

LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA  
(Berpikir Menang-Menang)

**Disusun oleh:**

Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog  
[8860680018/10717002]

Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog

**Anggota:**

Sarah Alfiah Hasjim – NIM : 705170223

PRODI SARJANA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
FEBRUARI 2022

**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Judul PKM                 | : MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA<br>(Berpikir Menang-Menang)                   |
| 2. Nama Mitra PKM            | : I Love My Psychologist dan Mindskill Mom<br>Community                        |
| 3. Ketua Tim Pelaksana       | : Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog   |
| B. NIDN/NIK                  | : 8860680018/10717002  |
| C. Jabatan/Gol.              | : Dosen Tetap dengan perjanjian  |
| D. Program Studi             | : Sajanya  |
| E. Fakultas                  | : Psikologi  |
| F. Bidang Keahlian           | : Psikologi Klinis   |
| G. Alamat Kantor             | : Komplek GBI Kelapa Gading Kirana Barat<br>Raya blok i no. 9-10 Jakarta 14240 |
| H. Nomor HP/Tlp              | : 08121100212  |
| 3. Anggota Tim PKM           |  |
| A. Jumlah Anggota (Psikolog) | : 1 orang  |
| B. Nama Anggota/Keahlian     | : Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog/<br>Psikolog Klinis                   |
| C. Jumlah Mahasiswa          | : 1 orang  |
| D. Nama & NIM Mahasiswa 1    | : Sarah Alfiyah Hasjim 705170223   |
| 4. Lokasi Kegiatan Mitra     | : Kelapa Gading  |
| A. Wilayah Mitra             | : Kepala Gading  |
| B. Kabupaten/Kota            | : Jakarta Utara  |
| C. Provinsi                  | : DKI Jakarta  |
| 5. Metode Pelaksanaan        | : Luring/Daring  |
| 5. Luaran yang dihasilkan    | : .....  |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan  | : Januari-Juni/ <del>Juli-Desember</del> * (pilih salah satu)                  |
| 7. Pendanaan                 |  |
| Biaya yang disetujui         | : Rp. 3.000.000,-  |

Jakarta, 26 April 2022

Menyetujui,  
Ketua LPPM



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**

NIK:10381047

Ketua Pelaksana

**Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog**

[8860680018/10717002]

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Analisis Situasi

Orangtua saat ini sangat membutuhkan pendampingan psikologis yang memberi edukasi bagaimana mengasuh mental anak-anaknya dengan benar agar sehat. Anak-anak sejak kecil, mulai usia 3 tahun sudah mulai mengakses informasi dari internet. Mereka diasuh oleh teknologi dengan jumlah waktu yang lebih banyak daripada generasi manapun yang ada sebelum mereka (Novitasari & Khotimah, 2016). Namun mereka perlu dipersiapkan untuk menghadapi dunia bersama individu lainnya ketimbang hanya berada di dalam dunia virtual. Oleh sebab itu orangtua perlu membina kebiasaan-kebiasaan yang positif prokehidupan yang berbasis realita. Sebuah keterampilan sebagai perangkat lunak untuk menghadapi kehidupan yang mengandung pikiran, perasaan dan tindakan yang selaras dan waras yang mendatangkan kebahagiaan baik bagi dirinya dan orang lain yang ada bersamanya.

Sebuah kebiasaan akan terbentuk dalam respon-respon ketika menghadapi sebuah keadaan atau stimulus yang datang berulang-ulang (Gardner, 2016). Pembentukan perilaku dan membinanya sampai menjadi sebuah kebiasaan membutuhkan waktu yang panjang dan proses pengulangan. Anak-anak yang dibiarkan berlama-lama dengan gawainya akan mengalami pembentukan perilaku yang penuh dengan frustrasi karena terjadi banyak pengulangan sampai ia berhasil melewati prosesnya untuk kemudian beradaptasi dan menguasai sebuah kebiasaan. Sebuah contoh perilaku bermain *game*, mulai dari *trial and error*, kalah berulang-ulang dan mengalami frustrasi, namun diberi *reward* oleh permainan itu untuk mencoba lagi. Ketika proses belajar terjadi, ia mampu beradaptasi dengan aturan dan tuntutan permainan, anak berhasil membina sebuah keterampilan bermain *game*. Proses menguasai sebuah keterampilan dapat diterapkan pada macam-macam pembentukan sebuah kebiasaan.

Tidak semua kebiasaan yang dihasilkan dari pembentukan dengan internet itu buruk, banyak orangtua mengakui bahkan mengklaim keterampilan yang dipelajari anak dari komputernya sebagai sesuatu yang positif (Novitasari & Khotimah, 2016). Namun sebagai makhluk sosial, anak perlu belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain secara nyata melalui komunikasi dan dengan karakter yang benar.

Sayangnya, dengan gawai saja di masa pandemi, tidak terjadi proses pembelajaran sosial yang sekaligus membentuk karakter yang kuat. Anak cenderung terhambat belajar bersosialisasi karena kurangnya kesempatan untuk berkomunikasi menerima dan mengirim pesan secara verbal melalui percakapan dengan orang lain. Dalam situasi ini, peran orangtua sebagai orang yang menjadi lingkungan yang menstimulasi keterampilan sosial anak dan membentuk kebiasaan-kebiasaan yang membuat anak bahagia akan dirinya. Stimulasi yang dapat dilakukan orang tua dalam mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi anak, salah satunya melalui bercerita dan berdialog (Solihudin, 2016).

Kegiatan bercerita dan berdiskusi tidak hanya melatih kemampuan berbahasa anak tetapi juga aspek intelektual seperti memperluas pengetahuan, kemampuan pengamatan, daya ingat, memperkuat konsentrasi, memahami hubungan, berpikir runtut, imajinasi, juga melatih perkembangan kepekaan emosi anak (Sumantri, 2008). Selain itu, kegiatan bercerita juga efektif digunakan untuk penanaman nilai-nilai dari orangtua kepada anak karena secara umum anak-anak senang mendengarkan cerita (Asfandiyar, 2007). Namun tidak hanya melihat atau mendengarkan cerita, proses yang cukup penting dalam penanaman nilai adalah memastikan anak memahami apa yang dilihat atau diceritakan. Tugas orangtua sebagai pengasuh utama anak menjadi penting yakni menstimulasi pemahaman anak dengan memberikan pertanyaan terkait dengan ceritanya. Dengan demikian, anak juga terlatih untuk mengekspresikan diri secara verbal dan menangkap makna dari pembicaraan yang terjadi secara komprehensif (Rosidatun, 2018). Hanya saja, tidak semua orangtua memahami bagaimana caranya berdiskusi dan membuat pertanyaan yang sesuai dengan perkembangan anak dan menstimulasi kemampuannya. Ada orangtua yang berusaha melatih dan mendidik anak namun malah berdampak negatif karena tidak dilakukan dengan cara yang tepat sebagai contoh memburuknya hubungan anak dengan orangtua karena pertengkaran yang tidak perlu.

## **B. Permasalahan Mitra dan Solusinya**

Tim pelaksana menyelenggarakan webinar series bersama pusat layanan psikologis I Love My Psychologist (ILMP) dan komunitas ibu-ibu pembelajar Mindskill Mom Community (MMC) sebagai mitra. Berdasarkan kasus-kasus yang seringkali dikonsultasikan oleh orangtua, banyak sekali orangtua yang mengeluhkan anaknya karena permasalahan di sekolah seperti tidak bisa bergaul, sulit

berkonsentrasi sehingga mempengaruhi nilai, sulit mengikuti instruksi, tidak bisa lepas dari game dan gawai, dan sebagainya. Setelah ditelusuri lebih lanjut, permasalahan-permasalahan yang dikeluhkan orangtua ini sangat terkait dengan pengembangan kemampuan intelektual anak sehari-hari seperti daya tangkap, daya ingat, pemahaman anak mengenai urutan, juga aspek emosional, termasuk kemampuan anak berbahasa. Bisa dibayangkan, kalau anak kurang memiliki kemampuan verbal yang baik, ia cenderung akan kesulitan bila harus berkomunikasi dua arah dengan anak lain, yang akhirnya akan mempengaruhi kemampuannya bersosialisasi. Begitu juga secara akademis, apabila anak tidak terbiasa memahami kata-kata secara verbal, anak juga pasti akan kesulitan memahami pelajaran. Secara emosional, anak-anak perlu dibekali dengan pengetahuan bagaimana mengelola diri dan kondisi emosionalnya dengan efektif, bukan marah-marah atau menangis karena frustrasi, dan kemudian melarikan diri ke game atau gawai.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh orangtua, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan, yakni orangtua perlu mendapatkan bekal berupa pelatihan mengenai cara membina kedekatan emosional dengan anak, termasuk di dalamnya bagaimana cara yang tepat untuk berdiskusi dengan anak, dan hal apa saja yang dapat dijadikan bahan pembicaraan menarik bersama anak. Selain itu, dari sisi anak juga perlu ditanamkan karakter dan kemampuan dasar yang sangat dibutuhkan agar anak dapat berkembang dengan maksimal secara intelektual, emosional dan sosial, sehingga menjadi anak yang bahagia. Karakter dan kemampuan-kemampuan ini perlu dilatih dan diasah terus menerus. Cara paling efektif adalah dengan menjadikannya kebiasaan. Oleh karena itu ILMP dan MMC ingin memberikan edukasi kepada orangtua mengenai bagaimana membina kebiasaan agar anak berkembang menjadi anak yang bahagia.

Acara ini melibatkan anak serta orangtua dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita”. Cerita-cerita yang dipilih untuk digunakan dalam membina anak-anak, diambil dari buku pengembangan karakter dengan judul Tujuh Kebiasaan Anak Bahagia (Covey, 2008). Tema-tema yang diangkat untuk membina anak-anak memiliki kebiasaan yang berdampak positif membuat bahagia. Prinsip-prinsip yang dipelajari adalah bertanggung jawab, membuat perencanaan, menghormati orang lain, bekerja sama, dan menjaga keseimbangan.

Berpedoman pada prinsip kebiasaan yang perlu dilakukan berulang-ulang dan terus-menerus, acara ini diadakan dalam bentuk webinar yang membahas mengenai kebiasaan baik yang perlu ditanamkan pada anak. Kebiasaannya yaitu menjadi proaktif, memulai dengan visi, mendahulukan yang utama, berpikir menang menang, berusaha memahami terlebih dulu-baru dipahami, mewujudkan sinergi, dan yang terakhir adalah menjaga keseimbangan fisik, jiwa dan rohani di dalam diri. Topik-topik ini disajikan kepada anak-anak dalam bentuk story telling dengan gambar peraga berupa video untuk meningkatkan fokus anak, setelah itu orangtua akan mengajak berdialog (mengobrol santai) membahas kisah yang sudah disampaikan dengan santai tanpa menggurui. Acara ini juga sekaligus diadakan untuk melatih dan menjadi contoh bagi orangtua bagaimana berdiskusi dan bertanya jawab secara verbal dengan anak secara tepat.

## BAB 2

### PELAKSANAAN

#### A. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan diawali dengan permintaan dari Mindskill Mom Community kepada I Love My Psychologist (ILMP) untuk mengadakan acara untuk orangtua terkait dengan pengasuhan anak, yang ditindaklanjuti dengan diskusi internal pihak ILMP, yakni mengenai rencana kegiatan PKM yang meliputi tujuan, manfaat, waktu dan media pelaksanaan kegiatan. Pihak ILMP kemudian mengajukan proposal kegiatan ke LPPM UNTAR.

Kegiatan ini merupakan sesi ke-empat dari serangkaian webinar yang akan diadakan untuk membina kebiasaan positif anak. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 dari pukul 09.30 – 11.15 melalui aplikasi *zoom meeting conference*. Kegiatan ini berupa webinar dengan judul acara “MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA dengan BERCERITA”. Cerita-cerita diambil dari buku *7 Habits of Happy Kids* yang ditulis oleh Sean Covey berisi kebiasaan-kebiasaan positif yang membentuk anak bahagia.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan narasumber yang dimoderatori oleh pihak ILMP. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembekalan dari Dr. Heryanti Satyadi, M.Si mengenai apa itu kebiasaan, bagaimana cara membentuk kebiasaan, mengapa menggunakan metode bercerita, dan membahas mengenai kebiasaan ke-empat yang hari ini akan diajarkan kepada anak lewat video cerita yakni berpikir menang-menang. Kegiatan ini difokuskan untuk orangtua. Setelah itu, anak-anak diundang untuk ikut serta dalam webinar dan menonton video cerita bersama-sama dengan orangtuanya. Agar anak memahami isi video dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, orangtua perlu melakukan diskusi dengan anak setelah menonton video. Ibu Heryanti membantu mencontohkan bagaimana memperdalam pemahaman anak dan penerapannya dengan melakukan diskusi bersama seorang anak yang ikut hadir menonton pada webinar hari ini, juga seorang ibu yang menjadi peserta webinar. Berikutnya, peserta diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan baik dengan mengetikkan pertanyaan di kolom chat ataupun bertanya secara langsung. Pertanyaan-pertanyaan ini kemudian dijawab oleh Ibu Heryanti Satyadi. Untuk menutup kegiatan, moderator memberikan kesimpulan

yang terkait dengan topik yang dipaparkan pada hari tersebut. Kegiatan kemudian diakhiri dengan foto bersama.

## **B. Metode Pelaksanaan**

Webinar “MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA dengan BERCERITA” telah dilaksanakan secara online pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 12 Februari 2022  
Waktu : Pukul 09.30 – 11.30 WIB  
Tempat : Daring (*Zoom Meeting Conference*)

Adapun garis besar pembekalan yang diberikan oleh Ibu Heryanti Satyadi adalah sebagai berikut :

1. Definisi kebiasaan
2. Macam kebiasaan dan cara terbentuknya
3. Alasan perlu membina kebiasaan
4. Cara membina kebiasaan
5. Membina kebiasaan anak bahagia
6. Langkah menumbuhkan kebiasaan
7. Penggunaan definisi dan makna bercerita
8. Kebiasaan-kebiasaan yang perlu dibina
9. Apa itu menang-menang
10. Pentingnya berfikir menang-menang
11. Pemutaran video, berdialog, dan pertanyaan terkait menang-menang

## **C. Luaran**

Luaran yang dihasilkan melalui program ini adalah pembuatan artikel yang akan diterbitkan pada media massa online.

## BAB III

### KESIMPULAN

Anak bahagia memiliki kebiasaan yang khusus, yang berbeda dengan anak lainnya yang cenderung lebih penakut, pencemas. Kebiasaan khusus ini perlu dibina. Cara membina kebiasaan ini sebenarnya sederhana dan mampu dilakukan oleh setiap orangtua, yaitu dengan bercerita. Bercerita bisa dilakukan secara lisan maupun menggunakan alat bantu secara visual. Yang penting setelah bercerita, orangtua perlu melakukan diskusi dengan anak tentang isi cerita yang disampaikan supaya kebiasaan yang ingin ditanamkan dapat dipahami anak dan diingat. Dengan kata lain, orangtua bertanya dan mendengarkan jawaban anak, juga memberi kesempatan pada anak untuk bertanya dan orangtua menjawab semua pertanyaannya dengan jujur, termasuk bila orangtua tidak mengetahui jawabannya.

Kebiasaan anak bahagia yang ke-empat, yang harus diajarkan pada anak adalah berpikir menang-menang. Seringkali anak merasa pendapatnya paling benar meskipun pendapat orang lain juga ada benarnya. Apabila ingin sesuatu, anak cenderung memaksakan kehendak tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain atau di sisi lain ia menyerah dan diam saja bila menerima penolakan. Anak-anak perlu dibiasakan sejak kecil untuk mengungkapkan idenya dengan tetap mempertimbangkan ide orang lain. Berpikir menang-menang artinya melihat kehidupan sebagai sebuah bentuk kerjasama, kolaborasi, bukannya mau menang sendiri atau egois. Dengan kata lain, belajar memandang situasi dari perspektif orang lain dan mempertimbangkan orang lain, kemudian mengusulkan solusi supaya bisa sama-sama menang, sama-sama senang.

## Daftar Pustaka

- Asfandiyar, A. Yudha. (2007). Cara Pintar Mendongeng, Jakarta: Mizan.
- Gardner, Benjamin. (2016). Memahami kebiasaan: Menerapkan ilmu pembentukan kebiasaan ke dunia nyata. Psikologi Kesehatan Praktikal.  
<https://practicalhealthpsychology.com/id/2016/01/getting-into-the-habit-applying-the-science-of-habit-formation-to-the-real-world/>
- Novitasari, W. & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal PAUD Teratai Volume 05(03), 182-186. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/17261/15693>.
- Rosidatun. (2018). Model Implementasi Pendidikan Karakter. Gresik: Caremedia Communication.
- Solihudin, Ichsan. (2016). Hypnosis For Parents: Melejitkan Potensi Buah Hati, Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sumantri, Mulyani, dkk.. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Universitas Terbuka.

## Lampiran

### 1. Materi PPT

WEBINAR  
SERI 4/7

**MEMBINA  
KEBIASAAN ANAK BAHAGIA  
DENGAN BER CERITA**

HABIT  
4 THINK WIN WIN

DIAMBIL DARI BUKU  
**THE 7 HABITS OF  
HAPPY KIDS**  
BY : SEAN COVEY

THE 7 HABITS OF  
HAPPY KIDS  
SEAN COVEY  
ILLUSTRATED BY ANJALY CHETTI

MIDHSMU  
UNTAR

#### Kebiasaan (Habit)

- Sebuah kecenderungan melakukan sesuatu dengan cara yang biasa dilakukan sehingga menjadi pola dalam tindakan.
- Semakin sering diulang dan makin lama berlangsungnya, akan semakin sulit diubah.
- Contoh: kebiasaan bicara kasar (perilaku)
- Kebiasaan berpikir negative
- Kebiasaan bersikap pasif menyerah bila ada kesulitan

MIDHSMU  
UNTAR

#### Macam kebiasaan

- Kebiasaan baik (adaptif)
- Kebiasaan buruk (inadaptif)

#### Kebiasaan terbentuk

- Secara sengaja dan secara sadar (diusahakan)
- Secara kebetulan dan tidak sadar (terjadi begitu saja)

MIDHSMU  
UNTAR

### MENGAPA PERLU MEMBINA KEBIASAAN?

Karena . . .

- Tanpa PEMBINAAN kita hanya memiliki sejumlah kebiasaan buruk yang menetap
- Kebiasaan baik tidak terbentuk dengan sendirinya, harus dibentuk dengan sengaja.
- Seorang anak membentuk kebiasaan dengan cara trial and error
- Membina kebiasaan baik adalah tugas orang tua sampai anak dewasa
- Membina kebiasaan Anak Bahagia berlangsung seumur hidup.

MIDHSMU  
UNTAR

#### Membina sebuah KEBIASAAN BAIK :

- Harus ada orangtua / dewasa yang menjadi mentor untuk melatih anak dengan terencana.
- Diusahakan dengan konsisten, artinya terus menerus dilakukan dengan cara yang sama).
- Dilakukan berulang-ulang dengan tekun, jangan takut gagal.
- Dibutuhkan waktu untuk proses membentuknya, perlu kesabaran.
- Sebaiknya mulai dilakukan di usia yang lebih dini.
- MARI KITA MELAKUKANNYA DENGAN PERTOLONGAN TUHAN, TIDAK ADA KATA TERLAMBAT.

## MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA

- Seorang anak yang Bahagia memiliki kebiasaan-kebiasaan tertentu yang membuatnya merasa bahagia,
- Demikian juga anak depresi juga ada kebiasaannya, misal cenderung memiliki kesepian, tidak mau mencoba, menarik diri dari lingkungan social yang dapat menghibur kesedihannya, menyendiri mengasihani diri dan akhirnya melukai diri.
- Tentukan kebiasaan yang ingin dibentuk Bersama anak.
- Untuk anak usia dini = langsung ajarkan bagaimana MELAKUKANNYA  
Usia lebih besar = berikan dulu PENGERTIANNYA DAN TELADANI CARANYA.
- MARI KITA LAKUKAN DENGAN BERCEKITA...

### Langkah menumbuhkan kebiasaan :

1. **Membangun pengertian** anak bahwa dirinya perlu membuat rencana demi mencapai tujuannya. Tanamkan dengan bercerita dan berdialog
2. **Arahkan** anak untuk memiliki tujuan akhir yang ingin dicapai sesuai dengan minatnya. Dampingi anak untuk membuat langkah-langkah konkret sesuai dengan situasi untuk mencapai tujuan tersebut. Jangan hanya melakukan rutinitas untuk menghabiskan waktu. Karena waktu mereka sangat berharga yang harus digunakan dengan hati-hati dan menghargai.
3. **Menyemangati** anak saat emosinya terganggu akibat rasa kecewa dan frustrasi akibat kegagalan.
4. **Mendorong** anak untuk belajar menerapkan hal-hal baik seperti yang ada di dalam cerita
5. **Mengajar** anak bertanggungjawab terhadap tujuannya dan dirinya sendiri. Orang tua perlu meneladani tanggung jawab.

### Mengapa dengan cara bercerita?

- Cerita adalah cara alamiah yang telah dilakukan turun temurun sejak dulu hingga sekarang
- Dengan cerita, ortu menanamkan nilai2 kepada anak-anak, contoh ceritalegenda, dongeng, dari jaman dulu sudah ada.
- Cerita itu menarik perhatian berbagai kalangan usia
- Cerita dapat mengungkap emosi anak, untuk memihak dan meniru tokoh-tokoh dalam cerita yang baik, beruntung, dan hebat menurut penilaian mereka.
- Tokoh-tokoh dalam cerita, akan memotivasi anak untuk melakukan hal-hal baik, yang mendatangkan keuntungan bagi yang melakukan, sama seperti pada tokoh yang ada di dalam cerita.

### 7 kebiasaan anak bahagia

1. Jadilah Proactive
2. Kebiasaan Membuat Rencana
3. Menentukan Prioritas
4. **Berpikir Menang-menang ("Think Win Win")**
5. Memahami Baru Dipahami
6. Bersinergi
7. Mencapai Keseimbangan

### Apa itu Berpikir Menang-menang?

Memikirkan kepentingan oranglain juga selain kepentingan kita sendiri agar dapat memenuhi semuanya.

Tidak berpikir kalah -menang, siapa yang mesti menang dan siapa yang mesti dimenangkan.

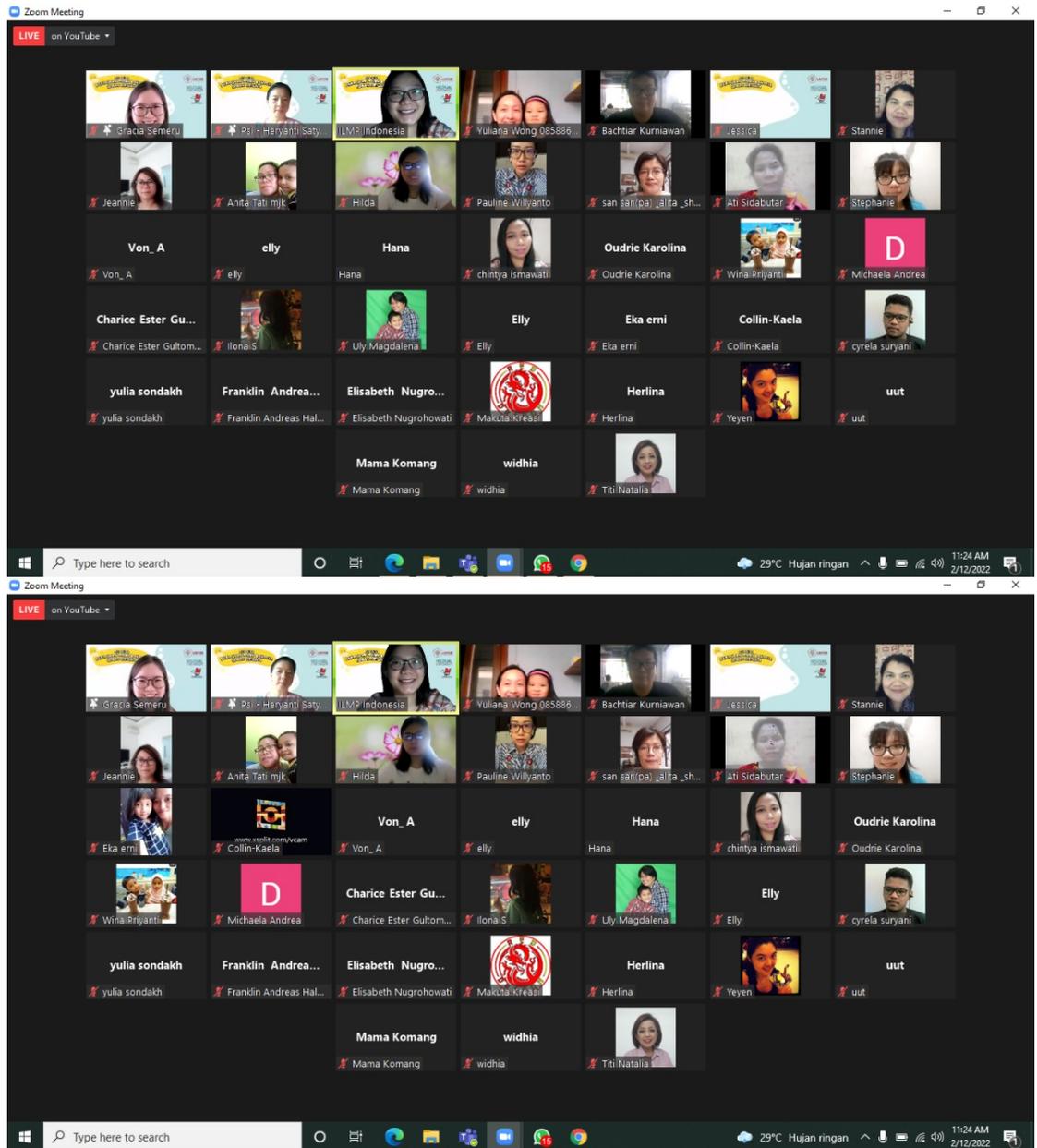
Berusaha menemukan cara-cara lain agar dapat memenuhi kepentingan diri sendiri dan kepentingan oranglain juga.

Tidak memaksakan kepentingan sendiri, tetapi berani membuat usulan dan bersedia bertanggung jawab akan cara-cara yang diusulkan.

### Mengapa penting berpikir WIN-WIN?

- Agar berhasil mencapai tujuan dan merasakan KEBAHAGIAAN Bersama-sama.
- Membiasakan diri untuk berpikir kreatif yang mampu menjawab kepentingan banyak orang, bukan hanya untuk diri sendiri.
- Memiliki keberanian mengajukan usulan dan mau bertanggungjawab menjalankan bagiannya.  
Anda baru saja mempelajari sesuatu yang penting dan berharga

## 2. Foto Kegiatan



# Bukti Submit Luaran PKM Webinar Seri Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita – Seri 3, 4, 5, dan 6



I Love My Psychologist <ilmp.indonesia@gmail.com>

---

## Publikasi Artikel PKM

1 message

I Love My Psychologist <ilmp.indonesia@gmail.com>  
To: kolompintar@untar.ac.id  
Cc: Heryanti Satyadi <heryanti.satyadi@gmail.com>

Mon, Mar 21, 2022 at 3:45 PM

Selamat sore tim kolom pintar,

Berikut saya lampirkan artikel untuk luaran PKM Webinar Seri Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita untuk dapat ditampilkan sebagai artikel di kolom pintar. Terdapat sebuah artikel luaran untuk setiap seri webinar yang berbeda. Apabila ada yang ingin ditanyakan, silakan me-reply email ini. Terima kasih

--  
Best Regard,  
I Love My Psychologist  
Komplek Ruko Gading Bukit Indah Blok i no.9  
Kelapa Gading, Jakarta Utara  
08888901954

---

### 4 attachments

-  Luaran PKM Membina Kebiasaan dengan Bercerita sesi 3.docx  
30K
  -  Luaran PKM Membina Kebiasaan dengan Bercerita sesi 4 berpikir menang-menang.docx  
28K
  -  Luaran PKM Membina Kebiasaan dengan Bercerita sesi 5 memahami dulu baru dipahami.docx  
29K
  -  Luaran PKM Membina Kebiasaan dengan Bercerita sesi 6 mewujudkan sinergi.docx  
29K
-

## KWITANSI PEMBAYARAN

Nomor : 4  
Telah Terima dari : LPPM Untar  
Terbilang : # Tiga Juta Rupiah #  
Untuk Pembayaran : Biaya Pelaksanaan Kegiatan 100 PKM Plus

Tanggal: 26 April 2022



Dr. Heryanti Satyadi, M. Si, Psikolog



Kepada Yth.  
Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog  
di tempat

Dengan hormat,

Kami dari Mindskill-Mom-Community bermaksud meminta kesediaan Ibu Heryanti untuk mengadakan kegiatan yang bertujuan melatih para ibu mengasuh anaknya dengan cara yang lebih efektif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan orangtua terutama para ibu untuk berkomunikasi dengan anak. Selain itu juga agar terjadi kedekatan emosional orangtua-anak dan sekaligus membina ibu-ibu agar dapat membangun kebiasaan-kebiasaan positif pada anaknya,

Berangkat dari banyaknya keluhan ibu-ibu dalam komunitas kami terkait permasalahan anak di sekolah maupun kendala komunikasi dengan anak sehingga dibutuhkan arahan dari ahli mengenai cara-cara yang tepat untuk menjalin relasi dan menanamkan karakter serta kemampuan dasar yang sangat dibutuhkan anak untuk berkembang secara intelektual, emosional dan sosial sehingga menjadi anak yang bahagia.

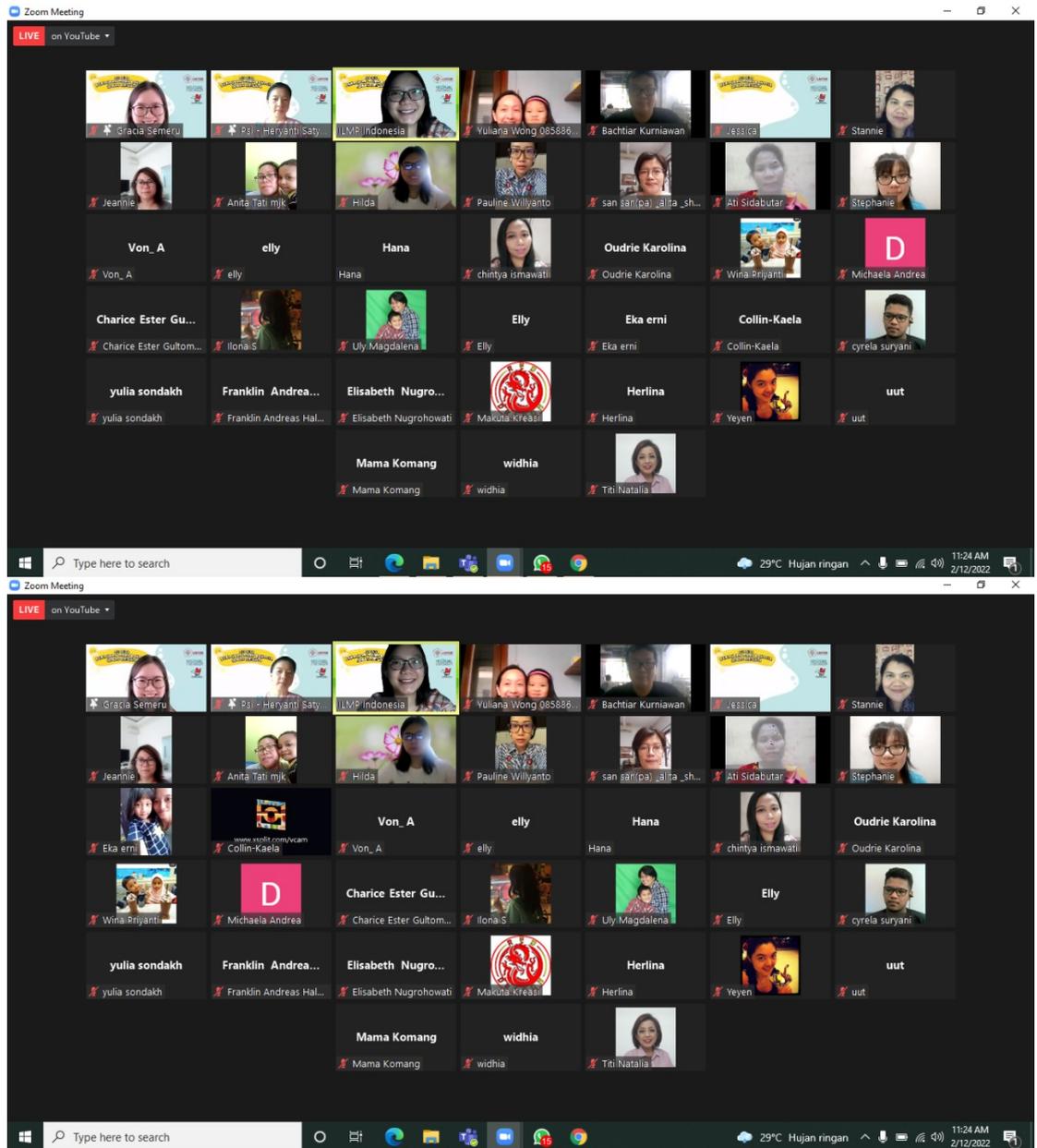
Harapan kami, Ibu Heryanti dapat menerima permohonan kami dan melaksanakan kegiatan tersebut secepatnya. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 November 2021

Angelica Phan

Perwakilan Mindskill-Mom-Community

## 2. Foto Kegiatan





WEBINAR  
SERI 4/7

# MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA DENGAN BER CERITA

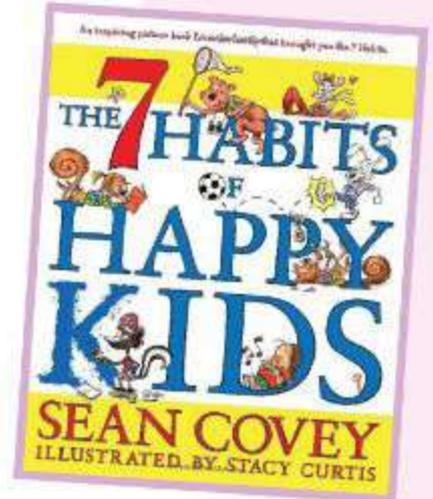
HABIT



DIAMBIL DARI BUKU

## THE 7 HABITS OF HAPPY KIDS

BY : SEAN COVEY



12 FEBRUARI  
2022

PK 9.30 WIB



PEMBICARA:



**Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog**

Psikolog Senior di I Love My Psychologist  
Dosen tetap UNTAR, Pembina Komunitas Mindskill Mom Community

MODERATOR:

**Gracia M. Semeru, M.Psi., Psikolog**

Psikolog Klinis



SCAN DI SINI

**GRATIS!**

REGISTRASI:

[bit.ly/ILMPanakbahagia](https://bit.ly/ILMPanakbahagia)

TEMPAT  
TERBATAS!

@ilovemypsihologist

0 8888 901 954

Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :





**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT

No: 027/D/PKM100Plus/VI/2022

DIBERIKAN KEPADA

**Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog**

sebagai:

**NARASUMBER**

Program Pengabdian kepada Masyarakat

**KEGIATAN PKM 100 PLUS**

dengan tema:

**Webinar Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita - Habit 4 Berpikir Menang-Menang**

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

**12 Februari 2022**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



**Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.**

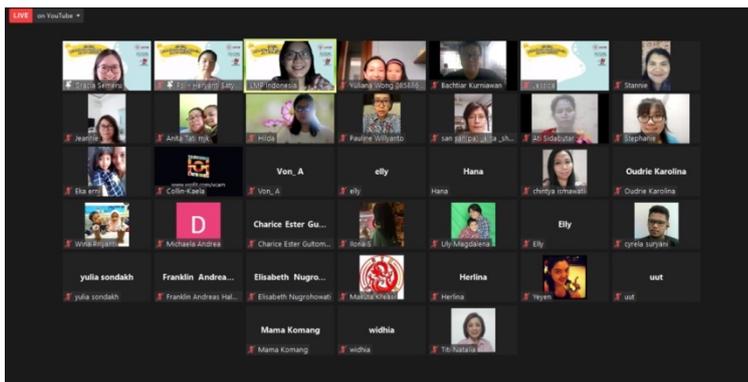
## MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA – SERI 4: BERPIKIR MENANG-MENANG

\* Heryanti Satyadi

\*\* Sarah Alfiyah Hasjim

*Editor: Fransisca Iriani*

Pada hari Sabtu, 12 Februari 2022 telah diadakan webinar dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita” – seri 4. Kegiatan yang diprakarsai oleh Universitas Tarumanagara (Untar) dan Kantor Psikologi I Love My Psychologist (ILMP) ini merupakan salah satu bentuk kegiatan pelayanan kepada masyarakat dan bertujuan memberikan edukasi kepada orangtua terkait pembentukan kebiasaan positif pada anak. Webinar ini dimulai pukul 9.30 WIB dan dihadiri oleh kurang lebih 58 peserta, yakni orangtua yang memiliki anak usia SD, juga pengajar dan pemerhati anak.



Kegiatan ini merupakan seri 4 dari serangkaian webinar series yang akan dilakukan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif pada anak sehingga anak menjadi bahagia. Kebiasaan khusus ini perlu dibina dengan cara yang sebenarnya sederhana dan mampu dilakukan oleh

setiap orangtua, yakni bercerita. Bercerita merupakan sebuah proses menghidupkan ide, keyakinan, pengalaman pribadi dan pelajaran hidup melalui cerita atau kisah yang membangkitkan kekuatan emosi dan pemahaman yang mendalam. Bercerita sudah menjadi media penanaman nilai moral dan budi pekerti yang baik dari segi turun temurun sampai sekarang, selain itu media cerita menarik perhatian berbagai kalangan usia. Bercerita bisa dilakukan secara lisan maupun menggunakan alat bantu secara visual. Yang penting setelah bercerita, orangtua dapat melakukan diskusi dengan anak tentang isi cerita yang disampaikan agar kebiasaan yang ingin ditanamkan dapat dipahami, diingat, dan diterapkan dalam kehidupan anak. Sasaran kegiatan webinar series ini adalah menanamkan kebiasaan positif melalui cerita dan melatih orangtua berdialog dengan anak.

Acara ini melibatkan anak serta orangtua dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita”. Cerita-cerita yang dipilih untuk digunakan dalam membina anak-anak, diambil dari buku pengembangan karakter dengan judul *7 Habits of Happy Kids* oleh Sean Covey. Ketujuh kebiasaan tersebut adalah menjadi proaktif, memulai dengan visi, mendahulukan yang utama, berpikir menang-menang, berusaha memahami terlebih dulu-baru dipahami, mewujudkan sinergi, dan menjaga keseimbangan fisik, jiwa dan rohani di dalam diri. Tema-tema yang diangkat untuk membina anak-anak memiliki kebiasaan yang berdampak positif membuat bahagia. Webinar seri 4 ini mengangkat tema tentang Berpikir Menang-Menang. Seringkali anak merasa pendapatnya paling benar meskipun pendapat orang lain juga ada benarnya. Apabila ingin sesuatu, anak cenderung memaksakan kehendak tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain atau di sisi lain ia menyerah dan diam saja bila menerima penolakan. Anak-anak perlu dibiasakan sejak kecil untuk mengungkapkan idenya dengan tetap mempertimbangkan ide orang lain. Berpikir menang-menang artinya melihat kehidupan sebagai sebuah bentuk kerjasama, kolaborasi, bukannya mau menang sendiri atau egois. Dengan kata lain, belajar memandang situasi dari perspektif orang lain dan mempertimbangkan orang lain, kemudian mengusulkan solusi supaya bisa sama-sama menang, sama-sama senang.

Tema ini disajikan kepada anak-anak dalam bentuk *story telling* dengan gambar peraga berupa video untuk meningkatkan fokus anak, setelah itu orangtua akan mengajak berdialog membahas kisah yang sudah disampaikan dengan santai tanpa menggurui. Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., psikolog senior ILMP sekaligus dosen pengajar di Untar mencontohkan bagaimana berdialog dengan salah satu anak yang ikut menonton video cerita yang ditayangkan. Dengan demikian diharapkan para peserta mendapatkan gambaran bagaimana berdiskusi dengan anak untuk memperdalam pemahaman dan menanamkan nilai kebiasaan yang diinginkan agar menjadi anak yang bahagia. Dengan adanya webinar ini, diharapkan orang tua dapat secara aktif menanamkan kebiasaan-kebiasaan baik dan positif pada anak yang akan membuat anak menjadi lebih berbahagia di kemudian hari. Relasi anak dan orangtua juga diharapkan menjadi lebih harmonis karena terjalin komunikasi saat selesai bercerita.

\* Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

\*\* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara | 705170223