



**MODUL PSIKOLOGI BERMAIN  
(PSI 303)**

**MODUL PERTEMUAN 1  
Pengantar Psikologi Bermain**

**DISUSUN OLEH:**

**Lita Patricia Lunanta, M. Psi**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2020**

## Pengantar Psikologi Bermain

Dalam mata kuliah ini, kita akan membahas beberapa topik sebagai berikut:

1. Pengantar Psikologi Bermain
2. Pengaruh Budaya dalam Bermain
3. Bermain dalam usia 0-2 tahun
4. Bermain dalam usia 2-5 tahun
5. Bermain dalam usia sekolah dan remaja
6. Perbedaan gender dalam bermain
7. Review dan presentasi role play
8. Bermain dalam populasi kebutuhan khusus
9. Manfaat Intelektual dalam Bermain
10. Manfaat Sosial dalam Bermain
11. Bermain dalam Terapi
12. Permainan Tradisional
13. Membuat Permainan
14. Review dan Presentasi Alat Permainan serta Permainan

Kemampuan akhir yang diharapkan dari mata kuliah ini adalah

- Mahasiswa memahami karakteristik esensial dari bermain dan mengenali perbedaan antara bermain dan bekerja.
- Mengidentifikasi perbedaan antara bermain dan bekerja dalam kurikulum anak usia dini
- Mengenali persamaan dan perbedaan antara teori psikoanalisis, kongnitif, kontekstual, dan arousal modulation mengenai permainan

Sebelum kita membahas lebih jauh mengenai bermain, pertama-tama saya ingin mengetahui apakah kita mengetahui definisi dan batasan dari bermain itu sendiri.

Perhatikan kasus berikut ini:

### Kasus 1

Budi, 7 tahun, tidak terlalu tertarik olah raga, bergabung dengan klub sepakbola karena keinginan orang tuanya. Setiap jadwal latihan bola, Budi selalu ketakutan dan sakit perut.

## Kasus 2

Mira, 6 bulan, menghabiskan banyak waktu memeriksa isi tas ibunya. Ia secara serius memeriksa setiap hal dalam tas satu per satu

## Kasus 3

Julia, 25 tahun, sangat menyukai pekerjaannya sebagai reporter sampai ia sering merasa bersalah sudah digaji untuk sesuatu yang sangat ia nikmati

Pertanyaan saya: yang mana diantara mereka yang sedang bermain? Dan mengapa anda berpendapat demikian?

Untuk menjawabnya kita akan merujuk kepada teori yang dikemukakan oleh Rubin, Fein, & Vandenberg (1983) mengenai karakteristik bermain

1. Intrinsically motivated, dilakukan hanya karena aktivitasnya dan bukan karena ada reward external (misalnya gaji)
2. Freely chosen, dipilih secara bebas
3. Pleasurable, menyenangkan
4. Nonliteral, tidak apa adanya, ada unsur imajinasi
5. Actively engaged, pelakunya terlibat aktif (fisik&psikologis)

Berikutnya kita akan membahas mengenai beberapa teori bermain

Yang pertama, kita akan membahas teori awal mengenai bermain yang muncul sekitar abad 19

1. Teori Surplus Energy  
Menghilangkan energi yang berlebihan
2. Teori Recreation  
Mengumpulkan kembali energi yang hilang
3. Teori Recapitulation

Menghilangkan instink kuno

#### 4. Teori Practice

Menyempurnakan instink untuk masa dewasa

Beberapa kritikan muncul untuk teori klasik ini, antara lain bahwa teori itu hanya menjelaskan bagian kecil dari bermain. Teori klasik juga punya kelemahan, beberapa hal yang tidak dapat dijelaskan, misalnya mengapa anak main terus walaupun sedang atau sudah lelah, mengapa orang dewasa tidak main lebih banyak dari anak kalau memang tujuannya rekreasi. Berikutnya misalnya, apakah permainan modern misalnya bermain game online juga masih berkaitan dengan instink kuno dan ada beberapa keterampilan masa dewasa yang diwariskan alih-alih harus dilatih.

Teori modern mulai muncul pada abad 20 dan sejalan dengan aliran dalam psikologi umum

Psikoanalisis

Kognitif

Teori-teori lain

Menurut psikoanalisis, bermain itu dilakukan untuk mengatasi pengalaman traumatis dan mengatasi frustrasi. Menurut aliran kognitif, bermain itu untuk mempraktekkan dan menyatukan ketrampilan + konsep (Piaget), mendukung pemikiran abstrak, belajar sesuai ZPD, regulasi diri (Vygotsky), melatih fleksibilitas dalam perilaku dan pola pikir, imajinasi dan narasi (Bruner/Sutton-Smith) serta menyeimbangkan stimulasi internal dan eksternal (Singer)

Adapun beberapa teori lain:

- Arousal Modulation  
menjaga arousal dalam tingkat yang optimal dengan meningkatkan stimulasi
- Bateson  
Berpandangan bahwa bermain mendukung kemampuan untuk menyatukan beberapa makna dari suatu hal dan bagaimana anak dapat membedakan konteks. Hal ini disebabkan karena bermain itu bersifat paradoksikal. Saat

bermain, secara serentak anak belajar mengoperasikan 2 tingkatan, yaitu:

(1) Peran pura-pura &

(2) tetap menyadari identitas sesungguhnya.



Theory	Theorists	Alasan Bermain	Manfaat
Surplus Energy	H. Spencer	Untuk melepaskan tenaga	Fisik
Renewal of energy	GTW Patrick	Untuk menghindari rasa bosan ketika fungsi motorik tubuh sedang restorasi	Fisik
Recapitulation	GS Hall	Untuk menghidupkan kembali masa lalu dari manusia (evolutionary history)	Fisik
Practice for adulthood	K. Groos	Untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berfungsi sebagai orang dewasa	Fisik Kognitif

Tabel. Teori bermain

Mengapa kita perlu mempelajari teori bermain? Bukankah main ya asal main saja? Kita tetap perlu mempelajari teori dan latar belakang bermain agar lebih paham akan bermain dan mengetahui manfaat bermain

<b>Theory</b>	<b>Theorists</b>	<b>Alasan Bermain</b>	<b>Manfaat</b>
Psychoanalytic	S. Freud, A. Freud, Erikson	Untuk mengurangi kecemasan dengan memberikan anak kendali terhadap dunia dan untuk mengekspresikan impuls dalam cara yang dapat diterima lingkungan	Emosi Sosial
Cognitive development	J. Bruner, J. Piaget, B. Sutton-Smith	Untuk memfasilitasi perkembangan kognitif Untuk mengkonsilitasi belajar yang telah dilakukan sambil membuka kesempatan untuk proses belajar baru dalam atmosfer yang santai	Intelek Sosial
Arousal modulation	D.E. Berlyne, G. Fein, H. Ellis	Untuk menjaga tubuh dalam kondisi arousal yang optimal Untuk menghilangkan kebosanan Untuk mengurangi ketidakpastian	Emosi Fisik
Contextual	L. Vygotsky	Untuk merekontruksi kenyataan tanpa pengaruh situasi atau halangan	Kognitif

Table. Toeri bermain sesuai aliran psikologi

## Referensi

Hughes, F. P. 2010. *Children, Play & Development, 4th edition*. UK: Sage Publication.

