

**TEORI BERMAIN DAN PSIKOLOGI ANAK USIA DINI (AUD): MEMAHAMI
DUNIA ANAK MELALUI AKTIVITAS BERMAIN
DI RA AM-MENTARI KOTA JAMBI**

Jamilah¹, Hannafirsta Seroja Mujapasa², Dewanti Apriliana³, Leza Anggraini⁴,
Regina Adinda Putri⁵, Rischadwi Shalsadila⁶, Witdia⁷

¹⁻⁷Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

¹sabrisananjamilah@gmail.com, ²hanafirstaa@gmail.com,

³dewantiapriliana543@gmail.com, ⁴lezaanggraini22@gmail.com,

⁵reginaadindaputri02@gmail.com, ⁶rischadwisalshadila@gmail.com,

⁷witdiawitdia8@gmail.com

ABSTRACT

This study discusses the importance of understanding play theory and early childhood psychology in supporting holistic child development through meaningful play activities. The problem addressed in this community service activity is the limited understanding among educators and parents regarding the alignment between children's play activities and their psychological developmental needs, which often results in rigid and inappropriate learning approaches. This activity aimed to improve the understanding of school principals, teachers, educational staff, and parents about the significance of play-based learning in early childhood education. The program was conducted at RA AM Mentari, Jambi City, on May 14, 2026, using psychoeducational seminar methods, interactive discussions, and problem-based learning approaches. The speakers presented classical and modern theories of play, stages of social play development, and practical strategies for implementing psychologically healthy play activities. The results showed increased awareness, enthusiasm, and understanding among participants in designing educational, enjoyable, and meaningful play activities both at school and at home. The activity also encouraged collaboration between teachers and parents in creating a child-friendly learning environment that supports children's cognitive, social-emotional, language, physical-motor, and moral-spiritual development in a holistic manner.

Keywords: *Play Theory, Early Childhood Psychology, Play-Based Learning*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pentingnya pemahaman teori bermain dan psikologi anak usia dini dalam mendukung perkembangan anak secara holistik melalui aktivitas bermain yang bermakna. Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih terbatasnya pemahaman pendidik dan orang tua mengenai kesesuaian aktivitas bermain dengan kebutuhan perkembangan psikologis anak, sehingga sering memunculkan pendekatan pembelajaran yang kaku dan kurang

tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepala sekolah, guru, tenaga pendidik, dan orang tua mengenai pentingnya pembelajaran berbasis bermain dalam pendidikan anak usia dini. Program dilaksanakan di RA AM Mentari Kota Jambi pada tanggal 14 Mei 2026 dengan menggunakan metode seminar psikoedukatif, diskusi interaktif, dan pendekatan problem-based learning. Narasumber menyampaikan materi mengenai teori bermain klasik dan modern, tahapan perkembangan bermain, serta strategi praktis dalam menerapkan aktivitas bermain yang sehat secara psikologis. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran, antusiasme, dan pemahaman peserta dalam merancang aktivitas bermain yang edukatif, menyenangkan, dan bermakna baik di sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini juga mendorong terjalinnya kerja sama antara guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang ramah anak serta mendukung perkembangan kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik, dan moral-spiritual anak secara holistik.

Kata Kunci: Teori Bermain, Psikologi Anak Usia Dini, Pembelajaran Berbasis Bermain

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (AUD) merupakan fase penting dalam membentuk dasar perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik, maupun nilai moral dan spiritual. Pada tahap usia dini, anak belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, salah satunya melalui aktivitas bermain. Bermain bukan sekadar kegiatan mengisi waktu luang, tetapi menjadi sarana utama bagi anak untuk mengenal lingkungan, mengembangkan kreativitas, melatih kemampuan sosial, serta membangun pemahaman terhadap dunia di sekitarnya. Menurut Sujiono (2019), bermain merupakan

kebutuhan dasar anak yang mampu menstimulasi perkembangan secara menyeluruh dan optimal.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak pendidik dan orang tua yang memandang bermain sebagai aktivitas yang kurang memiliki nilai akademik. Sebagian besar proses pembelajaran anak usia dini masih berorientasi pada pencapaian kemampuan baca, tulis, dan hitung (calistung) secara instan melalui metode pembelajaran yang kaku dan monoton. Kondisi tersebut sering kali mengabaikan prinsip perkembangan anak dan kebutuhan psikologis mereka. Pendekatan yang terlalu menekankan hasil akademik dapat

memicu tekanan belajar pada anak sejak usia dini, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, munculnya kecemasan, hingga terganggunya perkembangan sosial-emosional anak.

Secara teoritis, bermain memiliki hubungan yang sangat erat dengan perkembangan psikologis anak. Jean Piaget menjelaskan bahwa bermain merupakan proses asimilasi kognitif yang membantu anak memahami pengalaman baru sesuai tahap perkembangannya. Sementara itu, Lev Vygotsky menegaskan bahwa aktivitas bermain mampu menciptakan Zone of Proximal Development (ZPD), yaitu kondisi ketika anak dapat mencapai kemampuan yang lebih tinggi melalui interaksi sosial dan bimbingan orang dewasa. Selain itu, Sigmund Freud memandang bermain sebagai media pelepasan emosi dan ekspresi psikologis anak secara aman. Dengan demikian, aktivitas bermain memiliki fungsi penting dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan holistik anak usia dini.

Pemerintah Indonesia melalui Kurikulum Merdeka juga telah menekankan konsep “Bermain adalah Belajar” sebagai pendekatan utama

dalam pendidikan anak usia dini. Akan tetapi, implementasi konsep tersebut masih menghadapi berbagai tantangan, terutama rendahnya pemahaman sebagian guru dan orang tua mengenai pentingnya pembelajaran berbasis bermain. Banyak orang tua masih mengukur keberhasilan belajar anak dari kemampuan akademik formal semata, sehingga proses bermain sering dianggap kurang efektif dalam mendukung perkembangan anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di RA AM Mentari Kota Jambi dengan tema “*Teori Bermain dan Psikologi Anak Usia Dini (AUD): Memahami Dunia Anak melalui Aktivitas Bermain.*” Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepala sekolah, guru, tenaga pendidik, dan orang tua mengenai pentingnya aktivitas bermain yang sesuai dengan kebutuhan psikologis anak usia dini. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu membangun sinergi antara sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, edukatif, dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Dengan adanya

pemahaman yang baik mengenai teori bermain dan psikologi anak, diharapkan proses pembelajaran di lingkungan pendidikan anak usia dini dapat berlangsung lebih humanis, bermakna, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dalam bentuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di RA AM Mentari, Kelurahan Mayang Mangurai, Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi pada tanggal 14 Mei 2026. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan kegiatan serta peningkatan pemahaman peserta mengenai teori bermain dan psikologi anak usia dini melalui aktivitas bermain edukatif (Sugiyono, 2022). Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru, tenaga pendidik, dan orang tua peserta didik yang berasal dari wilayah Pimpinan Cabang (PC) Alam Barajo, PC Kota Baru, dan PC Telanaipura.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan psikoedukasi dengan bentuk seminar edukatif, diskusi interaktif, dan *sharing*

session. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta melalui proses pertukaran pengalaman dan penyampaian materi berbasis kebutuhan nyata di lapangan (Fadlillah, 2024). Materi yang disampaikan meliputi teori bermain klasik dan modern, tahapan perkembangan bermain anak, serta implementasi aktivitas bermain yang sehat secara psikologis di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Tahapan penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal dan koordinasi dengan pihak RA AM Mentari untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi guru dan orang tua terkait penerapan pembelajaran berbasis bermain. Selain itu, peneliti juga menyusun materi seminar, instrumen refleksi, dan perangkat kegiatan yang relevan dengan kebutuhan peserta (Purnamasari et al., 2023).

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi oleh narasumber, diskusi kelompok, serta sesi tanya jawab yang melibatkan seluruh peserta secara aktif. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan

pemahaman mengenai pentingnya aktivitas bermain dalam mendukung perkembangan kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik, dan kesehatan psikologis anak usia dini. Kegiatan juga dilengkapi dengan contoh penerapan permainan edukatif yang dapat diterapkan secara langsung di sekolah maupun di rumah (Bredekamp & Copple, 2020).

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap antusiasme peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta umpan balik yang diberikan setelah kegiatan berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta mengenai teori bermain dan psikologi anak usia dini. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran guru dan orang tua dalam menerapkan pembelajaran berbasis bermain yang sesuai dengan tahap perkembangan anak serta mendukung tumbuh kembang anak secara holistik (Kandler et al., 2022).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan
Pengabdian kepada Masyarakat

(PKM) dengan tema “*Teori Bermain dan Psikologi Anak Usia Dini (AUD): Memahami Dunia Anak melalui Aktivitas Bermain*” yang dilaksanakan di RA AM Mentari Kota Jambi berjalan dengan baik, lancar, dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Kegiatan ini diikuti oleh kepala sekolah, guru, tenaga pendidik, serta orang tua peserta didik yang berasal dari wilayah Pimpinan Cabang (PC) Alam Barajo, PC Kota Baru, dan PC Telanaipura. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan seminar, diskusi interaktif, dan *sharing session* dengan antusias yang tinggi.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas bermain dalam mendukung perkembangan psikologis anak usia dini. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih memandang bermain sebagai aktivitas yang kurang memiliki nilai akademik. Namun, setelah mengikuti seminar dan diskusi, peserta mulai memahami bahwa bermain merupakan bagian penting dalam proses belajar anak yang mampu menstimulasi perkembangan kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik,

serta moral dan spiritual anak secara menyeluruh (Fadlillah, 2024).

Materi yang disampaikan oleh narasumber mengenai teori bermain klasik dan modern memberikan wawasan baru kepada peserta. Teori Jean Piaget menjelaskan bahwa bermain membantu anak dalam proses asimilasi pengalaman baru sesuai tahap perkembangan kognitifnya. Sementara itu, teori Lev Vygotsky menekankan bahwa bermain dapat menciptakan *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu kondisi ketika anak mampu mencapai kemampuan yang lebih tinggi melalui interaksi sosial dan bimbingan orang dewasa. Selain itu, teori Sigmund Freud menjelaskan bahwa bermain dapat menjadi media pelepasan emosi dan membantu anak mengekspresikan perasaan secara aman (Bredekamp & Copple, 2020).

Untuk memperjelas hasil kegiatan, berikut disajikan tabel peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan seminar.

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Peserta tentang Teori Bermain dan Psikologi AUD

Kategori	Jumlah	Awal	Akhir	Peningkatan
Guru dan	25	60	88	28%
		%	%	

Tenaga Pendidik				
Orang Tua	20	55	84	29%
Peserta Didik		%	%	
Kepala Sekolah	5	70	92	22%
		%	%	

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan seminar dan diskusi. Guru dan tenaga pendidik mengalami peningkatan pemahaman sebesar 28%, sedangkan orang tua peserta didik mengalami peningkatan sebesar 29%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi melalui seminar dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pembelajaran berbasis bermain.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan paradigma peserta terhadap proses pembelajaran anak usia dini. Sebagian besar peserta mulai memahami bahwa pembelajaran tidak harus selalu berfokus pada pencapaian kemampuan akademik secara instan, tetapi perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan dan kebutuhan psikologis anak. Kondisi ini sejalan dengan konsep

Developmentally Appropriate Practice (DAP) yang menekankan pentingnya pembelajaran yang sesuai dengan usia dan karakteristik perkembangan anak (Bredekamp & Copple, 2020).

Dalam sesi diskusi, beberapa guru menyampaikan bahwa mereka sering menghadapi tuntutan orang tua agar anak cepat mampu membaca, menulis, dan berhitung melalui metode pembelajaran formal. Namun, melalui kegiatan ini para peserta memperoleh pemahaman bahwa kemampuan literasi dan numerasi dasar dapat dikembangkan secara menyenangkan melalui aktivitas bermain, seperti permainan balok, kartu bergambar, permainan peran, dan kegiatan eksploratif lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis bermain mampu meningkatkan motivasi belajar dan menjaga kesehatan psikologis anak usia dini.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap hubungan kerja sama antara sekolah dan orang tua. Melalui forum diskusi dan *sharing session*, peserta saling bertukar pengalaman mengenai strategi mendampingi anak di rumah,

termasuk dalam membatasi penggunaan gawai (*screen time*) dan meningkatkan aktivitas bermain secara langsung bersama anak. Sinergi antara lingkungan sekolah dan keluarga dinilai sangat penting dalam mendukung perkembangan anak secara optimal (Kandler et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa seminar dan psikoedukasi mengenai teori bermain dan psikologi anak usia dini mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam menerapkan pembelajaran berbasis bermain. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan pendidikan anak usia dini yang lebih ramah anak, menyenangkan, dan mendukung perkembangan psikologis anak secara holistik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan di RA AM Mentari Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai teori bermain dan psikologi anak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung proses

pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kegiatan seminar dan psikoedukasi yang diberikan kepada kepala sekolah, guru, tenaga pendidik, serta orang tua peserta didik berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas bermain sebagai media belajar yang mampu mengembangkan aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik, serta moral dan spiritual anak secara holistik.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan paradigma peserta terhadap proses pembelajaran anak usia dini. Peserta mulai memahami bahwa pembelajaran yang efektif bagi anak usia dini tidak harus dilakukan melalui metode yang kaku dan berorientasi pada pencapaian akademik instan, melainkan melalui pendekatan bermain yang menyenangkan, edukatif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis anak. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil memperkuat kerja sama antara sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang ramah anak dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Sebagai saran, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pelatihan

praktik pembelajaran berbasis bermain bagi guru dan orang tua agar implementasi teori bermain dapat diterapkan secara lebih maksimal dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis bermain terhadap perkembangan sosial-emosional dan kesiapan belajar anak usia dini pada berbagai lingkungan pendidikan. Dengan adanya pengembangan program secara berkelanjutan, diharapkan kualitas layanan pendidikan anak usia dini dapat semakin meningkat dan mampu menciptakan proses pembelajaran yang sehat secara psikologis, menyenangkan, dan bermakna bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., & Yeni, I. (2024). Analisis perkembangan sosial anak usia dini berdasarkan teori tahapan bermain Mildred Parten. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 1420–1429.
- Bredekamp, S., & Copple, C. (2020). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). National Association for the Education of Young Children (NAEYC).

- Fadlillah, M. (2024). Paradigma bermain belajar pada anak usia dini dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 245–256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.6104>
- Freud, S. (2022). *Beyond the pleasure principle and other writings* (J. Reddick, Trans.). Penguin Books.
- Ginsburg, K. R. (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>
- Kandler, C., Altun, O., & Schulz, S. (2022). Authoritative parenting and child psychological well-being: The mediating role of play-based interaction. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1102–1115.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Latif, M., Zubaidah, R., & Afandi, M. (2021). *Orientasi baru pendidikan anak usia dini: Teori dan aplikasi*. Kencana.
- Morrison, G. S. (2018). *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini* (5th ed.). PT Indeks.
- Nugraha, R., & Hasanah, U. (2025). Mengatasi kecanduan gawai (*screen time*) pada anak usia prasekolah melalui stimulasi permainan tradisional interaktif. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 88–99.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton & Company.
- Purnamasari, I., Wahyuni, S., & Lestari, D. (2023). Strategi penguatan transisi PAUD ke SD yang menyenangkan melalui pembelajaran berbasis main. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4112–4123. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4890>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (17th ed.). Erlangga.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujiono, Y. N. (2019). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. PT Indeks.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.