PSIKOLOGI BERMAIN:

DARI TEORI KE APLIKASI INTERVENSI, TERAPI, DAN ETIKA KRISTEN



Fienny Maria Langi, M.Hum.
Dr. Shanti Natalia Christie Ruata, S.Pd., M.Si.

PSIKOLOGI BERMAIN: DARI TEORI KE APLIKASI INTERVENSI, TERAPI, DAN ETIKA KRISTEN

Fienny Maria Langi, M.Hum.
Dr. Shanti Natalia Christie Ruata, S.Pd., M.Si.

Institut Agama Kristen Negeri Manado

Editor : Nancy Eva Polak, M.Pd.

2026

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PSIKOLOGI BERMAIN: DARI TEORI KE APLIKASI INTERVENSI, TERAPI, DAN ETIKA KRISTEN

Copyright@2026

Penyusun:

Fienny Maria Langi, M.Hum.

Dr. Shanti Natalia Christie Ruata, S.Pd., M.Si.

Pendesain Sampul:

Tim Ruang Karya

Diterbitkan oleh:

Ruang Karya Bersama

Alamat:

Jl. Martapura lama, Km. 07, RT. 07 Kecamatan Sungai Tabuk, Kelurahan Sungai Lulut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

Telp. 0897-1169-692

Email: kirimnaskah@ruangkarya.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Cetakan Pertama Juli 2026

67 Halaman, Ukuran A4

ISBN:

Apabila menemukan kesalahan cetak dan atau kekeliruan informasi pada buku ini, harap menghubungi Penerbit. Terima kasih

PRAKATA

Buku ajar ini disusun sebagai respons terhadap meningkatnya kesadaran akan peran fundamental aktivitas bermain dalam arsitektur perkembangan manusia. Bermain sering kali dipandang sebagai kegiatan selingan yang tidak memiliki bobot signifikan, sebuah pandangan yang sangat keliru. Realitasnya, bermain adalah laboratorium pertama bagi seorang anak untuk menguji hipotesis, mengelola emosi, menegosiasikan hubungan sosial, dan membangun fondasi kognitif yang akan menopang pembelajaran seumur hidup. Urgensi pembahasan topik ini dalam konteks akademik, khususnya dalam program studi Psikologi Kristen, terletak pada kebutuhan untuk menjembatani pemahaman ilmiah kontemporer dengan perspektif teologis yang memandang anak sebagai pribadi utuh yang diciptakan dalam gambar dan rupa Allah. Tujuan utama buku ini adalah untuk menyajikan sebuah kerangka kerja yang komprehensif, mengintegrasikan teori-teori klasik dan modern mengenai psikologi bermain dengan aplikasi praktis dalam konteks intervensi, terapi, dan pendidikan, yang semuanya dibingkai dalam kerangka etika Kristen.

KATA PENGANTAR

Kehadiran buku ajar ini di hadapan para pembaca, khususnya mahasiswa, diharapkan dapat memantik percikan intelektual dan spiritual untuk menelaah dunia anak dan aktivitas bermain dengan kacamata yang baru. Harapan kami, buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan teoretis, tetapi juga menjadi pemantik untuk refleksi mendalam mengenai bagaimana kita, sebagai calon psikolog, pendidik, dan orang tua, dapat secara sadar dan sengaja menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara holistik. Semoga setiap babnya mampu membuka dialog, mempertajam analisis, dan menginspirasi penerapan konsep-konsep yang ada dalam pelayanan dan kehidupan sehari-hari. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan doa selama proses penulisan buku ini. Kepada keluarga, rekan-rekan akademisi, dan para praktisi di lapangan, kontribusi Anda semua amat berharga. Segala kemuliaan bagi Tuhan yang menjadi sumber segala hikmat dan pengetahuan.

DAFTAR ISI

PSIKOLOGI BERMAIN: DARI TEORI KE APLIKASI INTERVENSI, TERAPI, DAN ETIKA KRISTEN ii
PRAKATA iv
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI vii
BAB 1: HAKIKAT DAN KONSEP DASAR BERMAIN 1
Tujuan Pembelajaran 1
Pendahuluan 1
1.1. Definisi dan Karakteristik Bermain 3
1.1.1. Terminologi Bermain menurut Para Ahli 5
1.1.2. Perbedaan Bermain, Bekerja, dan Belajar 5
1.1.3. Ciri-ciri Utama Aktivitas Bermain pada Anak 6
1.2. Fungsi Bermain bagi Tumbuh Kembang 6
1.2.1. Bermain sebagai Wahana Eksplorasi Dunia 8
1.2.2. Peran Bermain dalam Pelepasan Ketegangan Emosi 8
1.2.3. Hubungan Bermain dengan Kematangan Syaraf 9
1.3. Perspektif Alkitabiah tentang Dunia Anak dan Bermain 9
1.3.1. Pandangan Teologi Kristen terhadap Masa Kanak-kanak 11
1.3.2. Makna Sukacita dalam Aktivitas Bermain 12
1.3.3. Tanggung Jawab Pengasuhan dalam Konteks Psikologi Kristen 12
Rangkuman Bab 13
Latihan Mahasiswa 13
Glosarium Bab 16
Daftar Pustaka Bab 17
BAB 2: TEORI KLASIK DAN MODERN PSIKOLOGI BERMAIN 18
Tujuan Pembelajaran 18
Pendahuluan 18
2.1. Teori Bermain Klasik 20

2.1.1. Teori Surplus Energi (Herbert Spencer) 22
2.1.2. Teori Rekapitulasi (G. Stanley Hall) 22
2.1.3. Teori Praktis atau Persiapan (Karl Groos) 23
2.2. Teori Bermain Modern: Psikoanalisis dan Kognitif 23
2.2.1. Pandangan Sigmund Freud tentang Katarsis dalam Bermain 25
2.2.2. Erik Erikson: Bermain sebagai Pengembangan Ego 26
2.2.3. Jean Piaget: Bermain sebagai Proses Asimilasi 26
2.3. Teori Bermain Sosio-Kultural Vygotsky 27
2.3.1. Konsep Zone of Proximal Development (ZPD) dalam Bermain 28
2.3.2. Bermain sebagai Pencipta Situasi Imajiner 29
2.3.3. Peran Aturan Sosial dalam Permainan Simbolik 29
Rangkuman Bab 30
Latihan Mahasiswa 30
Glosarium Bab 33
Daftar Pustaka Bab 34
BAB 3: PERKEMBANGAN FISIK-MOTORIK MELALUI BERMAIN 35
Tujuan Pembelajaran 35
Pendahuluan 35
3.1. Bermain Motorik Kasar 37
3.1.1. Aktivitas Lokomotor dan Kekuatan Otot 38
3.1.2. Koordinasi dan Keseimbangan Tubuh 39
3.1.3. Dampak Kurang Gerak pada Pertumbuhan Fisik 39
3.2. Bermain Motorik Halus 40
3.2.1. Manipulasi Objek dan Ketangkasan Jari 42
3.2.2. Hubungan Mata dan Tangan dalam Permainan Konstruktif 42
3.2.3. Stimulasi Pre-Writing melalui Media Bermain 43
3.3. Kesehatan dan Kesejahteraan Fisik 43
3.3.1. Bermain di Luar Ruangan (Outdoor Play) 45
3.3.2. Regulasi Energi dan Kualitas Tidur Anak 45
3.3.3. Pencegahan Obesitas Anak melalui Pola Bermain Aktif 45
Rangkuman Bab 46
Latihan Mahasiswa 47
Glosarium Bab 49

Daftar Pustaka Bab 50
BAB 4: PERKEMBANGAN KOGNITIF DAN BAHASA DALAM BERMAIN 51
Tujuan Pembelajaran 51
Pendahuluan 51
4.1. Bermain dan Kemampuan Problem Solving 53
4.1.1. Eksplorasi Sebab-Akibat pada Mainan Manipulatif 55
4.1.2. Strategi Kognitif dalam Permainan Beraturan 55
4.1.3. Pengembangan Kreativitas dan Imajinasi 56
4.2. Literasi dan Perkembangan Bahasa 56
4.2.1. Komunikasi Verbal dalam Bermain Peran 58
4.2.2. Pengayaan Kosakata melalui Alat Permainan Edukatif 58
4.2.3. Narasi dan Cerita dalam Dunia Imajinasi Anak 59
4.3. Fungsi Eksekutif dan Konsentrasi 59
4.3.1. Melatih Fokus melalui Permainan Atensi 61
4.3.2. Memori Kerja dalam Aktivitas Permainan Kompleks 61
4.3.3. Inhibisi dan Kontrol Diri dalam Antrean Bermain 62
Rangkuman Bab 62
Latihan Mahasiswa 63
Glosarium Bab 65
Daftar Pustaka Bab 66
BAB 5: PERKEMBANGAN SOSIAL DAN EMOSIONAL 67
Tujuan Pembelajaran 67
Pendahuluan 67
5.1. Tahapan Sosialisasi dalam Bermain (Mildred Parten) 69
5.1.1. Bermain Soliter dan Paralel 70
5.1.2. Bermain Asosiatif pada Anak Usia Dini 71
5.1.3. Bermain Kooperatif dan Kepemimpinan Kelompok 71
5.2. Regulasi Emosi melalui Bermain 72
5.2.1. Ekspresi Emosi yang Aman dalam Bermain Peran 73
5.2.2. Mengatasi Ketakutan dan Kecemasan melalui Mainan 74
5.2.3. Pengembangan Empati dan Kepedulian Sosial 74
5.3. Pembentukan Konsep Diri 75
5.3.1. Mengenali Identitas Diri dalam Permainan 76

5.3.2. Efikasi Diri dan Rasa Percaya Diri saat Berhasil 77
5.3.3. Resiliensi saat Menghadapi Kekalahan dalam Permainan 77
Rangkuman Bab 78
Latihan Mahasiswa 79
Glosarium Bab 81
Daftar Pustaka Bab 82
BAB 6: JENIS-JENIS PERMAINAN BERDASARKAN TAHAP USIA 83
Tujuan Pembelajaran 83
Pendahuluan 83
6.1. Bermain pada Masa Bayi (Infancy) 85
6.1.1. Permainan Sensorimotor (Sensory Play) 86
6.1.2. Interaksi Wajah dan Suara Orang Tua 87
6.1.3. Objek Permanensi dan Mainan Sembunyi-sembunyi 87
6.2. Bermain pada Masa Kanak-kanak Awal 88
6.2.1. Dominasi Bermain Simbolik (Pura-pura) 89
6.2.2. Permainan Konstruktif (Balok dan Puzzle) 90
6.2.3. Aktivitas Fisik Bebas dan Eksploratif 90
6.3. Bermain pada Masa Kanak-kanak Madya 91
6.3.1. Permainan dengan Aturan Formal (Games with Rules) 92
6.3.2. Olahraga Beregu dan Kompetisi Sehat 93
6.3.3. Hobi, Koleksi, dan Minat Khusus 93
Rangkuman Bab 94
Latihan Mahasiswa 94
Glosarium Bab 97
Daftar Pustaka Bab 97
BAB 7: ALAT PERMAINAN EDUKATIF (APE) 99
Tujuan Pembelajaran 99
Pendahuluan 99
7.1. Klasifikasi Alat Permainan Edukatif 101
7.1.1. APE Dalam Ruangan (Indoor) 102
7.1.2. APE Luar Ruangan (Outdoor) 103
7.1.3. Media Bahan Alam dan Loose Parts 103
7.2. Kriteria Pemilihan Mainan yang Tepat 103

7.2.1. Keamanan Alat Permainan (Safety Policy).....105
7.2.2. Kesesuaian dengan Tahap Perkembangan (DAP).....106
7.2.3. Nilai Edukasi dan Stimulasi Multisensori.....106
7.3. Perancangan APE Mandiri.....106
7.3.1. Pemanfaatan Barang Bekas menjadi Media Belajar.....108
7.3.2. Prinsip Desain Alat Permainan Kreatif.....109
7.3.3. Uji Coba dan Evaluasi Efektivitas APE.....109
Rangkuman Bab.....109
Latihan Mahasiswa.....110
Glosarium Bab.....113
Daftar Pustaka Bab.....113
BAB 8: PENGARUH LINGKUNGAN DAN KONTEKS SOSIAL.....114
Tujuan Pembelajaran.....114
Pendahuluan.....114
8.1. Peran Keluarga dalam Aktivitas Bermain.....115
8.1.1. Keterlibatan Orang Tua (Parental Involvement).....117
8.1.2. Saudara Kandung sebagai Teman Bermain.....118
8.1.3. Dinamika Bermain di Lingkungan Rumah.....118
8.2. Lingkungan Sekolah dan Teman Sebaya.....118
8.2.1. Desain Taman Bermain di Sekolah.....120
8.2.2. Pengaruh Peer Group terhadap Pilihan Permainan.....121
8.2.3. Inklusi: Bermain bersama Anak Berkebutuhan Khusus.....121
8.3. Dampak Urbanisasi dan Keterbatasan Lahan.....121
8.3.1. Hilangnya Ruang Publik untuk Bermain.....123
8.3.2. Bermain di Lingkungan Digital vs Lingkungan Alam.....124
8.3.3. Solusi Kreatif Penyediaan Area Bermain di Kota.....124
Rangkuman Bab.....124
Latihan Mahasiswa.....125
Glosarium Bab.....128
Daftar Pustaka Bab.....128
BAB 9: PERSPEKTIF BUDAYA DAN KERAGAMAN DALAM BERMAIN.....130
Tujuan Pembelajaran.....130
Pendahuluan.....130

9.1. Permainan Tradisional Nusantara 131
9.1.1. Nilai-nilai Filosofis dalam Permainan Rakyat 133
9.1.2. Inventarisasi Permainan Tradisional di Berbagai Daerah 133
9.1.3. Pelestarian Budaya melalui Kurikulum Bermain 134
9.2. Pengaruh Budaya Global dan Modernitas 134
9.2.1. Komersialisasi Mainan Anak 136
9.2.2. Perbedaan Gaya Bermain Budaya Kolektif dan Individualis 136
9.2.3. Adaptasi Permainan di Era Globalisasi 137
9.3. Merancang Kegiatan Bermain Berbasis Inklusi Budaya 137
9.3.1. Sensitivitas Budaya dalam Memilih Alat Permainan 139
9.3.2. Integrasi Cerita Rakyat dalam Bermain Peran 139
9.3.3. Menghargai Perbedaan melalui Permainan Kelompok Budaya 140
Rangkuman Bab 140
Latihan Mahasiswa 141
Glosarium Bab 143
Daftar Pustaka Bab 144
BAB 10: BERMAIN DI ERA DIGITAL (DIGITAL PLAY) 145
Tujuan Pembelajaran 145
Pendahuluan 145
10.1. Fenomena Video Games dan Gadget 147
10.1.1. Dampak Positif Penggunaan Media Digital Terkendali 148
10.1.2. Risiko Adiksi dan Dampak Negatif pada Kesehatan Mental 149
10.1.3. Perubahan Pola Interaksi Sosial Anak Digital 149
10.2. Literasi Digital untuk Anak dan Orang Tua 150
10.2.1. Memilih Konten Game yang Edukatif 151
10.2.2. Pendampingan Orang Tua saat Anak Bermain Gadget 152
10.2.3. Keseimbangan Antara Screen Time dan Real-Life Play 152
10.3. Gamifikasi dalam Pembelajaran 152
10.3.1. Prinsip Gamifikasi untuk Meningkatkan Motivasi 154
10.3.2. Penggunaan Aplikasi Belajar Berbasis Permainan 155
10.3.3. Evaluasi Hasil Belajar melalui Aktivitas Bermain Digital 155
Rangkuman Bab 156
Latihan Mahasiswa 156

Glosarium Bab 159
Daftar Pustaka Bab 159
BAB 11: TEKNIK BERMAIN UNTUK TERAPI DAN KONSELING 161
Tujuan Pembelajaran 161
Pendahuluan 161
11.1. Dasar-dasar Play Therapy (Terapi Bermain) 162
11.1.1. Sejarah dan Filosofi Terapi Bermain 164
11.1.2. Perbedaan Bermain Biasa dan Bermain Terapeutik 165
11.1.3. Peran Terapis dalam Ruang Bermain 165
11.2. Pendekatan dalam Terapi Bermain 165
11.2.1. Non-Directive Play Therapy (Pusat pada Anak) 167
11.2.2. Directive Play Therapy (Pusat pada Terapis) 168
11.2.3. Terapi Bermain Keluarga (Filial Therapy) 168
11.3. Media dan Alat dalam Sesi Terapi 169
11.3.1. Penggunaan Boneka untuk Proyeksi Emosi 170
11.3.2. Sandplay Therapy (Terapi Bak Pasir) 171
11.3.3. Seni dan Gambar sebagai Media Ekspresi 171
Rangkuman Bab 171
Latihan Mahasiswa 172
Glosarium Bab 175
Daftar Pustaka Bab 175
BAB 12: INTERVENSI PSIKOLOGIS BERBASIS BERMAIN 177
Tujuan Pembelajaran 177
Pendahuluan 177
12.1. Merancang Program Intervensi untuk Masalah Perilaku 179
12.1.1. Bermain untuk Menurunkan Agresivitas 180
12.1.2. Meningkatkan Kepatuhan melalui Permainan Aturan 180
12.1.3. Intervensi untuk Anak yang Mengalami Penarikan Diri 181
12.2. Bermain untuk Anak dengan Kebutuhan Khusus 181
12.2.1. Stimulasi Sensori untuk Anak Autisme 183
12.2.2. Adaptasi Permainan untuk Anak dengan Hambatan Fisik 183
12.2.3. Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Anak ADHD 184
12.3. Implementasi Intervensi di Sekolah dan Komunitas 184

12.3.1. Program Peer-Mediated Intervention 186
12.3.2. Workshop Bermain bagi Guru dan Kader Posyandu 186
12.3.3. Monitoring dan Dokumentasi Perkembangan Anak 187
Rangkuman Bab 187
Latihan Mahasiswa 188
Glosarium Bab 191
Daftar Pustaka Bab 191
BAB 13: ASESMEN DAN OBSERVASI DALAM BERMAIN 193
Tujuan Pembelajaran 193
Pendahuluan 193
13.1. Teknik Observasi Perilaku Bermain 195
13.1.1. Penggunaan Checklist Observasi 196
13.1.2. Teknik Anecdotal Record dalam Setting Bermain 197
13.1.3. Analisis Video untuk Penilaian Mendalam 197
13.2. Instrumen Penilaian Perkembangan melalui Bermain 198
13.2.1. Mengukur Kematangan Sosial (Social Maturity) 199
13.2.2. Menilai Kompleksitas Kognitif dalam Bermain Simbolik 200
13.2.3. Evaluasi Keterampilan Motorik melalui Performance Task 200
13.3. Etika Asesmen pada Anak 201
13.3.1. Informed Consent dari Orang Tua 202
13.3.2. Menjaga Kerahasiaan Data Anak 203
13.3.3. Melakukan Observasi tanpa Mengganggu Alami Aktivitas 203
Rangkuman Bab 204
Latihan Mahasiswa 204
Glosarium Bab 207
Daftar Pustaka Bab 207
BAB 14: ETIKA PROFESI DAN TANGGUNG JAWAB SOSIAL 208
Tujuan Pembelajaran 208
Pendahuluan 208
14.1. Kode Etik dalam Layanan Psikologi Anak 209
14.1.1. Perlindungan Anak dari Malpraktik Intervensi 211
14.1.2. Batasan Kompetensi dalam Terapi Bermain 211
14.1.3. Integritas Profesional dalam Pelayanan Masyarakat 212

14.2. Advokasi Hak Bermain Anak 212
14.2.1. Konvensi Hak Anak PBB tentang Bermain (Pasal 31)....214
14.2.2. Kampanye Pentingnya Bermain bagi Pembuat Kebijakan....214
14.2.3. Edukasi Publik mengenai Bahaya Eksploitasi Belajar Akademik Berlebih....215
14.3. Refleksi Spiritual: Pelayanan Kristen melalui Dunia Anak 215
14.3.1. Meneladani Kasih Kristus dalam Pendampingan Anak 217
14.3.2. Etika Kristen dalam Menghadapi Keberagaman Budaya....217
14.3.3. Komitmen Menjadi Garam dan Terang di Bidang Psikologi Anak....218
Rangkuman Bab 218
Latihan Mahasiswa 219
Glosarium Bab....221
Daftar Pustaka Bab....222
REFERENSI....223
GLOSARIUM....228

BAB 1: HAKIKAT DAN KONSEP DASAR BERMAIN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan berbagai definisi bermain dari perspektif para ahli psikologi terkemuka.
2. Menganalisis perbedaan fundamental antara konsep bermain, bekerja, dan belajar.
3. Mengidentifikasi karakteristik atau ciri-ciri esensial dari sebuah aktivitas yang dapat diklasifikasikan sebagai bermain.
4. Menjabarkan fungsi-fungsi utama bermain dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.
5. Menjelaskan peran bermain sebagai mekanisme katarsis atau pelepasan ketegangan emosional.
6. Menganalisis pandangan teologi Kristen mengenai hakikat masa kanak-kanak dan signifikansi sukacita dalam bermain.
7. Merumuskan implikasi tanggung jawab pengasuhan dalam konteks Psikologi Kristen terkait fasilitasi bermain.

Pendahuluan

Pernahkah Anda mengamati seorang anak yang begitu larut dalam dunianya saat menyusun balok-balok menjadi menara, lalu merobohkannya dengan gelak tawa, untuk kemudian menyusunnya kembali dengan konsentrasi penuh? Atau seorang anak yang bercakap-cakap serius dengan boneka kesayangannya, seolah-olah sedang terlibat dalam sebuah dialog yang nyata? Aktivitas-aktivitas ini, yang sering kita sebut sebagai "bermain", bukanlah sekadar pengisi waktu luang. Di balik kesederhanaan dan keceriaannya, tersembunyi sebuah proses perkembangan yang luar biasa kompleks dan fundamental. Bermain adalah bahasa universal anak-anak, sebuah medium di mana mereka tidak hanya mengekspresikan diri, tetapi juga secara aktif membangun pemahaman mereka tentang dunia.

Dalam dunia yang semakin berorientasi pada pencapaian akademis sejak dini, tekanan untuk mengganti waktu bermain dengan pembelajaran terstruktur sering kali menguat. Anak-anak didorong

untuk belajar membaca dan berhitung pada usia yang sangat muda, terkadang dengan mengorbankan waktu eksplorasi bebas yang esensial. Paradigma ini sering kali gagal mengenali bahwa bermain itu sendiri adalah bentuk pembelajaran yang paling murni dan efektif bagi anak (Lunga et al., 2022). Melalui bermain, anak belajar tentang hukum fisika saat menumpuk balok, mengembangkan keterampilan naratif saat bermain peran, dan mengasah kemampuan negosiasi saat bermain bersama teman.

Hakikat bermain jauh lebih dalam daripada sekadar aktivitas rekreatif. Bermain adalah sebuah dorongan biologis, sebuah kebutuhan intrinsik yang tertanam dalam diri manusia dan banyak spesies lainnya. Dari perspektif neurosains, bermain merangsang pembentukan sirkuit-sirkuit baru di dalam otak, khususnya di area korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Aktivitas bermain yang kaya dan bervariasi terbukti memperkuat koneksi sinaptik dan meningkatkan plastisitas otak.

Secara psikologis, bermain berfungsi sebagai arena yang aman bagi anak untuk bereksperimen dengan berbagai peran sosial, menghadapi dan mengatasi ketakutan, serta mengelola emosi-emosi yang kompleks. Dalam permainan pura-pura, seorang anak dapat menjadi dokter yang berani, guru yang bijaksana, atau pahlawan super yang tak terkalahkan. Melalui peran-peran ini, mereka tidak hanya mengembangkan imajinasi, tetapi juga memproses pengalaman-pengalaman nyata dalam hidup mereka, membangun resiliensi, dan mengembangkan empati terhadap orang lain.

Tantangan bagi para akademisi dan praktisi di bidang psikologi adalah untuk membingkai ulang pemahaman masyarakat mengenai bermain. Ini bukan berarti menafikan pentingnya pendidikan formal, melainkan mengintegrasikan kekuatan pedagogis dari bermain ke dalam proses pembelajaran itu sendiri. Sebuah pendekatan yang memandang bermain sebagai fondasi, bukan sebagai selingan, akan membuka jalan bagi metode-metode pengajaran yang lebih inovatif, relevan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Bab ini akan menjadi gerbang utama untuk memasuki diskursus ilmiah mengenai bermain. Kita akan membedah konsep dasar bermain, membedakannya dari aktivitas lain seperti bekerja dan belajar, serta mengidentifikasi karakteristik utamanya. Lebih jauh lagi, kita akan menjelajahi fungsi-fungsi krusial bermain bagi tumbuh kembang anak secara holistik. Eksplorasi ini tidak hanya akan didasarkan pada teori-teori psikologi, tetapi juga akan diperkaya dengan perspektif Alkitabiah yang memberikan makna spiritual dan etis pada dunia anak dan aktivitas bermain.

Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai hakikat bermain menjadi fondasi yang tidak dapat ditawar bagi siapa pun yang berkecimpung dalam dunia anak-anak. Para mahasiswa Psikologi Kristen diajak untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga merefleksikan bagaimana konsep bermain

ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan, konseling, dan pendidikan untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga matang secara emosional, sosial, dan spiritual.

Perjalanan untuk memahami sains kausal di balik aktivitas bermain ini menuntut kita untuk melampaui observasi korelasional dan bergerak menuju intervensi eksperimental yang terstruktur (Serino & Ossmy, 2025). Hanya dengan memanipulasi secara sistematis lingkungan bermain anak, kita dapat benar-benar memahami bagaimana pengalaman sensorimotor spesifik membentuk lintasan perkembangan kognitif mereka. Pemahaman ini menjadi dasar bagi seluruh pembahasan dalam buku ini, di mana kita akan melihat bagaimana teori dapat diterjemahkan menjadi aplikasi praktis yang teruji.

1.1. Definisi dan Karakteristik Bermain

Mendefinisikan "bermain" terdengar seperti tugas yang sederhana, namun pada kenyataannya merupakan sebuah tantangan konseptual yang kompleks. Apakah aktivitas seorang insinyur yang merancang model jembatan menggunakan perangkat lunak canggih dapat disebut bermain? Bagaimana dengan seorang musisi yang bereksperimen dengan melodi-melodi baru tanpa tujuan komersial? Batasan antara bermain, bekerja, dan belajar sering kali kabur, menuntut kita untuk melihat melampaui bentuk aktivitas itu sendiri dan fokus pada kualitas intrinsik yang mendasarinya. Bermain bukanlah tentang *apa* yang dilakukan, melainkan *bagaimana* dan *mengapa* hal itu dilakukan. Inti dari bermain terletak pada orientasi internal, kebebasan, dan penekanan pada proses, bukan hasil akhir.

Para ahli dari berbagai disiplin ilmu telah mencoba merumuskan definisi bermain, masing-masing dengan penekanannya sendiri. Dari perspektif evolusioner, bermain dipandang sebagai mekanisme adaptif untuk melatih keterampilan bertahan hidup. Dari sudut pandang psikodinamika, bermain adalah jendela menuju alam bawah sadar, sebuah cara untuk memproyeksikan konflik dan kecemasan internal. Sementara itu, psikologi kognitif melihat bermain sebagai sarana untuk mengasimilasi informasi baru ke dalam skema mental yang ada. Keragaman definisi ini menunjukkan bahwa bermain adalah fenomena multifaset yang tidak dapat direduksi menjadi satu penjelasan tunggal.

Salah satu cara paling efektif untuk memahami esensi bermain adalah dengan membedakannya dari konsep bekerja dan belajar. Bekerja biasanya dimotivasi oleh tujuan eksternal, seperti imbalan finansial atau penyelesaian tugas, dan sering kali terikat oleh aturan dan tenggat waktu yang ketat. Belajar, meskipun bisa jadi menyenangkan, sering kali diarahkan pada penguasaan keterampilan atau pengetahuan spesifik. Bermain, di sisi lain, bersifat autotelik, artinya tujuannya ada dalam aktivitas itu sendiri. Anak yang bermain tidak sedang berusaha mencapai target tertentu; kegembiraan dan kepuasan berasal dari proses melakukan aktivitas tersebut.

Meskipun berbeda, ketiga konsep ini tidak saling eksklusif. Pekerjaan dapat memiliki elemen-elemen permainan (*gamification*), dan pembelajaran yang paling efektif sering kali terjadi melalui pendekatan berbasis permainan (*play-based learning*). Batasan yang cair ini menunjukkan bahwa kualitas bermain dapat diintegrasikan ke dalam berbagai aspek kehidupan manusia, memperkaya pengalaman dan meningkatkan motivasi. Kemampuan untuk menanamkan semangat bermain ke dalam pekerjaan dan pembelajaran adalah salah satu kunci untuk kreativitas dan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Untuk mengidentifikasi sebuah aktivitas sebagai bermain, beberapa karakteristik utama harus terpenuhi. Pertama, bermain harus bersifat sukarela dan dimotivasi secara intrinsik. Anak-anak bermain karena mereka *ingin*, bukan karena mereka *harus*. Kedua, bermain dikendalikan oleh pemain itu sendiri, memberikan rasa otonomi dan kendali. Ketiga, bermain sering kali melibatkan unsur "pura-pura" atau non-literal, di mana realitas dapat ditangguhkan dan imajinasi mengambil alih. Karakteristik ini memungkinkan anak untuk bereksperimen dengan ide-ide dan skenario yang tidak mungkin dalam kehidupan nyata.

Karakteristik penting lainnya adalah fokus pada proses, bukan hasil. Ketika seorang anak membangun menara dari balok, kegembiraan terletak pada proses menumpuk, menyeimbangkan, dan bahkan merobohkan, bukan semata-mata pada produk akhir menara itu sendiri. Sifat yang tidak terstruktur dan fleksibel ini memungkinkan adanya spontanitas dan kreativitas. Tidak ada cara yang "benar" atau "salah" untuk bermain, yang membebaskan anak dari tekanan evaluasi dan ketakutan akan kegagalan (Lunga et al., 2022).

Pada akhirnya, memahami definisi dan karakteristik bermain adalah langkah pertama untuk mengapresiasi nilainya. Ketika kita mengenali kualitas-kualitas intrinsik yang membuat sebuah aktivitas menjadi "bermain", kita mulai melihatnya bukan sebagai frivolitas, melainkan sebagai sebuah proses fundamental yang mendorong pembelajaran, kreativitas, dan kesehatan mental. Dengan pemahaman ini, kita dapat lebih baik dalam menciptakan dan melindungi ruang-ruang di mana permainan dapat tumbuh subur, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa.

Contoh Kasus: Bayangkan sebuah pusat penitipan anak yang memiliki dua pendekatan berbeda. Pusat A sangat fokus pada kesiapan akademis. Anak-anak berusia empat tahun menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan lembar kerja, melacak huruf, dan latihan berhitung terstruktur. Waktu "bermain" dijadwalkan secara singkat dan sering kali melibatkan permainan edukatif dengan tujuan yang telah ditentukan. Di Pusat B, kurikulumnya berbasis permainan. Anak-anak menghabiskan waktu berjam-jam di "pojok balok" di mana mereka membangun kota-kota imajiner (mengembangkan perencanaan dan keterampilan spasial), di "area bermain drama" di mana mereka menjalankan sebuah restoran (melatih

keterampilan sosial, bahasa, dan matematika dasar saat menghitung "uang"), atau di luar ruangan bereksperimen dengan air dan pasir (belajar konsep fisika secara intuitif). Meskipun anak-anak di Pusat A mungkin lebih cepat mengenali huruf, anak-anak di Pusat B mengembangkan fungsi eksekutif, keterampilan pemecahan masalah, dan kreativitas yang lebih kuat. Kasus ini mengilustrasikan perbedaan antara pembelajaran yang berorientasi pada hasil (bekerja/belajar terstruktur) dan pembelajaran yang berorientasi pada proses (bermain).

1.1.1. Terminologi Bermain menurut Para Ahli

Pemahaman mengenai terminologi bermain telah berkembang secara signifikan seiring waktu, dengan kontribusi dari berbagai tokoh besar dalam psikologi. Jean Piaget, seorang pionir dalam psikologi perkembangan kognitif, memandang bermain sebagai manifestasi dari proses asimilasi. Menurut Piaget, anak-anak menggunakan bermain untuk menerapkan skema atau struktur mental yang sudah mereka miliki pada objek-objek baru. Sebagai contoh, seorang anak yang telah memiliki skema "memukul" mungkin akan memukul-mukulkan sendok ke meja, bukan untuk belajar tentang sendok itu sendiri (akomodasi), melainkan untuk melatih dan memperkuat skema yang sudah ada (asimilasi). Bagi Piaget, bermain adalah cara anak untuk memahami dunia melalui lensa pengetahuannya yang ada saat ini.

Berbeda dengan Piaget, Lev Vygotsky menawarkan perspektif sosio-kultural yang menekankan peran bermain dalam mendorong perkembangan melampaui kapasitas anak saat ini. Vygotsky terkenal dengan konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu jarak antara apa yang dapat dicapai anak secara mandiri dan apa yang dapat dicapainya dengan bimbingan. Menurutnya, dalam bermain, anak selalu berperilaku melampaui usia rata-ratanya, seolah-olah ia "lebih tinggi dari dirinya sendiri". Dalam permainan pura-pura, seorang anak dapat mengambil peran orang dewasa dan bertindak sesuai dengan aturan peran tersebut, sebuah latihan dini dalam perilaku yang diatur oleh aturan dan konsep abstrak, yang menjadi dasar bagi pemikiran tingkat tinggi di kemudian hari (Vygotsky, 1978; Bodrova & Leong, 2024).

1.1.2. Perbedaan Bermain, Bekerja, dan Belajar

Membedakan antara bermain, bekerja, dan belajar sangat penting untuk memahami motivasi yang mendasari perilaku manusia. Kriteria utama yang memisahkan bermain dari bekerja adalah orientasi tujuannya. Bekerja secara fundamental bersifat *eksotelik*, artinya tujuannya berada di luar aktivitas itu sendiri, seperti mendapatkan upah, menghasilkan produk, atau mencapai status. Sebaliknya, bermain bersifat *autotelik*, di mana kepuasan dan tujuan terkandung dalam pelaksanaan aktivitas itu sendiri (Serino & Ossmy, 2025). Seorang akuntan yang menyusun laporan keuangan sedang bekerja, sementara seorang anak yang menyusun balok tanpa tujuan spesifik selain kesenangan menyusunnya sedang bermain.

Perbedaan antara bermain dan belajar sedikit lebih halus. Belajar, seperti bekerja, sering kali berorientasi pada tujuan, yaitu penguasaan pengetahuan atau keterampilan baru. Meskipun proses belajar bisa menyenangkan, fokus utamanya adalah pada hasil atau *output* pembelajaran. Bermain, di sisi lain, berfokus pada proses. Jika seorang anak berhasil membangun menara balok yang tinggi, pencapaian itu adalah bonus, bukan tujuan utama; kegembiraan utamanya terletak pada proses mencoba, gagal, dan mencoba lagi. Namun, penting untuk dicatat bahwa pembelajaran yang paling mendalam sering kali terjadi sebagai produk sampingan dari aktivitas bermain yang kaya.

1.1.3. Ciri-ciri Utama Aktivitas Bermain pada Anak

Para peneliti telah mengidentifikasi serangkaian ciri-ciri yang secara konsisten muncul dalam aktivitas bermain anak. Salah satu ciri yang paling universal adalah motivasi intrinsik. Anak-anak terlibat dalam bermain karena dorongan dari dalam diri mereka sendiri, bukan karena paksaan atau imbalan dari luar. Ciri ini terkait erat dengan kualitas afektif yang positif; bermain pada dasarnya menyenangkan dan menghasilkan perasaan gembira dan sukacita (Lunga et al., 2022). Aktivitas yang terasa seperti beban atau kewajiban, menurut definisi, bukanlah bermain.

Ciri penting lainnya adalah fleksibilitas dan sifat non-literal. Dalam bermain, objek dapat kehilangan fungsi normalnya dan diubah menjadi apa pun yang diinginkan oleh imajinasi anak. Sebatang ranting bisa menjadi pedang, dan sebuah kotak kardus bisa menjadi kapal luar angkasa. Kemampuan untuk menangguhkan realitas ini memungkinkan eksplorasi ide-ide baru dan pengembangan pemikiran simbolik, yang merupakan landasan penting bagi bahasa dan pemikiran abstrak. Selain itu, bermain dikendalikan oleh pemain, memberikan otonomi penuh untuk memulai, mengubah, atau mengakhiri aktivitas sesuai keinginan mereka, yang menumbuhkan rasa agensi dan kemandirian.

1.2. Fungsi Bermain bagi Tumbuh Kembang

Bermain bukanlah sekadar kemewahan masa kanak-kanak, melainkan sebuah kebutuhan biologis yang memiliki fungsi-fungsi esensial bagi kelangsungan hidup dan perkembangan organisme. Pernahkah Anda bertanya-tanya mengapa anak kucing saling menerkam atau anak anjing saling berebut mainan? Perilaku ini bukanlah sekadar iseng, melainkan latihan vital untuk mengasah keterampilan berburu, bertarung, dan berinteraksi sosial yang akan mereka butuhkan saat dewasa. Bagi manusia, fungsi bermain jauh lebih kompleks, mencakup spektrum perkembangan yang luas dari fisik-motorik hingga kognitif-abstrak. Bermain adalah cara alamiah otak untuk membangun dirinya sendiri, menciptakan dan memperkuat koneksi-koneksi saraf yang menjadi fondasi bagi semua pembelajaran di masa depan.

Salah satu fungsi paling nyata dari bermain adalah pengembangan fisik dan motorik. Melalui aktivitas seperti berlari, melompat, memanjat, dan melempar, anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar, kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Tidak hanya itu, saat mereka memanipulasi objek-objek kecil seperti balok, krayon, atau kepingan *puzzle*, mereka mengasah keterampilan motorik halus dan koordinasi mata-tangan yang krusial untuk kegiatan seperti menulis dan mengancingkan baju. Kekurangan waktu bermain aktif, terutama di luar ruangan, telah terbukti berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk obesitas dan kualitas tidur yang buruk pada anak-anak.

Dari perspektif kognitif, bermain adalah mesin pendorong intelektual. Saat anak bereksperimen dengan mainan, mereka secara intuitif belajar tentang hubungan sebab-akibat, sifat-sifat fisik objek, dan konsep-konsep matematika awal seperti ukuran, bentuk, dan jumlah. Permainan imajinatif atau pura-pura secara khusus sangat penting untuk pengembangan fungsi eksekutif, yaitu serangkaian keterampilan mental yang mencakup memori kerja, fleksibilitas berpikir, dan kontrol diri (Gibb et al., 2021). Ketika anak-anak merencanakan sebuah skenario permainan, menetapkan aturan, dan berpegang pada peran mereka, mereka sebenarnya sedang melatih otot-otot mental yang akan mereka gunakan untuk merencanakan tugas sekolah, mengatur waktu, dan mengendalikan impuls.

Fungsi sosial-emosional dari bermain tidak kalah pentingnya. Bermain bersama teman adalah laboratorium sosial pertama bagi anak. Di dalamnya, mereka belajar bernegosiasi, berbagi, menyelesaikan konflik, dan memahami perspektif orang lain (empati). Bermain juga menyediakan saluran yang aman untuk mengekspresikan dan mengelola emosi. Dalam permainan peran, seorang anak dapat memerankan kembali pengalaman yang menakutkan atau membingungkan dalam lingkungan yang terkendali, membantunya memproses perasaan tersebut dan membangun ketahanan emosional atau resiliensi.

Aspek lain yang sering terlewatkan adalah peran bermain dalam pelepasan ketegangan. Teori-teori klasik psikologi, seperti yang diusulkan oleh Herbert Spencer, menyatakan bahwa bermain berfungsi sebagai katup pengaman untuk melepaskan kelebihan energi dan stres yang terpendam. Setelah seharian duduk tenang di kelas, kebutuhan anak untuk berlari dan berteriak di taman bermain adalah respons fisiologis dan psikologis yang sehat untuk mengembalikan keseimbangan. Tanpa saluran pelepasan ini, ketegangan dapat menumpuk dan bermanifestasi sebagai masalah perilaku atau kecemasan.

Hubungan antara bermain dan perkembangan sistem saraf juga semakin dipahami. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa pengalaman bermain yang kaya merangsang produksi *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), sebuah protein yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kelangsungan hidup neuron. Bermain, dengan kebaruan, tantangan, dan interaksi sosialnya, secara harfiah membantu membangun otak yang lebih kompleks, fleksibel, dan tangguh.

Secara keseluruhan, fungsi bermain meresap ke dalam setiap aspek perkembangan anak. Mengabaikan atau mengurangi waktu bermain berarti merampas kesempatan anak untuk membangun fondasi fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang mereka butuhkan untuk berkembang menjadi individu yang sehat dan kompeten. Oleh karena itu, advokasi untuk hak anak untuk bermain adalah advokasi untuk perkembangan manusia yang optimal.

Analogi: Anggaplah perkembangan anak sebagai proses membangun sebuah gedung pencakar langit yang megah. Pembelajaran akademis formal, seperti membaca dan matematika, adalah seperti memasang jendela, pintu, dan perabotan di lantai-lantai atas. Namun, semua itu tidak akan ada artinya tanpa fondasi yang kokoh di bawah tanah. Bermain adalah proses penggalian, pengecoran, dan penguatan fondasi tersebut. Aktivitas motorik kasar memperkuat struktur betonnya. Permainan kognitif memasang jaringan listrik dan pipa yang rumit. Dan permainan sosial memastikan seluruh bangunan terhubung dengan baik ke infrastruktur kota di sekitarnya. Mencoba memasang jendela sebelum fondasinya siap hanya akan menghasilkan bangunan yang rapuh dan tidak stabil.

1.2.1. Bermain sebagai Wahana Eksplorasi Dunia

Bagi seorang anak, dunia adalah tempat yang penuh dengan misteri dan keajaiban. Bermain menjadi kendaraan utama mereka untuk menjelajahi dan memahami lingkungan sekitar. Melalui panca indera, anak-anak secara aktif mengkonstruksi pengetahuan mereka. Saat seorang bayi memasukkan segala sesuatu ke dalam mulutnya, ia tidak sedang nakal, ia sedang melakukan penelitian sensorimotor tentang tekstur, rasa, dan bentuk. Saat seorang balita berulang kali menjatuhkan sendok dari kursi makannya, ia sedang melakukan eksperimen fisika tentang gravitasi dan suara. Aktivitas eksplorasi ini adalah bentuk pembelajaran berbasis penemuan yang paling mendasar.

Permainan eksplorasi tidak terbatas pada dunia fisik. Anak-anak juga menggunakan bermain untuk menjelajahi dunia sosial dan peran-peran di dalamnya. Ketika bermain "rumah-rumahan", mereka bereksperimen dengan peran sebagai ibu, ayah, atau anak, mencoba memahami dinamika keluarga dan harapan sosial yang melekat pada peran-peran tersebut. Eksplorasi ini membantu mereka membangun pemahaman tentang struktur sosial dan norma-norma budaya, mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam komunitas yang lebih luas. Wahana eksplorasi ini sangat penting untuk membangun model mental tentang bagaimana dunia bekerja (Serino & Ossmy, 2025).

1.2.2. Peran Bermain dalam Pelepasan Ketegangan Emosi

Anak-anak, sama seperti orang dewasa, mengalami berbagai macam emosi, termasuk stres, kecemasan, kemarahan, dan kesedihan. Namun, tidak seperti orang dewasa, mereka sering kali belum

memiliki kosakata atau kemampuan kognitif untuk mengartikulasikan perasaan-perasaan ini secara verbal. Bermain menyediakan sebuah "bahasa" alternatif yang aman untuk mengekspresikan dan melepaskan ketegangan emosional ini, sebuah proses yang dikenal sebagai katarsis (Koukourikos et al., 2021). Sebagai contoh, seorang anak yang marah mungkin akan memukul-mukul tanah liat atau merobohkan menara balok dengan keras. Aksi fisik ini memungkinkan pelepasan energi kemarahan yang terpendam tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain.

Terapi bermain (*play therapy*) secara sistematis memanfaatkan fungsi katartik ini untuk membantu anak-anak memproses trauma atau kesulitan emosional. Dalam ruang terapi yang aman, seorang anak yang mengalami perceraian orang tuanya mungkin akan memainkan skenario keluarga dengan boneka, mengekspresikan perasaan kehilangan atau kebingungan yang sulit ia ucapkan. Dengan memproyeksikan emosi internalnya ke dalam dunia permainan, anak dapat memperoleh jarak psikologis, memahaminya dengan lebih baik, dan pada akhirnya, mulai menyembuhkan luka emosional tersebut.

1.2.3. Hubungan Bermain dengan Kematangan Syaraf

Hubungan antara bermain dan perkembangan otak bersifat resiprokal atau timbal balik. Di satu sisi, perkembangan sistem saraf, seperti mielinisasi serabut saraf yang meningkatkan kecepatan transmisi sinyal, memungkinkan bentuk-bentuk permainan yang lebih kompleks. Di sisi lain, aktivitas bermain itu sendiri secara aktif membentuk dan mematangkan struktur otak. Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa tikus yang dibesarkan dalam lingkungan yang kaya dengan mainan dan kesempatan bermain menunjukkan peningkatan ketebalan kortikal, percabangan dendritik yang lebih rumit, dan kinerja yang lebih baik pada tugas-tugas belajar dibandingkan dengan tikus yang dibesarkan dalam lingkungan yang miskin stimulasi.

Pada manusia, bermain, terutama permainan fisik yang kompleks dan permainan sosial, merangsang area-area otak yang krusial untuk fungsi eksekutif, seperti korteks prefrontal. Aktivitas-aktivitas ini menuntut anak untuk merencanakan, mengingat aturan, menahan impuls, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah, yang semuanya merupakan latihan intensif bagi sirkuit-sirkuit saraf yang sedang berkembang. Oleh karena itu, menyediakan kesempatan bermain yang melimpah bukan hanya soal kesenangan, tetapi juga soal memberikan nutrisi yang esensial bagi pematangan dan pengoptimalan arsitektur otak anak.

1.3. Perspektif Alkitabiah tentang Dunia Anak dan Bermain

Meskipun Alkitab tidak secara eksplisit menyajikan sebuah "teori bermain", prinsip-prinsip teologis yang terkandung di dalamnya memberikan sebuah kerangka kerja yang kaya untuk memahami

dunia anak dan pentingnya sukacita. Dari Kejadian hingga Wahyu, Alkitab secara konsisten menggambarkan Allah yang kreatif, relasional, dan menemukan kesenangan dalam ciptaan-Nya. Jika manusia diciptakan menurut gambar-Nya (*Imago Dei*), maka dorongan untuk berkreasi, bereksplorasi, dan bersukacita melalui bermain dapat dipandang sebagai cerminan dari natur ilahi itu sendiri. Memahami perspektif ini menantang pandangan utilitarian yang hanya menghargai aktivitas berdasarkan produktivitasnya.

Pandangan Kristen tentang anak-anak secara radikal berbeda dari banyak budaya kuno. Yesus secara khusus meninggikan status anak-anak, menyambut mereka, dan menjadikan mereka teladan iman yang sederhana dan penuh kepercayaan (Matius 18:2-4). Ia menegur para murid yang mencoba menghalangi anak-anak datang kepada-Nya, menyatakan bahwa "kerajaan Surga adalah milik orang-orang seperti mereka" (Matius 19:14). Sikap ini mengimplikasikan bahwa masa kanak-kanak memiliki nilai intrinsik, bukan sekadar periode persiapan untuk menjadi dewasa. Dunia anak, dengan segala kepolosan, keajaiban, dan kegembiraannya, termasuk bermain, adalah sesuatu yang berharga di mata Tuhan.

Dalam kitab Amsal, hikmat digambarkan sebagai pribadi yang "bermain-main" di hadapan Allah "setiap waktu" pada saat penciptaan (Amsal 8:30-31). Gambaran ini memberikan dimensi teologis yang mendalam pada konsep bermain, mengaitkannya dengan keteraturan, keindahan, dan sukacita dari karya kreatif Allah. Jika hikmat ilahi itu sendiri dapat digambarkan dalam terminologi permainan, maka aktivitas bermain anak-anak pun dapat dilihat sebagai partisipasi dalam sukacita penciptaan tersebut. Hal ini mendorong orang tua dan pendidik Kristen untuk tidak hanya menoleransi bermain, tetapi juga untuk menghargai dan merayakannya sebagai kegiatan yang memiliki signifikansi spiritual.

Tanggung jawab pengasuhan dalam konteks Kristen, sebagaimana digariskan dalam kitab Ulangan 6:6-7 dan Efesus 6:4, mencakup pengajaran dan pendisiplinan, tetapi juga pemeliharaan dan kasih. "Mendidik anak di dalam ajaran dan nasihat Tuhan" tidak hanya berarti instruksi verbal, tetapi juga menciptakan lingkungan di mana anak dapat berkembang secara holistik. Ini termasuk menyediakan waktu dan ruang yang aman bagi anak untuk bereksplorasi dan bermain. Dengan demikian, memfasilitasi permainan yang sehat menjadi bagian integral dari tanggung jawab spiritual orang tua untuk merawat karunia kehidupan yang telah Tuhan anugerahkan.

Perspektif Alkitabiah juga memberikan lensa untuk mengevaluasi jenis-jenis permainan. Permainan yang mendorong kreativitas, kerja sama, dan keadilan selaras dengan nilai-nilai Kerajaan Allah. Sebaliknya, permainan yang mempromosikan kekerasan, keserakahan, atau keegoisan perlu dikritisi dan dibimbing. Dengan demikian, orang tua Kristen dipanggil untuk bersikap bijaksana, tidak

hanya dalam menyediakan kesempatan bermain, tetapi juga dalam membimbing anak-anak mereka untuk memilih permainan yang membangun karakter dan mencerminkan kasih Kristus.

Kitab Zakharia melukiskan gambaran eskatologis tentang Yerusalem yang dipulihkan, di mana "alun-alun kota akan penuh dengan anak-anak lelaki dan perempuan yang bermain-main" (Zakharia 8:5). Visi kenabian ini menempatkan aktivitas bermain anak-anak sebagai bagian sentral dari gambaran damai sejahtera (*shalom*) dan pemulihan ilahi. Ini adalah penegasan yang kuat bahwa bermain bukanlah aktivitas marginal, melainkan sebuah tanda dari kehidupan komunitas yang sehat, aman, dan diberkati oleh Tuhan.

Kesimpulannya, perspektif Alkitabiah memperkaya pemahaman kita tentang bermain dengan memberikannya dasar teologis. Bermain tidak lagi dilihat hanya sebagai fenomena psikologis atau biologis, tetapi sebagai ekspresi dari citra Allah dalam diri anak, sebuah partisipasi dalam sukacita penciptaan, dan sebuah tanda dari *shalom* Kerajaan Allah. Pandangan ini memanggil kita untuk melindungi, menghargai, dan dengan sengaja memupuk dunia bermain anak-anak sebagai bagian dari panggilan kita untuk mengasihi dan melayani "anak-anak kecil" yang begitu berharga di mata Kristus.

Contoh Kasus: Sebuah keluarga Kristen menghadapi dilema. Anak mereka yang berusia 6 tahun, David, sangat suka bermain dengan balok konstruksi dan permainan imajinatif. Namun, beberapa teman di gereja mereka menyarankan agar waktu bermain David dikurangi dan diganti dengan lebih banyak les akademis dan kegiatan gereja yang terstruktur agar ia "tidak membuang-buang waktu" dan "lebih cepat pintar". Setelah merenungkan ajaran Yesus tentang anak-anak dan gambaran sukacita dalam Alkitab, orang tua David memutuskan untuk mengambil jalan yang berbeda. Mereka tetap memastikan David belajar tanggung jawab dan mengikuti pendidikan rohani, tetapi mereka juga dengan sengaja menjadwalkan "waktu bermain bebas" setiap hari. Mereka melihat kreativitas David saat membangun istana dari balok bukan sebagai pemborosan waktu, tetapi sebagai cerminan kecil dari Allah Sang Pencipta. Mereka percaya bahwa dengan memupuk imajinasi dan sukacitanya, mereka sedang membantu David bertumbuh menjadi pribadi yang seutuhnya, sesuai dengan rancangan Tuhan.

1.3.1. Pandangan Teologi Kristen terhadap Masa Kanak-kanak

Teologi Kristen secara fundamental membentuk cara pandang terhadap anak-anak. Berakar pada doktrin penciptaan, setiap anak dipandang sebagai makhluk yang diciptakan secara unik menurut gambar dan rupa Allah (*Imago Dei*). Status ini memberikan nilai dan martabat intrinsik kepada setiap anak, terlepas dari kemampuan atau pencapaian mereka. Pandangan ini secara langsung menentang perspektif yang melihat anak hanya sebagai "orang dewasa dalam proses" atau sebagai aset ekonomi. Sebaliknya, masa kanak-kanak itu sendiri dihargai sebagai tahap kehidupan yang valid dan penting dengan karakteristiknya sendiri yang unik.

Pelayanan Yesus Kristus di dunia memberikan penekanan yang lebih tajam pada status anak-anak. Dalam sebuah budaya yang sering kali meminggirkan mereka, Yesus secara konsisten menyambut dan memberkati anak-anak. Peringatan-Nya bahwa "barangsiapa tidak menyambut Kerajaan Allah seperti seorang anak kecil, ia tidak akan masuk ke dalamnya" (Markus 10:15) membalikkan hierarki status duniawi. Iman yang tulus, ketergantungan, dan kerendahan hati yang sering diasosiasikan dengan anak-anak diangkat menjadi model bagi semua orang percaya. Implikasinya jelas: dunia anak, termasuk cara mereka berinteraksi dengan dunia melalui permainan, memiliki pelajaran spiritual yang mendalam untuk orang dewasa.

1.3.2. Makna Sukacita dalam Aktivitas Bermain

Sukacita (*joy*) adalah salah satu buah Roh yang disebutkan dalam Galatia 5:22-23, dan merupakan tema yang berulang dalam seluruh narasi Alkitab. Sukacita ini berbeda dari kebahagiaan sesaat yang bergantung pada keadaan; ia adalah keadaan sejahtera yang lebih dalam yang berakar pada hubungan dengan Tuhan. Aktivitas bermain, pada intinya, adalah ekspresi sukacita yang murni. Tawa seorang anak yang sedang bermain, kegembiraan saat menemukan sesuatu yang baru, dan kepuasan saat menyelesaikan sebuah ciptaan imajinatif dapat dilihat sebagai gema dari sukacita ilahi tersebut.

Dalam konteks teologis, sukacita yang dialami dalam bermain dapat dipandang sebagai sebuah anugerah, sebuah pengalaman "rasa pendahuluan" dari sukacita abadi di dalam Kerajaan Allah. Ini bukanlah pelarian dari kenyataan, melainkan penegasan akan kebaikan fundamental dari ciptaan dan kehidupan itu sendiri, bahkan di tengah dunia yang telah jatuh. Dengan demikian, mendorong anak untuk bermain dan mengalami sukacita di dalamnya adalah bagian dari pemeliharaan spiritual, membantu mereka untuk terhubung dengan aspek anugerah dan kebaikan Tuhan dalam pengalaman sehari-hari mereka.

1.3.3. Tanggung Jawab Pengasuhan dalam Konteks Psikologi Kristen

Prinsip Alkitabiah tentang pengasuhan, seperti yang ditemukan dalam Amsal 22:6 ("Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya"), sering kali ditafsirkan dalam konteks instruksi moral dan spiritual. Namun, pendekatan Psikologi Kristen yang holistik memperluas pemahaman ini untuk mencakup seluruh aspek perkembangan anak. "Jalan yang patut baginya" juga berarti jalan yang sesuai dengan rancangan perkembangan yang telah Tuhan tetapkan, termasuk kebutuhan bawaan untuk bermain dan bereksplorasi.

Tanggung jawab pengasuhan Kristen, oleh karena itu, mencakup tugas untuk menjadi "penatalayan" yang bijaksana atas perkembangan anak. Ini berarti secara aktif menyediakan lingkungan

yang aman, merangsang, dan penuh kasih di mana anak dapat berkembang. Dalam konteks bermain, ini berarti tidak hanya menyediakan mainan, tetapi juga memberikan waktu yang tidak terstruktur, menunjukkan minat pada dunia imajinasi anak, dan terkadang, ikut serta dalam permainan itu sendiri. Dengan melakukan hal ini, orang tua tidak hanya mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak, tetapi juga membangun ikatan relasional yang kuat, yang merupakan cerminan dari hubungan kasih antara Allah dan umat-Nya.

Rangkuman Bab

- Bermain adalah aktivitas yang dimotivasi secara intrinsik, berorientasi pada proses, bersifat sukarela, dan sering kali non-literal, yang membedakannya dari bekerja (berorientasi hasil eksternal) dan belajar (bertujuan penguasaan pengetahuan).
- Fungsi bermain bersifat holistik, mencakup pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus, stimulasi fungsi kognitif dan eksekutif, serta menjadi sarana untuk regulasi emosi dan pembelajaran sosial.
- Bermain berfungsi sebagai mekanisme katarsis, memungkinkan anak untuk mengekspresikan dan melepaskan ketegangan emosional dalam sebuah medium yang aman dan simbolis.
- Aktivitas bermain secara aktif merangsang pematangan sistem saraf dengan memperkuat koneksi sinaptik dan mendukung plastisitas otak.
- Perspektif teologi Kristen memandang anak-anak sebagai pribadi berharga yang diciptakan menurut gambar Allah, dan sukacita dalam bermain dapat dilihat sebagai cerminan dari sukacita kreatif ilahi.
- Tanggung jawab pengasuhan Kristen mencakup penyediaan lingkungan yang mendukung kebutuhan perkembangan anak, termasuk kebutuhan fundamental untuk bermain.

Latihan Mahasiswa

Soal Esai

1. Bandingkan dan kontraskan pandangan Jean Piaget dan Lev Vygotsky mengenai fungsi kognitif dari bermain. Manakah dari kedua teori tersebut yang menurut Anda lebih komprehensif, dan mengapa?

2. Jelaskan konsep katarsis dalam konteks bermain. Berikan contoh spesifik bagaimana seorang anak dapat menggunakan aktivitas bermain untuk memproses pengalaman emosional yang sulit, seperti rasa takut atau kehilangan.
3. Analisislah sebuah permainan tradisional dari daerah Anda menggunakan ciri-ciri utama aktivitas bermain yang telah dibahas dalam bab ini. Tunjukkan bagaimana setiap ciri (misalnya, motivasi intrinsik, fokus pada proses) termanifestasi dalam permainan tersebut.
4. Uraikan bagaimana perspektif Alkitabiah tentang *Imago Dei* (manusia sebagai gambar dan rupa Allah) dapat memengaruhi cara seorang konselor atau pendidik Kristen memandang dan memfasilitasi aktivitas bermain pada anak.
5. Bayangkan Anda adalah seorang konsultan untuk sebuah prasekolah yang sangat menekankan pada pembelajaran akademis dan membatasi waktu bermain bebas. Susunlah sebuah argumen, berdasarkan fungsi-fungsi bermain yang telah dipelajari, untuk meyakinkan kepala sekolah agar meningkatkan porsi kurikulum berbasis permainan.

Soal Pilihan Ganda

1. Menurut Jean Piaget, bermain adalah contoh utama dari proses...
   A. Akomodasi
   B. Asimilasi
   C. Ekuilibrasi
   D. Skematisasi
2. Berikut ini adalah ciri utama dari aktivitas bermain, KECUALI...
   A. Dimotivasi secara intrinsik
   B. Berorientasi pada hasil akhir
   C. Dikendalikan oleh pemain
   D. Melibatkan unsur pura-pura
3. Konsep Lev Vygotsky yang paling relevan dengan perannya dalam mendorong perkembangan melalui bermain adalah...
   A. Scaffolding
   B. Zone of Proximal Development (ZPD)
   C. Pembicaraan pribadi (*private speech*)
   D. Alat-alat budaya (*cultural tools*)
4. Fungsi bermain dalam melepaskan ketegangan emosional yang terpendam disebut...
   A. Proyeksi
   B. Sublimasi

C. Katarsis

D. Regresi

5. Aktivitas seperti berlari, memanjat, dan melompat terutama mengembangkan...

   A. Keterampilan motorik halus

   B. Keterampilan kognitif

   C. Keterampilan motorik kasar

   D. Keterampilan sosial

6. Perspektif Alkitabiah yang memandang setiap anak berharga karena diciptakan menurut gambar Allah disebut...

   A. Soteriologi

   B. Eskatologi

   C. Kristologi

   D. Imago Dei

7. Menurut bab ini, perbedaan utama antara bekerja dan bermain adalah...

   A. Bekerja selalu sulit, bermain selalu mudah

   B. Bekerja menggunakan alat, bermain tidak

   C. Bekerja berorientasi pada tujuan eksternal, bermain bersifat autotelik

   D. Bekerja dilakukan oleh orang dewasa, bermain oleh anak-anak

8. Protein penting yang produksinya dirangsang oleh pengalaman bermain dan krusial untuk pertumbuhan neuron adalah...

   A. Dopamin

   B. Serotonin

   C. Kortisol

   D. Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)

9. Dalam Matius 19, Yesus menegur murid-murid-Nya karena...

   A. Mereka tidak mau bermain dengan anak-anak

   B. Mereka mencoba menghalangi anak-anak datang kepada-Nya

   C. Mereka tidak mengajari anak-anak membaca

   D. Mereka membuat anak-anak menangis

10. Gambaran tentang hikmat yang "bermain-main" di hadapan Allah pada saat penciptaan ditemukan dalam kitab...

    A. Kejadian

    B. Mazmur

C. Amsal

D. Yesaya

Studi Kasus atau Tugas Kontekstual

1. Observasi seorang anak (usia 3-7 tahun) yang sedang bermain bebas selama minimal 20 menit di lingkungan alami (misalnya, di rumah, taman, atau sekolah). Catatlah perilaku-perilaku spesifik yang Anda amati. Setelah observasi, tulislah sebuah laporan singkat (sekitar 500 kata) yang menganalisis aktivitas bermain tersebut. Dalam analisis Anda, identifikasikan setidaknya tiga ciri utama bermain yang muncul dan jelaskan setidaknya dua fungsi perkembangan (misalnya, kognitif, sosial, motorik) yang sedang dilatih atau dikembangkan melalui aktivitas tersebut.
2. Wawancarai seorang orang tua atau pendidik anak usia dini mengenai pandangan mereka tentang peran bermain dalam pendidikan anak. Tanyakan pertanyaan seperti: "Menurut Anda, seberapa penting waktu bermain bebas dibandingkan dengan belajar terstruktur?", "Apa manfaat terbesar yang Anda lihat dari aktivitas bermain?", dan "Apa tantangan terbesar dalam menyediakan waktu dan ruang yang cukup untuk bermain?". Rangkum hasil wawancara Anda dan bandingkan pandangan mereka dengan konsep-konsep teoretis yang telah dibahas dalam Bab 1.

Glosarium Bab

- ***Asimilasi***: Proses kognitif, menurut Piaget, di mana individu mengintegrasikan informasi atau pengalaman baru ke dalam skema atau struktur mental yang sudah ada.
- ***Autotelik***: Sifat dari sebuah aktivitas di mana tujuan atau imbalannya terletak pada aktivitas itu sendiri, bukan pada hasil eksternal.
- ***Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)***: Sebuah protein dalam otak yang mendukung kelangsungan hidup neuron yang ada dan mendorong pertumbuhan serta diferensiasi neuron dan sinapsis baru.
- ***Fungsi Eksekutif***: Seperangkat proses kognitif tingkat tinggi yang memungkinkan individu untuk merencanakan, memfokuskan perhatian, mengingat instruksi, dan mengelola banyak tugas secara bersamaan.
- ***Imago Dei***: Konsep teologis yang menyatakan bahwa manusia diciptakan menurut gambar atau citra Allah.
- ***Katarsis***: Proses pelepasan, dan dengan demikian, memberikan kelegaan dari emosi yang kuat atau tertekan.

- ***Motivasi Intrinsik***: Dorongan untuk terlibat dalam suatu perilaku karena perilaku itu sendiri memuaskan dan menyenangkan, bukan karena imbalan eksternal.
- ***Zone of Proximal Development (ZPD)***: Konsep Vygotsky yang merujuk pada ruang antara apa yang dapat dicapai oleh pembelajar secara mandiri dan apa yang dapat mereka capai dengan bimbingan dan kolaborasi dari orang yang lebih mampu.

Daftar Pustaka Bab

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2024). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education* (3rd ed.). Routledge.

Gibb, R., Coelho, L., Van Rootselaar, N., Halliwell, C., MacKinnon, M., Plomp, I., & Gonzalez, C. (2021). Promoting Executive Function Skills in Preschoolers Using a Play-Based Program. *Frontiers in Psychology*, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720225

Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzeha, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An Overview of Play Therapy. *Materia Socio-Medica*, 33, 293-297. https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297

Lunga, P., Esterhuizen, S., & Koen, M. (2022). Play-based pedagogy: An approach to advance young children's holistic development. *South African Journal of Childhood Education*. https://doi.org/10.4102/sajce.v12i1.1133

Serino, G., & Ossmy, O. (2025). Toward a Causal Science of Early Play?. *Infancy*, 30. https://doi.org/10.1111/infa.70033

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

BAB 2: TEORI KLASIK DAN MODERN PSIKOLOGI BERMAIN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan asumsi-asumsi dasar dari teori-teori bermain klasik, termasuk Teori Surplus Energi, Teori Rekapitulasi, dan Teori Praktis.
2. Menganalisis perbedaan fundamental antara pendekatan teori klasik dan teori modern dalam memandang fenomena bermain.
3. Membandingkan pandangan psikoanalisis dari Sigmund Freud dan Erik Erikson mengenai peran bermain dalam perkembangan emosional dan ego.
4. Menjabarkan konsep asimilasi menurut Jean Piaget sebagai mekanisme utama dalam aktivitas bermain kognitif.
5. Menganalisis teori sosio-kultural Lev Vygotsky, termasuk konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) dan peran situasi imajiner.
6. Menjelaskan bagaimana permainan simbolik yang diatur oleh aturan sosial dapat mendorong perkembangan fungsi kognitif tingkat tinggi.
7. Mengevaluasi secara kritis kekuatan dan kelemahan dari masing-masing teori dalam menjelaskan kompleksitas perilaku bermain anak.

Pendahuluan

Mengapa seorang anak tanpa lelah berlari mengelilingi taman? Apa yang mendorongnya untuk menghabiskan waktu berjam-jam tenggelam dalam percakapan dengan teman imajinernya? Pertanyaan-pertanyaan mengenai asal-usul dan tujuan bermain telah memikat para pemikir, filsuf, dan ilmuwan selama berabad-abad. Jawabannya, ternyata, tidaklah tunggal. Sebaliknya, upaya untuk memecahkan teka-teki bermain telah menghasilkan serangkaian teori yang kaya dan beragam, masing-masing menawarkan lensa unik untuk melihat fenomena yang tampaknya sederhana namun luar biasa kompleks

ini. Memahami lanskap teoretis ini bukan sekadar latihan akademis, melainkan sebuah langkah krusial untuk mengapresiasi kedalaman dan signifikansi bermain dalam arsitektur perkembangan manusia.

Perjalanan intelektual untuk memahami bermain dapat dibagi menjadi dua era besar, yaitu era klasik dan modern. Para pemikir klasik, yang banyak dipengaruhi oleh pemikiran biologi evolusioner Darwin, cenderung melihat bermain dari perspektif fungsional dan biologis. Mereka bertanya, "Untuk apa bermain itu ada?". Jawaban mereka sering kali berkisar pada gagasan tentang pelepasan energi, pengulangan sejarah evolusi, atau latihan untuk keterampilan bertahan hidup di masa dewasa. Teori-teori ini memberikan fondasi awal, meskipun beberapa di antaranya kini dianggap lebih memiliki nilai historis daripada kekuatan penjelas kontemporer.

Memasuki abad kedua puluh, pendulum penjelasan bergeser dari "mengapa" biologis ke "bagaimana" psikologis. Para teoretikus modern tidak lagi puas dengan penjelasan fungsional semata. Mereka mulai membongkar proses-proses mental dan emosional yang terjadi *selama* bermain. Era ini ditandai oleh kemunculan dua aliran besar, yaitu psikoanalisis dan psikologi kognitif. Para pemikir psikoanalitik, seperti Sigmund Freud dan Erik Erikson, memandang bermain sebagai panggung di mana drama-drama internal anak, termasuk konflik, kecemasan, dan upaya penguasaan diri, dipentaskan dan diselesaikan.

Di sisi lain, para raksasa psikologi kognitif, terutama Jean Piaget dan Lev Vygotsky, menempatkan bermain di jantung perkembangan intelektual. Piaget melihatnya sebagai proses aktif di mana anak mengonsolidasikan pemahamannya tentang dunia. Vygotsky, dengan perspektif sosio-kulturalnya yang revolusioner, berpendapat bahwa bermain tidak hanya mencerminkan perkembangan, tetapi secara aktif menciptakannya. Baginya, bermain adalah motor penggerak utama yang menarik anak ke tingkat pemikiran dan regulasi diri yang lebih tinggi, sebuah proses yang dimediasi oleh interaksi sosial dan budaya.

Bab ini akan menavigasi perjalanan teoretis ini secara sistematis. Kita akan memulai dengan menjelajahi gagasan-gagasan dasar dari para pemikir klasik, menghargai upaya perintisan mereka dalam menjadikan bermain sebagai subjek penyelidikan ilmiah yang serius. Selanjutnya, kita akan menyelami kedalaman teori-teori modern yang telah membentuk pemahaman kita saat ini. Dengan membedah setiap perspektif, kita akan melihat bagaimana setiap teori menangkap aspek yang berbeda dari fenomena bermain yang multifaset.

Memahami berbagai teori ini memberikan kita seperangkat alat analisis yang kuat. Ketika kita mengamati seorang anak bermain, kita tidak lagi hanya melihat aktivitas acak. Sebaliknya, kita dapat mulai melihat pelepasan energi Spencer, latihan keterampilan Groos, katarsis Freud, pembangunan ego

Erikson, asimilasi Piaget, dan penciptaan ZPD Vygotsky, semuanya terjadi secara bersamaan dalam sebuah simfoni perkembangan yang harmonis.

Pemahaman yang bernuansa ini sangat penting, terutama bagi mahasiswa Psikologi Kristen. Setiap teori, meskipun sekuler dalam asal-usulnya, menawarkan wawasan tentang kompleksitas pribadi manusia yang diciptakan Tuhan. Dengan mengevaluasi secara kritis kontribusi dan keterbatasan dari setiap kerangka kerja, kita dapat membangun pemahaman yang lebih terintegrasi tentang bermain, yang pada akhirnya akan menginformasikan praktik intervensi dan terapi yang lebih efektif dan beretika.

Perdebatan teoretis ini bukanlah sekadar diskusi abstrak. Implikasi praktisnya sangat besar, memengaruhi segala hal mulai dari desain kurikulum prasekolah hingga pendekatan terapi untuk anak-anak yang mengalami trauma (O'Keeffe & McNally, 2023). Dengan landasan teoretis yang kuat, kita dapat bergerak melampaui sekadar mendorong anak untuk "pergi bermain" dan mulai secara sadar merancang lingkungan dan interaksi yang memanfaatkan kekuatan transformatif dari bermain.

2.1. Teori Bermain Klasik

Teori-teori bermain klasik, yang sebagian besar muncul pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20, menandai upaya-upaya sistematis pertama untuk menjelaskan keberadaan bermain dari sudut pandang ilmiah. Para pemikir pada era ini sangat dipengaruhi oleh gelombang baru pemikiran biologis dan evolusioner yang dipicu oleh karya Charles Darwin. Akibatnya, penjelasan mereka sering kali berfokus pada fungsi adaptif dan fisiologis bermain, mencoba menjawab pertanyaan fundamental: mengapa makhluk hidup, terutama yang muda, menghabiskan begitu banyak waktu dan energi untuk aktivitas yang tampaknya tidak produktif ini? Meskipun beberapa gagasan mereka mungkin tampak usang menurut standar saat ini, teori-teori ini meletakkan dasar penting bagi semua penyelidikan selanjutnya.

Filsuf dan sosiolog Inggris, Herbert Spencer, adalah salah satu yang pertama kali menawarkan penjelasan sistematis melalui Teori Surplus Energi. Ia berpendapat bahwa organisme tingkat tinggi, termasuk manusia, sering kali menghasilkan lebih banyak energi daripada yang dibutuhkan untuk bertahan hidup. Energi berlebih ini perlu dilepaskan, dan bermain menjadi katup pelepas yang alami. Menurut pandangan ini, bermain bukanlah tentang mencapai tujuan tertentu, melainkan tentang pengeluaran energi yang terakumulasi. Gagasan ini cukup intuitif, menjelaskan mengapa anak-anak cenderung lebih banyak bermain setelah periode istirahat atau diam.

Psikolog Amerika, G. Stanley Hall, mengambil arah yang berbeda dengan Teori Rekapitulasi-nya, yang sangat dipengaruhi oleh gagasan evolusi. Hall berteori bahwa perkembangan seorang individu mengulangi atau "merekapitulasi" sejarah evolusi spesies manusia. Dalam pandangannya, berbagai

bentuk permainan anak mencerminkan tahapan-tahapan perkembangan nenek moyang kita. Misalnya, memanjat pohon mencerminkan tahap primata, dan bermain petak umpet atau berburu mencerminkan tahap kehidupan berburu-meramu. Bagi Hall, bermain adalah sisa-sisa naluriah dari aktivitas masa lalu yang tidak lagi diperlukan untuk bertahan hidup tetapi tetap muncul dalam perkembangan anak.

Di antara para teoretikus klasik, Karl Groos, seorang filsuf dan naturalis Jerman, mungkin yang paling modern dalam pemikirannya. Melalui Teori Praktis atau Persiapan, Groos menolak gagasan bahwa bermain hanyalah pelepasan energi atau sisa evolusi. Sebaliknya, ia mengajukan gagasan radikal bahwa bermain memiliki tujuan masa depan. Menurut Groos, bermain berfungsi sebagai sarana untuk berlatih dan menyempurnakan naluri dan keterampilan yang akan sangat penting untuk kelangsungan hidup di masa dewasa. Anak kucing yang menerkam benang wol sebenarnya sedang melatih keterampilan berburu yang akan dibutuhkannya nanti. Demikian pula, anak-anak yang bermain "rumah-rumahan" sedang berlatih peran sosial dan keterampilan mengasuh.

Teori-teori klasik ini memiliki beberapa keterbatasan yang signifikan. Teori Surplus Energi, misalnya, tidak dapat menjelaskan mengapa anak-anak tetap bermain bahkan ketika mereka lelah, atau mengapa mereka memilih bentuk permainan tertentu. Teori Rekapitulasi Hall sebagian besar telah ditinggalkan karena pandangan yang terlalu sederhana tentang evolusi dan perkembangan. Namun, teori-teori ini secara kolektif penting karena mereka adalah yang pertama kali menyatakan bahwa bermain bukanlah aktivitas yang remeh, melainkan fenomena biologis yang layak untuk dipelajari secara serius.

Kontribusi terbesar mereka adalah mengalihkan fokus dari penilaian moral tentang bermain (sebagai pemborosan waktu) ke penyelidikan ilmiah tentang fungsinya. Mereka membuka pintu bagi para teoretikus abad ke-20 untuk membangun di atas fondasi mereka, bergerak melampaui penjelasan biologis murni untuk mengeksplorasi dimensi psikologis, kognitif, dan sosial dari bermain. Meskipun kita tidak lagi sepenuhnya menganut penjelasan mereka, gema dari gagasan mereka masih dapat ditemukan dalam diskusi kontemporer tentang pentingnya bermain untuk kesehatan fisik dan pengembangan keterampilan.

Warisan abadi dari para pemikir klasik adalah pengakuan bahwa bermain tertanam dalam biologi kita. Ini bukan sekadar konstruksi budaya, melainkan dorongan mendasar yang dibentuk oleh jutaan tahun evolusi. Pandangan ini memberikan landasan yang kuat untuk argumen bahwa bermain adalah hak biologis dan kebutuhan perkembangan yang tidak dapat dinegosiasikan bagi setiap anak.

Analogi: Bayangkan para teoretikus klasik sebagai penjelajah awal yang mencoba memetakan benua yang baru ditemukan (dunia bermain). Peta mereka mungkin tidak akurat dan beberapa jalur yang mereka gambar terbukti salah. Herbert Spencer memetakan sungai-sungai besar, percaya bahwa seluruh benua itu ada hanya untuk mengalirkan air (energi) ke laut. G. Stanley Hall melihat reruntuhan kuno dan mencoba

menghubungkan semuanya kembali ke peradaban masa lalu yang agung. Karl Groos, yang lebih berwawasan ke depan, melihat tanah yang subur dan menyadari bahwa benua itu adalah tempat latihan yang sempurna untuk para pemukim masa depan. Peta mereka mungkin sudah digantikan oleh peta satelit yang lebih canggih dari para teoretikus modern, tetapi tanpa keberanian dan upaya perintisan mereka, benua itu mungkin tidak akan pernah dieksplorasi sama sekali.

2.1.1. Teori Surplus Energi (Herbert Spencer)

Teori Surplus Energi, yang dipopulerkan oleh Herbert Spencer pada abad ke-19, adalah salah satu upaya paling awal untuk memberikan penjelasan ilmiah bagi fenomena bermain. Inti dari teori ini sederhana dan intuitif: organisme, terutama kaum muda dari spesies yang lebih tinggi, menghasilkan sejumlah energi metabolik. Energi ini digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang esensial untuk bertahan hidup, seperti mencari makan dan mempertahankan diri. Namun, sering kali ada kelebihan atau surplus energi yang tidak habis terpakai. Menurut Spencer, energi yang terakumulasi ini menciptakan semacam tekanan internal yang perlu dilepaskan, dan bermain berfungsi sebagai katup pelepas yang ideal untuk menyalurkan kelebihan energi ini.

Pandangan ini menyamakan bermain dengan aktivitas seperti berteriak atau mondar-mandir tanpa tujuan, yang tidak memiliki fungsi lain selain untuk membakar energi. Teori ini berhasil menjelaskan mengapa anak-anak dan hewan muda, yang kebutuhan dasarnya sering dipenuhi oleh orang tua mereka, tampaknya memiliki energi yang tak terbatas untuk bermain. Hal ini juga sejalan dengan pengamatan umum bahwa bermain sering kali lebih kuat dan lebih sering terjadi setelah periode istirahat, ketika cadangan energi telah terisi kembali. Teori ini memiliki daya tarik karena kerangka penjelasannya yang lugas dan mekanistik, yang cocok dengan semangat ilmiah pada masanya.

2.1.2. Teori Rekapitulasi (G. Stanley Hall)

G. Stanley Hall, seorang tokoh berpengaruh dalam psikologi Amerika awal, mengusulkan Teori Rekapitulasi berdasarkan prinsip biogenetik "ontogeni merekapitulasi filogeni". Secara sederhana, Hall percaya bahwa perkembangan seorang individu (ontogeni) mengulangi tahapan-tahapan evolusi spesiesnya (filogeni). Ia menerapkan gagasan ini secara langsung pada permainan anak-anak, dengan alasan bahwa urutan dan jenis permainan yang muncul selama masa kanak-kanak mencerminkan sejarah evolusi umat manusia.

Menurut teori ini, minat seorang bayi pada permainan air mencerminkan leluhur akuatik kita. Minat balita untuk memanjat perabotan adalah gema dari masa lalu primata kita yang hidup di pohon. Permainan berburu dan menangkap, seperti petak umpet, dipandang sebagai pengulangan dari kehidupan

nenek moyang pemburu-pengumpul. Bagi Hall, bermain adalah sarana untuk menyingkirkan sisa-sisa perilaku primitif yang tidak lagi diperlukan, semacam pembersihan evolusioner yang diperlukan untuk kemajuan ke tahap perkembangan yang lebih tinggi dan lebih beradab. Meskipun teori ini sekarang dianggap usang dan terlalu menyederhanakan, ia penting secara historis karena menghubungkan studi bermain dengan teori evolusi yang lebih luas.

2.1.3. Teori Praktis atau Persiapan (Karl Groos)

Karl Groos menawarkan perspektif yang jauh lebih maju dan fungsional dibandingkan dengan para pendahulunya. Dalam bukunya *The Play of Animals* dan *The Play of Man*, Groos menolak gagasan bahwa bermain adalah aktivitas tanpa tujuan. Sebaliknya, ia mengajukan argumen yang kuat bahwa bermain melayani tujuan yang sangat penting, yaitu sebagai persiapan untuk kehidupan dewasa. Ia mengamati bahwa hewan muda memainkan perilaku-perilaku yang merupakan versi tidak lengkap atau belum matang dari keterampilan yang akan mereka butuhkan untuk bertahan hidup sebagai orang dewasa. Anak kucing yang menerkam ekor induknya sedang berlatih gerakan yang akan digunakannya untuk menangkap mangsa.

Groos menerapkan logika yang sama pada manusia, berpendapat bahwa bermain pada masa kanak-kanak adalah sarana untuk melatih dan menyempurnakan berbagai keterampilan fisik, kognitif, dan sosial. Bermain boneka bukan sekadar hiburan, melainkan latihan dini untuk keterampilan mengasuh. Bertengkar main-main adalah cara untuk mempelajari batas-batas fisik dan sosial (Groos, 2024; Pellegrini, 2009). Pandangan Groos, yang sering diringkas dengan kalimat "anak-anak tidak bermain karena mereka muda, tetapi mereka diberi masa muda agar mereka bisa bermain", secara radikal mengubah cara berpikir tentang bermain. Bermain tidak lagi dilihat sebagai sisa dari masa lalu, tetapi sebagai investasi untuk masa depan.

2.2. Teori Bermain Modern: Psikoanalisis dan Kognitif

Seiring dengan pergeseran lanskap intelektual abad ke-20, penjelasan tentang bermain mulai bergerak dari ranah biologis ke ranah psikologis. Para teoretikus modern tidak lagi hanya bertanya tentang fungsi evolusioner bermain, tetapi mulai menyelidiki proses-proses internal yang terjadi di dalam pikiran anak saat mereka bermain. Pergeseran ini melahirkan dua aliran pemikiran utama yang sangat berpengaruh: psikoanalisis dan psikologi kognitif. Pendekatan-pendekatan ini, meskipun sangat berbeda dalam fokusnya, sama-sama memandang bermain sebagai jendela yang tak ternilai untuk memahami dunia batin dan perkembangan mental anak.

Aliran psikoanalisis, yang dipelopori oleh Sigmund Freud, membuka dimensi baru dengan menyatakan bahwa bermain adalah bahasa simbolik dari alam bawah sadar. Freud berpendapat bahwa anak-anak menggunakan bermain untuk mengatasi pengalaman-pengalaman yang sulit atau traumatis. Dalam dunia permainan yang aman, mereka dapat mengulang kembali peristiwa-peristiwa yang mengganggu, tetapi kali ini dengan mereka sebagai pengendali. Proses pengulangan aktif ini, alih-alih menjadi pasif, memungkinkan anak untuk mencapai penguasaan emosional atas pengalaman tersebut. Bagi Freud, bermain adalah mekanisme koping yang kuat, sebuah cara bagi ego yang sedang berkembang untuk mengatasi kecemasan dan memproses konflik internal.

Erik Erikson, seorang pengikut Freud yang kemudian mengembangkan teorinya sendiri, memperluas pandangan ini. Sementara Freud berfokus pada katarsis dan penguasaan trauma, Erikson melihat bermain sebagai arena di mana anak secara aktif mengembangkan rasa kompetensi dan identitas. Baginya, bermain adalah pekerjaan masa kanak-kanak. Melalui bermain, anak-anak bereksperimen dengan berbagai peran, keterampilan, dan situasi sosial, memungkinkan mereka untuk membangun ego yang kuat dan efektif. Saat seorang anak berhasil membangun menara balok yang tinggi atau menyelesaikan sebuah *puzzle*, ia tidak hanya bersenang-senang, tetapi juga mengalami rasa penguasaan (*mastery*) yang sangat penting untuk perkembangan psikososial yang sehat (Schuchert et al., 2024).

Di sisi lain, revolusi kognitif dalam psikologi membawa perspektif yang sama sekali berbeda. Jean Piaget, tokoh sentral dalam psikologi perkembangan, menempatkan bermain dalam kerangka teorinya tentang perkembangan intelektual. Piaget berpendapat bahwa bermain adalah manifestasi utama dari asimilasi, yaitu proses di mana anak menerapkan skema mental yang ada pada dunia di sekitarnya. Ketika seorang anak menggunakan balok sebagai telepon, ia tidak sedang belajar tentang sifat-sifat balok (akomodasi), melainkan sedang melatih dan mengonsolidasikan konsep "telepon" yang sudah dimilikinya. Bagi Piaget, bermain adalah tentang kesenangan dalam mempraktikkan apa yang sudah diketahui, sebuah proses yang memperkuat struktur kognitif yang ada.

Teori-teori modern ini secara fundamental mengubah pemahaman kita tentang bermain. Mereka menunjukkan bahwa di balik aktivitas yang tampak sederhana, terdapat proses psikologis yang sangat kompleks. Bermain bukan lagi hanya tentang membakar energi atau berlatih untuk masa depan; bermain adalah tentang menyembuhkan luka emosional, membangun rasa diri, dan mengkonstruksi pemahaman tentang dunia. Pendekatan psikoanalitik dan kognitif memberikan alat konseptual kepada para terapis dan pendidik untuk menafsirkan perilaku bermain anak dan memanfaatkannya untuk tujuan terapeutik dan pendidikan.

Meskipun berbeda, kedua aliran ini berbagi keyakinan inti bahwa bermain berasal dari dalam diri anak dan melayani kebutuhan perkembangan internal yang mendalam. Mereka mengalihkan fokus dari

pengamatan eksternal terhadap fungsi bermain ke penyelidikan internal terhadap maknanya bagi anak itu sendiri. Warisan dari teori-teori ini adalah pengakuan bahwa untuk benar-benar memahami seorang anak, kita harus memahami permainannya.

Pandangan ini memiliki implikasi mendalam bagi praktik klinis dan pendidikan. Terapi bermain (*play therapy*), misalnya, berakar langsung pada gagasan psikoanalitik bahwa bermain adalah media alami anak untuk komunikasi dan penyembuhan (Chauhan et al., 2024). Demikian pula, kurikulum pendidikan anak usia dini yang berbasis permainan didasarkan pada wawasan Piaget bahwa anak-anak belajar paling baik melalui eksplorasi aktif dan penerapan pengetahuan yang ada.

Analogi: Jika teori-teori klasik melihat bermain sebagai aktivitas sebuah mesin (melepaskan tekanan uap, menjalankan program lama, atau berlatih untuk fungsi baru), maka teori-teori modern melihat bermain sebagai aktivitas seorang seniman. Pendekatan psikoanalisis (Freud dan Erikson) memandang seniman ini sedang mengerjakan sebuah karya otobiografi. Ia menggunakan kanvas permainan untuk melukiskan kembali pengalaman masa lalunya, mengubah warna-warna yang menakutkan menjadi lebih cerah, dan dalam prosesnya, memahami dan menerima ceritanya sendiri. Pendekatan kognitif (Piaget) melihat seniman ini sebagai seorang ahli teknik yang sedang menguji dan menyempurnakan gayanya. Ia tidak mencoba menciptakan sesuatu yang baru, tetapi dengan gembira menerapkan teknik-teknik yang sudah ia kuasai pada berbagai subjek, memperkuat keterampilannya dan merayakan keahliannya. Keduanya mengakui adanya kreativitas dan proses internal yang mendalam di balik karya tersebut.

2.2.1. Pandangan Sigmund Freud tentang Katarsis dalam Bermain

Sigmund Freud, bapak psikoanalisis, memandang bermain bukan sebagai aktivitas yang remeh, melainkan sebagai fungsi serius dari ego yang sedang berkembang. Salah satu kontribusi utamanya adalah gagasan bahwa bermain memungkinkan anak untuk menguasai kecemasan dan trauma melalui pengulangan aktif. Ia mengamati cucunya, Ernst, yang berulang kali memainkan permainan melempar dan menarik kembali sebuah gulungan benang (*fort/da game*). Freud menafsirkan permainan ini sebagai cara anak untuk mengatasi kecemasan karena kepergian ibunya. Dengan secara aktif merekayasa "kepergian" (melempar gulungan) dan "kembalinya" (menariknya kembali), anak tersebut mengubah pengalaman pasif yang menyakitkan menjadi situasi aktif yang dapat ia kendalikan, sehingga mencapai penguasaan emosional.

Menurut Freud, bermain memiliki fungsi katartik yang kuat, memungkinkan pelepasan emosi yang terpendam, seperti kemarahan atau ketakutan, dalam cara yang aman dan dapat diterima secara sosial (Koukourikos et al., 2021). Seorang anak yang merasa tidak berdaya dalam kehidupan nyata dapat menjadi pahlawan super yang maha kuasa dalam permainannya. Dengan memproyeksikan konflik dan

keinginan internalnya ke dalam dunia permainan, anak dapat bereksperimen dengan solusi dan mengurangi ketegangan psikis. Oleh karena itu, bagi Freud, bermain adalah alat terapeutik alami yang digunakan anak untuk menjaga keseimbangan psikologisnya.

2.2.2. Erik Erikson: Bermain sebagai Pengembangan Ego

Erik Erikson, yang memperluas teori psikodinamika Freud ke ranah psikososial, memberikan penekanan yang berbeda pada bermain. Sementara Freud fokus pada penguasaan konflik masa lalu, Erikson melihat bermain sebagai sarana untuk mengantisipasi dan menguasai tantangan masa depan. Baginya, bermain adalah laboratorium ego, tempat anak dapat bereksperimen dengan realitas fisik dan sosial untuk mengembangkan rasa kompetensi dan penguasaan. Setiap kali seorang anak berhasil membangun menara, memecahkan teka-teki, atau menegosiasikan aturan permainan dengan teman, ego mereka diperkuat.

Erikson mengidentifikasi tiga tahap perkembangan bermain yang paralel dengan perkembangan psikososial. Tahap pertama adalah "ruang otosferik" (*autocosmic sphere*), di mana bayi menjelajahi dunianya sendiri melalui sensasi tubuh. Tahap kedua adalah "ruang mikrosferik" (*microsphere*), di mana anak kecil menguasai dunia mainan kecil yang dapat mereka kontrol. Tahap ketiga adalah "ruang makrosferik" (*macrosphere*), di mana anak memasuki dunia interaksi sosial dengan teman sebaya. Melalui progresi ini, bermain membantu anak untuk mengintegrasikan pengalaman mereka, mengembangkan identitas, dan mempersiapkan diri untuk peran-peran sosial di masa dewasa.

2.2.3. Jean Piaget: Bermain sebagai Proses Asimilasi

Jean Piaget mendekati bermain dari perspektif perkembangan kognitif, menempatkannya sebagai bagian integral dari teorinya tentang bagaimana anak-anak mengkonstruksi pengetahuan. Menurut Piaget, perkembangan intelektual terjadi melalui dua proses yang saling melengkapi: asimilasi dan akomodasi. Akomodasi terjadi ketika anak harus mengubah skema atau struktur mental yang ada untuk memasukkan informasi baru. Sebaliknya, asimilasi terjadi ketika anak menerapkan skema yang sudah ada pada objek atau situasi baru. Piaget berargumen bahwa bermain adalah contoh murni dari asimilasi yang mendominasi akomodasi.

Dalam bermain, anak tidak terlalu peduli untuk mempelajari sifat-sifat baru dari suatu objek; sebaliknya, mereka dengan senang hati mengubah objek tersebut agar sesuai dengan konsep yang sudah mereka miliki. Sebatang sapu menjadi kuda, bukan karena anak sedang belajar tentang sapu, tetapi karena ia sedang melatih dan menikmati skema "menunggang kuda". Bagi Piaget, bermain pada dasarnya bersifat konservatif secara kognitif. Tujuannya bukan untuk memperoleh pengetahuan baru, melainkan

untuk mengonsolidasikan dan mempraktikkan apa yang sudah diketahui. Kesenangan dalam bermain berasal dari perasaan penguasaan fungsional ini, yaitu kemampuan untuk membuat dunia sesuai dengan struktur mentalnya sendiri.

2.3. Teori Bermain Sosio-Kultural Vygotsky

Lev Vygotsky, seorang psikolog Rusia yang karyanya baru dikenal luas di Barat beberapa dekade setelah kematiannya, menawarkan perspektif yang secara radikal mengubah pemahaman tentang hubungan antara bermain dan perkembangan. Berbeda dengan Piaget yang melihat bermain sebagai cerminan dari tingkat perkembangan kognitif anak saat ini, Vygotsky berpendapat bahwa bermain secara aktif menciptakan dan mendorong perkembangan itu sendiri. Bagi Vygotsky, bermain bukanlah sekadar mengikuti perkembangan, melainkan memimpinnya. Pendekatan sosio-kulturalnya menekankan bahwa perkembangan mental tingkat tinggi berasal dari interaksi sosial, dan bermain adalah konteks utama di mana interaksi transformatif ini terjadi.

Pilar utama dari teori Vygotsky adalah konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD). ZPD adalah jarak antara apa yang dapat dilakukan seorang anak secara mandiri dan apa yang dapat ia capai dengan bimbingan dari orang dewasa atau teman sebaya yang lebih mampu. Vygotsky membuat klaim yang kuat bahwa dalam bermain, anak selalu berperilaku melampaui usia rata-ratanya, seolah-olah ia "satu kepala lebih tinggi dari dirinya sendiri". Ketika anak-anak bermain pura-pura, mereka mengambil peran (misalnya, dokter, ibu) dan bertindak sesuai dengan aturan dan harapan dari peran tersebut. Perilaku ini menuntut tingkat kesadaran diri, perencanaan, dan regulasi diri yang lebih tinggi daripada yang biasanya mereka tunjukkan dalam aktivitas non-bermain. Dengan demikian, bermain menciptakan ZPD bagi anak, menarik mereka ke tingkat kompetensi berikutnya.

Kontribusi fundamental lainnya dari Vygotsky adalah analisisnya tentang situasi imajiner dalam bermain. Ia mengamati bahwa ciri khas permainan pura-pura adalah pemisahan antara objek dan maknanya. Sebatang tongkat dapat dilepaskan dari makna literalnya ("benda kayu panjang") dan diberi makna baru ("kuda"). Kemampuan untuk melakukan transfer makna simbolik ini merupakan langkah kognitif monumental. Ini menandai awal dari pemikiran abstrak, di mana pikiran tidak lagi terikat pada dunia konkret yang dapat dilihat dan disentuh. Dengan menciptakan dan menghuni dunia imajiner, anak-anak belajar untuk beroperasi dengan makna dan ide, sebuah keterampilan yang menjadi dasar bagi semua pemikiran konseptual dan ilmiah di kemudian hari.

Vygotsky juga menyoroti paradoks dalam bermain: meskipun bermain tampak sebagai aktivitas yang paling bebas dan spontan, ia sebenarnya diatur oleh aturan-aturan yang ketat. Bahkan dalam

permainan pura-pura yang paling fantastis sekalipun, ada aturan-aturan implisit yang harus diikuti ("Jika ini adalah kapal luar angkasa, kita tidak bisa bernapas di luar tanpa helm"). Dengan secara sukarela menaati aturan-aturan yang mereka ciptakan sendiri dalam permainan, anak-anak belajar untuk meregulasi perilaku mereka sesuai dengan batasan situasional. Ini adalah langkah pertama menuju kemampuan untuk menahan impuls dan mengarahkan perilaku secara sadar, yang merupakan inti dari fungsi eksekutif dan kontrol diri.

Secara keseluruhan, teori Vygotsky menyajikan pandangan yang sangat optimis dan dinamis tentang bermain. Bermain tidak dilihat sebagai sekadar produk sampingan dari perkembangan, tetapi sebagai sumber utamanya. Ini adalah aktivitas utama di mana budaya ditransmisikan, di mana interaksi sosial memicu lompatan kognitif, dan di mana fondasi untuk pemikiran abstrak dan regulasi diri dibangun. Pandangan ini memiliki implikasi yang sangat besar bagi pendidikan, menunjukkan bahwa pembelajaran yang paling efektif terjadi ketika disematkan dalam konteks permainan yang bermakna dan kolaboratif (Lunga et al., 2022).

Teori Vygotsky menantang kita untuk melihat melampaui perilaku bermain itu sendiri dan memahami proses-proses perkembangan yang didorongnya. Ia memaksa kita untuk menghargai permainan pura-pura bukan sebagai pelarian dari kenyataan, tetapi sebagai lokakarya di mana realitas psikologis yang lebih tinggi sedang dibangun. Dalam pandangannya, menyediakan waktu dan dukungan untuk permainan imajinatif yang kaya bukanlah sebuah kemewahan, melainkan sebuah keharusan pedagogis.

Analogi: Bayangkan perkembangan anak seperti belajar menjadi seorang pilot. Menurut Piaget, bermain adalah seperti menghabiskan waktu di hanggar, memeriksa dan memoles bagian-bagian pesawat (skema mental) yang sudah ada. Ini adalah aktivitas yang menyenangkan dan memperkuat pengetahuan tentang pesawat. Namun, menurut Vygotsky, bermain adalah seperti menggunakan simulator penerbangan canggih. Di dalam simulator (situasi imajiner), calon pilot dapat "terbang" ke tujuan yang belum pernah ia capai di dunia nyata (ZPD). Ia harus mematuhi aturan-aturan penerbangan yang kompleks (aturan permainan) untuk berhasil. Meskipun penerbangan itu tidak nyata, keterampilan, pemahaman, dan kepercayaan diri yang diperoleh di dalam simulator secara langsung dapat ditransfer dan memungkinkan pilot untuk melakukan penerbangan nyata di masa depan. Bermain, seperti simulator, memungkinkan anak untuk berlatih menjadi "versi masa depan" dari dirinya sendiri.

2.3.1. Konsep Zone of Proximal Development (ZPD) dalam Bermain

Konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) adalah inti dari teori Vygotsky. Ia mendefinisikannya sebagai "jarak antara tingkat perkembangan aktual sebagaimana ditentukan oleh

pemecahan masalah secara mandiri dan tingkat perkembangan potensial sebagaimana ditentukan melalui pemecahan masalah di bawah bimbingan orang dewasa atau dalam kolaborasi dengan teman sebaya yang lebih mampu". Vygotsky berpendapat bahwa bermain secara unik menciptakan ZPD bagi anak. Saat bermain peran sebagai "dokter", seorang anak akan berbicara dan bertindak dengan cara yang lebih canggih daripada yang biasa ia lakukan, meniru perilaku orang dewasa yang telah ia amati. Perilaku ini, meskipun terjadi dalam permainan, menarik perkembangan kognitif dan bahasanya ke depan.

Dalam permainan kolaboratif, anak-anak secara konstan saling memberikan *scaffolding* atau dukungan. Mereka menegosiasikan aturan, menjelaskan ide, dan saling mengoreksi, menciptakan lingkungan belajar sosial yang dinamis. Seorang anak yang lebih mahir dalam membangun menara mungkin akan menunjukkan teknik kepada temannya, sehingga mengangkat kemampuan temannya ke tingkat yang lebih tinggi. Dengan cara ini, bermain menjadi sebuah mesin perkembangan sosial, di mana anak-anak secara kolektif membangun kompetensi yang melampaui kemampuan individu mereka.

2.3.2. Bermain sebagai Pencipta Situasi Imajiner

Bagi Vygotsky, munculnya kemampuan untuk menciptakan situasi imajiner pada usia prasekolah adalah salah satu peristiwa paling penting dalam perkembangan anak. Dalam permainan imajiner, anak belajar untuk memisahkan pikiran dari objek dan tindakan. Ketika seorang anak memutuskan bahwa sepotong kayu adalah "bayi", ia melakukan tindakan kognitif yang revolusioner: ia beroperasi berdasarkan makna internal, bukan berdasarkan persepsi eksternal. Kemampuan untuk menanamkan makna pada objek netral ini adalah akar dari semua pemikiran simbolik, termasuk bahasa, tulisan, dan matematika.

Situasi imajiner membebaskan anak dari kendala situasi konkret. Di dunia nyata, anak harus menanggapi lingkungan sebagaimana adanya. Namun, di dunia permainan, ia dapat menciptakan realitas apa pun yang ia inginkan, memungkinkannya untuk bereksperimen dengan ide-ide, peran-peran, dan emosi-emosi yang kompleks. Kebebasan dari konsekuensi dunia nyata ini menjadikan bermain sebagai laboratorium yang sempurna untuk perkembangan pemikiran abstrak dan kreativitas.

2.3.3. Peran Aturan Sosial dalam Permainan Simbolik

Vygotsky menyoroti sebuah paradoks yang menarik: "Di mana pun ada situasi imajiner, di situ ada aturan". Ia berpendapat bahwa bermain bukanlah anarki, melainkan diatur oleh aturan-aturan yang disetujui secara sosial. Ketika anak-anak bermain "sekolah", mereka harus mematuhi aturan tentang bagaimana seorang guru dan seorang murid seharusnya berperilaku. Jika seorang anak yang berperan sebagai murid mulai berteriak-teriak, anak lain mungkin akan menegurnya, "Murid tidak boleh begitu!".

Aturan-aturan ini mungkin tidak dinyatakan secara eksplisit, tetapi mereka mengatur interaksi dan menjaga agar permainan tetap berjalan.

Dengan secara sukarela tunduk pada aturan-aturan permainan, anak mengambil langkah pertama yang krusial menuju regulasi diri. Ia belajar untuk menekan keinginan sesaat (misalnya, keinginan untuk merebut mainan) demi tujuan yang lebih besar, yaitu kelangsungan permainan. Latihan dalam menunda kepuasan dan menyesuaikan perilaku dengan norma-norma situasional ini adalah fondasi dari kontrol diri dan kesadaran moral. Oleh karena itu, bagi Vygotsky, kebebasan terbesar dalam bermain justru mengarah pada pengekangan diri terbesar.

Rangkuman Bab

- Teori-teori klasik, seperti Teori Surplus Energi (Spencer), Teori Rekapitulasi (Hall), dan Teori Praktis (Groos), merupakan upaya awal untuk menjelaskan bermain dari perspektif biologis dan evolusioner, dengan fokus pada pelepasan energi atau persiapan untuk masa dewasa.
- Teori-teori modern mengalihkan fokus ke proses-proses psikologis internal. Aliran psikoanalisis memandang bermain sebagai sarana untuk penguasaan emosi dan pengembangan ego.
- Sigmund Freud memperkenalkan gagasan bahwa bermain berfungsi sebagai katarsis, memungkinkan anak secara aktif mengulang dan menguasai pengalaman traumatis atau kecemasan.
- Erik Erikson memperluas pandangan Freud, melihat bermain sebagai "pekerjaan" anak-anak di mana mereka membangun rasa kompetensi, penguasaan, dan identitas ego melalui eksplorasi di ruang mikrosferik dan makrosferik.
- Dari perspektif kognitif, Jean Piaget berpendapat bahwa bermain adalah contoh utama dari asimilasi, di mana anak-anak menerapkan dan mengonsolidasikan skema mental yang ada pada dunia, bukan untuk belajar hal baru tetapi untuk mempraktikkan apa yang sudah diketahui.
- Lev Vygotsky menawarkan teori sosio-kultural yang revolusioner, menyatakan bahwa bermain tidak hanya mencerminkan perkembangan tetapi memimpinnya. Bermain menciptakan *Zone of Proximal Development* (ZPD) di mana anak berperilaku melampaui kemampuannya saat ini.
- Menurut Vygotsky, penciptaan situasi imajiner dalam bermain adalah langkah penting menuju pemikiran abstrak, sementara penundukan diri pada aturan permainan secara sukarela merupakan dasar dari regulasi diri dan fungsi eksekutif.

Latihan Mahasiswa

Soal Esai

1. Bandingkan dan kontraskan Teori Praktis dari Karl Groos dengan Teori Sosio-Kultural dari Lev Vygotsky. Di mana letak persamaan dan perbedaan mendasar mereka dalam memandang tujuan bermain?
2. Jelaskan bagaimana seorang terapis anak yang menggunakan pendekatan psikoanalitik (mengacu pada Freud dan Erikson) akan menafsirkan seorang anak yang berulang kali memainkan adegan kecelakaan mobil dengan mainannya.
3. Uraikan konsep "asimilasi" dan "akomodasi" dari Jean Piaget. Berikan contoh spesifik untuk mengilustrasikan mengapa Piaget menganggap bermain sebagai aktivitas yang didominasi oleh asimilasi.
4. Analisis pernyataan Vygotsky: "Dalam bermain, seorang anak seolah-olah satu kepala lebih tinggi dari dirinya sendiri". Jelaskan apa yang dimaksud dengan pernyataan ini menggunakan konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD).
5. Pilih salah satu teori klasik (Spencer atau Hall) dan berikan kritik terhadap teori tersebut dari sudut pandang teori modern (misalnya, Piaget atau Vygotsky). Jelaskan mengapa teori klasik tersebut tidak lagi dianggap memadai untuk menjelaskan kompleksitas bermain.

Soal Pilihan Ganda

1. Teori yang menyatakan bahwa bermain adalah cara untuk melepaskan kelebihan energi yang terakumulasi adalah...
   A. Teori Rekapitulasi
   B. Teori Surplus Energi
   C. Teori Praktis
   D. Teori Psikoanalisis
2. Menurut G. Stanley Hall, permainan anak-anak mencerminkan...
   A. Konflik bawah sadar mereka
   B. Tahapan evolusi spesies manusia
   C. Keterampilan yang dibutuhkan untuk masa dewasa
   D. Struktur kognitif mereka saat ini
3. Pandangan bahwa bermain berfungsi sebagai latihan untuk keterampilan di masa depan dikemukakan oleh...
   A. Herbert Spencer
   B. Sigmund Freud

C. Karl Groos

D. Jean Piaget

4. Konsep permainan *fort/da* yang dianalisis oleh Freud digunakan untuk mengilustrasikan fungsi bermain dalam...

   A. Mengembangkan keterampilan motorik

   B. Menguasai kecemasan dan trauma

   C. Mengasimilasi skema baru

   D. Berlatih peran sosial

5. Bagi Erik Erikson, arena bermain di mana anak menguasai dunia mainan kecil yang dapat ia kontrol disebut...

   A. Ruang otosferik

   B. Ruang makrosferik

   C. Ruang mikrosferik

   D. Ruang egosentris

6. Jean Piaget berpendapat bahwa bermain adalah contoh utama dari proses...

   A. Akomodasi

   B. Ekuilibrasi

   C. Asimilasi

   D. Konservasi

7. Psikolog yang berpendapat bahwa bermain *menciptakan* perkembangan, bukan hanya mengikutinya, adalah...

   A. Sigmund Freud

   B. Jean Piaget

   C. Erik Erikson

   D. Lev Vygotsky

8. Jarak antara apa yang dapat dilakukan anak sendiri dan apa yang dapat ia capai dengan bantuan disebut...

   A. Scaffolding

   B. Skema Kognitif

   C. Zone of Proximal Development (ZPD)

   D. Ego Superego

9. Menurut Vygotsky, kemampuan untuk menggunakan tongkat sebagai "kuda" adalah contoh dari...

   A. Pelepasan energi berlebih

   B. Rekapitulasi perilaku primitif

C. Penciptaan situasi imajiner

D. Akomodasi skema motorik

10. Vygotsky menyoroti paradoks bahwa bermain, meskipun tampak bebas, sebenarnya diatur oleh...
    A. Aturan
    B. Naluri
    C. Energi
    D. Konflik

Studi Kasus atau Tugas Kontekstual

1. Amati dua orang anak (usia 4-6 tahun) yang sedang terlibat dalam permainan pura-pura (misalnya, bermain "rumah-rumahan", "superhero", atau "restoran") selama 15-20 menit. Rekam (dengan izin) atau buat catatan naratif terperinci dari interaksi mereka. Setelah itu, tulis analisis sepanjang 500-750 kata yang menerapkan konsep-konsep dari teori Vygotsky pada observasi Anda. Identifikasi contoh-contoh spesifik dari: (a) penciptaan situasi imajiner, (b) penetapan dan kepatuhan pada aturan permainan, dan (c) bagaimana anak-anak mungkin beroperasi dalam ZPD mereka melalui interaksi tersebut.

Glosarium Bab

- ***Akomodasi***: Dalam teori Piaget, proses mengubah skema mental yang ada agar sesuai dengan informasi atau pengalaman baru.
- ***Asimilasi***: Dalam teori Piaget, proses memasukkan informasi baru ke dalam skema mental yang sudah ada tanpa mengubah skema tersebut. Bermain dianggap sebagai contoh utamanya.
- ***Katarsis***: Proses pelepasan emosi yang kuat dan terpendam, seperti kemarahan atau ketakutan, yang menghasilkan kelegaan psikologis.
- ***Rekapitulasi***: Teori (sekarang sebagian besar usang) bahwa perkembangan individu mengulangi tahapan-tahapan evolusi spesiesnya.
- ***Skema***: Dalam teori Piaget, sebuah struktur mental atau konsep yang digunakan untuk mengorganisir dan menafsirkan informasi.
- ***Surplus Energi***: Kelebihan energi biologis yang tidak digunakan untuk kelangsungan hidup dan, menurut Spencer, dilepaskan melalui bermain.
- ***Zone of Proximal Development (ZPD)***: Konsep Vygotsky tentang rentang tugas yang terlalu sulit untuk dikuasai sendiri oleh anak tetapi dapat dipelajari dengan bimbingan dan bantuan dari orang dewasa atau anak-anak yang lebih terampil.

Daftar Pustaka Bab

Chauhan, N., Sachdeva, D., Malhotra, S., & Gupta, N. (2024). Play Therapy: An Analytical Mode of Therapy in Children. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20, 136-146. https://doi.org/10.1177/09731342241238524

Groos, K. (1901). *The play of man*. HardPress.

Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzeha, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An Overview of Play Therapy. *Materia Socio-Medica*, 33, 293-297. https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297

Lunga, P., Esterhuizen, S., & Koen, M. (2022). Play-based pedagogy: An approach to advance young children's holistic development. *South African Journal of Childhood Education*. https://doi.org/10.4102/sajce.v12i1.1133

O'Keeffe, C., & McNally, S. (2023). A Systematic Review of Play-Based Interventions Targeting the Social Communication Skills of Children with Autism Spectrum Disorder in Educational Contexts. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 10, 51-81. https://doi.org/10.1007/s40489-021-00286-3

Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press.

Schuchert, S., Khattar, S., Tekkar, P., Rathour, A., Dawar, S., & Gupta, P. (2024). Exploring social stages of play through eye to I© intervention model. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29, 928-948. https://doi.org/10.1177/13591045231177477

BAB 3: PERKEMBANGAN FISIK-MOTORIK MELALUI BERMAIN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan perbedaan antara keterampilan motorik kasar dan motorik halus dalam konteks bermain.
2. Menganalisis bagaimana aktivitas lokomotor seperti berlari dan melompat dapat meningkatkan kekuatan otot dan kesehatan kardiovaskular.
3. Menguraikan peran bermain dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan kesadaran proprioseptif.
4. Mengidentifikasi dampak negatif dari kurangnya aktivitas gerak terhadap pertumbuhan fisik dan kesehatan anak.
5. Menjabarkan cara-cara permainan konstruktif dan manipulatif dapat menstimulasi ketangkasan jari dan koordinasi mata-tangan.
6. Menjelaskan hubungan antara stimulasi motorik halus dalam bermain dengan kesiapan menulis (*pre-writing skills*).
7. Menganalisis manfaat bermain di luar ruangan (*outdoor play*) bagi kesehatan dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan.

Pendahuluan

Amati seorang anak yang sedang menaklukkan struktur panjat di taman bermain. Setiap gerakan, mulai dari cengkeraman tangan pada palang besi hingga penempatan kaki pada pijakan berikutnya, adalah sebuah kalkulasi rumit yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Sekarang, alihkan perhatian Anda pada anak lain yang dengan tekun menyusun menara dari balok-balok kecil, jarinya dengan hati-hati menyesuaikan setiap kepingan agar tidak roboh. Kedua skenario ini, meskipun sangat berbeda dalam skala gerakannya, menggambarkan esensi dari perkembangan fisik-motorik. Tubuh manusia adalah instrumen pertama dan paling fundamental yang kita miliki untuk berinteraksi dengan

REFERENSI

American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). LWW.

American Psychological Association. (2016). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. https://www.apa.org/ethics/code

Association for Play Therapy. (2020). *Play therapy best practices*. https://www.a4pt.org/page/BestPractices

Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of the relationship between video game play and cognitive skills. *Psychological Bulletin, 144*(1), 77–110. https://doi.org/10.1037/bul0000130

Bentzen, W. R. (2008). Seeing young children: A guide to observing and recording behavior (6th ed.). Cengage Learning.

Bergen, D. (2002). The role of pretend play in children's cognitive development. *Early Childhood Research & Practice, 4*(1).

Berk, L. E. (2006). *Child development* (7th ed.). Pearson.

Berninger, V. W. (2012). *Past, present, and future contributions of cognitive writing research*. Psychology Press.

Bodrova, E., & Leong, D. J. (2024). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education* (3rd ed.). Routledge.

Bonawitz, E., Shafto, P., Gweon, H., Goodman, N. D., Spelke, E., & Schulz, L. (2011). The double-edged sword of pedagogy: Instruction limits spontaneous exploration and discovery. *Cognition, 120*(3), 322-330.

Bredekamp, S., & Copple, C. (2008). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs* (3rd ed.). NAEYC.

Bronfenbrenner, U. (2009). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Burnham, M. M., & Essa, E. L. (2025). *Early childhood education* (9th ed.). SAGE Publications.

Caillois, R. (2001). *Man, play, and games*. University of Illinois Press.

Chauhan, N., Sachdeva, D., Malhotra, S., & Gupta, N. (2024). Play Therapy: An Analytical Mode of Therapy in Children. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20, 136-146. https://doi.org/10.1177/09731342241238524

Corsaro, W. A. (2009). Peer culture. *In The Palgrave handbook of childhood studies* (pp. 301-315). London: Palgrave Macmillan UK.

Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L., & Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PloS one*, 15(2), e0229006. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229006

De Freitas, S. (2006). Learning in immersive worlds: A review of game-based learning. *JISC e-Learning Programm*.

Denecke, K., Schmid, N., & Nüssli, S. (2021). Implementation of Cognitive Behavioral Therapy in e–Mental Health Apps: Literature Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24. https://doi.org/10.2196/27791

Dewey, J. (1963). *Experience and education*. Collier Books.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168.

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, *20*(5), 594-602.

Gibb, R., Coelho, L., Van Rootselaar, N., Halliwell, C., MacKinnon, M., Plomp, I., & Gonzalez, C. (2021). Promoting Executive Function Skills in Preschoolers Using a Play-Based Program. *Frontiers in Psychology*, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720225

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds: A policy statement. Pediatrics, 119(1), 182-191.

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett.

Green, C. S., & Bavelier, D. (2008). Exercising your brain: A review of human brain plasticity and training-induced learning. *Psychology and Aging, 23*(4), 692–701. https://doi.org/10.1037/a0014345

Groos, K. (1901). *The play of man*. HardPress.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of general psychology, 2(3), 271-299.

Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2014). *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed.). Guilford Press.

Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat HIMPSI.

Hoffmann, J., & Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, *6*(2), 175.

Howe, N., Recchia, H., & Kinsley, C. (2022). Sibling Relations and Their Impact on Children's Development. *Peer relations*, 1-20.

Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), 202049. https://doi.org/10.1098/rsos.202049

Johnson, E. L., & Jones, S. L. (2000). Psychology & Christianity: Four views. InterVarsity Press.

Knell, S. M. (1995). *Cognitive-behavioral play therapy*. Jason Aronson, Inc.

Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzeha, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An Overview of Play Therapy. *Materia Socio-Medica*, 33(4), 293-297. https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297

Kuang, X. (2025). The Application and Intervention Effects of Drama Therapy and Play Therapy on Elementary School Students with Social Difficulties: An Empirical Study at Xingguang Primary School. *Education Insights*. https://doi.org/10.70088/3kgncr86

Lillard, A. S., Pinkham, A. M., & Smith, E. (2011). Pretend play and cognitive development. *The Wiley-Blackwell handbook of childhood cognitive development*, 32, 285.

Lunga, P., Esterhuizen, S., & Koen, M. (2022). Play-based pedagogy: An approach to advance young children's holistic development. *South African Journal of Childhood Education*. https://doi.org/10.4102/sajce.v12i1.1133

MacDonald, J. B., Dobud, W., & Muir, S. (2025). Building resilience in children and young people. *Policy and practice paper*, 1-22.

Manditereza, B. (2025). A play-based intervention framework for childhood language development in war-affected children. *Perspectives in Education*, 43(2), 8274. https://doi.org/10.38140/pie.v43i2.8274

McMinn, M. R. (2017). *Integrative psychotherapy: A Christian approach*. InterVarsity Press US.

Mindes, G. (2014). *Assessing young children* (5th ed.). Pearson.

Morrison, G. S. (2018). *Early childhood education today* (14th ed.). Pearson.

Mosafar, A., & Nasri, M. (2025). The Effect of Choice Theory-Based Play Therapy on Aggression and Executive Functions in Single-Parent Children with Depression Symptoms. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 6(2), 12. https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.2.12

National Association for the Education of Young Children. (2005). *NAEYC early childhood program standards and accreditation criteria*. NAEYC.

O'Keeffe, C., & McNally, S. (2023). A Systematic Review of Play-Based Interventions Targeting the Social Communication Skills of Children with Autism Spectrum Disorder in Educational Contexts. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 10, 51-81. https://doi.org/10.1007/s40489-021-00286-3

O'Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2015). *Handbook of play therapy*. John Wiley & Sons.

Parten, M. B. (1932). Social participation among pre-school children. The journal of abnormal and social psychology, 27(3), 243.

Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press.

Pellis, S. M., Pellis, V. C., & Bell, H. C. (2010). The function of play in the development of the social brain. *American Journal of play*, *2*(3), 278-296.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton & Company.

Piaget, J. (2012). *The origins of intelligence in children*. Routledge.

Piaget, J. (2013). *Play, dreams and imitation in childhood*. Routledge.

Rasouli, S., Gupta, G., Nilsen, E., & Dautenhahn, K. (2022). Potential Applications of Social Robots in Robot-Assisted Interventions for Social Anxiety. *International Journal of Social Robotics*, 14, 1-32. https://doi.org/10.1007/s12369-021-00851-0

Reichenberger, V., Van Der Watt, A., Louw, Q., Seedat, S., & Smythe, T. (2025). Mapping play-based interventions for children with disabilities in LMICs: a scoping review on cultural relevance, implementation, and impact. *eClinicalMedicine*, 88, 103444. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103444

Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Rizzoli-Córdoba, A., Campos-Maldonado, M., Vélez-Andrade, V., Delaflor-Wagner, C., Hernández-Trejo, L., Aceves-Villagrán, D., & Villasis-Keever, M. (2025). Play prescription: intervention delivered at primary health care facilities to promote child development through activities at home.. *Boletin medico del Hospital Infantil de Mexico*, 82(1), 94-100. https://doi.org/10.24875/bmhim.24000164

Rohmah, L., & Suminah, E. (2020). Evaluation of the Use of Educational Game Tools (APE) in Early Childhood Education. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 14(1), 123-129.

Sailer, M., & Homner, L. (2020). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 32(1), 77-112. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w

Sava, S., & Harianto, T. (2024). Permainan tradisional anak Indonesia dalam perspektif modernisasi. *Jurnal OBSENSI, 5*(2), 112–128. https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/6030

Schaefer, C. E., & Drewes, A. A. (2013). *The therapeutic powers of play: 20 core agents of change*. John Wiley & Sons.

Schuchert, S., Khattar, S., Tekkar, P., Rathour, A., Dawar, S., & Gupta, P. (2024). Exploring social stages of play through eye to I© intervention model. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29, 928-948. https://doi.org/10.1177/13591045231177477

Serino, G., & Ossmy, O. (2025). Toward a Causal Science of Early Play?. *Infancy*, 30. https://doi.org/10.1111/infa.70033

Sousa, D. A. (2022). *How the brain learns* (6th ed.). Corwin.

Sutton-Smith, B. (2001). *The ambiguity of p*lay. Harvard University Press.

Tan, S. Y. (2011). *Counseling and psychotherapy: A Christian perspective*. Baker Academic.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development, 25-52.

Thompson, R. A. (2006). The development of the person: socıal understandıng, relatıonshıps, Conscıence, Self. N. Eisenberg. *Handbook Of Child Psychology*, 24-98.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *8*(1), 98.

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *8*(1), 98.

United Nations. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx

VanFleet, R., Sywulak, A. E., & Sniscak, C. C. (2011). *Child-centered play therapy*. Guilford Press.

Verdellen-Krauwel, N., Frielink, N., Prick, A., Willems, A., & Embregts, P. (2025). Creative Arts Therapies, Psychomotor Therapy, and Play Therapy for People with Severe Intellectual Disabilities and Challenging Behaviour: A Scoping Review of Interventions and Outcomes. *Disabilities*, 5(4), 84. https://doi.org/10.3390/disabilities5040084

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Weisberg, D. S. (2015). Pretend play. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 6*(3), 249-261.

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO.

Wortham, S. C. (2008). *Assessment in early childhood education*. Pearson.

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3), e20182058. https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058

Zhang, M., Ding, H., Naumceska, M., & Zhang, Y. (2022). Virtual Reality Technology as an Educational and Intervention Tool for Children with Autism Spectrum Disorder: Current Perspectives and Future Directions. *Behavioral Sciences*, 12(5), 138. https://doi.org/10.3390/bs12050138

GLOSARIUM

- ***Adiksi Game (Gaming Disorder)***: Pola perilaku bermain *game* (digital atau video) yang ditandai dengan gangguan kontrol, meningkatnya prioritas atas aktivitas lain, dan kelanjutan meskipun ada konsekuensi negatif.
- ***Advokasi***: Tindakan atau proses mendukung sebuah tujuan atau kebijakan secara publik.
- ***Agape***: Istilah Yunani untuk cinta tanpa syarat, tanpa pamrih, dan berpusat pada orang lain; sering dianggap sebagai bentuk cinta tertinggi dalam teologi Kristen.
- ***Akomodasi***: Dalam teori Piaget, proses mengubah skema mental yang ada agar sesuai dengan informasi atau pengalaman baru.
- ***Alat Permainan Edukatif (APE)***: Segala macam bentuk permainan yang dapat memberikan pengetahuan serta mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak.
- ***Analisis Fungsional Perilaku***: Proses menentukan tujuan atau fungsi dari sebuah perilaku (misalnya, untuk mendapatkan perhatian, untuk menghindari tugas) sebagai dasar untuk merancang intervensi.
- ***Anecdotal Record (Catatan Anekdot)***: Catatan naratif yang singkat, faktual, dan objektif tentang sebuah insiden atau perilaku spesifik yang diamati.
- ***Asesmen Otentik (Authentic Assessment)***: Proses evaluasi yang mengukur kompetensi siswa dalam konteks tugas yang bermakna dan relevan dengan dunia nyata, seperti observasi selama bermain.
- ***Asimilasi***: Dalam teori Piaget, proses memasukkan informasi baru ke dalam skema mental yang sudah ada tanpa mengubah skema tersebut. Bermain dianggap sebagai contoh utamanya.
- ***Autotelik***: Sifat dari sebuah aktivitas di mana tujuan atau imbalannya terletak pada aktivitas itu sendiri, bukan pada hasil eksternal.
- ***Batasan Kompetensi***: Prinsip etis yang menyatakan bahwa para profesional hanya boleh mempraktikkan bidang-bidang di mana mereka memiliki pendidikan, pelatihan, dan pengalaman yang memadai.
- ***Bermain Asosiatif***: Jenis permainan di mana anak-anak berinteraksi dan berbagi bahan, tetapi tanpa tujuan bersama atau struktur formal.
- ***Bermain Beraturan (Games with Rules)***: Jenis permainan yang diatur oleh aturan-aturan yang telah disepakati sebelumnya, yang menuntut strategi dan kontrol diri.
- ***Bermain Berisiko (Risky Play)***: Permainan yang mendebarkan dan mengasyikkan di mana anak-anak menguji batas mereka dan merasakan sensasi bahaya, meskipun risikonya minimal.

- ***Bermain Kooperatif***: Bentuk permainan sosial yang paling kompleks, di mana sekelompok anak bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, dengan pembagian kerja dan peran yang jelas.
- ***Bermain Paralel***: Jenis permainan di mana anak-anak bermain secara mandiri tetapi di samping satu sama lain, sering kali dengan mainan serupa, tanpa interaksi langsung.
- ***Bermain Soliter***: Jenis permainan di mana seorang anak bermain sendirian dan tidak terpengaruh oleh aktivitas anak-anak lain di dekatnya.
- ***Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)***: Sebuah protein dalam otak yang mendukung kelangsungan hidup neuron yang ada dan mendorong pertumbuhan serta diferensiasi neuron dan sinapsis baru.
- ***Budaya Bermain Hibrida***: Bentuk-bentuk permainan baru yang muncul dari perpaduan atau adaptasi elemen-elemen dari budaya lokal dan budaya global.
- ***Budaya Kolektif***: Kerangka budaya yang menekankan pada tujuan kelompok, saling ketergantungan, dan keharmonisan sosial di atas pencapaian individu.
- ***Budaya Individualis***: Kerangka budaya yang menekankan pada otonomi pribadi, ekspresi diri, dan pencapaian individu.
- ***Checklist (Daftar Periksa)***: Alat observasi terstruktur yang berisi daftar perilaku atau keterampilan, di mana pengamat hanya mencatat ada atau tidak adanya item tersebut.
- ***Developmentally Appropriate Practice (DAP)***: Sebuah kerangka kerja dalam pendidikan anak usia dini yang berfokus pada kesesuaian praktik dengan usia, individualitas, dan konteks sosial budaya anak.
- ***Diet Sensorik***: Program aktivitas individual yang terjadwal yang dirancang oleh seorang terapis untuk memberikan input sensorik yang dibutuhkan seorang anak agar tetap dalam keadaan teratur dan waspada.
- ***DIR/Floortime***: Model intervensi berbasis hubungan untuk anak-anak dengan autisme dan tantangan perkembangan lainnya, yang berfokus pada mengikuti minat anak untuk membangun interaksi sosial.
- ***Efikasi Diri***: Keyakinan individu pada kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam situasi tertentu atau menyelesaikan suatu tugas.
- ***Eksternalisasi***: Teknik terapeutik yang mendorong seseorang untuk mempersonifikasikan atau mengobjektifikasi masalahnya sebagai entitas yang terpisah dari dirinya, memungkinkan mereka untuk mengembangkan hubungan yang berbeda dengan masalah tersebut.
- ***Empati***: Kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain.
- ***Enkulturasi***: Proses di mana seorang individu belajar dan menginternalisasi nilai-nilai dan norma-norma dari budaya di sekitarnya.

- ***Etika Profesi***: Seperangkat standar moral dan pedoman perilaku yang mengatur anggota suatu profesi.
- ***Fleksibilitas Kognitif***: Kemampuan untuk beralih antara tugas yang berbeda atau menyesuaikan strategi sebagai respons terhadap perubahan lingkungan atau tuntutan tugas.
- ***Fungsi Eksekutif***: Seperangkat keterampilan mental tingkat tinggi yang berpusat di korteks prefrontal, termasuk memori kerja, kontrol inhibisi, dan fleksibilitas kognitif, yang mengatur dan mengendalikan perilaku.
- ***Gamifikasi***: Aplikasi elemen dan prinsip desain *game* dalam konteks non-*game* untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan pembelajaran.
- ***Hobi***: Kegiatan yang dilakukan secara teratur pada waktu luang untuk kesenangan; bentuk permainan yang berorientasi pada penguasaan keterampilan.
- ***Homogenisasi Budaya***: Proses di mana budaya-budaya lokal diubah atau diserap oleh budaya dominan dari luar, yang mengakibatkan berkurangnya keragaman budaya.
- ***Hubungan Ganda (Multiple Relationship)***: Situasi di mana seorang profesional memiliki peran ganda dengan seorang klien (misalnya, sebagai terapis sekaligus teman), yang dapat mengganggu objektivitas dan penilaian profesional.
- ***Imago Dei***: Konsep teologis Latin yang berarti "gambar Allah", yang menyatakan bahwa manusia diciptakan menurut gambar atau citra Allah, yang memberi mereka nilai dan martabat yang melekat.
- ***Informed Consent (Persetujuan setelah Penjelasan)***: Proses etis dan hukum di mana seseorang diberi informasi yang cukup tentang sebuah prosedur (misalnya, asesmen) sebelum secara sukarela setuju untuk berpartisipasi.
- ***Inklusi***: Praktik atau kebijakan untuk memberikan akses dan partisipasi yang setara kepada individu atau kelompok yang mungkin terpinggirkan, seperti mereka yang memiliki disabilitas fisik atau mental.
- ***Inklusi Budaya***: Praktik memastikan bahwa sikap, kebijakan, dan prosedur menciptakan lingkungan di mana semua individu, dari latar belakang budaya apa pun, merasa dihargai, dihormati, dan memiliki rasa memiliki.
- ***Integritas***: Kualitas menjadi jujur dan memiliki prinsip moral yang kuat; keutuhan moral.
- ***Inter-rater Reliability***: Tingkat kesepakatan antara penilai atau pengamat independen yang berbeda dalam menilai atau mengkode data yang sama.
- ***Intervensi***: Tindakan atau proses campur tangan yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau memodifikasi suatu perilaku atau keadaan.

- ***Intervensi yang Dimediasi Teman Sebaya (Peer-Mediated Intervention)***: Pendekatan di mana teman sebaya dilatih untuk memberikan dukungan sosial atau akademis kepada teman mereka yang berkebutuhan khusus.
- ***Jalan Bermain (Play Street)***: Inisiatif di mana jalan-jalan perumahan ditutup sementara untuk lalu lintas pada waktu-waktu tertentu untuk menyediakan ruang yang aman bagi anak-anak untuk bermain.
- ***Katarsis***: Proses pelepasan, dan dengan demikian, memberikan kelegaan dari emosi yang kuat atau tertekan.
- ***Kelompok Teman Sebaya (Peer Group)***: Kelompok sosial dari individu-individu yang memiliki kesamaan usia, latar belakang, dan status sosial.
- ***Kerahasiaan (Confidentiality)***: Kewajiban etis bagi para profesional untuk tidak mengungkapkan informasi pribadi tentang klien atau subjek tanpa persetujuan mereka.
- ***Kewarganegaraan Digital***: Norma-norma perilaku yang pantas dan bertanggung jawab terkait dengan penggunaan teknologi.
- ***Koleksi***: Kumpulan benda-benda yang dikumpulkan dan diorganisir berdasarkan minat tertentu; bentuk permainan yang melibatkan klasifikasi dan pencarian pengetahuan.
- ***Komersialisasi***: Proses mengubah sesuatu (misalnya, bermain) menjadi komoditas yang dapat dibeli dan dijual di pasar.
- ***Konsep Diri***: Persepsi, keyakinan, dan perasaan individu tentang dirinya sendiri.
- ***Konvensi Hak Anak PBB***: Sebuah perjanjian hak asasi manusia internasional yang menetapkan hak-hak sipil, politik, ekonomi, sosial, kesehatan, dan budaya anak-anak.
- ***Kontrol Inhibisi***: Kemampuan untuk secara sadar menekan atau menghentikan respons impulsif atau otomatis.
- ***Koordinasi Mata-Tangan (Integrasi Visuo-Motor)***: Kemampuan untuk mengoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dengan gerakan tangan untuk menyelesaikan suatu tugas.
- ***Kota yang Dapat Dimainkan (Playable City)***: Sebuah konsep dalam perencanaan kota yang bertujuan untuk mengintegrasikan peluang bermain ke dalam tatanan kota, membuat kota itu sendiri menjadi sebuah taman bermain.
- ***Lingkungan Ekologis (Teori)***: Teori Urie Bronfenbrenner yang memandang perkembangan anak dalam konteks sistem hubungan yang membentuk lingkungannya, dari keluarga hingga masyarakat luas.
- ***Literasi Digital***: Kemampuan untuk menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk menemukan, mengevaluasi, menciptakan, dan mengkomunikasikan informasi, yang membutuhkan keterampilan kognitif dan teknis.

- ***Lokomotor***: Jenis gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu titik ke titik lain, seperti berlari atau melompat.
- ***Loose Parts (Bahan Lepasan)***: Kumpulan bahan bahan atau objek yang dapat dipindahkan, dimanipulasi, dan digunakan dalam berbagai cara oleh anak anak dalam permainan mereka.
- ***Mainan Terbuka (Open-Ended Toy)***: Jenis mainan yang tidak memiliki hasil akhir yang telah ditentukan dan dapat digunakan dalam berbagai cara yang tak terbatas, mendorong imajinasi dan kreativitas.
- ***Mainan Tertutup (Close-Ended Toy)***: Jenis mainan yang memiliki tujuan spesifik dan cara bermain yang jelas, seringkali dengan satu hasil yang "benar".
- ***Malpraktik***: Perilaku profesional yang tidak benar, ilegal, atau lalai oleh seorang profesional yang mengakibatkan kerugian bagi klien.
- ***Masa Bayi (Infancy)***: Periode perkembangan dari lahir hingga sekitar usia 2 tahun, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat dan pembelajaran sensorimotor.
- ***Masa Kanak-kanak Awal (Early Childhood)***: Periode perkembangan dari sekitar usia 2 hingga 6 tahun, ditandai oleh perkembangan bahasa dan imajinasi yang pesat.
- ***Masa Kanak-kanak Madya (Middle Childhood)***: Periode perkembangan dari sekitar usia 6 hingga 12 tahun, ditandai oleh pemikiran logis yang berkembang dan peningkatan pentingnya teman sebaya.
- ***Mediasi Orang Tua (Parental Mediation)***: Strategi yang digunakan orang tua untuk mengoptimalkan peluang dan meminimalkan risiko penggunaan media digital oleh anak-anak mereka, termasuk mediasi restriktif, aktif, dan *co-use*.
- ***Memori Kerja***: Sistem kognitif dengan kapasitas terbatas yang bertanggung jawab untuk menyimpan dan memanipulasi informasi sementara untuk tugas-tugas kompleks seperti penalaran dan pembelajaran.
- ***Motorik Halus***: Gerakan yang melibatkan penggunaan otot-otot kecil, terutama di tangan dan jari, untuk tugas-tugas yang membutuhkan presisi.
- ***Motorik Kasar***: Gerakan yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar pada lengan, kaki, dan batang tubuh untuk melakukan aktivitas seperti berjalan, menendang, dan mengangkat.
- ***Motivasi Intrinsik***: Dorongan untuk terlibat dalam suatu perilaku karena perilaku itu sendiri memuaskan dan menyenangkan, bukan karena imbalan eksternal.
- ***Observasi***: Proses memperhatikan dan mencatat perilaku atau peristiwa secara sistematis untuk tujuan ilmiah atau klinis.
- ***Pemahaman Naratif***: Kemampuan untuk memahami dan menghasilkan cerita, termasuk elemen-elemennya seperti karakter, latar, urutan peristiwa, masalah, dan resolusi.

- ***Penilaian Otentik (Authentic Assessment)***: Evaluasi pengetahuan atau keterampilan siswa dalam konteks yang mendekati situasi dunia nyata, seperti observasi selama bermain atau mengevaluasi portofolio.
- ***Penilaian Tersembunyi (Stealth Assessment)***: Metode evaluasi yang tertanam secara mulus dalam lingkungan belajar (seperti *game*), di mana siswa tidak menyadari bahwa mereka sedang dinilai.
- ***Performance Task (Tugas Berbasis Kinerja)***: Sebuah tugas atau aktivitas yang mengharuskan siswa untuk menunjukkan pengetahuan atau keterampilan mereka melalui tindakan atau penciptaan sebuah produk.
- ***Permanensi Objek***: Pemahaman bahwa objek terus ada bahkan ketika mereka tidak dapat dirasakan (dilihat, didengar, disentuh, dicium, atau dirasakan).
- ***Permainan Beraturan (Games with Rules)***: Jenis permainan yang diatur oleh aturan-aturan yang telah disepakati sebelumnya, yang menuntut strategi dan kontrol diri.
- ***Permainan Konstruktif***: Jenis permainan di mana anak-anak memanipulasi lingkungan mereka untuk menciptakan sesuatu.
- ***Permainan Sensorimotor***: Tahap awal permainan di mana bayi dan balita belajar tentang dunia melalui indera dan tindakan motorik mereka.
- ***Permainan Simbolik (Pura-pura)***: Jenis permainan di mana seorang anak menggunakan satu objek untuk mewakili yang lain, atau mengatribusikan properti pada objek yang tidak dimilikinya.
- ***Permainan Tradisional***: Permainan yang diwariskan secara turun-temurun dalam suatu masyarakat dan merupakan bagian dari warisan budaya tak benda.
- ***Pincer Grasp (Genggaman Penjepit)***: Penggunaan ibu jari dan jari telunjuk secara berlawanan untuk mengambil objek kecil.
- ***Play Therapy (Terapi Bermain)***: Penggunaan sistematis dari model teoretis untuk membangun proses interpersonal di mana terapis bermain terlatih menggunakan kekuatan terapeutik dari bermain untuk membantu klien mencegah atau menyelesaikan kesulitan psikososial.
- ***Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu)***: Pusat kegiatan masyarakat di Indonesia yang memberikan pelayanan kesehatan dan gizi dasar, seringkali menjadi titik kontak penting untuk monitoring perkembangan anak usia dini.
- ***Pragmatis (Bahasa)***: Cabang linguistik yang mempelajari bagaimana konteks berkontribusi pada makna. Dalam perkembangan, ini merujuk pada penggunaan bahasa yang sesuai secara sosial.

- ***Pre-Writing Skills (Keterampilan Pra-Menulis)***: Kemampuan motorik halus fundamental (seperti kekuatan tangan dan kemampuan membuat goresan dasar) yang menjadi dasar untuk belajar menulis.
- ***Proyeksi***: Mekanisme pertahanan psikologis di mana seseorang secara tidak sadar mengatribusikan pikiran, perasaan, atau sifat yang tidak dapat diterima pada dirinya sendiri kepada orang atau objek lain.
- ***Propriosepsi***: Indra internal yang memungkinkan seseorang untuk merasakan posisi, lokasi, orientasi, dan gerakan bagian-bagian tubuhnya.
- ***Rekapitulasi***: Teori (sekarang sebagian besar usang) bahwa perkembangan individu mengulangi tahapan-tahapan evolusi spesiesnya.
- ***Regulasi Emosi***: Kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan seseorang.
- ***Resiliensi***: Kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari kesulitan, stres, atau trauma.
- ***Sandplay Therapy (Terapi Bak Pasir)***: Bentuk terapi ekspresif yang mendalam dan non-verbal di mana klien menciptakan "dunia" tiga dimensi di dalam bak pasir menggunakan miniatur, yang diyakini merefleksikan dunia internal klien.
- ***Scaffolding (dalam bermain)***: Proses di mana orang dewasa atau teman sebaya yang lebih mampu memberikan dukungan kepada anak untuk membantunya mencapai tingkat keterampilan atau pemahaman yang lebih tinggi.
- ***Sedentari***: Gaya hidup yang ditandai dengan banyak duduk dan kurangnya aktivitas fisik.
- ***Sistem Vestibular***: Sistem sensorik di telinga bagian dalam yang berkontribusi pada keseimbangan dan orientasi spasial.
- ***Skema***: Dalam teori Piaget, sebuah struktur mental atau konsep yang digunakan untuk mengorganisir dan menafsirkan informasi.
- ***SNI (Standar Nasional Indonesia)***: Satu satunya standar yang berlaku secara nasional di Indonesia, termasuk untuk keamanan produk mainan.
- ***Stimulasi Multisensori***: Keterlibatan beberapa sistem indera (misalnya, sentuhan, penglihatan, pendengaran) secara bersamaan untuk memperkaya pengalaman belajar.
- ***Surplus Energi***: Kelebihan energi biologis yang tidak digunakan untuk kelangsungan hidup dan, menurut Spencer, dilepaskan melalui bermain.
- ***Terapi Bermain Direktif***: Pendekatan di mana terapis mengambil peran yang lebih aktif dalam membimbing dan menyusun sesi bermain untuk menargetkan tujuan terapeutik yang spesifik.

- ***Terapi Bermain Keluarga (Filial Therapy)***: Model intervensi yang melatih orang tua untuk mengadakan sesi bermain terapeutik yang berpusat pada anak dengan anak mereka sendiri untuk memperkuat hubungan dan menyelesaikan masalah.
- ***Terapi Bermain Non-Direktif (Pusat pada Anak)***: Pendekatan yang didasarkan pada keyakinan bahwa anak memiliki kapasitas bawaan untuk penyembuhan diri, di mana terapis menyediakan lingkungan yang menerima dan empatik agar anak dapat memimpin proses bermainnya sendiri.
- ***Theory of Mind***: Kemampuan untuk mengatribusikan keadaan mental, keyakinan, niat, keinginan, emosi, pengetahuan, dll., kepada diri sendiri dan orang lain, dan untuk memahami bahwa orang lain memiliki keadaan mental yang berbeda.
- ***Urbanisasi***: Proses pergeseran populasi dari daerah pedesaan ke perkotaan, yang mengakibatkan pertumbuhan kota dan kota besar.
- ***Waktu Layar (Screen Time)***: Jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat dengan layar seperti ponsel pintar, komputer, televisi, atau konsol *game*.
- ***Zone of Proximal Development (ZPD)***: Konsep Vygotsky tentang rentang tugas yang terlalu sulit untuk dikuasai sendiri oleh anak tetapi dapat dipelajari dengan bimbingan dan bantuan dari orang dewasa atau anak-anak yang lebih terampil.