



[Equipina.com \(http://equipina.com/\)](http://equipina.com/)

[Maxinery.com \(http://www.infobintaro.com/\)](http://www.infobintaro.com/)



[\(https://www.instagram.com/creatifestid/\)](https://www.instagram.com/creatifestid/)

INFOBINTARO

Berita Utama Kuliner Etalase Acara Pendidikan Kesehatan Gaya Hidup Komunitas

[\(http://www.infobintaro.com/\)](http://www.infobintaro.com/)



[Universitas Pembangunan Jaya \(http://www.infobintaro.com/category/universitas-pembangunan-jaya/\)](http://www.infobintaro.com/category/universitas-pembangunan-jaya/)

Bermain Bagi Anak di Tengah Pandemi Covid-19

🕒 23-07-2021 Universitas Pembangunan Jaya
[\(http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/\)](http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/)

[\(https://social-](https://social-)

plugins
/lineit
/share:
%3A%
%2Fw
bagi-an
di-teng
pander
covid-
19%2F



Siapa sih yang tidak pernah bermain? petak umpet, puzzle, lompat tali karet, mewarnai, dan tebak-tebakan? Bermain merupakan salah satu aktivitas yang menggembirakan. Kita aktif secara fisik dan sosial. Di sisi lain secara psikologis kita menjadi bahagia.

Bagi anak, bermain merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Dengan bermain, mereka memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri, menambah kreativitas, bahkan melatih kemampuan problem-solving (pemecahan masalah). Menurut National Work Force Centre of Child Mental Health, bermain juga dapat menstimulasi anak-anak untuk berkompetisi.

Sayangnya masih banyak orang tua menganggap bermain hanya membuang waktu, padahal dalam Konvensi Hak Anak yang dikeluarkan oleh International Play Association menyatakan bahwa tiap anak memiliki hak untuk bermain dan pemerintah diharapkan mempromosikan kegiatan bermain sebagai hak bagi setiap anak. Saat ini masih ada orang tua yang kurang menyadari kegiatan bermain.

Dunia yang semakin kompetitif membuat orang tua cenderung menyuruh

anaknyanya untuk belajar dan belajar. Bahkan anak-anak kerap menghabiskan waktu untuk les mata pelajaran dan keterampilan lain. Seorang teman bahkan menyuruh anaknya untuk les mata pelajaran setiap hari, diikuti les musik, Bahasa dan lain sebagainya.

Ada kalanya orang tua meminta anaknya melakukan aktivitas tersebut supaya anak mereka memiliki “kegiatan”. Pada anak-anak tertentu, mereka dapat mengatasi hal ini. Mereka bisa menyesuaikan diri dengan jadwal yang padat dan bisa menikmati. Pada anak yang lainnya, kegiatan ini bisa menjadi beban untuk mereka.

Bermain pada dasarnya sangat penting untuk mengembangkan kemampuan kognitif, fisik, sosial serta emosional. Salah satu psikoterapis Providence John’s Child and Family Develoment Center in Santa Monica, Mayra Mendez, PhD, menjelaskan kegiatan bermain sangat penting dan menjadi primary foundation untuk belajar, mengeksplorasi, memecahkan masalah, dan membangun pemahaman tentang dunia dan belajar mengenai peran di masyarakat. Beberapa studi bahkan membuktikan bahwa aktivitas bermain membantu perkembangan fisik, moral, intelektual, sosial dan emosional anak.

Saat bermain, anak banyak melakukan interaksi. Mereka dapat bermain dengan orang tua, saudara, ataupun teman. Contohnya ketika bermain secara berkelompok dengan teman sebaya, anak akan terbiasa untuk bekerja secara berkelompok (work in group). Selain itu mereka juga akan belajar untuk berbagi, bernegosiasi, dan berusaha dalam menyelesaikan suatu konflik. Hal ini memiliki dampak positif bagi perkembangan otak.

Namun saat ini terjadi pandemi COVID-19 yang menyebabkan anak tidak bisa bermain dan berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya. Anak cenderung bermain secara online, dan di sisi lain orang tua yang sibuk bekerja kadang sudah kelelahan saat diajak bermain. Fenomena ini menyebabkan orang tua mengeluh bahwa anaknya lebih sering berhadapan dengan layar gadget.

Perlu diingat pandemi ini tidak hanya tantangan bagi para orang dewasa

tetapi anak-anak pun juga. Oleh karena itu, perlu dipahami bahwa bermain merupakan cara anak melepaskan rasa bosan serta stress yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Capurso & Pazzagli yang menyatakan bahwa bermain merupakan sarana coping yang anak miliki ketika mengalami hal sulit pada stressful situations.

Sebagai orang tua, kita dapat mengubah perspektif negatif Anda terhadap permainan online. Kita bahkan bisa memilih permainan yang lebih baik untuk anak, seperti scrabbles, bookworm, sudoku, toon math, dan banyak permainan edukasi lainnya dapat dijadikan sarana pembelajaran. Survei yang dilakukan United Kingdom's National Literacy Trust menunjukkan sebesar 35% anak yang bermain interactive story games terbukti memiliki kemampuan membaca yang lebih baik.

Selain itu, pelajaran matematika yang seringkali dianggap suatu hal yang sulit dapat diubah menjadi tantangan menyenangkan melalui permainan edukasi matematika seperti prodigy games dan toon math yang melibatkan skill berhitung. Jika Anda berpikir virtual games akan membuat anak-anak menjadi malas bergerak, maka Anda bisa juga meluangkan waktu untuk bermain dan mengajak mereka beraktivitas, seperti olahraga ringan di lapangan, berkebun, dan lain sebagainya.

Bermain merupakan hal yang paling lekat dengan anak-anak. Hal yang menyenangkan dan membahagiakan ini, ternyata juga memberikan hal positif untuk anak melalui permainan yang bersifat edukasi. Namun perlu diingat, bagaikan 2 sisi koin, bermain juga perlu ada batasnya. Di sinilah adanya peran penting orang tua untuk mengawasi jenis permainan dan durasi anak dalam bermain, bahkan mengajak dan meluangkan waktu untuk ikut bermain. Semoga anak-anak di Indonesia memperoleh hak bermainnya! Selamat Hari Anak!

Tim Penulis:

Clara Moningka dan Windy Soewastika
Staf Pengajar Prodi Psikologi – Universitas Pembangunan Jaya

Daftar Referensi

Capurso, M., & Pazzagli, C. (2016). Play as a coping strategy?: A review of the relevant literature. *Children's Health Care*, 45(1), 39–66. <https://doi.org/10.1080/02739615.2014.948163> (<https://doi.org/10.1080/02739615.2014.948163>)

Elassar, B. A. (2020). *Video games help children improve literacy, communication and mental well-being, survey finds*. 2020. <https://edition.cnn.com/2020/09/05/health/video-games-literacy-creativity-children-trnd/index.html> (<https://edition.cnn.com/2020/09/05/health/video-games-literacy-creativity-children-trnd/index.html>)

Fortin, J. (2012). UN Convention on the Rights of the Child. *Children's Rights and the Developing Law*, 752–769. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139168625.021> (<https://doi.org/10.1017/cbo9781139168625.021>)

Ginsburg, K. R., Shifrin, D. L., Broughton, D. D., Dreyer, B. P., Milteer, R. M., Mulligan, D. A., Nelson, K. G., Altmann, T. R., Brody, M., Shuffett, M. L., Wilcox, B., Kolbaba, C., Noland, V. L., Tharp, M., Coleman, W. L., Earls, M. F., Goldson, E., Hausman, C. L., Siegel, B. S., ... Smith, K. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697> (<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>)

Petrovska, S., Sivevska, D., & Cackov, O. (2013). Role of the Game in the Development of Preschool Child. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92(March), 880–884. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.770> (<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.770>)

Todd, J. (2020). *Video games can add to kids' learning during COVID-19 pandemic*. <https://theconversation.com/video-games-can-add-to-kids-learning-during-covid-19-pandemic-143959> (<https://theconversation.com/video-games-can-add-to-kids-learning-during-covid-19-pandemic-143959>)

Using play to support children during COVID-19 Emerging. (2020). National Work Force Centre of Child Mental Health; Emerging

Minds.<https://emergingminds.com.au/resources/using-play-to-support-children-during-covid-19/> (<https://emergingminds.com.au/resources/using-play-to-support-children-during-covid-19/>)

Zapata, K. (2020). *The Importance of Play: How Kids Learn By Having Fun*.
<https://www.healthline.com/health/the-importance-of-play>
(<https://www.healthline.com/health/the-importance-of-play>)

Berita Terkait:

- Popok Baby Happy Gelar Webinar Pembinaan Peran Ayah Dalam Dunia Parenting di Era Normal Baru (<http://www.infobintaro.com/popok-baby-happy-gelar-webinar-pembinaan-peran-ayah-dalam-dunia-parenting-di-era-normal-baru/>)
- Waspada Pelecehan Seksual Pada Anak! (<http://www.infobintaro.com/waspada-pelecehan-seksual-pada-anak/>)
- Tips Menghilangkan Stres Kerja (<http://www.infobintaro.com/tips-menghilangkan-stres-kerja/>)
- Manjakan Gamers di Indonesia, Telkomsel Hadirkan Voucher Paket Gamesmax Unlimited Play Murah (<http://www.infobintaro.com/manjakan-gamers-di-indonesia-telkomsel-hadirkan-voucher-paket-gamesmax-unlimited-play-murah/>)
- Melatih Ketahanan Mental, Disiplin, dan Mempererat Tali Persaudaraan Siswa, KB/TK Pembangunan Jaya Menggelar Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (<http://www.infobintaro.com/melatih-ketahanan-mental-disiplin-dan-mempererat-tali-persaudaraan-siswa-kb-tk-pembangunan-jaya-menggelar-masa-pengenalan-lingkungan-sekolah/>)
- Tantangan Orang Tua Hadapi Era New Normal (<http://www.infobintaro.com/tantangan-orang-tua-hadapi-era-new-normal/>)
- Inilah Alasan Galaxy A31 Cocok untuk Para Gamers

(<http://www.infobintaro.com/inilah-alasan-galaxy-a31-cocok-untuk-para-gamers/>)

- Orang Tua Sebagai Role Model dalam Pendidikan Anak di Masa Pandemi Covid-19 (<http://www.infobintaro.com/orang-tua-sebagai-role-model-dalam-pendidikan-anak-di-masa-pandemi-covid-19/>)
- Ice Skating Olahraga Bermain Yang Menyenangkan (<http://www.infobintaro.com/ice-skating-olahraga-bermain-yang-menyenangkan/>)
- Liburan Hemat dan Anti Mager Bareng Keluarga, Meski Liburanmu Singkat dan DiRumahAja (<http://www.infobintaro.com/liburan-hemat-dan-anti-mager-bareng-keluarga-meski-liburanmu-singkat-dan-dirumahaja/>)

Tags: covid 19 (<http://www.infobintaro.com/tag/covid-19/>), international play association (<http://www.infobintaro.com/tag/international-play-association/>), psikologi anak (<http://www.infobintaro.com/tag/psikologi-anak/>), universitas pembangunan jaya (<http://www.infobintaro.com/tag/universitas-pembangunan-jaya/>), work in group (<http://www.infobintaro.com/tag/work-in-group/>)

Previous

Peran Orangtua dalam menjaga Anak dari Varian Delta COVID-19
(<http://www.infobintaro.com/peran-orangtua-dalam-menjaga-anak-dari-varian-delta-covid-19/>)

Artikel Lain



[Peran Orangtua dalam menjaga anak dari varian delta covid-19](http://www.infobintaro.com/peran-orangtua-dalam-menjaga-anak-dari-varian-delta-covid-19/)

[Peran Orangtua dalam menjaga anak dari varian delta covid-19](http://www.infobintaro.com/peran-orangtua-dalam-menjaga-anak-dari-varian-delta-covid-19/)

26-06-2021

Default Comments (0)

Universitas Pembangunan Jaya

<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>

<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>

Tentang Kami (<http://www.infobintaro.com/tentang-kami/>)

[/tentang-kami/](http://www.infobintaro.com/tentang-kami/)



[Perempuan di-tengah pandemi](http://www.infobintaro.com/perempuan-di-tengah-pandemi/)

[/perempuan-di-tengah-pandemi/](http://www.infobintaro.com/perempuan-di-tengah-pandemi/)

21-04-2021

Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

Facebook Comments

Universitas

http://www.infobintaro.com/wp-login.php?redirect_to=http%3A%2F%2Fwww.infobintaro.com%2Fbermain-bagi-anak-di-tengah-pandemi-covid-19%2F

to post a comment.



[Merasa Tidak Produktif selama di rumah? Yuk, tingkatkan motivasi diri!](http://www.infobintaro.com/merasa-tidak-produktif-selama-di-rumah-yuk-tingkatkan-motivasi-diri/)

[Merasa Tidak Produktif selama di rumah? Yuk, tingkatkan motivasi diri!](http://www.infobintaro.com/merasa-tidak-produktif-selama-di-rumah-yuk-tingkatkan-motivasi-diri/)

[/merasa-tidak-produktif-selama-di-rumah-yuk-tingkatkan-motivasi-diri/](http://www.infobintaro.com/merasa-tidak-produktif-selama-di-rumah-yuk-tingkatkan-motivasi-diri/)

03-04-2021

Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)



Kebijakan Privasi

(<http://www.infobintaro.com/kebijakan-privasi/>)

Panduan Keamanan

(<http://www.infobintaro.com/panduan-keamanan/>)

Pedoman Pemberitaan Media Siber

(<http://www.infobintaro.com/pedoman-pemberitaan-media-siber/>)

Hubungi Kami

(<http://www.infobintaro.com/hubungi-kami/>)

Copyright © Infobintaro 2021. All rights reserved. | CoverNews (<https://afthemes.com/products/covernews/>) by AF themes.