

BELAJAR MENYENANGKAN DARI RUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19



NURUL FIRDAUSI

PERTANYAAN

**APA YANG DIRASAKAN
ORANGTUA & ANAK
SAAT belajar dari rumah
DIPERPANJANG ?**

KOMPAS.com
JERNIH MELIHAT DUNIA

JELAJAHI

f t w LINE

Curhat Emak-emak di Depok soal Belajar dari Rumah, Sampai Bikin Stres

Rabu, 18 Maret 2020 | 12:20 WIB

f t w LINE

Komentar

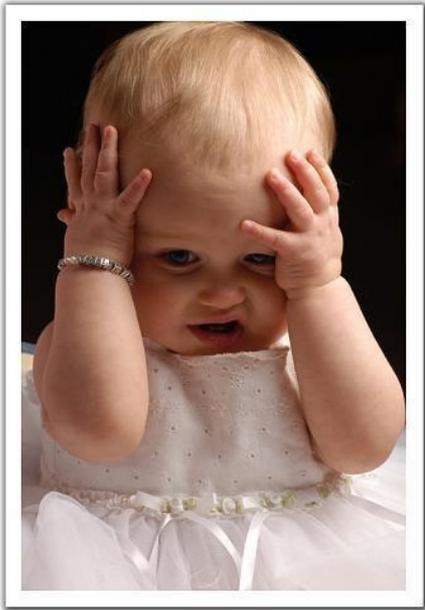
Lihat Foto



shutterstock

Ilustrasi anak belajar

Beware of the monster



PAHAMI..

- ✓ **Pandemi Covid-19**
- ✓ **Terjadi perubahan-perubahan diluar kegiatan yang biasa dilakukan**

BELAJAR DARI RUMAH

○ Hakikat BELAJAR :

- *ada perubahan perilaku

- *pembelajar melakukan dengan **sukarela & sukacita**

“Anak yang bahagia akan mengikuti pembelajaran selama dirumah dengan perasaan senang, namun

Jika anak stres maka pembelajaran akan menjadi momok baginya”

MANAJEMEN WAKTU

- ◉ Waktu “Sekolah & Pengerjaan Tugas”
 - disepakati dan disesuaikan jadwal orangtua & sekolah
 - pastikan kebutuhan biologis anak sudah terpenuhi
- ◉ Orangtua membantu anak-anak menciptakan kebiasaan belajar dan rutinitas yang teratur
- ◉ Memudahkan anak menyesuaikan ketika sekolah kembali

WAKTU BERMAIN

Bermain kreatif: Menggambar, Main puzzle, Main musik, Mewarnai, Main lego, Bernyanyi, Melukis, Menari

Bermain 'outdoor': Lari, jalan-jalan, Main air, Main bola, Bersepeda, Bermain dengan hewan peliharaan, Main ayunan, Main pasir

WAKTU ISTIRAHAT

UMUR	TIDUR SIANG	TIDUR MALAM	TOTAL
0 -2 bulan	3 -5	8-9 jam	16-18 jam
2-4 bulan	3	9-10 jam	14-16 jam
4-6 bulan	2-3	10 jam	14-15 jam
6-9 bulan	2	10-11 jam	14 jam
9 -12 bulan	2	10-12 jam	14 jam
12 -18 bulan	1-2	11 jam	13-14 jam
18 - 24 bulan	1	10-11 jam	13-14 jam
2 - 3 tahun	1	10-11 jam	12-14 jam
3 - 5 tahun	0-1	10-11 jam	11-13 jam
5 - 12 tahun	0	10-11 jam	10-11 jam
13-18 tahun	0	8-10 jam	8-10 jam

The American Academy of Pediatrics (AAP)



EFEK

⦿ ANAK

- Fisik (kekebalan tubuh, pertumbuhan)
- Mental

*Penelitian 9000 anak usia prasekolah di Amerika :
Tidur yang kurang membuat anak lebih sering
menunjukkan sikap impulsif, marah dan tantrum
daripada yang tidur cukup*

⦿ ORANG TUA

Me
time

SCREEN TIME



◉ TODDLERS (1-2 tahun)

How much ? No screen time

Note : Anak membutuhkan interaksi dengan orang lain secara fisik dan kreatif

◉ PRASEKOLAH (3-5 tahun)

How much ? 1 jam/hari

Note : Bisa terjadi interaksi yang mendalam dengan karakter yang ia lihat sehingga orangtua harus mendampingi

◉ SEKOLAH DASAR (6-11 tahun)

How much ? 1-1.5 jam/hari

Note : Keterampilan dalam teknologi penting namun tetap seimbangkan dengan kreativitas dan waktu istirahat

◉ SEKOLAH MENENGAH (12-13 tahun)

How much ? 2 jam / hari

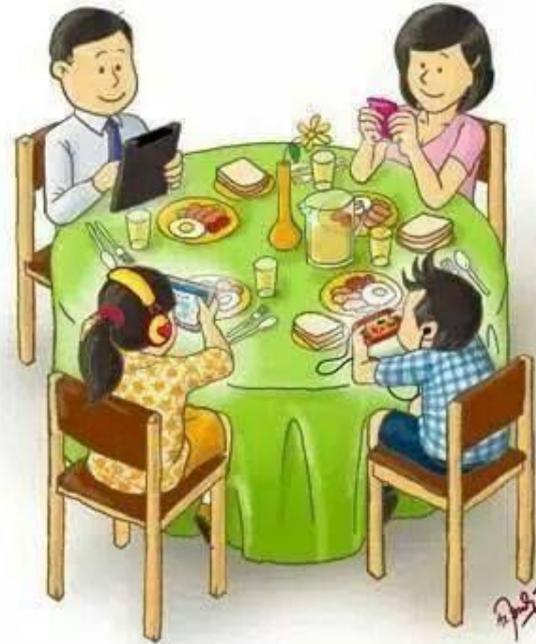
Note : Remaja awal dapat mulai mengontrol / bertanggungjawab untuk screen time_bantu untuk menyeimbangkan

◉ SELURUH ANGGOTA KELUARGA

How much ? bervariasi

Note : Aktivitas yang melibatkan anak-anak, contoh : nonton film bersama

FAMILY TIME

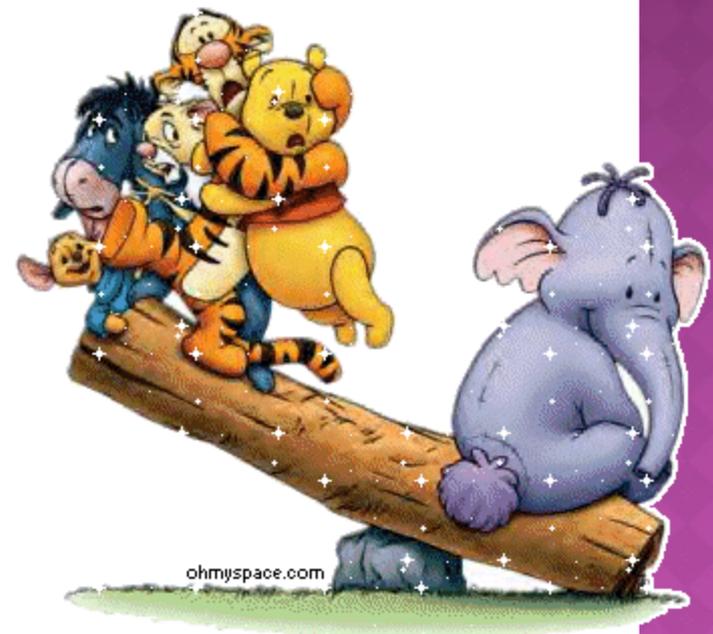




BELAJAR MENYENANGKAN

- ◉ Orangtua : berdamai dengan diri dan kondisi yang ada
- ◉ Sesuaikan usia anak
- ◉ Sesuaikan kemampuan & gaya belajar anak
- ◉ Lingkungan kondusif
- ◉ Reward

“Anak yang bahagia akan **SENANG BELAJAR**
namun
Jika anak stres maka
pembelajaran akan menjadi **MOMOK** baginya”



1. BERDAMAI DENGAN DIRI & KEADAAN

Bahagiakan diri sendiri

“Anak tidak membutuhkan orangtua yang HEBAT,
namun

Anak membutuhkan Orangtua yang BAHAGIA”

2. SESUAIKAN USIA ANAK

- ⦿ Perkembangan anak tidak sama setiap hari, minggu, bulan maupun tahun
- ⦿ Setiap periode memiliki tugas perkembangan

TUGAS PERKEMBANGAN ANAK

○ Masa Kanak-kanak Awal (0-6 tahun)

- Belajar berjalan
- belajar makan makanan padat
- belajar berbicara
- belajar buang air kecil dan buang air besar
- belajar perbedaan jenis kelamin
- mencapai kestabilan jasmaniah
- membentuk konsep sederhana mengenai alam dan sosial
- belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang lain
- belajar mengenai baik dan buruk

TUGAS PERKEMBANGAN ANAK

○ Masa kanak-kanak akhir (6-12 tahun)

- Belajar memperoleh ketrampilan fisik untuk melakukan permainan
- Belajar bergaul dengan teman sebaya
- Belajar memainkan peranan sesuai jenis kelamin
- Belajar ketrampilan membaca, menulis dan berhitung
- Belajar mengembangkan konsep sehari-hari
- Belajar mengembangkan kata hati
- Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi
- Mengembangkan sikap positif terhadap kelompok sosial

TUGAS PERKEMBANGAN ANAK

○ Masa Remaja

- Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya
- Menerima keadaan jasmaniah
- Mencapai peranan sosial sebagai pria dan wanita
- Belajar bertanggung jawab secara sosial
- Mengembangkan ketrampilan intelektual
- Mendapatkan nilai dan sistem etika dalam bertingkah laku
- Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- Memilih dan mempersiapkan karier
- Belajar merencanakan hidup berkeluarga

3. SESUAIKAN KEMAMPUAN & GAYA BELAJAR ANAK

- ◉ Multiple Intelligence
 - ❖ Linguistik
 - ❖ Visual-spatial
 - ❖ Logis-matematik
 - ❖ Musik
 - ❖ Naturalis
 - ❖ Kinestetik
 - ❖ Interpersonal
 - ❖ Intrapersonal

4. LINGKUNGAN YANG KONDUSIF

- ◉ Ruang Belajar
- ◉ Penerangan
- ◉ Ketenangan
- ◉ Perlengkapan/Alat tulis
- ◉ Jauh dari gangguan

5. REWARD

- ◉ Pujian
- ◉ Masakan kesukaan



Perilaku Menetap

KESEHATAN MENTAL ANAK

- ◉ Interaksi dengan orang lain, anak dapat mengirim pesan, berbincang, bersenang-senang, bermain bersama dengan teman & keluarga (secara online maupun offline)
- ◉ Anak membutuhkan waktu untuk aktif bergerak_membantu meningkatkan kesejahteraan emosional
(penelitian : hubungan yang erat antara kebahagiaan & menjadi aktif)
- ◉ Ajarkan kreativitas dengan melakukan hal yang berbeda dari biasanya
- ◉ Ajarkan anak untuk memberi kepada orang lain
→ tidak hanya meningkatkan kebahagiaan oranglain namun juga membuat anak menjadi bahagia

KEGIATAN MENYENANGKAN

- ◉ Telepon teman, guru, keluarga
- ◉ Memasak untuk buka puasa/makan siang
- ◉ Membuat jajanan sekolah
- ◉ Piket sekolah → piket rumah
- ◉ Kegiatan ekstrakurikuler di rumah : melukis, fotografi, KIR, olahraga, musik
- ◉ Kegiatan olahraga : senam, zumba
- ◉ Games : monopoli, ulartangga, scrabble dll
- ◉ Virtual Travelling

TERIMA KASIH