



**BUKU PANDUAN DAN MATERI**  
**PENGASUHAN ANAK SEKOLAH DASAR**  
***OLEH ORANG TUA***  
**DI MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)**

**TIM PENYUSUN :**

Pengarah	:	Drs. Soeroso, M.Pd
Penanggung Jawab	:	Ahmad Husni, ST, M.Eng.
Koordinator Tim Pengembang	:	Ismail, M.Pd
Anggota	:	1. Sri Karmini, S..Pd. 2. Suwartni, S.Pd. 3. Haryana, S.Pd. 4. Arif Nastainudin, S.Pd

**DINAS PENDIDIKAN KOTA PEKALONGAN**

**2020**

## **KATA PENGANTAR**

Pada masa pandemi Covid-19, peran orang tua dalam pendampingan peserta didik ketika pembelajaran jarak jauh ( PJJ ) yang berupa pengasuhan orang tua sangat dibutuhkan. Hal ini karena peserta didik khususnya siswa sekolah dasar harus melakukan kegiatan belajar di rumah. Perhatian orang tua dituntut lebih banyak. Dalam pembelajaran jarak jauh ( PJJ ) peserta didik banyak mengalami kesulitan belajar, baik itu dalam mempelajari materi pembelajaran ataupun dalam hal sarana prasarana belajar. Hal tersebut jelas berpengaruh terhadap psikologis dan hasil belajar peserta didik. Orang tua sebagai pendamping juga otomatis mengalami hal yang sama. Mereka juga kewalahan dalam mendampingi anak-anaknya belajar di rumah.

Namun demikian, sebagai orang tua, yang merupakan pribadi yang dewasa, harus bersikap dewasa dalam menyikapi kondisi tersebut. Oleh karena itu, maka perlu adanya pedoman dalam pengasuhan yang baik dalam masa pandemi ini. Keberadaan orang tua yang selama ini tidak sepenuhnya dengan anak, yang biasanya sibuk bekerja di luar rumah, kini harus membagi waktu dan energi mereka antara bekerja dengan mendampingi anak belajar di rumah. Buku pedoman ini menjadi pendamping bagi orang tua dalam mendampingi anak di masa pandemi COVID-19 Buku ini semoga dapat menginspirasi orang tua dalam mendampingi anak belajar dalam segala situasi. dan sekaligus membantu orang tua dalam berkomunikasi dengan anak dan guru di masa pandemi. Buku ini berisi tentang tips pengasuhan dan beberapa protokol kesehatan di masa Pandemi COVID-19.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak khususnya Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kota Pekalongan yang telah mengarahkan penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat membantu orang tua untuk mendampingi dan memberikan motivasi pada anak sebagai peserta didik sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan di rumah.

**Tim Penyusun**

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
A. Pendampingan Penggunaan Gadget.....	1
B. Tips Pendampingan Belajar Peserta Didik pada Masa PJJ.....	6
C. Tips Menjaga Stabilitas Mental Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19.....	10
D. Tips Mengajarkan Perilaku Mandiri Pada Anak.....	14
E. Memanfaatkan Waktu Dengan Kegiatan Positif.....	19
F. Mengenal Gaya Belajar Peserta Didik.....	23
G. Menjaga Komunikatif Efektif Antara Orang Tua, Peserta Didik, Dan Guru Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).....	27
H. Pentingnya Protokol Kesehatan Selama Pandemi Covid-19.....	30
PENUTUP .....	34

## A. Pendampingan Penggunaan Gadget

### **Pengantar Materi :**

Kegiatan pembelajaran jarak jauh (PJJ) di tengah wabah Covid-19 membuat anak menghabiskan waktu lebih banyak untuk menggunakan gawai (gadget). Meskipun tujuan utamanya untuk belajar, namun tak jarang anak jadi kebablasan dan menggunakannya untuk bermain game hingga mengakses youtube.

Penggunaan gadget secara terus menerus memberikan dampak yang buruk terhadap anak. Anak akan lebih sering menatap layar gadget daripada untuk belajar ataupun berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini akan mengakibatkan anak kecanduan bermain game, internet atau bahkan konten-konten yang berisi pornografi. Oleh dari itu, orang tua diharapkan meluangkan waktu untuk mendampingi anak ketika anak sedang menggunakan gadget.

### **Tujuan :**

Orang tua mampu mendampingi dan mengawasi anak dalam menggunakan gadget terutama saat masa Pembelajaran Jarak Jauh.

#### **A. Pengertian Gadget**

Gadget merupakan alat komunikasi nirkabel yang memiliki fungsi khusus yang membantu pekerjaan manusia. Gadget merupakan alat komunikasi yang memiliki banyak fungsi, dimana fungsi tersebut menggunakan fitur yang berbeda. Pada masa sekarang ini gadget memiliki perluasan arti, tidak hanya dilihat dari fisiknya saja tetapi bias dilihat dari software di dalam gadget itu sendiri.

#### **B. Manfaat Gadget dalam Proses Pembelajaran**

Menurut Fenrich dalam Oka (2017 : 22) manfaat multimedia yaitu sebagai berikut:

1. Siswa akan terdorong mengejar pengetahuan dan memperoleh umpan balik yang seketika.

2. Siswa belajar dari tutor yang sabar (komputer) yang menyesuaikan diri dengan kemampuan siswa. .
3. Belajar kapan saja, tanpa terikat suatu waktu yang telah ditentukan.

Secara umum, penggunaan *gadget* mempunyai manfaat, di antaranya yaitu :

1. Mempermudah Komunikasi.

Teknologi berkembang dengan pesat sehingga muncul alat canggih untuk memudahkan kita berkomunikasi

2. Hiburan.

Alat ini pun bisa sebagai hiburan. Misalnya saja untuk ngegame, browsing, berfoto-foto, mendengarkan musik, dan sebagainya.

3. Memperluas wawasan.

Kita bisa mendapatkan berbagai informasi menggunakan alat ini dengan mudah, cepat, dan lengkap.

4. Mempermudah Transaksi.

Contohnya membeli barang secara online

### **C. Dampak Negatif Penggunaan Gadget**

Selain manfaat, juga terdapat dampak negatif dari penggunaan gadget antara lain sebagai berikut:

1. Segi kesehatan

Dampak buruk penggunaan *gadget* dari segi kesehatan yaitu meningkatnya resiko kanker akibat radiasi, ketulian, mata perih, atau bahkan rabun karena pencerahan maksimal secara berkala pada *gadget*, tablet, atau komputer.

2. Segi budaya

Dampak buruk penggunaan *gadget (smartphone)* dari segi seni budaya di antaranya, lunturnya adat atau kebiasaan yang berlaku, masuknya budaya barat secara perlahan, hilangnya rasa nasionalisme, dan lebih cinta pada produk asing.

3. Segi sosial

Dampak buruk penggunaan *gadget (smartphone)* dari segi kehidupan sosial di antaranya, cenderung autis atau asik dengan *gadgetnya* sendiri, tidak bisa

mengontrol diri sendiri akibat sosialisasi kurang, cepat bosan ketika ada yang menasihati, banyak mengeluh, egois tidak terkendali, hidup menjadi tidak teratur akibat kecanduan *gadget* (*smartphone*).

#### 4. Segi ekonomi

Dampak negatif di bidang ekonomi di antaranya adanya penipuan melalui *gadget*, keuangan yang tidak stabil karena orang tua memenuhi keinginan anak untuk membeli *gadget* terbaru.

Apabila *gadget* tidak digunakan secara bijak, maka juga bisa berakibat pada hal-hal berikut, di antaranya:

1. Kemudahan akses internet lewat *gadget* juga membuat kita semakin mudah dan cepat mendapatkan yang kita mau. Hal ini berakibat pada anak-anak menjadi malas, tidak mau berusaha, dan tidak tahan banting.
2. Ketidakmampuan untuk hidup sendiri. Hal ini dapat dimaknai bahwa para pengguna *gadget* selalu bercerita tentang hidupnya melalui update status.
3. Bersikap Individualisme karena serunya bermain game, atau orang-orang lebih memilih mengirim pesan lewat *gadget* dari pada harus berbicara langsung.
4. Menurunkan Prestasi. Keseringan sibuk bermain dengan alat ini pun dapat menurunkan prestasi karena berakibat lemahnya berkonsentrasi, terpengaruhnya kemampuan menganalisa permasalahan, malas menulis, dan membaca.
5. Timbulnya Sikap Tidak Peduli dan Tidak Menghormati. Keasyikan bermain dengan *gadget* membuat seseorang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya.
6. Meningkatnya Kasus Kriminal. Saat ini sudah banyak kita jumpai berita tentang kasus-kasus kriminal di televisi, koran, maupun internet yang menggunakan perantara *gadget*. Misalnya saja carding, ulah cracker, manipulasi data, dan lain-lain.
7. Tidak Stablnya Keuangan. Anak yang menuntut dibelikan *gadget* canggih membuat orang tua terpaksa menuruti keinginan anaknya dan mengalahkan kebutuhan lainnya demi kesenangan seorang saja.

#### **D. Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Penggunaan Gadget**

Peran orang tua selama dalam mendampingi peserta didik dalam menggunakan Gadget sebagai berikut:

1. Orang tua harus memperhatikan waktu yang tepat untuk mengenalkan *gadget* pada anak misalnya anak telah berusia 5 tahun, dikarenakan saat anak berusia 5 tahun, otak anak mengalami masa perkembangan yang pesat untuk mengenal dan mengetahui hal-hal yang ada disekitarnya.
2. Mengarahkan anak pada konten-konten positif dan menyenangkan.
3. Orang tua harus memberikan batas waktu bagi anak dalam menggunakan *gadget* miliknya. Misalnya untuk anak usia 5 tahun dibatasi selama satu jam sedangkan untuk anak usia di atas 7 tahun dapat diberikan batas waktu selama 2 jam.
4. Senantiasa menyertai anak karena dapat meningkatkan hubungan emosional antara orang tua dan anak.
5. Apabila anak sudah terindikasi kecanduan *gadget*, orang tua bisa melakukan hal-hal berikut:
  - a. Niat yang kuat dan besar untuk sembuh dan lepas dari kecanduan *gadget* adalah suatu pangkal usaha kita. Karena tanpa niat yang kuat, semuanya seakan sia-sia. Ditambah juga dengan berdo'a.
  - b. Cari tahu masalahnya. Bagi sebagian orang saat merasa gundah dan gelisah akan berkurang jika, berinteraksi dengan internet menggunakan *gadget*, atau yang lebih tragis lagi bisa dikatakan bila seseorang sedang "sakaw" maka akan sembuh ketika sedang menggunakan internet. Masalah seperti ini yang harus ditemukan dan menggantikan dengan hal lain yang lebih positif lagi.
  - c. Kenali pemicunya. Apakah itu sebagai pengobat stres atau hanya iseng-iseng, atau mencari teman? Mungkin bisa dicoba untuk jalan-jalan ke gunung atau rekreasi ke pantai. Sehingga sedikit demi sedikit kebiasaan lama-lama bermain *gadget* akan berkurang dan hilang.

- d. Ubah pola kebiasaan online. Jika kebiasaan online kita menghabiskan waktu sehari-hari untuk menggunakan *gadget* yang belum tentu arahnya, maka kita harus mulai merubah kebiasaan itu dengan membuat pola baru. Misalnya membaca email sebagai prioritas.
- e. Atur ulang jadwal rutinitas. Biasanya orang yang kecanduan *gadget* tidak memiliki jadwal yang teratur dalam kesehariannya. Oleh karena itu kita harus mulai untuk mengatur ulang jadwal rutinitas kita dengan baik dan seimbang.
- f.

## REFERENSI

<http://delaardiyanti.blogspot.com/2015/02/pengertian-dan-dampak-penggunaan-gadget.html>

<http://fatkhan.web.id/pengertian-gadget-smartphone/>

<https://www.bulelengkab.go.id/detail/artikel/pengertian-gadget-dan-apa-itu-gadget-77>

<https://www.kompasiana.com/uyii/5630de93b37a611d0bbf3963/pengertian-gadget>

### Mendampingi Anak dalam menggunakan Gadget

Gadget merupakan alat komunikasi nirkabel yang memiliki fungsi khusus yang membantu pekerjaan manusia.



**Apabila Anak Sudah Kecanduan, Lakukan hal berikut:**

- Tanamkan niat yang kuat pada anak
- Mengganti kegiatan anak pada kegiatan yang lebih positif
- Mengatur lama waktu kebiasaan online dan belajar rutin kita dengan baik dan seimbang.

**Manfaat:**

1. Mempermudah Komunikasi.
2. Hiburan.
3. Memperluas wawasan.
4. Mempermudah Transaksi

**Dampak Negatif Gadget:**

- Membuat jadi pemalas
- Ketidakmampuan untuk hidup sendiri.
- Bersikap Individualisme
- Menurunkan Prestasi.
- Timbulnya Sikap Tidak Peduli dan Tidak Menghormati.
- Meningkatnya Kasus Kriminal.
- Tidak Stabilitasnya Keuangan.





**Peran Orang Tua dalam Pendampingan Gadget:**

- Perhatikan waktu yang tepat untuk mengenalkan gadget pada anak.
- Arahkan anak pada konten-konten positif dan menyenangkan
- Berikan batas waktu bagi anak dalam menggunakan gadget
- Senantiasa menyertai/memantau Gadget anak.

## **B. Tips Pendampingan Belajar Peserta Didik pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)**

### **Pengantar Materi :**

Selama pandemi Covid-19 membuat anak usia sekolah harus melanjutkan belajarnya dari rumah. Karena para guru tidak mungkin datang ke setiap rumah siswanya, maka orang tua atau pengasuh yang akan menjadi guru bagi anak-anak di rumah. Tak jarang, Ibu dan Ayah jadi kalang kabut dengan adanya sederet pelajaran dan tugas dari guru. Mendampingi anak belajar dari rumah, sambil orang tua mengerjakan pekerjaan yang harus diselesaikan dari kantor atau dari rumah memang menjadi tantangan tersendiri.

Yang perlu diingat adalah bahwa orang tua di rumah bukan untuk menggantikan semua peran guru di sekolah. Untuk mendapatkan ide cara mendampingi yang efektif, orang tua dapat menerapkan panduan mendampingi anak belajar dari rumah.

### **Tujuan :**

Orang tua mampu mendampingi anak saat belajar dari rumah pada masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

#### **A. Pengertian Pendampingan Belajar**

Proses pembelajaran jarak jauh peserta didik butuh pendampingan dari orang tua untuk menunjang dan mengoptimalkan belajar. Pendampingan sendiri berasal dari “damping” artinya dekat, karib, rapat (persaudaraan). Kemudian diberi akhiran “an” menjadi “dampingan” yang artinya hidup bersama-sama bahu membahu dalam kehidupan. Selanjutnya diberi awalan “pen” menjadi kata pendamping artinya orang yang menyertai dan menemani secara dekat, bersahabat dan bersaudara, serta hidup bersama-sama dalam suka duka, bahu membahu dalam kehidupan untuk mencapai tujuan bersama. Pendamping peserta didik selama PJJ adalah orang tua karena peserta didik belajar dari rumah. Pendampingan belajar dapat diartikan keterlibatan atau peran orang tua untuk

memberikan dukungan dalam memfasilitasi dan memantau belajar peserta didik selama di rumah.

## **B. Tujuan Pendampingan Belajar**

Perlu dipahami orang tua bahwa mendampingi anak belajar di rumah memiliki tujuan yang positif, antara lain:

1. Membantu anak dalam belajar dengan membantu anak jika mengalami kesulitan belajar.
2. Memotivasi anak untuk bersemangat belajar karena mendapat dukungan penuh dari orang tua. Apalagi dukungan itu diungkapkan secara verbal melalui pemberian reward atau penghargaan.
3. Memantau perkembangan belajar anak terutama saat anak mengalami kesulitan belajar di sekolah
4. Orang tua akan mengetahui apa yang harus dilakukan dalam membantu anak belajar. Seperti, menyediakan sarana yang kurang lengkap, meminimalkan gangguan waktu belajar, target materi yang harus dipelajari.

## **C. Manfaat Pendampingan Belajar**

1. Jalinan hati dengan anak bertambah. Hubungan orang tua dan anak terjalin baik itu sangat penting. Jalinan erat akan menjadikan komunikasi dua arah lancar.
2. Membantu memecahkan persoalan anak. Kalau persoalan terbiasa dipendam sendiri akan berefek tidak baik bagi psikis anak.
3. Anak menjadi percaya diri karena anak menjadi mantap terhadap materi yang dipelajarinya.
4. Membantu ketenangan jiwa anak sehingga konsentrasi anak lebih baik.
5. Memberikan semangat bagi anak untuk dapat selalu mengalami proses belajarnya dengan sikap yang optimis.
6. Membantu mengawasi perkembangan anak.
7. Menjaga niat belajar pada anak agar tetap berprestasi.

#### **D. Tips Mendampingi Anak Belajar Di Rumah**

1. Menanamkan pondasi yang kuat sejak dini dengan menanamkan nilai-nilai agama, kedisiplinan, dan pantang menyerah.
2. Menggunakan kata-kata yang tepat dalam menjelaskan sesuatu kepada anak misalkan  
“Sekolahmu libur selama 2 minggu,” sebaiknya sampaikan, “Semua murid harus belajar di rumah selama 2 minggu”. Kata “libur” dan “belajar di rumah” dapat dipersepsi dengan cara yang jauh berbeda.
3. Tumbuhkan suasana produktif, misalkan memberikan contoh langsung bahwa berada di rumah bukan berarti bersantai saja, melainkan harus menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan.
4. Membuat jadwal belajar bersama anak dan berkomitmen untuk disiplin melaksanakannya.
5. Lebih sabar ketika mendampingi anak belajar di rumah karena anak juga baru beradaptasi untuk belajar PJJ.
6. Fleksibel artinya walaupun sudah membuat jadwal, orang tua juga perlu punya fleksibilitas atau melihat situasi.
7. Manfaatkan Waktu untuk berdiskusi bersama anak, hal ini akan meningkatkan daya analisis anak.

#### ***REFERENSI***

<https://dosenpsikologi.com/manfaat-pendampingan-orang-tua-untuk-pendidikan-anak>

<https://media.neliti.com/media/publications/73058-ID-strategi-pendampingan-daum-peningkatan-k.pdf>

<https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/index.php?r=tpost/xview&id=249900828>

<https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/index.php?r=tpost/xview&id=249900347>

<https://www.kompas.com/edu/read/2020/04/07/092756171/9-tips-dampingi-anak-belajar-di-rumah-dari-akademisi-ipb-university?page=all>

<https://www.parenting.co.id/usia-sekolah/7-tip-mendampingi-anak-belajar-di-rumah-selama-sekolah-ditutup>

## Tips Pendampingan Belajar anak pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Pendampingan belajar dapat diartikan keterlibatan atau peran orang tua untuk memberikan dukungan dalam memfasilitasi dan memantau belajar peserta didik selama di rumah.



### Tujuan:

- Membantu anak jika mengalami kesulitan belajar.
- Memotivasi anak untuk bersemangat belajar
- Memantau perkembangan belajar anak
- Orang tua akan mengetahui apa yang harus dilakukan dalam membantu anak belajar.

### Manfaat:

- Jalinan hati dengan anak bertambah.
- Membantu memecahkan persoalan anak.
- Anak menjadi percaya diri karena anak menjadi mantap terhadap materi yang dipelajarinya
- Membantu ketenangan jiwa anak sehingga konsentrasi anak lebih baik.
- Memberikan semangat bagi anak untuk dapat selalu mengalami proses belajarnya dengan sikap yang optimis.
- Membantu mengawasi perkembangan anak
- Menjaga niat belajar pada anak agar tetap berprestasi.

## Tips Mendampingi Belajar Anak:

- Tanamkan nilai positif sebagai pondasi sejak dini
- Gunakan kata yang tepat dalam menjelaskan sesuatu kepada anak misalkan "Sekolah libur selama 2 minggu," sebaiknya sampaikan, "Semua murid harus belajar di rumah selama 2 minggu".
- Tumbuhkan Suasana Produktif
- Membuat jadwal belajar bersama anak dan berkomitmen untuk disiplin melaksanakannya.
- Lebih Sabar ketika mengajari anak belajar
- Fleksibel
- Manfaatkan Waktu untuk berdiskusi bersama anak

## C. Tips Menjaga Stabilitas Mental Anak Selama Pandemi Covid-19

### **Pengantar Materi :**

Tak hanya kesehatan fisik, kesehatan mental anak juga harus menjadi perhatian para orang tua terutama saat menghadapi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, karena memiliki mental yang sehat sejak dini bisa memberikan banyak kemudahan bagi kehidupan anak. Kondisi saat ini yang mengharuskan masyarakat banyak berdiam di rumah dan menjaga jarak fisik dengan orang lain, rentan membuat anak bosan atau bahkan stres.

Peran orang tua untuk menjaga stabilitas mental anak sangat besar karena orang tua yang mendampingi anak di rumah. Keadaan rumah yang kondusif akan membuat anak merasa nyaman belajar di rumah oleh karena itu orang tua dapat meluangkan waktu untuk mengajak anak melakukan hal yang positif.

### **Tujuan :**

Orang tua mampu menciptakan lingkungan belajar anak yang kondusif selama PJJ agar stabilitas mental anak tetap terjaga.

#### **A. Pengertian Stabilitas Mental Anak**

Salah satu hal penting yang harus diperhatikan orang tua selama pandemi Covid-19 ini adalah kesehatan mental anak. Menjaga stabilitas mental anak berarti menjaga kestabilan atau keseimbangan perilaku anak yang mencerminkan kesehatan mental yaitu perilaku yang mengacu pada perilaku dan sifat positif seperti menjaga perasaan orang lain, mampu berinteraksi sosial, dan mematuhi norma berlaku.

#### **B. Tujuan Menjaga Stabilitas Mental Anak**

Penting sekali menjaga kesehatan mental dengan tujuan supaya anak mampu berkembang optimal meskipun dalam proses pembelajaran jarak jauh. Situasi pandemi saat ini yang mengharuskan masyarakat banyak berdiam di rumah dan menjaga jarak fisik dengan orang lain, rentan membuat anak bosan atau

bahkan stres. Untuk mengantisipasi hal tersebut diperlukan peran aktif orang tua. Namun yang terpenting adalah orang tua juga harus memastikan dirinya sehat mental dan bahagia agar bisa menularkan rasa positif tersebut kepada anak.

### **C. Manfaat Menjaga Stabilitas Mental Anak**

Manfaat menjaga kestabilan mental anak menurut Annelia Sari Sani, S.Psi, Psikolog dari Ikatan Psikolog Klinis Indonesia menyebutkan bahwa anak nantinya akan memiliki karakter yang positif seperti:

1. Dapat beradaptasi dengan berbagai keadaan
2. Dapat menjaga hubungan baik
3. Dapat menghadapi stres
4. Dapat bangkit dari kesulitan

### **D. Tips Menjaga Stabilitas Mental Anak**

1. Jelaskan fakta Covid-19 dengan bahasa yang positif dan tidak membuat rasa takut. Bicarakanlah dengan anak tentang virus Corona dan efeknya. Dan di saat bersamaan, yakinkan mereka bahwa mereka aman dan terlindungi.
2. Orang tua harus membawa semangat dan energi positif saat beraktivitas sehari-hari, karena energi tersebut yang akan ditangkap anak. Hal itu dapat membangkitkan semangat anak dalam memerangi virus bersama-sama dengan orang dewasa lainnya.
3. Orang tua hendaknya memperkaya ilmu *parenting* untuk mendampingi anak dalam menggunakan *gadget*, menjawab pertanyaan anak, dan menerapkan disiplin dalam rutinitas.
4. Gunakanlah kesempatan PJJ ini untuk melakukan kegiatan positif bersama anak.
5. Orang tua hendaknya selalu menetapkan batas penggunaan *gadget*, dan pastikan ada orang dewasa mengawasi anak selama sesi online.
6. Orang tua membantu anak untuk tetap dapat berinteraksi secara online dengan teman sebaya.

7. Orang tua harus tenang dan tidak berlebihan dalam menghadapi situasi Covid-19 ini.
8. Jadwalkan kegiatan rutin belajar maupun aktivitas keseharian anak dengan berdiskusi dan tetap fleksibel.
9. Jangan biarkan internet dan hiburan elektronik mengontrol keluarga anda.

## **REFERENSI**

[http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)

<https://jateng.antaranews.com/berita/319670/psikolog-ingatkan-pentingnya-jaga-kesehatan-mental-anak-saat-pandemi>

<https://tirto.id/cara-menjaga-kesehatan-mental-anak-saat-pandemi-virus-corona-eLPP>

<https://www.kompas.com/edu/read/2020/04/17/181616871/6-tips-jaga-stabilitas-mental-anak-selama-pandemi-covid-19?page=all#page2>

<https://www.medcom.id/rona/kesehatan/nbwjyWjN-4-manfaat-dari-menjaga-kesehatan-mental-anak>

<https://www.merdeka.com/peristiwa/psikolog-ingatkan-pentingnya-jaga-kesehatan-mental-anak-saat-pandemi.html>

<https://www.redaksi24.com/menjaga-stabilitas-mental-anak-selama-pandemi-covid-19/>

## Tips Menjaga Stabilitas Mental Anak Selama Pandemi Covid-19

Menjaga stabilitas mental anak berarti menjaga kestabilan atau keseimbangan perilaku anak yang mencerminkan kesehatan mental.



### Tujuan:

Penting sekali menjaga kesehatan mental dengan tujuan supaya anak mampu berkembang optimal meskipun dalam proses pembelajaran jarak jauh

### Manfaat:

- Dapat beradaptasi dengan berbagai keadaan
- Dapat menjaga hubungan baik
- Dapat menghadapi stres
- Dapat bangkit dari kesulitan



### Tips Menjaga Stabilitas

- Mental Anak
- Memaparkan Fakta Covid-19
- Membawa Semangat dan Energi Positif
- Memperkaya Ilmu Parenting
- Memperbanyak Kegiatan Bersama
- Bijak Menggunakan Gadget
- Kelas Daring Dengan Teman Sebaya
- Orang Tua Tenang, Anak Tenang
- Jadwalkan Kegiatan Rutin, Tapi Tetap Fleksibel

## D. Tips Mengajarkan Perilaku Mandiri Pada Anak

### **Pengantar Materi :**

Sudah sekitar 6 bulan, proses belajar mengajar jarak jauh dijalankan di Indonesia selama masa darurat COVID-19. Tidak ada yang bisa memastikan sampai kapan proses belajar mengajar dari rumah akan terus berlangsung. Pasalnya, kapan pandemi corona akan berakhir juga masih menjadi pertanyaan. Salah satu sikap yang penting untuk dimiliki anak selama masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) adalah kemandirian terutama dalam belajar di rumah maupun melakukan aktivitas lainnya.

Kemandirian menjadi investasi jangka panjang hingga anak tumbuh menjadi orang dewasa. Namun, untuk menerapkannya diperlukan latihan sejak dini dan kesabaran yang ekstra. Seringkali orang tua menunda mengajarkan anak mandiri dengan alasan kasihan atau menganggap anak masih terlalu kecil untuk melakukan segala sesuatu sendiri. Mengajarkan anak mandiri bukan berarti memberikan beban tugas kepada anak yang melampaui kemampuannya.

### **Tujuan :**

Orang tua mampu mengajarkan anak untuk berperilaku mandiri dalam aktivitas sehari-hari terutama dalam mengikuti proses pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

### **A. Pengertian Perilaku Mandiri pada Anak**

Mandiri adalah karakter atau sikap dan perilaku yang tidak mudah bergantung kepada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas. Dalam KBBI, mandiri adalah keadaan dapat berdiri sendiri tidak bergantung pada orang lain, dari kecil anak sudah biasa sehingga bebas dari ketergantungan pada orang lain. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimaknai bahwa mandiri merupakan sikap percaya diri untuk bertindak atau mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain.

Berikut merupakan ciri-ciri seseorang dikatakan mandiri adalah yang memiliki semua kemampuan di bawah ini (bukan salah satu kemampuan, tetapi semua kemampuan) .

1. Memiliki kemampuan untuk selalu berusaha berinisiatif dalam segala hal.
2. Memiliki kemampuan mengerjakan tugas yang dipertanggungjawabkan padanya.
3. Memperoleh kepuasan dari kegiatannya (yang dikerjakannya).
4. Memiliki kemampuan mengatasi rintangan yang dihadapinya dalam mencapai kesuksesan.
5. Memiliki kemampuan untuk selalu bertindak jujur dan benar sesuai hak dan kewajibannya.
6. Memiliki keinginan untuk membantu orang lain atau melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain dan lingkungannya.
7. Memiliki kemampuan berpikir secara kritis, kreatif, dan inovatif terhadap sesuatu yang dikerjakannya atau diputuskannya, baik dalam segi manfaat atau keuntungannya, maupun segi negatif dan kerugian yang akan dialaminya.
8. Tidak merasa rendah diri jika harus berbeda pendapat dengan orang lain, berani mengemukakan pendapatnya walaupun berbeda, dan mampu menerima pendapat yang lebih benar.

## **B. Tujuan Mengajarkan Perilaku Mandiri pada Anak**

Mendidik anak agar mandiri merupakan tugas setiap orang tua, dan menjadi tujuan penting dalam membesarkan anak. Kemandirian berkaitan erat dengan kemampuan menyelesaikan masalah. Mengajarkan perilaku mandiri pada anak sejak dini bertujuan untuk membiasakan dan melatih anak untuk berperilaku mandiri baik dalam perilaku sehari-hari maupun dalam menyelesaikan masalahnya.

## **C. Manfaat Mengajarkan Perilaku Mandiri pada Anak**

Manfaat dari membentuk perilaku mandiri anak diantaranya sebagai berikut:

1. Anak memiliki karakter mandiri yaitu memiliki sikap mental yang baik, memiliki keberanian, dan mampu menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi.
2. Memberi pelajaran untuk menjadi dewasa agar anak tahu betapa pentingnya berusaha sendiri.
3. Meningkatkan self-esteem karena anak akan merasa bangga ketika mencapai suatu hal karena usahanya sendiri.

4. Memberi kepuasan batin karena ketika anak memilih dan mempertanggungjawabkan pilihannya, ia akan tumbuh menjadi orang yang mengandalkan dirinya sendiri.
5. Memotivasi anak untuk terus belajar karena anak yang mandiri akan termotivasi untuk fokus pada proses daripada terpaku pada hasil.
6. Perilaku anak akan menjadi contoh bagi orang lain terutama teman yang melihat kemandiriannya.

#### **D. Tips Mengajarkan Perilaku Mandiri pada Anak**

Kemandirian anak perlu disiapkan sedini mungkin, bila orang tua terlambat mengajarkan anak tentang kemandirian, bukan tak mungkin ia akan kaget saat menghadapi usia dewasa.

1. Biarkan anak menunjukkan seberapa banyak kebebasan yang dapat ia tangani, bukan berarti dilepas sebebaskan-bebasnya ya! Orangtua harus menjelaskan pada anak bahwa mereka akan memberikan lebih banyak kebebasan ketika sang anak dapat menunjukkan bahwa ia mampu membuat keputusan yang baik dan bertanggung jawab akan semua perbuatannya.
2. Ajari anak untuk menjadwalkan dalam setiap kegiatannya  
Membuat jadwal kegiatan adalah cara untuk mengajarkan pada agar bertanggung jawab dengan semua tugasnya. Selain itu, secara tidak langsung anak akan diajarkan untuk dapat memanajemen waktunya sendiri.
3. Dorong anak untuk peduli pada sekitar  
Dengan mengikuti serangkaian kegiatan-kegiatan sosial tersebut dapat membantu anak untuk menyadari bahwa ia memiliki kekuatan untuk membuat perbedaan dalam hidup seseorang. Ini adalah latihan yang bagus untuk menjadikan dirinya lebih proaktif dalam memecahkan masalah dan peduli pada sekitar.
4. Ajari anak keterampilan hidup yang tidak ia dapatkan di sekolah  
Luangkanlah waktumu untuk secara proaktif mengajari anak beberapa keterampilan hidup praktis. Seperti memasak makanan, mencuci baju,

mengelola uang, dan keterampilan hidup lainnya yang ia butuhkan untuk dapat mandiri.

5. Biarkan anak memperoleh konsekuensi dari kesalahannya.

Hal ini bertujuan untuk membuat anak tidak melakukan hal-hal yang buruk lagi, serta berfungsi sebagai pengingat terbaik untuk membuat pilihan yang lebih baik lain kali.

## **REFERENSI**

<https://brainly.co.id/tugas/14209752>

<https://id-id.facebook.com/notes/forum-motivasi-dan-cerita-inspiratif/pengertian-dan-ciri-kemandirian-mandiri/10156054680010066/>

<https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/begini-8-cara-membuat-anak-jadi-mandiri-sejak-dini-1909302.html>

<https://parenting.orami.co.id/magazine/5-alasan-pentingnya-mendidik-anak-jadi-mandiri/>

<https://www.idntimes.com/life/family/iefa-pooh/tips-agar-anak-mandiri-c1c2/3>

## Tips Mengajarkan Perilaku Mandiri Pada Anak

mandiri merupakan sikap percaya diri untuk bertindak atau mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain.



### Tujuan:

untuk membiasakan dan melatih anak untuk berperilaku mandiri baik dalam perilaku sehari-hari maupun dalam menyelesaikan masalahnya.

### Manfaat:

- Anak memiliki karakter mandiri
- Memberi pelajaran untuk menjadi dewasa.
- Meningkatkan Self-Esteem (harga diri)
- Memberi Kepuasan Batin
- Memotivasi Anak
- Menjadi Contoh Bagi Orang Lain

### Tips Mengajarkan Perilaku Mandiri Pada Anak:

- Biarkan anak menunjukkan seberapa banyak kebebasan tapi bukan berarti dilepas sebebaskan
- Ajari anak untuk menjadwalkan setiap kegiatannya
- Dorong anak untuk peduli pada sekitar
- Ajari anak keterampilan hidup yang tak ia dapatkan di sekolah
- Biarkan anak memperoleh konsekuensi dari kesalahannya

## E. Memanfaatkan Waktu dengan Kegiatan yang Positif

### Pengantar Materi :

Banyaknya waktu yang terbuang sia-sia di masa Pandemi Covid-19 ini membuat kita harus berpikir kreatif agar kegiatan yang kita lakukan bermanfaat. Anak-anak masih kesulitan dalam memilah waktu, antara waktu belajar dan bermain. Karena mereka melaksanakan pembelajaran jarak jauh.

Melakukan kegiatan-kegiatan yang positif atau menciptakan kegiatan untuk seluruh anggota keluarga, agar anak-anak dapat menambah pengetahuan, mengembangkan bakat dan minatnya serta pandai mengelola manajemen waktu dengan baik. Yang terpenting baik anak maupun orang tua mempunyai waktu untuk dirinya sendiri.

### Tujuan :

Orang tua mampu mengajarkan anak dan mendampingi mereka dalam menggunakan waktunya dengan baik dan bermanfaat dalam mengikuti proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

#### A. Pengertian waktu luang

Menurut Rabiltuz, waktu luang adalah waktu yang tersisa dari pekerjaan yang diharuskan atau sisa waktu belajar, atau waktu untuk melaksanakan kewajiban sehari-hari.

Soetarlinah Sukadji (Triatmoko, 2007) yang melihat arti istilah waktu luang dari 3 dimensi, yaitu:

- a. Dilihat dari dimensi waktu, waktu luang dilihat sebagai waktu yang tidak digunakan untuk bekerja mencari nafkah, melaksanakan kewajiban, dan mempertahankan hidup.
- b. Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan kegiatan pilihan sendiri atau waktu yang digunakan dan dimanfaatkan sesuka hati.

c. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, sebagai selingan hiburan, sarana rekreasi, sebagai kompensasi pekerjaan yang kurang menyenangkan, atau sebagai kegiatan menghindari sesuatu.

Dengan banyaknya definisi waktu luang, dapat disimpulkan bahwa waktu luang adalah waktu yang mempunyai posisi bebas penggunaannya, berada di luar kegiatan rutin sehari-hari sehingga dapat dimanfaatkan secara positif guna meningkatkan produktifitas hidup yang efektif dan pengisian waktu luang dapat diisi dengan berbagai macam kegiatan yang mana seseorang akan mengikuti keinginannya sendiri baik untuk beristirahat, menghibur diri sendiri, menambah pengetahuan atau mengembangkan keterampilannya secara objektif.

Mempunyai banyak waktu luang di saat anak-anak kita harus belajar di rumah saat Pembelajaran Jarak Jauh ini, memerlukan suatu kegiatan yang harus kita (orang tua) dan anak persiapkan. Kegiatan ini atau *project family* bisa dibuat atau direncanakan sesuai kesepakatan bersama.

## **B. Memanfaatkan waktu luang**

Banyak manfaat yang akan kita peroleh dengan mengisi dengan kegiatan yang positif. Sebagai orang tua dapat mencontohkan kegiatan apa yang bisa kita lakukan atau dengan mengikutsertakan anak kita dalam kegiatan tersebut. Memiliki manajemen waktu yang baik merupakan awal dari keberhasilan suatu kegiatan yang akan kita lakukan.

Manfaat mempunyai waktu luang bagi diri sendiri di antaranya :

1. Dapat meningkatkan kesehatan jasmani
2. Meningkatkan kesehatan mental dan emosional
3. Membuat kita mengenali kemampuan diri kita
4. Mendukung konsep diri serta harga diri
5. Sarana belajar dan pengembangan kemampuan
6. Pelampiasan ekspresi dan keseimbangan jasmani, mental, intelektual, spiritual maupun estetika

7. Melakukan penghayatan terhadap apa yang anda sukai tanpa tidak memperdulikan segi materi.

Mengisi waktu luang juga berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan sosial, antara lain :

1. Meningkatkan daya kerja sehingga memacu prestasi dan produktivitas
2. Menambah konsumsi, sehingga meningkatkan lapangan kerja
3. Mengurangi kriminalitas dan kenakalan
4. Meningkatkan kehidupan bermasyarakat.

### **C. Kegiatan-kegiatan yang positif yang bisa dilakukan untuk mengisi Waktu Luang Orang tua dan anak**

1. Berkebun
2. Olah Raga
3. Rekreasi
4. Mengikuti kegiatan keagamaan
5. Menyalurkan hobi atau kesukaan

Sebagai orang tua wajib melakukan komunikasi dengan anak, agar kegiatan yang akan dilakukan bersama dapat memberi manfaat bersama. Membuat senang anak yang utama. Karena kebahagiaan anak otomatis kebahagiaan orang tua.

### **D. Tips memanfaatkan waktu dengan maksimal**

1. Bekerja atau belajar, dan melakukan setiap kegiatan sesuai porsinya  
Ajari anak melakukan kegiatan sesuai takarannya. Jangan berlebihan sampai melupakan kegiatan untuk bertemu dengan teman. Karena hal ini penting untuk kesehatan mentalnya.
2. Ingatkan untuk beristirahat  
Ingatkan kepada anak, bahwa kesuksesan seseorang tergantung dari usahanya, tapi janganlah melupakan istirahat. Karena ini mempengaruhi segalanya.

3. Pandai menentukan prioritas  
Latih anak untuk selalu mengerjakan hal yang paling penting di awal waktu. Agar semua kegiatan lainnya tidak keteteran.
4. Tentukan target pada apa yang sudah tentukan  
Ajari anak untuk bisa memberikan target pada apa yang dia kerjakan. Dengan menuliskan target, anak akan lebih bisa mengatur kehidupannya.
5. Jangan lupakan orang sekitar yang membutuhkan kehadiranmu  
Ajak anak untuk meluangkan waktunya untuk orang lain atau keluarganya, kalau perlu buat jadwal khusus untuk berkumpul keluarga.
6. Dunia bukan segalanya  
Mingatkan anak bahwa dunia bukanlah segalanya. Prioritas utama tetap berdoa dan berserah diri pada Sang Pencipta. Jadi jangan sampai melupakan dan meninggalkan-Nya.

## **REFERENSI**

Sukadji, Soetarlinah. (2000). Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah. Depok: LPSP3 UI.

<https://kumparan.com/farras-hidayatullah-1589537183058156078/manfaat-waktu-luang-di-tengah-pandemi-1tQ635jmX6O/full>

<https://widiastuti1997.wordpress.com/2011/10/28/manfaat-mengisi-waktu-luang/>

<http://entrepreneurcamp.id/mengisi-waktu-luang/>

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/cara-mudah-memanfaatkan-waktu-dengan-maksimal-c1c2/6>

## F. Mengenal Gaya Belajar Anak

### Pengantar Materi :

Mendampingi anak belajar di rumah adalah sesuatu yang menjadi rutinitas orang tua ketika berada di rumah. Perbedaan saat ini adalah anak berada di rumah dari bangun tidur sampai tidur lagi. Hal ini karena di Indonesia sedang pandemi Covid-19, Jadi semua kegiatan belajar dilakukan dalam jaringan ( daring ) atau disebut belajar online. Yang terlintas dalam benak orang tua mendampingi secara *full day*. Hal ini muncul *mindset* dalam orang tua, tugas bapak dan ibu guru beralih pada mereka. Dan yang ada adalah kebingungan bagaimana mereka para orang tua tersebut dapat mendampingi anaknya dengan baik. Agar orang tua tidak mengalami kebingungan, perlu kita mengenal gaya belajar anak kita. Karena setiap anak mempunyai gaya belajar yang berbeda-beda.

### Tujuan :

Orang tua mengenal Gaya Belajar anak dan tidak mengalami kesulitan dalam mendampingi anak-anak belajar dirumah selama Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ).

#### A. Pengertian Gaya Belajar

Menurut DePorter dan Hernacki (1992), gaya belajar adalah kombinasi dari cara seseorang menyerap, dan kemudian mengatur serta mengolah informasi. Setiap anak mempunyai cara belajar yang berbeda-beda. Dan hal tersebut tidak ada yang salah dalam hal cara belajarnya. Gaya belajar yang dikembangkan oleh Bernice McCarthy (1980) ada 4 macam, yang perlu diketahui orang tua antara lain:

##### 1. Gaya belajar anak *auditori*

Anak auditori cepat memahami dan mempelajari sesuatu hanya dengan mendengarkan. Gaya belajar anak ini cocok untuk mereka yang suka menghafal. Anak dengan gaya belajar anak auditori sangat mudah menyerap atau merekam apa yang mereka dengarkan, termasuk cerita, dan ia sangat mampu menjelaskannya kembali dengan bahasanya sendiri.

## 2. Gaya belajar anak *visual*

Anak dengan gaya belajar anak visual mudah menyerap informasi atau memahami sesuatu dengan melihat. Ia bisa memaksimalkan kemampuannya hanya dengan memperhatikan gambar-gambar atau apapun yang dilihatnya.

Anak yang memiliki gaya belajar anak visual akan semangat jika diberi kesempatan presentasi menggunakan gambar-gambar. Mereka juga antusias dengan diagram-diagram ataupun *mind-mapping*. Gaya belajar anak seperti ini juga cocok untuk mereka yang mempelajari bahasa dengan menggunakan simbol, seperti bahasa Mandarin, Jepang, atau Arab.

## 3. Gaya belajar anak taktil

Anak yang memiliki gaya belajar taktil memahami atau mempelajari sesuatu dengan menyentuh. Ia harus merasakan dan menyentuh sesuatu untuk memahami bagaimana cara kerja objek yang sedang dipelajarinya.

## 4. Gaya belajar anak kinestetik

Gaya belajar anak kinestetik adalah gaya belajar anak yang melibatkan fisik maupun gerakan tubuh. Anak kinestetik cenderung tidak bisa diam. Ia senang belajar dengan melibatkan fisiknya, menggunakan tubuhnya saat mempelajari tempat-tempat maupun konsep baru. Anak dengan gaya belajar anak kinestetik biasanya sangat suka pelajaran olah tubuh, seperti menari, olahraga, drama, atau yang sejenisnya.

## **B. Tujuan Mengetahui Gaya Belajar**

Selama pembelajaran jarak jauh ( PJJ ), peserta didik di dampingi orang tua selama belajar di rumah. Tujuannya orang tua mengetahui gaya belajar anak agar :

### 1. Mengetahui gaya belajar anak

Dengan mengetahui gaya belajar anak, Orang tua akan menerima bagaimana gaya belajar anak mereka masing-masing. Tanpa bermaksud membandingkan dengan yang lain.

2. Tidak terjadi kesalahpahaman

Orang tua tidak akan stres dalam mendampingi anak belajar karena orang tua sudah tahu, anak dengan gaya belajar auditori bagaimana. Tidak bisa disamakan dengan gaya belajar anak visual, taktil ataupun kinestetik.

3. Dapat memberikan stimulus secara tepat

Jika orang tua sudah mengenal gaya belajar anak, orang tua tidak akan salah dalam memberikan stimulus. Karena anak akan mendapatkan stimulus berdasarkan gaya belajarnya.

### **C. Manfaat Mengetahui Gaya Belajar**

Manfaat yang dapat orang tua setelah mengetahui gaya belajar anaknya :

1. Terus berinovasi cara memberikan stimulus kepada anak.
2. Tumbuh rasa percaya diri pada anak.
3. Anak akan menemukan caranya sendiri dalam belajar.
4. Anak mendapat hasil yang optimal sesuai cara dan gaya belajarnya.
5. Efektifitas waktu pembelajaran.

### **D. Tips Mengetahui Gaya Belajar Anak**

1. Perhatikan kebiasaan anak sehari-hari

Cara pertama yang bisa dilakukan adalah memperhatikan kebiasaan sehari-hari anak. Misalnya apakah anak itu lebih banyak menggambar, berbicara, membaca buku, melakukan aktivitas yang bergerak, atau mendengarkan orang berbicara. Dari sana kita bisa melihat gaya belajar anak.

2. Berikan tugas

Dengan diberikan tugas, anak-anak dalam mengerjakannya akan terlihat gaya belajarnya apa. Misal, jika anak auditori biasanya mendengar tutorial atau meminta ayah dan bundanya menjelaskan tahapan membuatnya.

3. Perhatikan gangguan yang merusak konsentrasi anak

Cara ketiga adalah perhatikan gangguan yang merusak konsentrasi anak. Jika anak terganggu dengan hal-hal yang terlihat, misalnya ada orang lewat dan terganggu, berarti dia punya gaya belajar visual. Kalau terganggu saat

mendengar suara, misalnya suara hewan atau kendaraan lewat, anak cenderung auditori. Kalau kinestetik biasanya anak akan merasa tertekan kalau disuruh belajar tenang. Sementara read or write, konsentrasinya bisa terpecah kalau ada gangguan saat membaca atau menulis.

4. Mendampingi anak selama belajar

Orang tua harus mendampingi anak dalam sesi belajar. Dari sini orang tua akan bisa melihat tipe belajar anak.

5. Berkomunikasi dengan guru

Karena guru mendampingi anak belajar selama di sekolah, berkomunikasi dengan guru merupakan hal penting untuk menemukan tipe belajar anak. Jadi, kita juga harus lihat dari kacamata atau sudut pandang guru soal tipe belajar anak selama di sekolah.

## **REFERENSI**

<https://blogpsikologi.blogspot.com/2015/10/pengertian-gaya-belajar-dan-teori-gaya.html>

<https://www.kompasiana.com/bayush/55090bfba333112a452e3b27/mengenal-gaya-belajar-dan-manfaatnya-dalam-pembelajaran>

<https://www.ibupedia.com/artikel/balita/4-gaya-belajar-anak-dan-bagaimana-mengarahkannya>

<http://azkail.com/7-manfaat-mengetahui-gaya-belajar-anak-detail-53332.html>

<https://www.haibunda.com/parenting/20200520165704-62-142043/5-cara-temukan-gaya-belajar-anak-harus-didampingi-ya-bunda>

## **G. Menjaga Komunikasi Efektif Antara Orang Tua, Peserta Didik dan Guru selama Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ )**

### **Pengantar Materi :**

Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) diperlukan komunikasi antara orang tua, peserta didik dan guru yang efektif dan efisien. Karena komunikasi secara tidak langsung kadang sering terjadi kesalahpahaman. Baik itu antara guru dan peserta didik, guru dan orang tua atau orang tua dan anak. Hal ini yang sering membuat perbedaan komunikasi dan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

### **Tujuan :**

Agar orang tua bisa mendampingi anak belajar dirumah selama pembelajaran jarak jauh tidak terjadi kesalahpahaman dengan adanya komunikasi dengan guru.

### **A. Pengertian Komunikasi Efektif**

#### **1. Pengertian Komunikasi**

Menurut Anwar Arifin komunikasi adalah jenis proses sosial yang erat kaitannya dengan aktivitas manusia serta sarat akan pesan maupun perilaku. Skinner juga berpendapat tentang komunikasi sebagai suatu perilaku lisan maupun simbolik dimana pelaku berusaha memperoleh efek yang diinginkan.

#### **2. Pengertian Efektif**

Efektif menurut Abdurahmat (2003:92) adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah pekerjaan tepat pada waktunya.

Sedang menurut Prasetyo Budi Saksno (1984) Efektif adalah seberapa besar tingkat kelekatan output yang dicapai dengan output yang diharapkan dari sejumlah input.

#### **3. Pengertian Komunikasi Efektif**

Berkomunikasi efektif berarti bahwa komunikator dan komunikan sama-sama memiliki pengertian yang sama tentang suatu pesan. Kedua belah pihak yang berkomunikasi sama-sama mengerti apa pesan yang disampaikan.

## **B. Cara Menjaga Komunikasi Efektif antara Orang Tua, Peserta Didik dan Guru Selama PJJ**

Orang tua merupakan mitra kerja yang utama bagi guru dalam pendidikan anak. Komunikasi yang efektif antara orang tua dan guru dibutuhkan dalam rangka :

1. Menyamakan persepsi kedua belah pihak tentang hal yang dibutuhkan dalam pendidikan anak.
2. Saling membantu dan mengetahui bagaimana upaya penanganan pembinaan anak di sekolah, keterlibatan peserta didik dalam proses belajar mengajar, pola interaksi dan komunikasi selama di sekolah dan masalah yang ditemukan di sekolah.
3. Begitu juga sebaliknya, pihak sekolah mengetahui apa dan bagaimana yang terjadi di rumah terutama terkait dengan kegiatan bermain anak di luar rumah, aktivitas belajar di rumah, interaksi dengan sesama anggota keluarga dan problem yang muncul selama berada di rumah.

Cara membangun komunikasi yang efektif antara guru dan orang tua:

1. Mambangkitkan antusiasme orang tua  
Bila guru menyampaikan ide cara membantu dan mendukung anak-anak, menginformasikan lebih banyak tentang program akademik sekolah dan bagaimana cara kerjanya, maka orang tua akan terdorong untuk terlibat dalam pendidikan anak-anak. Dengan cara ini, orang tua juga akan menjadi lebih percaya diri tentang pentingnya keterlibatan mereka di sekolah.
2. Penyampaian kabar baik dari guru kepada orang tua dan sekolah akan membaik. Ada 3 topik yang bisa dibangun wali kelas, yakni: Kegiatan belajar kelas Prestasi anak-anak Bagaimana orangtua dapat membantu pembelajaran di rumah Yang harus diperhatikan guru, komunikasi akan lebih efektif bila terbangun komunikasi dua arah. Penelitian menunjukkan, semakin sering orang tua dan guru berbagi informasi yang relevan tentang siswa, semakin berpotensi keduanya untuk membantu siswa mencapai prestasi akademis.

3. Pertemuan orang tua dengan wali kelas  
Pembentukan organisasi orangtua-walikelas, buku agenda kerja siswa mingguan atau bulanan yang dibawa pulang untuk ditinjau dan dikomentari orang tua , komunikasi melalui telepon atau kini melalui grup media sosial seperti WA grup kelas Komunikasi melalui website atau email sekolah dan kunjungan ke rumah siswa.

### **C. Manfaat Komunikasi Efektif antara Orang Tua, Peserta Didik dan Guru Selama PJJ**

1. Keterlibatan orang tua dapat meningkatkan prestasi, motivasi belajar, perilaku lebih baik, kehadiran lebih teratur, dan sikap lebih positif tentang pekerjaan rumah dan sekolah secara umum.
2. Keterlibatan orang tua di sekolah juga dapat membebaskan guru lebih fokus pada tugas mengajar anak-anak. Guru juga akan lebih mengerti lebih banyak tentang kebutuhan siswa yang dapat mereka terapkan di kelas atau sekolah.
3. Orang tua yang terlibat di sekolah cenderung memiliki pandangan lebih positif tentang guru, akhirnya juga dapat meningkatkan moral dan motivasi guru

### **D. Tips Komunikasi Efektif Antara Orang Tua dan Guru**

1. Guru harus selalu mengkomunikasikan segala kebijakan yang diambil pihak sekolah pada orang tua siswa melalui media online seperti WA, email, web sekolah, atau cara lain.
2. Orang tua selalu bertanya pada guru terhadap permasalahan belajar anak.
3. Saling mengomunikasikan hal yang dapat untuk kemajuan belajar anak-anak

### **REFERENSI**

<https://edukasi.kompas.com/read/2018/08/07/20475101/3-topik-ini-perlu-dikomunikasikan-antara-guru-dan-orangtua?page=all>.

<https://www.dosenpendidikan.co.id/efektif-adalah/>

<https://www.kompasiana.com/noraliapurwayunita8977/5ec4dafbd541df2218630a34/kiat-membangun-komunikasi-efektif-selama-daring>.

## H. Pentingnya Protokol Kesehatan Selama Pandemi Covid 19

### **Pengantar Materi :**

Mendampingi anak selama Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) di masa pandemi ini diperlukan pengetahuan tentang protokol kesehatan bagi orang tua. Bagaimana cara anak-anak melakukan hal tersebut atas arahan orang tua. Materi ini dapat menjadi bekal orang tua agar anak-anaknya tetap sehat dan dapat melaksanakan kegiatan dengan aman dan nyaman.

### **Tujuan :**

Agar orang tua bisa mendampingi anak belajar di rumah selama pembelajaran jarak jauh dengan bekal protokol kesehatan yang benar.

#### **A. Pengertian Protokol Kesehatan**

Protokol berarti kebiasaan-kebiasan dan peraturan-peraturan yang berkaitan dengan formalitas, tata urutan dan etiket diplomatik. Aturan-aturan protokoler ini menjadi acuan institusi pemerintahan dan berlaku secara universal.

Protokol Kesehatan adalah kebiasaan-kebiasan dan peraturan-peraturan yang berkaitan dengan formalitas, tata urutan dan etiket diplomatik. Aturan-aturan protokoler ini menjadi acuan institusi pemerintahan dan berlaku secara universal dalam bidang kesehatan. Protokol Kesehatan Covid-19 yang utama adalah menjaga jarak dengan orang lain, mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta menggunakan masker.

#### **B. Protokol Kesehatan yang Harus Dijalani**

Dalam menjalani Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) anak jangan melupakan kebiasaan-kebiasan yang baru yang harus dilakukan sesuai protokol kesehatan. Antara lain :

1. Kebersihan tangan yang utama

Kontak fisik yang paling sederhana adalah berjabat tangan. Penyebaran virus bisa lewat tangan. Oleh karena itu, kebersihan tangan mesti benar-benar dijaga. Bahkan mungkin kedepannya nanti, kita tidak akan bersalaman lagi untuk menghindari hal-hal tersebut. Kemudian, mencuci tangan menggunakan sabun atau minimal membersihkan tangan dengan *hand-sanitizer* jadi standar untuk memastikan tangan kamu bersih.

2. Menjaga jarak

*Menjaga jarak atau physical distancing* pastinya akan jadi hal yang terbawa-bawa sampai ke periode *new normal* nanti. Hal ini mengacu kepada anjuran berbagai pihak yang menyatakan ada jarak aman untuk bersosialisasi agar tidak terpapar virus berbahaya jika orang-orang tersebut adalah *carrier* atau pembawa virus.

3. Memakai masker

Penggunaan masker akan jadi kebiasaan baru di periode *new normal* nanti. Hal ini terkait dengan anjuran berbagai pihak yang menyatakan penggunaan masker bisa mencegah paparan virus berbahaya seperti Covid-19 ini. Apalagi jika kamu ingin keluar dari rumah untuk melakukan aktivitas, masker jadi hal yang penting untuk kamu miliki dan kamu gunakan.

4. Jaga kesehatan, minum multivitamin

Tidak hanya memenuhi nutrisi tubuh dengan makanan dan minuman yang bisa menjaga daya tahan tubuh terus optimal, mengonsumsi multivitamin juga akan jadi kebiasaan baru, bahkan protokol kesehatan yang baru untuk dilakukan oleh banyak kalangan.

5. Tidak menyentuh wajah sembarang

Terkait dengan protokol kesehatan yang pertama, selanjutnya adalah menghindari menyentuh wajah jika belum memastikan tangan sudah bersih atau belum. Area wajah seperti mata, hidung dan mulut bisa jadi pintu gerbang yang mudah ditembus oleh penyakit atau virus yang ada di tangan kamu.

6. Bisa isolasi mandiri

Jika kamu mengetahui tubuh mu punya gejala-gejala mirip dengan infeksi Covid-19 atau memang sedang tidak sehat, kamu bisa mengkarantina dirimu sendiri di dalam rumah. Karantina atau isolasi mandiri ini tentu akan membantu banyak pihak.

**C. Manfaat Protokol Kesehatan**

1. Bisa melakukan pencegahan
2. Bisa melakukan pertolongan pertama bagi diri sendiri
3. Melakukan pencegahan penularan bagi orang lain
4. Dapat menjalani pola hidup sehat

**D. Tips protokol kesehatan**





## REFERENSI

<https://www.enervon.co.id/article/1080/pola-hidup-new-normal-ini-7-protokol-kesehatan-yang-harus-diterapkan/>

<https://www.halodoc.com/artikel/panduan-menjaga-kesehatan-diri-agar-terhindar-dari-corona>

<https://medium.com/@homecare24.blog/ini-protokol-kesehatan-selama-new-normal-agar-terhindar-covid-19-bb26df7911a8>

## PENUTUP

Pembelajaran Jarak Jauh ( PJJ ) peserta didik banyak mengalami kesulitan belajar, baik itu dalam mempelajari materi pembelajaran ataupun dalam hal sarana prasarana belajar. Hal tersebut jelas berpengaruh terhadap psikologis dan hasil belajar peserta didik. Orang tua sebagai pendamping juga otomatis mengalami hal yang sama. Mereka juga kewalahan dalam mendampingi anak-anaknya belajar di rumah.

Sebagai orang tua, yang merupakan pribadi yang dewasa, harus bersikap dewasa dalam menyikapi kondisi tersebut. Oleh karena itu, maka perlu adanya pedoman dalam pengasuhan yang baik dalam masa pandemi ini. Buku pedoman ini menjadi pendamping bagi orang tua dalam mendampingi anak di masa pandemi COVID-19. Buku ini semoga dapat menginspirasi orang tua dalam mendampingi anak belajar dalam segala situasi dan sekaligus membantu orang tua dalam berkomunikasi dengan anak dan guru di masa pandemi.

Semoga buku ini yang berisi tentang beberapa hal tips pengasuhan dan beberapa protokol kesehatan di masa Pandemi COVID-19 dapat membantu orang tua untuk mendampingi dan memberikan motivasi pada anak sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan di rumah.

Buku ini masih belum sempurna sepenuhnya, oleh karena itu, saran dan masukan dari semua pihak yang kompeten sangat kami harapkan demi perbaikan buku pedoman dan materi pengasuhan anak ini.