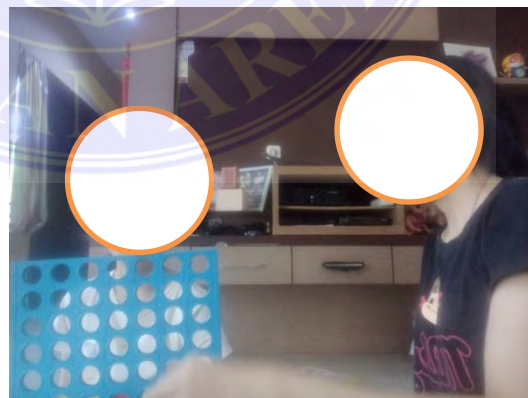
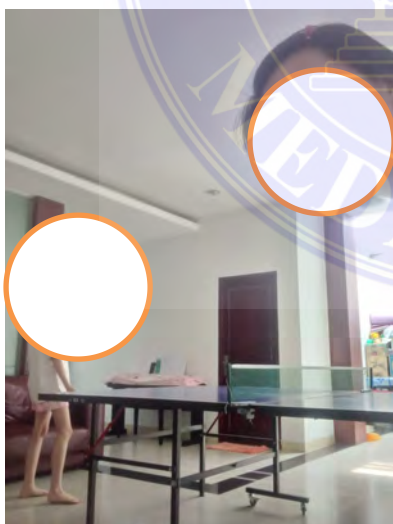
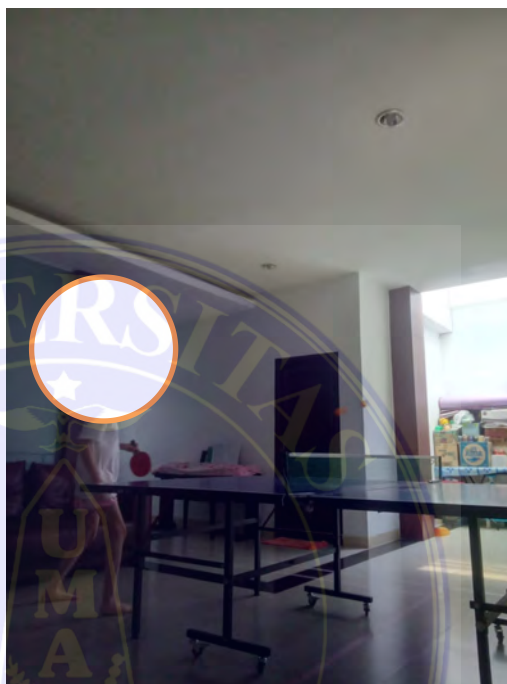
		gak... semau dia aja, asal-asalan gitu.
15	Apakah dengan menguasai keterampilan filial play dapat membantu emosi anda menjadi lebih stabil ketika mendampingi anak belajar dari rumah? Mengapa?	<p>Iya. Saya menjadi tidak memaksakan kehendak saya lagi tapi lebih ke kehendak dia. Seperti dia mau kerjakan tugas menggunting dulu baru nanti buat tugas menulis. dan saya turuti kemauan dia.</p> <p>Saya tidak menjadi emosi dan dia pun buat sesuai yang dia putuskan. Itu yang membuat saya tidak menjadi marah. Mungkin selama ini saya selalu mengkomando dia, harus buat ini baru itu, tapi dianya mungkin lebih suka buat itu dulu baru ini.</p> <p>Jadi selama ini seperti ada jurang pemisah gitu sehingga dia marah sayapun ikut marah. Sekarang sudah gak kejadian gitu lagi. Bersyukur sekali saya tidak selalu marah-marah tiap hari.</p>
16	Apakah dengan menguasai keterampilan filial play dapat membantu anda lebih berempati ketika mendampingi anak belajar dari rumah?	<p>Betul. Saya dulunya gak mau tahu. Pokoknya dia harus menuruti semua perintah saya, harus bisa duduk dia ketika guru menerangkan di Zoom, atau dia harus menyelesaikan tugasnya, gak boleh setengah-setengah. Tetapi setelah menerapkan keterampilan mendengarkan saya jadi mengerti ohh ternyata dia sedang bosan, sudah capek, sudah lapar atau haus. Saya tidak memaksakan kehendak saya lagi. Saya agak longgar kasih dia istirahat.</p>

Lampiran 18. Dokumentasi

Informan 1



Informan 2



Informan 3

