

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



UNTAR
Universitas Tarumanagara

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA
(Menentukan Prioritas)

Disusun oleh:

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

Gracia Mayuni Semeru, M.Psi., Psikolog

Anggota:

Nadya Betari Nirmala – NIM : 705180298

PRODI SARJANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JANUARI 2022

**Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA
(Menentukan Prioritas)
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 : Nadya Betari Nirmala 705180298
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 social 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 akan 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, win-win solution, 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 ini didasarkan oleh permintaan dari Komunitas *Mindskill Mom Community* yang meminta *I Love My Psychologist* (ILMP) menjadi penyelenggara acara untuk orang tua terkait pengasuhan anak, selanjutnya permintaan ini 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 ketiga dari serangkaian webinar yang diadakan untuk menumbuhkan kebiasaan positif anak. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2022 dari pukul 09.30 – 11.17 melalui aplikasi *zoom meeting conference*. Kegiatan ini berbentuk webinar dengan judul acara “MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA dengan BERCERITA”. Materi dan cerita-cerita didalam webinar ini diambil dari buku *7 Habits of Happy Kids* yang ditulis oleh Sean Covey yang menampilkan kebiasaan-kebiasaan positif yang membentuk anak bahagia.

Kegiatan diawali dengan penyambutan dan perkenalan narasumber yang dimoderatori oleh pihak ILMP. Setelah itu dilakukan *briefing* oleh Dr. Heryanti Satyadi, M.Si yang membahas tentang definisi kebiasaan, metode pembentukan kebiasaan, alasan menggunakan metode mendongeng, dan membahas tentang kebiasaan ketiga yang hari ini diajarkan kepada anak-anak melalui video cerita yaitu menetapkan prioritas. Kegiatan ini diutamakan untuk para orang tua. Setelah itu anak-anak diajak untuk mengikuti webinar dan menonton video cerita bersama orang tua mereka. Setelah menonton video, orang tua perlu mendiskusikannya dengan anak-anak mereka agar mereka memahami isi video dan disiplin menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ibu Heryanti membantu menunjukkan contoh bagaimana memperdalam pemahaman dan penerapan anak dengan berdiskusi dengan anak perwakilan MMC yang hadir pada webinar hari ini. Peserta kemudian berkesempatan untuk memasukkan pertanyaan di kolom chat dan mengajukan pertanyaan yang bagus. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab oleh dr. Heryanti Satyadi. Di akhir kegiatan, moderator membuat kesimpulan tentang topik yang disampaikan hari itu. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama.

B. Metode Pelaksanaan

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

Hari, tanggal : Sabtu, 8 Januari 2022
Waktu : Pukul 09.30 – 11.17 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. Mengapa dengan bercerita
8. Kebiasaan-kebiasaan yang perlu dibina
9. Definisi prioritas
10. Mengapa perlu menentukan prioritas
11. Memberikan contoh lewat video cerita

C. Luaran

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

BAB III

KESIMPULAN

Anak-anak yang bahagia memiliki kebiasaan khusus yang berbeda dengan anak-anak lain yang rentan terhadap kecemasan. Dalam mengembangkan kebiasaan ini, orang tua mungkin perlu mengembangkan kebiasaan yang baik, karena kebiasaan itu tidak terbentuk dengan sendirinya. Salah satu cara untuk mengembangkan kebiasaan ini adalah dengan bercerita. Mendongeng berguna ketika orang tua dan anak mendiskusikan pesan yang disampaikan dari cerita tersebut. Hal ini dapat menjadi kebiasaan karena anak akan dapat lebih memahami dan mengingatnya.

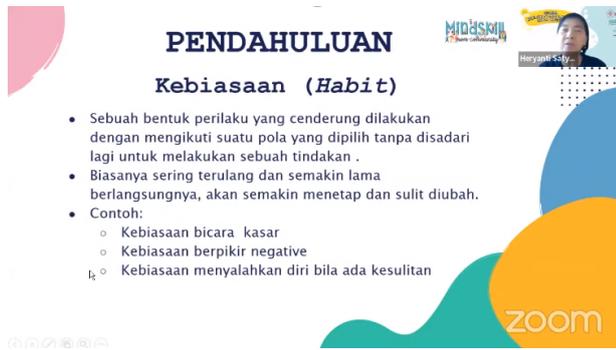
Kebiasaan ketiga yang dapat membuat anak bahagia adalah menetapkan prioritas. Memprioritaskan adalah salah satu kebiasaan terpenting yaitu mengutamakan hal-hal yang sekiranya harus di dahulukan sebelum yang lain. Anak-anak sering belum mengetahui apa yang menjadi prioritas mereka, sehingga mereka cenderung impulsif atau menginginkan sesuatu yang dilihat atau terlintas di kepala mereka. Menetapkan prioritas sendiri dapat memudahkan anak untuk mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan mereka. Ini membuat hidup lebih teratur dan bahagia. Untuk terbiasa menetapkan prioritas yang baik, orang tua perlu membantu mengidentifikasi prioritas anak dan melatihnya melaksanakan prioritas. Namun anak harus tetap menjadi pemegang kendali dari pilihan mereka. Sehingga, anak dapat belajar bagaimana mengatur waktu mereka sendiri, tetap dengan pengawasan orangtua.

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



PENDAHULUAN

Kebiasaan (Habit)

- Sebuah bentuk perilaku yang cenderung dilakukan dengan mengikuti suatu pola yang dipilih tanpa disadari lagi untuk melakukan sebuah tindakan .
- Biasanya sering terulang dan semakin lama berlangsungnya, akan semakin menetap dan sulit diubah.
- Contoh:
 - Kebiasaan bicara kasar
 - Kebiasaan berpikir negative
 - Kebiasaan menyalahkan diri bila ada kesulitan

zoom



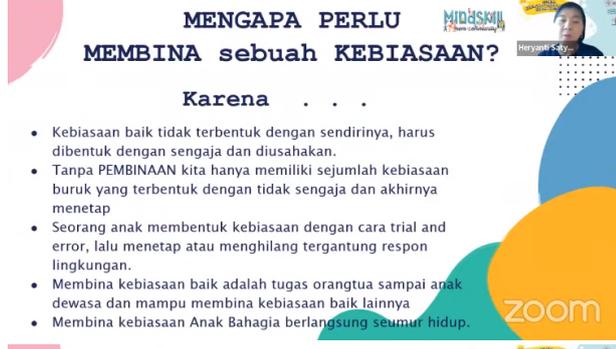
Macam kebiasaan

- Kebiasaan adaptif/cocok/sesuai (baik)
- Kebiasaan inadaptif/tidak cocok/konflik (buruk)

Kebiasaan terbentuk

- Secara kebetulan dan tidak disadari terjadi begitu saja
- Secara sengaja dan secara sadar diusahakan.

zoom



MENGAPA PERLU MEMBINA sebuah KEBIASAAN?

Karena

- Kebiasaan baik tidak terbentuk dengan sendirinya, harus dibentuk dengan sengaja dan diusahakan.
- Tanpa PEMBINAAN kita hanya memiliki sejumlah kebiasaan buruk yang terbentuk dengan tidak sengaja dan akhirnya menetap
- Seorang anak membentuk kebiasaan dengan cara trial and error, lalu menetap atau menghilang tergantung respon lingkungan.
- Membina kebiasaan baik adalah tugas orangtua sampai anak dewasa dan mampu membina kebiasaan baik lainnya
- Membina kebiasaan Anak Bahagia berlangsung seumur hidup.

zoom



Bagaimana membina sebuah KEBIASAAN BAIK?

- Harus ada orangtua / dewasa yang menjadi **mentor untuk melatih anak** dengan usaha dan rencana.
- 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 **lebih awal** di usia yang lebih dini.
- MARI KITA MELAKUKANNYA DENGAN PERTOLONGAN TUHAN, **TIDAK ADA KATA TERLAMBAT.**

zoom

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA

- Seorang anak yang Bahagia vs penuh penyesalan (depresif)
 - Optimis vs cenderung memikirkan kegagalan,
 - Tahu mana yang penting vs impulsif dikendalikan oleh apa yang terlihat.
 - Berani menghadapi sesuatu yang baru vs tidak mau mencoba.
 - Mau dihibur vs menarik diri dari lingkungan social, 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 **PENCERTIANNYA DAN TELADANI CARANYA**.
- **MARI KITA LAKUKAN DENGAN BERCERITA....** (paling efisien dan efektif).

Langkah menumbuhkan kebiasaan :

1. **Membangun pengertian** anak bahwa dirinya perlu membuat rencana, untuk mencapai tujuannya. Tanamkan dengan bercerita dan berdialog (**DANYAK BERTANYA SUPAYA ANAK BERPIKIR, JANGAN MENDIKTE SEARAH**).
2. **Mengarahkan** anak untuk memiliki tujuan akhir yang ingin dicapai sesuai dengan **TUJUAN**nya.
3. **Mendampingi** anak untuk membuat langkah-langkah konkret sesuai dengan situasi untuk mencapai tujuan tersebut. Lakukan rutinitas yang bertujuan.
4. **Menyemangati** anak saat emosinya terganggu akibat rasa kecewa dan frustrasi akibat kegagalan.
5. **Mendorong** anak untuk belajar menerapkan hal-hal baik seperti yang ada di dalam cerita
6. **Mengajarkan** anak bertanggungjawab terhadap tujuannya dan dirinya sendiri.
7. **Meneladani** apa yang Orangtua ajarkan, perlu meneladani tanggung jawab.

Mengapa dengan cara bercerita

- Cerita **adalah cara alamiah** yang telah dilakukan turun temurun sejak dulu hingga sekarang
- Dengan bercerita, ortu **membangun hubungan dan komunikasi** dengan anak dalam suasana santai dan menyenangkan.
- Dalam cerita, orangtua **menanamkan nilai2 kepada anak-anak**, contoh cerita legenda, dongeng, dari jaman dulu sudah ada. Cerita itu menarik perhatian berbagai kalangan usia
- Cerita dapat **menggugah 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 (mendahulukan Yang Utama)**
4. Berpikir Menang-menang
5. Memahami Baru Dipahami
6. Bersinergi
7. Mencapai Keseimbangan

Apa itu Prioritas?

- Sesuatu yang lebih penting daripada yang lain. Yang didahulukan dan diutamakan (kamus besar Bahasa Indonesia)
- Contoh :
Tujuan : mau ke bersepeda jam 5 sore.
apa yang harus dikerjakan sebelumnya :
 - selesaikan tugas PR.(pertimbangkan berapa banyak PR-nya dan berapa lama pengerjaannya)
 - beritahu mama-papa untuk minta ijin atau ditemani.
 - beritahu adik atau kakak atau teman yang akan diajak.
 - periksa keadaan sepedanya.

Mengapa penting MENENTUKAN PRIORITAS?

- Agar berhasil mencapai tujuan.
- Rencana belum tentu berjalan lancar, jadi perlu memberi ruang untuk gagal dalam rencana yang dibuat dan mau berusaha lagi.
- Membuat rencana mencegah anak dari kecewa, sebaliknya menjadi Bahagia dan puas karena tujuan tercapai seperti GOOB.
- Mencegah anak menjadi impulsive (menginginkan apa saja yang terlintas di pikiran atau yang terlihat) seperti JUMPER yang menghabiskan uangnya dengan percuma tanpa dinikmati. Terlihat ia tidak Bahagia dengan apa yang ia lakukan.



MARI BER CERITA

dengan kisah pokey
(Ini hanya salah satu contoh)



MEMBINA
KEBIASAAN ANAK BAHAGIA
DENGAN BER CERITA

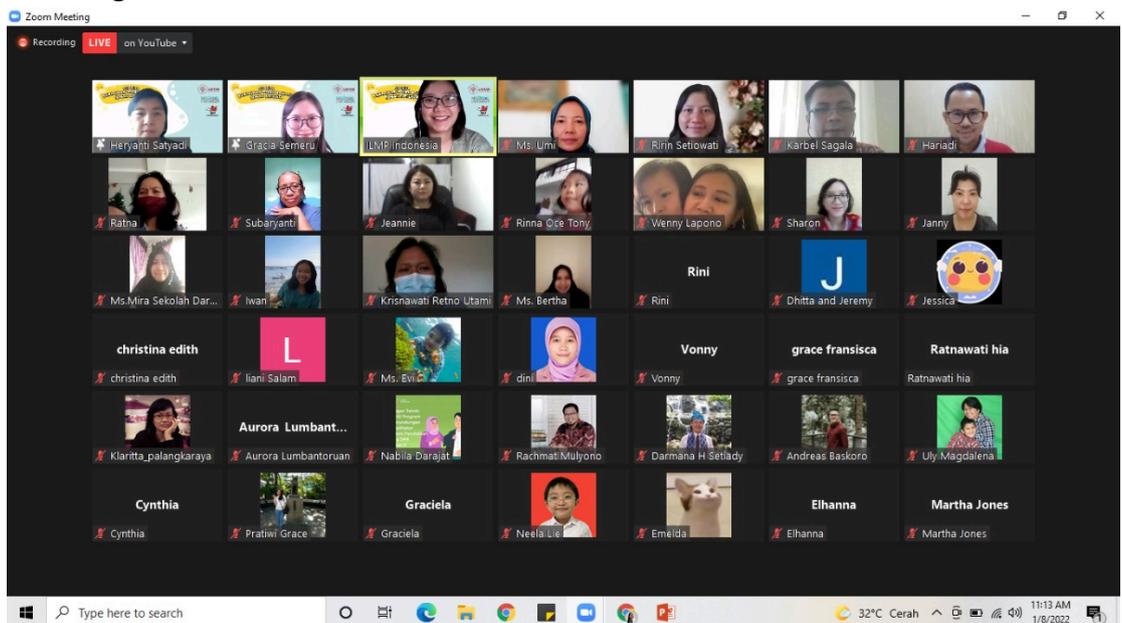
HABIT
3
THINGS
FIRST

Q&A



zoom

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 : 5
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

PERJANJIAN

**PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2022 – Periode 1
Nomor: PKM100Plus-2022-1-026-SPK-KLPPM/UNTAR/IV/2022**

1. Pada hari Selasa tanggal 05 bulan April Tahun 2022, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog
NIDN/NIDK : 8860680018
Fakultas : Fakultas Psikologi

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Nadya Betari Nirmala
NIM : 705180298
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Webinar Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita

Nama mitra : I Love My Psychologist

Tanggal kegiatan : 1/8/2022

dengan biaya **Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah)** dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2022, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



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

Pihak Kedua



Dr. Heryanti Satyadi M.Si., Psikolog

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



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

Mengapa penting MENENTUKAN PRIORITAS?

- Agar berhasil mencapai tujuan.
- Rencana belum tentu berjalan lancar, jadi perlu memberi ruang untuk gagal dalam rencana yang dibuat dan mau berusaha lagi.
- Membuat rencana mencegah anak dari kecewa, sebaliknya menjadi Bahagia dan puas karena tujuan tercapai seperti GOOB.
- Mencegah anak menjadi impulsive (menginginkan apa saja yang terlintas di pikiran atau yang terlihat) seperti JUMPER yang menghabiskan uangnya dengan percuma tanpa dinikmati. Terlihat ia tidak Bahagia dengan apa yang ia lakukan.



MARI BERCERITA

dengan kisah pokey
(Ini hanya salah satu contoh)



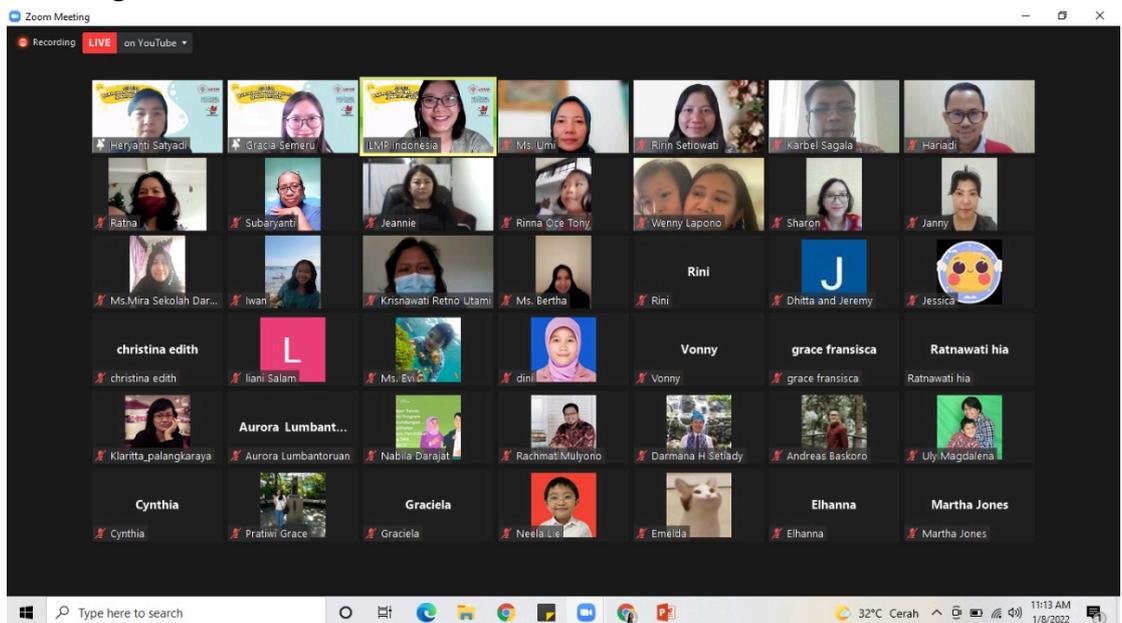
MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA DENGAN BERCEKITA

HABIT 3 FIRST THINGS FIRST

Q&A

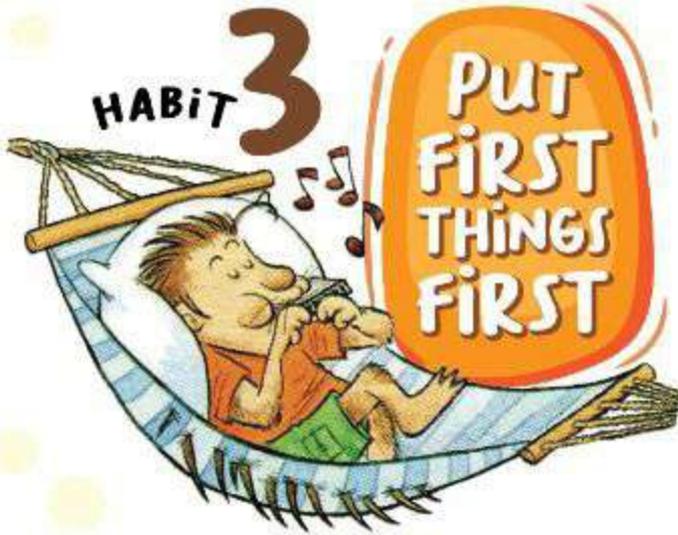
Logos for UNTAR, MIDSKIM, Laito Psychology, and zoom.

2. Foto Kegiatan

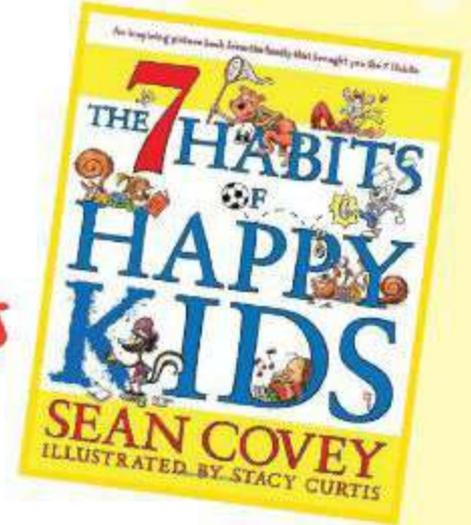


WEBINAR
SERI 3/7

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA DENGAN BERCEKITA



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



8 JANUARI
2022

PK **9.30** WIB



PEMBICARA:



Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog

Psikolog Senior di *I Love My Psychologist*
Berpengalaman dalam Konseling Keluarga & Terapi Perilaku

MODERATOR:

Gracia M. Semeru, M.Psi., Psikolog

Psikolog Klinis



SCAN DI SINI

GRATIS!

REGISTRASI:

bit.ly/ILMPanakbahagia

**TEMPAT
TERBATAS!**

@ilovemypsychoologist

0 8888 901 954

Diselenggarakan oleh :



Didukung oleh :





UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

No: 026/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 Menentukan Prioritas

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

8 Januari 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

MEMBINA KEBIASAAN ANAK BAHAGIA – SERI 3: MENENTUKAN PRIORITAS

* Heryanti Satyadi

** Nadya Betari Nirmala

Editor: Frangky Selamat

Pada hari Sabtu, 8 Januari 2022 telah diadakan webinar seri ke-3 yang mengangkat tema tentang menentukan prioritas anak. Webinar ini dimulai pada pukul 09.30 WIB dan dihadiri oleh 57 peserta, yakni orangtua-orangtua yang memiliki anak usia SD, juga pengajar dan pemerhati anak. Webinar ini memiliki tema “Membina Kebiasaan Anak Bahagia dengan Bercerita”. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh permintaan dari Komunitas *Mind Skills Mom Community* untuk membuat acara terkait pengasuhan anak, sehingga Universitas Tarumanagara (Untar) dan Kantor Psikologi I Love My Psychologist (ILMP) bekerja sama untuk membuat salah satu kegiatan pelayanan kepada masyarakat (PKM) yang bertujuan memberikan edukasi kepada orangtua terkait pembentukan kebiasaan positif pada anak.

Anak-anak yang bahagia memiliki kebiasaan khusus yang berbeda dengan anak-anak lain yang rentan terhadap kecemasan. Untuk memperoleh kebiasaan positif, orangtua perlu mengembangkan kebiasaan yang baik, karena kebiasaan baik itu tidak terbentuk dengan sendirinya. Salah satu cara untuk mengembangkan kebiasaan ini adalah dengan bercerita. Mendongeng berguna ketika orangtua dan anak mendiskusikan pesan yang disampaikan dari cerita tersebut. Hal ini dapat menjadi kebiasaan karena anak dapat lebih memahami dan mengingat pesan pada cerita tersebut.

Seperti webinar sebelumnya yang membahas tentang kebiasaan membuat rencana, webinar kali ini membahas kebiasaan yang dapat membuat anak bahagia dengan menetapkan prioritas. Menentukan prioritas adalah mengutamakan hal-hal yang sekiranya harus didahulukan sebelum yang lain. Anak-anak sering belum mengetahui apa yang menjadi prioritas mereka, sehingga mereka cenderung impulsif atau menginginkan sesuatu dilihat atau terlintas di kepala mereka. Menetapkan prioritas dapat memudahkan anak untuk mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan mereka. Ini membuat hidup lebih teratur dan bahagia.

Untuk terbiasa menetapkan prioritas yang baik, orangtua perlu membantu mengidentifikasi prioritas mereka. Orangtua dapat mengajar anak-anak mereka untuk membentuk pengalaman terhadap prioritas waktu dan kegiatan mereka. Namun anak harus tetap menjadi pemegang kendali dari pilihan mereka, sehingga, anak dapat belajar bagaimana mengatur waktu dan kegiatan mereka sendiri, tetap dengan pengawasan orangtua.

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. Tema-tema yang diangkat untuk membina anak-anak memiliki kebiasaan yang berdampak positif membuat bahagia. Materi yang disajikan kepada anak-anak dalam bentuk *story telling* dengan video cerita. Hal ini ditujukan agar dapat meningkatkan fokus anak, setelah itu orangtua akan mengajak berdialog (mengobrol santai) 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.

* Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

** Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara | 705180298