

Rasa percaya diri yang tinggi bisa membuat anak memecahkan masalahnya sendiri.

**M**uhammad Farel Geraldi, 5 tahun, begitu percaya diri. Bungsu dari dua bersaudara ini tidak malu-malu bernyanyi, menari, dan melompat ke sana-sini di depan banyak orang. Ekspresif, wajahnya ceria dan suaranya lantang. Siswa kelas B1 TK Al-Iman, Cipinang Jaya, Jakarta Timur, ini sama sekali tidak malu atau khawatir berbuat salah. "Kepercayaan dirinya memang tinggi," kata Ibunda Farel, Vera Fitria, 35 tahun, pada acara Bebelac, Everyone's a Star, di Cilandak Town Square, Jakarta Selatan, Sabtu lalu.

Sehari-hari Farel berada dalam pengawasan Vera. Ibu rumah tangga ini mendidik langsung kedua anaknya. Dalam mendidik, Vera tidak pernah mengekang Farel untuk bermain apa pun. Vera hanya mengawasi dan memberi pengertian jika yang dilakukan Farel membahayakan dirinya. Sepulang dari sekolah, biasanya Farel menonton televisi atau tidur siang. Pada sore hari, dia bermain dengan teman-teman sebayanya di lingkungan rumah.

Menurut psikolog anak, Prita Pratiwi, stimulasi pada tahap pertumbuhan anak tidak hanya pada asupan, tapi juga kebebasan anak dalam melakukan kegiatannya. Peran ibu sangat berpengaruh dibanding ayah. Sebab, waktu bersama ibu biasanya jauh lebih banyak ketimbang dengan ayah. "Nah, ibu bisa kembangkan anak dengan berbagai stimulasi. Biarkan anak bermain dan belajar dengan yang mereka inginkan," ujarnya.

Kebanyakan orang tua salah menyikapi anak. Anak yang ba-

nyak bermain atau berkegiatan dianggap nakal, bahkan sikap anak yang suka bertanya dianggap cewet. "Padahal sikap kritis itu adalah fase anak untuk mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya," ka-

ta Prita. Yang perlu dilakukan orang tua adalah membiarkan anak mendapat pengalaman dari bermain dan menjawab pertanyaan-pertanyaan kritis mereka dengan bijak. Dengan bermain, anak

akan mendapat pengalaman untuk menyelesaikan masalah jika mereka mendapat masalah.

Reamonn O Donnchadha dalam buku *The Confident Child* menyatakan permainan akan memberi kesempatan untuk belajar menghadapi situasi kehidupan pribadi sekaligus belajar memecahkan masalah. Kepercayaan merupakan modal dalam membina sebuah hubungan, termasuk hubungan pertemanan anak kecil. Kepercayaan dapat menjadi motivasi untuk memecahkan masalah. Sebab, tanpa itu masalah tidak akan pernah selesai dan sebuah hubungan menjadi tidak langgeng.

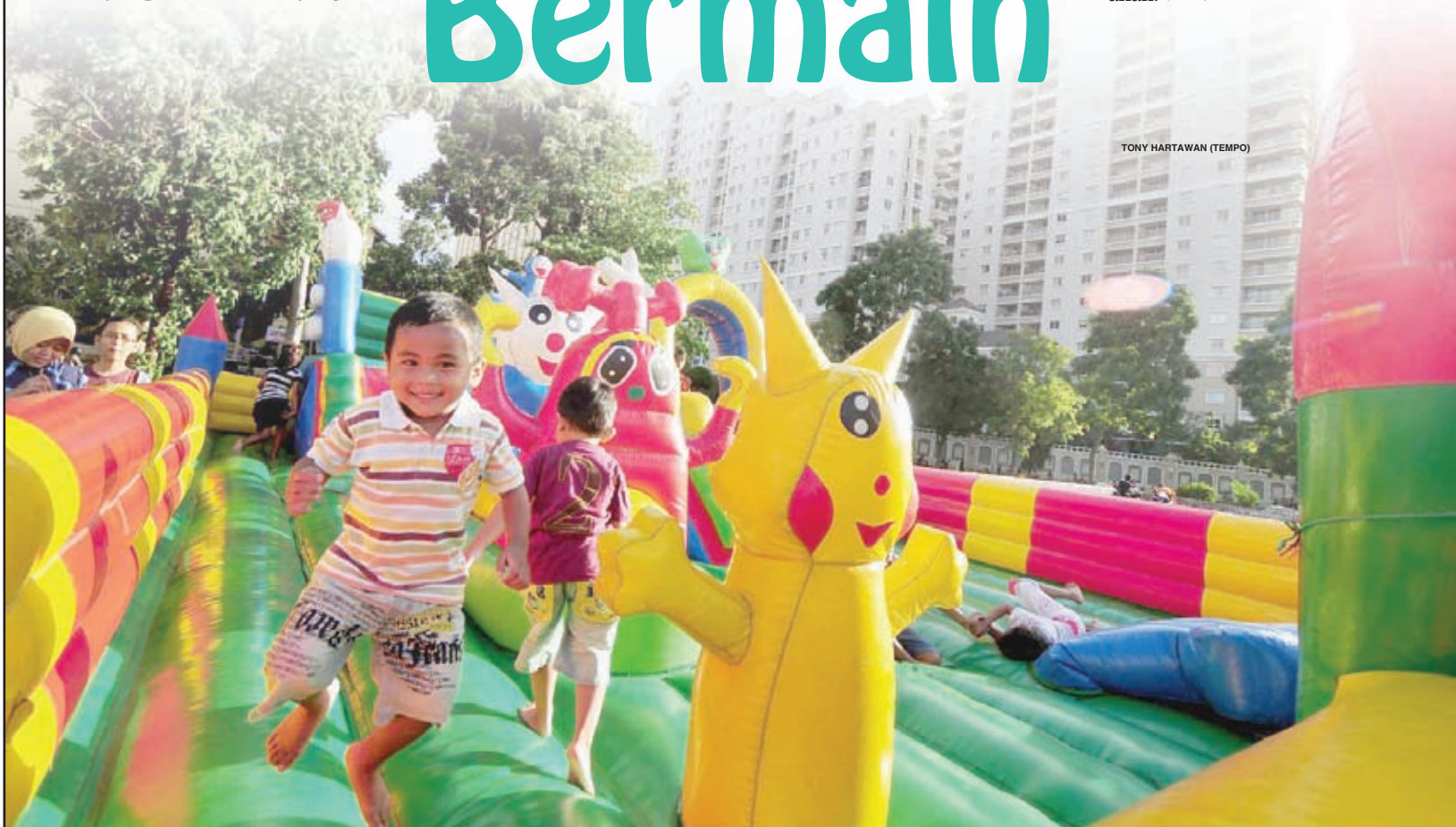
Secara psikologis, bermain merupakan proses alamiah dan naluri yang berfungsi sebagai nutrisi dan gizi bagi kesehatan fisik dan psikis anak pada masa perkembangan. Aktivitas bergerak dan bersuara menjadi sarana dan proses belajar yang efektif buat anak. Proses belajar yang tidak sama dengan belajar secara formal di sekolah. Bagi anak bermain merupakan praktek dari teori sosialisasi dengan lingkungannya. Dengan bermain, anak bisa merasa bahagia, sehingga menstimulasi saraf otak untuk saling terhubung. Ini akan membentuk memori baru yang membuat jiwa mereka sehat.

Pola asuh yang salah dengan mengekang keinginan anak dalam bermain akan menimbulkan pengaruh negatif pada diri anak. Ketika anak dilarang, mereka akan menjadi pribadi yang tidak berani mengekspresikan diri, pasif, dan ketika berada bersama teman-temannya, ia akan lebih banyak diam. "Bermain merupakan kesempatan anak untuk belajar. Sebab, belajar tidak selalu berarti di dalam kelas," ujar Prita. "Yang perlu dilakukan orang tua adalah memberi batasan mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak." Ketika tidak boleh, orang tua harus menjelaskan alasannya kepada anak. ● AMIRULLAH

## Manfaat Bermain

1. Menyeimbangkan motorik kasar, seperti berlari, melompat, atau duduk, dengan motorik halus, seperti menulis, menyusun gambar atau balok, dan menggunting. Keseimbangan motorik kasar dan halus sangat berpengaruh pada psikologis anak untuk mencapai kematangan dan keseimbangan di masa perkembangannya.
2. Mengembangkan otak kanan. Pada situasi belajar formal, sering kali kinerja otak kanan tidak optimal. Melalui permainan, fungsi otak kanan dapat dioptimalkan. Sebab, bermain dengan teman sebaya sering kali menimbulkan keceriaan, bahkan pertengkaran. Ini berguna untuk menguji kemampuan diri anak dalam menghadapi teman sebaya serta mengembangkan perasaan realistik.
3. Mengembangkan pola sosialisasi dan emosi anak. Bermain menjadi sarana anak untuk belajar menempatkan diri sebagai makhluk sosial. Dalam permainan, anak berhadapan dengan berbagai karakter, sehingga anak dapat mulai mengenal keberagaman dan memahaminya sebagai unsur penting dalam permainan.
4. Belajar memahami nilai memberi dan menerima. Bermain bersama teman sebaya dapat membuat anak mengerti nilai memberi dan berbagi serta belajar memahami nilai memberi dan menerima dalam kehidupannya sejak dini. Melalui permainan, ada nilai-nilai berbagi dan saling menolong.
5. Bermain merupakan ajang untuk berlatih merealisasikan rasa dan sikap percaya diri, mempercayai orang lain, kemampuan bernegosiasi, dan memecahkan masalah. Ragam permainan dapat mengasah kemampuan bersosialisasi, kemampuan bernegosiasi, serta memupuk kepercayaan diri anak untuk diakui di lingkungan sosialnya. ● AMIRULLAH

# Bebaskan Anak Bermain



TONY HARTAWAN (TEMPO)

## tip

### Jangan Malas Berolahraga

**O**lahraga itu seharusnya dilakukan secara rutin. Lima kali seminggu, masing-masing minimal 30 menit saja. Itu saja sudah cukup. Tapi, toh, sering kali kita beralasan untuk tidak melakukannya. Berikut ini beberapa alasan dan jawaban yang tidak dapat dibenarkan.

**1** "Saya capek banget". Padahal olahraga itu, jika dilakukan secara rutin, akan menjadi pemicu energi. Ada kemungkinan keinginan untuk beristirahat akan muncul, tapi dijamin tubuh akan lebih bugar dan segar setelah berolahraga.

**2** "Saya sibuk sekali". Olahraga yang dilakukan secara rutin dalam waktu 20 menit sudah cukup untuk menjaga kebugaran kita. Selain itu, manfaat kebugarannya bakal terasa di sepanjang hari Anda.

**3** "Saya tak mau membuat rias wajah atau rambut saya berantakan." Cobalah membandingkan manfaat yang diberikan olahraga dengan waktu yang Anda pakai untuk bersolek ulang.

**4** "Saya tak tahu harus apa". Jangan terintimidasi oleh suasana dan lingkungan di tempat Anda berolahraga. Semua selalu ada awalnya. Ajak teman dan bertanya kepada pelatih.

**5** "Saya sedang tidak mood". *Premenstrual syndrome*, bertengkar dengan pasangan, sakit ringan, atau apa pun yang menjadi masalah psikologis, bisa jadi alasan untuk tidak berolahraga. Padahal, dengan berolahraga, hormon endorfin, yang membuat suasana hati lebih nyaman, justru terpompa dan membuat suasana hati jadi lebih baik. ● SHINE | UTAMI