

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



MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA
(Memahami Terlebih Dulu Baru Dipahami)

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
(Memahami Terlebih Dulu Baru Dipahami)
2. Nama Mitra PKM : I Love My Psychologist dan Mindskill Mom
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 : Satjana
E. Fakultas : Psikologi
F. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis
G. Alamat Kantor : Komplek GBI Kelapa Gading Kirana Barat
Raya blok i no. 9-10 Jakarta 14240
H. Nomor HP/Tlp : 081211100212
3. Anggota Tim PKM
A. Jumlah Anggota (Psikolog) : 1 orang
B. Nama Anggota/Keahlian : Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog/
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/~~Juli-Desember~~* (pilih salah satu)
7. Pendanaan : Rp. 3.000.000,-
Biaya yang disetujui

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 runut, 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-lima dari serangkaian webinar yang akan diadakan untuk membina kebiasaan positif anak. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2022 dari pukul 09.30 – 11.30 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-lima yang hari ini akan diajarkan kepada anak lewat video cerita yakni memahami terlebih dulu baru dipahami. 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 tanya jawab kepada beberapa anak dari 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, 26 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. Pentingnya memahami terlebih dulu baru dipahami
10. Apa artinya memahami terlebih dulu baru dipahami
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 kelima, yang harus diajarkan pada anak adalah kebiasaan memahami terlebih dulu baru dipahami. Setiap manusia memiliki kebutuhan untuk dipahami oleh orang lain, termasuk anak-anak. Apabila anak melakukan sesuatu, memikirkan sesuatu, atau merasakan sesuatu, ia merasa bahwa semua orang sama seperti dirinya. Anak mungkin tidak menyadari bahwa orang lain mungkin memiliki cara pandang yang berbeda dengan dirinya. Kebiasaan ini mengajarkan untuk mendengarkan orang lain agar bisa memahami. Mendengarkan bukan asal mendengarkan tapi mendengarkan dengan sungguh-sungguh untuk mengerti. Mendengarkan bukan hanya dengan telinga, tapi juga dengan mata dan hati. Dengan memahami orang lain, kita bisa menjadi lebih mudah untuk dipahami orang lain. Untuk bisa dipahami, anak juga perlu diajar untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaannya kepada orang lain dengan cara yang asertif. Bukannya diam saja karena tidak berani menyatakan keinginan atau pendapatnya.

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

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA DENGAN BER CERITA

WEBINAR SERI 5/7

HABIT 5 SEEK FIRST TO UNDERSTAND THEN TO BE UNDERSTOOD

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

26 FEBRUARI 2022 PK 9.30 WIB zoom

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

Macam kebiasaan

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

Kebiasaan terbentuk

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

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 orangtua sampai anak dewasa.
- Membina kebiasaan Anak Bahagia berlangsung seumur hidup.

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

- Seorangan anak yang Bahagia memiliki kebiasaan-kebiasaan tertentu yang membuatnya merasa bahagia,
- Demikian juga anak depressi juga ada kebiasaannya, misal cenderung memikirkan 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 **mehibab** tujuannya. **Tanamkan dengan bercerita dan berdialog** (BANYAK BERTANYA SUPAYA ANAK BERPIKIR, JANGAN MENDIKTE SEARAH).
2. **Mengarahkan** anak untuk memiliki **tujuan yang lain dicapai**.
3. **Mendampingi** anak untuk membuat **langkah-langkah nyata** sesuai tujuan tersebut, jadikan rutinitas yang bertujuan (MEMBENTUK KEBIASAAN).
4. **Menyemangati** anak saat emosinya terganggu, **banakit dari rasa kecewa dan frustrasi** akibat mengalami kegagalan.
5. **Mendorong** anak untuk **menerakan hal-hal baik** seperti yang ada di dalam cerita dan mengulangi setiap ada kesempatan.
6. **Mengajarkan** anak **bertanggungjawab** pada tujuannya dan dirinya sendiri.
7. **Menekadani** rasayang Orangtua ajarkan, TUNJUKKAN KEBIASAAN BAIK YANG ADA PADA ORTU...

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**

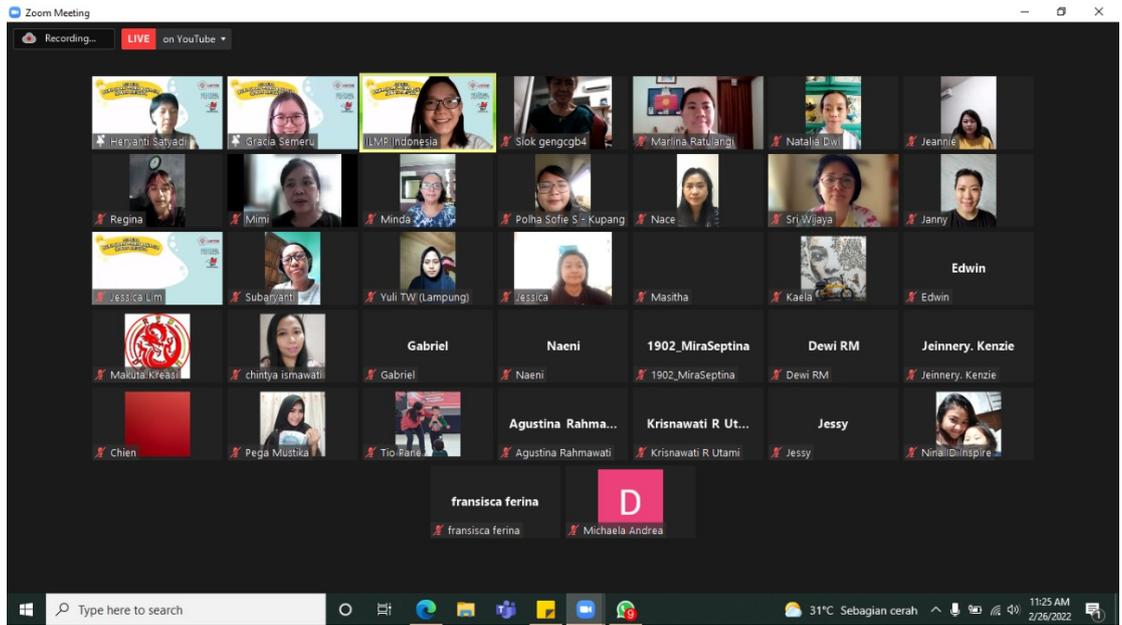
Mengapa penting mendengarkan dan memahami orang lain terlebih dulu?

- ... karena kebutuhan terdalam di hati manusia adalah ingin dipahami.
- Kita belajar bicara, tetapi kita juga perlu belajar mendengarkan.
- Dengan mendengar kita akan memahami orang lain, dan mengerti maksudnya.
- **Berkomunikasi adalah mendengar**, kemudian kita baru tahu apa yang harus dibicarakan.
- Bayangkan ada orang menjawab tetapi belum mendengar pertanyaannya....

Apa arti MEMAHAMI BARU DIPAHAMI?

- Bila ada orang yang sedang berbicara, kita harus **DIAM** supaya kita dapat mendengar.
- Cara **MENDENGARKAN** dengan menggunakan:
 - **TELINGA**, mendengar kata-kata yang digunakan untuk bicara. Tetapi tidak cukup, hanya memahami <10%
 - **MATA**, melihat karena orang berkomunikasi juga dengan Bahasa tubuh, Gerakan, dan mimik wajah.
 - **HATI**, untuk memahami perasaan oranglain dengan mendengarkan nada suaranya, kata-kata yang dipilihnya, dan caranya memandang.

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 : 3
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.

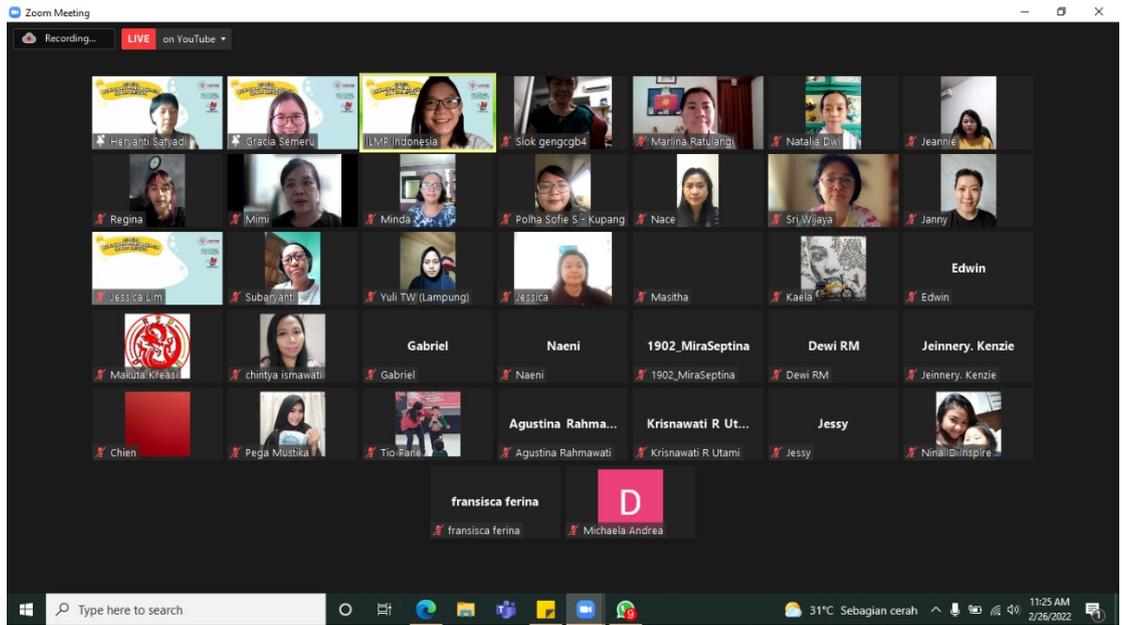
Harapan kami, Ibu Heryanti dapat menerima permohonan kami dan melangsungkan kegiatan tersebut secepatnya. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 November 2021

Angelica Phan

Perwakilan Mindskill-Mom-Community

2. Foto Kegiatan



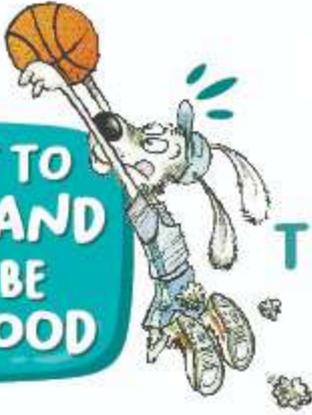
WEBINAR
SERI 5/7

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA DENGAN BER CERITA

HABIT

5

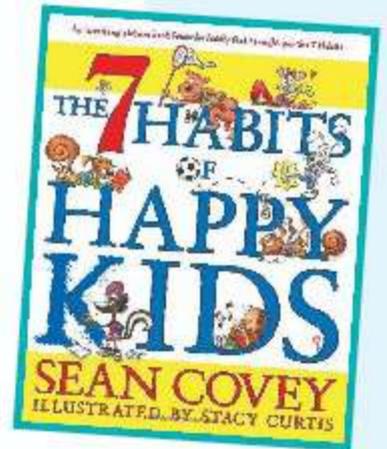
SEEK FIRST TO
UNDERSTAND
THEN TO BE
UNDERSTOOD



DIAMBIL DARI BUKU

THE 7 HABITS OF HAPPY KIDS

BY : SEAN COVEY



26 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

**TEMPAT
TERBATAS!**

@ilovemypsihologist

0 8888 901 954

Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :





UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

No: 028/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 - sesi 5 Memahami Terlebih Dulu Baru Dipahami

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

26 Februari 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

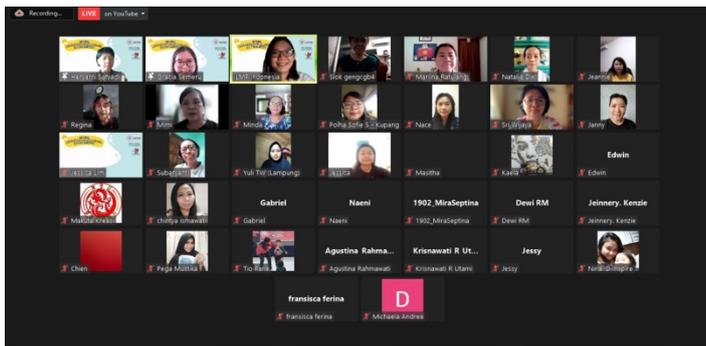
MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA – SERI 5: MEMAHAMI DULU BARU DIPAHAMI

* Heryanti Satyadi

** Sarah Alfiyah Hasjim

Editor: Fransisca Iriani

Pada hari Sabtu, 26 Februari 2022 telah diadakan webinar dengan tema “Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita” – seri 5. 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 66 peserta, yakni orangtua-orangtua yang memiliki anak usia SD, juga pengajar dan pemerhati anak.



Kegiatan ini merupakan seri ke-lima dari serangkaian webinar series yang dilakukan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif pada anak sehingga anak menjadi bahagia. Kebiasaan khusus untuk membentuk anak bahagia dapat dibina dengan cara yang sebenarnya sederhana dan mampu dilakukan oleh setiap

orangtua, yakni bercerita. Bercerita sudah menjadi media penanaman nilai moral dan budi pekerti yang efektif dan dilakukan turun temurun sampai sekarang. Hal ini dikarenakan cerita dapat menarik perhatian berbagai kalangan usia. Bercerita bisa dilakukan secara lisan maupun visual. Yang penting setelah bercerita, orangtua dapat melakukan diskusi dengan anak tentang isi cerita yang disampaikan agar kebiasaan yang ingin ditanamkan dapat dipahami anak, diingat, dan diterapkan dalam kehidupannya. Hal-hal inilah yang menjadi sasaran dalam kegiatan webinar series ini, yakni menanamkan kebiasaan positif melalui cerita dan melatih orangtua berdialog dengan anak.

Kebiasaan anak bahagia yang ke-lima, yang harus diajarkan pada anak adalah kebiasaan memahami terlebih dulu baru dipahami. Setiap manusia memiliki kebutuhan untuk dipahami oleh

orang lain, termasuk anak-anak. Apabila anak melakukan sesuatu, memikirkan sesuatu, atau merasakan sesuatu, ia merasa bahwa semua orang sama seperti dirinya. Anak mungkin tidak menyadari bahwa orang lain mungkin memiliki cara pandang yang berbeda dengan dirinya. Kebiasaan ini mengajarkan untuk mendengarkan orang lain agar bisa memahami. Mendengarkan bukan asal mendengarkan tapi mendengarkan dengan sungguh-sungguh untuk mengerti. Mendengarkan bukan hanya dengan telinga, tapi juga dengan mata dan hati. Dengan memahami orang lain, anak bisa menjadi lebih mudah untuk dipahami orang lain. Untuk bisa dipahami, anak juga perlu diajar untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaannya kepada orang lain dengan cara yang asertif. Bukannya diam saja karena tidak berani menyatakan keinginan atau pendapatnya.

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. Webinar seri 5 ini mengangkat tema tentang Memahami Terlebih Dulu Baru Dipahami. 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 beberapa 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