UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga

Yuk Bermain, Biar Sehat Mental

Oleh: Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog
Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2020

Manusia adalah makhluk bermain (Homo ludens)

Secara naluri manusia adalah makhluk bermain, jadi tidak aneh kalau dilakukan

Bermain bukan hanya dominasi anak anak

Karenanya, orang dewasa/orangtua sah-sah aja melakukannya, apalagi dengan anak-anaknya

FUNGSI BERMAIN

REKREASI → *RELEASE* → STIMULASI

FUNGSI EKSPRESI

Jika situasi sekarang ini anda sedang tertekan karena merasa dibatasi, maka bermain akan dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan keinginan anda, harapan anda.

Bantu anak kalau dia merasa mati gaya dengan bermain apapun yang dapat dimainkan di rumah. Eksplorasi barang apapun yang dapat dimainkan

FUNGSI *RELEASE*

Jika anda marah maka bermain akan membuat anda menjadi lega. Syaratnya harus "***acting out***" lepaskan emosi marah, sedih melalui bermain. Berteriaklah, bergembiralah, dan biarkan emosi lepas.

Bantu anak kalau dia mulai marah, biarkan tuangkan marah dalam gambar, coretan ataupun berimajinasi untuk mengeluarkan emosi marahnya.

FUNGSI STIMULASI

Bermain dapat menjadi sarana untuk merangsang emosi yang positif tertawa, tersenyum.

Bermain dapat menstimulasi motorik, dengan bergerak menjadikan aliran darah lancar dan memberikan rasa segar pada tubuh. Kondisi ini membuat anda lebih rileks.

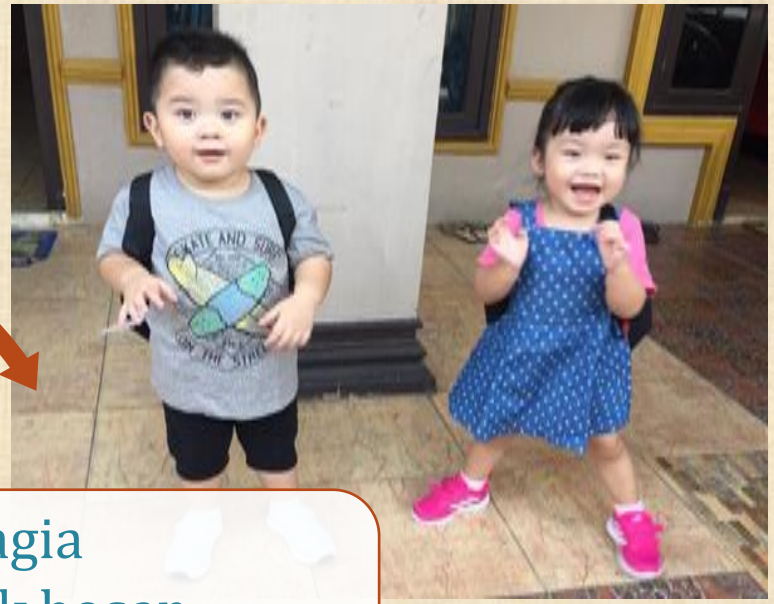
Bantu dan dorong juga anak anda mendapatkan stimulasi ini.

LANGKAH atau TIPS

- Jangan terbatas pada alat mainan yang ada. Coba cari barang-barang didalam rumah yang dapat digunakan bermain
- Ajak anak membuat mainan seperti jaman anda bermain dulu. Anak anak akan tertarik karena hal tersebut tidak pernah dilakukan selama ini.
- Jangan takut rumah kotor atau tidak rapi. Karena berani bermain adalah berani berekspresi. Biarkan anak bebas berekspresi

LANGKAH atau TIPS

- Jangan lupa selalu siapkan kertas HVS/gambar dan alat tulis. Menggambar dapat menjadi sarana anak mengungkapkan emosinya
- Kalau mungkin ikut bermain. Jika tidak, Berikan respon saat anak bermain sambil anda menyelesaikan tugas anda yang lain
- Tapi, tetap usahakan Ikut bermain, karena siapa tahu anda perlu juga me-*release* emosi negatif dalam diri.



MAINAN

- Membuat anak rileks
- Contoh boneka, mobil mobilan, robot dll

NYAMAN

- Membuat ekspresi keluar
- Berbicara, bergerak dan berimajinasi

EMOSI POSITIF

- Bahagia
- Tidak bosan
- Tidak jenuh

UNIVERSITAS AIRLANGGA | FAKULTAS PSIKOLOGI

JANGAN
LUPA

BERMAIN

37th Merdeka Belajar Sepanjang Hayat
Pendidikan Psikologi Universitas Airlangga