

**Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat**  
**Menjadi Narasumber Seminar Nasional Kemenkes RI**  
***Menyiapkan Psikologis Anak dan Orang Tua***  
***dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru***

**Disusun oleh Pelaksana PKM:**  
**Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog**  
**NIK/NIDN: 10795003/0324106902**  
**Program Studi Magister Psikologi Profesi**  
**Universitas Tarumanagara**

**BAB I. Pendahuluan**

Masa pandemi COVID-19 membuat semua pihak perlu menyesuaikan diri, termasuk anak dan orang tua, dalam menghadapi proses pembelajaran pada masa adaptasi kebiasaan baru. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyelenggarakan Seminar Online yang disiarkan secara Nasional, dan meminta HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia) untuk menjadi narasumber dalam tema yang sudah ditetapkan oleh Kementerian, yaitu *Menyiapkan Psikologis Anak dan Orang Tua dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. HIMPSI memberikan kepercayaan kepada pelapor PKM ini untuk menjadi narasumber.

**BAB II. Metode Pelaksanaan**

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dengan cara menjadi narasumber untuk Seminar Online yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tema Seminar adalah "Implementasi Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Sektor Pendidikan". Pelaksanaan Seminar Online adalah hari **Kamis, tanggal 9 Juli 2020, pukul 08.30-12.00**. Seminar dibuka oleh Prof. dr. H. A. Kadir, Sp. THT, KL (K)., Ph.D., MARS (Kepala BPPSDMK Kemenkes RI). Pelapor menjadi salah satu pembicara pertama di Panel 2, bersama 2 pembicara lainnya yaitu: W. Achmad Fahmi, S.Ag., M.MPd. (Walikota Sukabumi), dan Nur Hidayat, S. Ag. (Juru Bicara Gugus Tugas Pesantren Tangguh Tebuireng Jawa Timur). Sementara di Panel 1, para pembicara adalah: Dr. Sutanto, SH, MA. (Sekretaris Dijen PAUD Kemendikbud RI), Dr. Basnang Said S. Ag. M. Ag. (Kepala Subdit Pendidikan Pesantren Kemenag RI), dan dr. Erna Mulati, M.Sc., CMFM (Direktur Kesehatan Keluarga Kemenkes RI).

**BAB III. Hasil PKM**

Moderator dan penanya menyatakan bahwa hal yang disampaikan pelapor adalah sangat bermanfaat. Hasil PKM ini adalah tersosialisasikannya materi mengenai *Menyiapkan Psikologis Anak dan Orang Tua dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Poster publikasi, materi PKM, dan foto sertifikat terlampir.

#### **BAB IV. Kesimpulan**

Materi mengenai *Menyiapkan Psikologis Anak dan Orang Tua dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru* merupakan materi yang dibutuhkan oleh masyarakat, dan penulis sebagai perwakilan Himpunan Psikologi Indonesia, yang sekaligus adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, telah menyampaikan materi yang dapat memperkaya wawasan peserta Seminar Online mengenai adaptasi kebiasaan baru.

#### **BAB V. Daftar Pustaka**

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behaviour. *Child Development* 37(4), 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- d'Orville, H. (2020). COVID-19 causes unprecedented educational disruption: Is there a road towards a new normal?. *Prospects*, 1-5.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Himpunan Psikologi Indonesia (2020). *Focus Group Discussion 23 Juni 2020 dan 1 Juli 2020*.
- Nussbaum, M., & Sen, A. (Eds.). (1993). *The quality of life*. Clarendon Press.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1993). Dimensions of interpersonal relation among Australian children and implications for psychological well-being. *The Journal of Social Psychology*, 133(1), 33-42.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995) Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes *American sociological Review*, 60 (1), 141-156.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (1994). *Health psychology: Biopsychological Interactions*. New York: Wiley.
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256..
- Schunk, D. E., (2012). *Learning Theories: An Educational Perspectives*. New York, NY: Pearson.
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., Papa, A. (2020). *Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health: A Longitudinal of Risk and Protective Factors*.
- Sumber gambar: freepik.com

LIVE on YouTube

You are viewing Sumarno Bapelkes ...'s screen

View Options

Speaker View

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**BALAI PELATIHAN KESEHATAN CIKARANG BEKERJASAMA DENGAN DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA KEMENKES RI**

**Sertifikat**  
No. DM.01.01/2/7125/2020

Diberikan kepada:  
**Sri Tiatri, S.Psi., Ph.D**

Sebagai  
**Narasumber**

Pada Kegiatan Seminar Nasional Implementasi Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 Dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Sektor Pendidikan Tanggal 09 Juli 2020

**KEPALA**

[https://bit.ly/pertanyaan\\_seminaronline](https://bit.ly/pertanyaan_seminaronline)

ARIF RAHMAN\_BAPELKEK NTB has entered the Waiting Room for this meeting

20 participants raised hand



Unmute Stop Video

Security Participants Chat

693

Share Screen

Record

Reactions

Leave

# Seminar Online

KAMIS, 09 JULI 2020  
( 08.30 - 12.00 WIB )



## IMPLEMENTASI PENCEGAHAN & PENGENDALIAN COVID-19 DALAM MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI SEKTOR PENDIDIKAN



**PEMBUKAAN**  
Prof. dr. H. A. Kadir, Sp.THT, KL(K), Ph.D, MARS  
Kepala BPPSDMK Kemenkes RI



**KEYNOTE SPEAKER**  
dr. Kirana Pritasari, MQIH  
Dirjen Kesmas Kemenkes RI



Zoom Id: 81560624824  
Password: 793858

### PANEL I

**MODERATOR**  
Dr. Suglyanto, S.Pd, M.App.Sc  
Kepala Pusdik SDM Kesehatan



**Dr. Sutanto, SH, MA**  
Sekertaris Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kemendikbud RI  
"Kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam Implementasi Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru"



**Dr Basnang Said S Ag M Ag**  
Kepala Subdit Pendidikan Pesantren Kemenag RI  
"Kebijakan Kementerian Agama dalam Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Institusi Pendidikan di lingkungan Kementerian Agama"



**dr. Erna Mulati, M.Sc, CMFM**  
Direktur Kesehatan Keluarga Kemenkes RI  
"Kebijakan Kementerian Kesehatan dalam Upaya Pencegahan & Pengendalian Covid-19 pada Anak Usia Sekolah dan Remaja"



Narahubung  
Erlinawati Pane, SKM, MKM: 0815 1136 8113  
Siti Hayati, SKM, M.Kes: 0812 8595 6969  
Eliza Meivita, S.Kom, MKM: 0815 1711 8479



Link pendaftaran : [https://bit.ly/seminaronline\\_pendidikan](https://bit.ly/seminaronline_pendidikan)

### PANEL II

**MODERATOR**  
drg. Wara Pertiwi Osing, MA  
Kasubdit Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja



**Sri Tiatri, S.Psi., Ph.D**  
Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia  
"Menyiapkan Psikologis Anak dan Orang Tua dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru"



**H. Achmad Fahmi, S.Ag, M.MPd**  
Walikota Sukabumi  
"Pengalaman Kota Sukabumi dalam Mempersiapkan Sektor Pendidikan pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru"



**Nur Hidayat, S.Ag**  
Juru Bicara Gugus Tugas Pesantren Tangguh Tebuireng Jawa Timur  
"Pengalaman Pondok Pesantren Tebuireng Jombang dalam Mempersiapkan Proses Pembelajaran Masa Adaptasi Kebiasaan Baru"



Youtube channel :  
Bapelkes Cikarang





# **Persiapan Psikologis Anak dan Orang Tua dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru**

**Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog**

Perwakilan Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)

*Seminar Nasional Adaptasi Kebiasaan Baru di Sektor Pendidikan*

Kementerian Kesehatan

Kamis, 9 Juli 2020 (Zoom Seminar)

# Proses Pembelajaran dalam Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

## **Belajar di Rumah**

1. Penggunaan Teknologi untuk Pembelajaran Jarak Jauh.
2. Penggunaan kemampuan berkomunikasi.
3. Pengelolaan diri dalam belajar dan berkegiatan.

## **Belajar di Sekolah**

1. Penggunaan masker, menjaga jarak, mencuci tangan
2. Penggunaan kemampuan berkomunikasi.
3. Pengelolaan diri dalam belajar dan berkegiatan.

Kurikulum, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran: Kembali ke Esensial.

## Proses Adaptasi terhadap Kebiasaan Baru

Proses adaptasi terhadap kebiasaan baru **dapat menimbulkan stres** pada anak dan orang tua.

Stres pada anak dapat menyebabkan **masalah kesehatan**.

Stres pada orang tua bukan hanya menyebabkan masalah kesehatan pada orang tua, melainkan juga dapat **mempengaruhi anak dan perkembangannya**.

Stres adalah kondisi psikologis yang terjadi karena adanya **penilaian** kognitif (pikiran) manusia terhadap situasi atau kejadian, bahwa **sumber-sumber dirinya tidak cukup untuk mengatasi** situasi atau kejadian yang mengancam tersebut (a.l. Smith & Carlson, 1997; Sarafino, 1998).

## Stres yang Dapat Terjadi pada Anak

- Kurangnya atensi orang tua.
- Sakitnya orang tua atau saudara.
- Kehilangan orang tua atau saudara.
- Kecelakaan (misalnya terjatuh yang menimbulkan luka).
- Masuk sekolah baru.
- Masalah terkait persekolahan. (Smith & Carlson, 1997)
- Lainnya.

## Stres yang Dapat Terjadi pada Remaja

- Stresor terkait akademik atau pembelajaran atau sekolah.
- Konflik dengan teman sebaya.
- Konflik dengan keluarga (Smith & Carlson, 1997)

### **Tambahan:**

- Perundungan, penggunaan internet/media sosial yang bermasalah.
- Kebosanan, atau kurangnya aktivitas, atau merasa terisolasi.
- Lainnya.

# KERAGAMAN

- Lokasi: Pedesaan vs. Perkotaan
- Status Sosial Ekonomi: Rendah vs. Tinggi
- Tingkat Pendidikan & Perkembangan Anak: PAUD vs. PT
- Budaya: Individualisme vs. Kolektivisme
- Nilai-nilai: yang dianggap paling penting vs. yang kurang penting.

**Paparan ini mempertimbangkan  
anak dan orang tua secara umum**

# Apa tujuan kesiapan psikologis?



**Anak**

Persepsi  
terhadap Diri  
(Self Esteem) +

Hubungan dengan  
Lingkungan  
(Prososial,  
Kooperatif) +

Sumber: Rigby & Slee (1993)



**Orang Tua**

Persepsi  
terhadap Diri +

Hubungan dengan  
Lingkungan +

**KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS**

**Guru &  
Pengelola  
Sekolah**

Persepsi  
terhadap Diri +

Hubungan dengan  
Lingkungan +





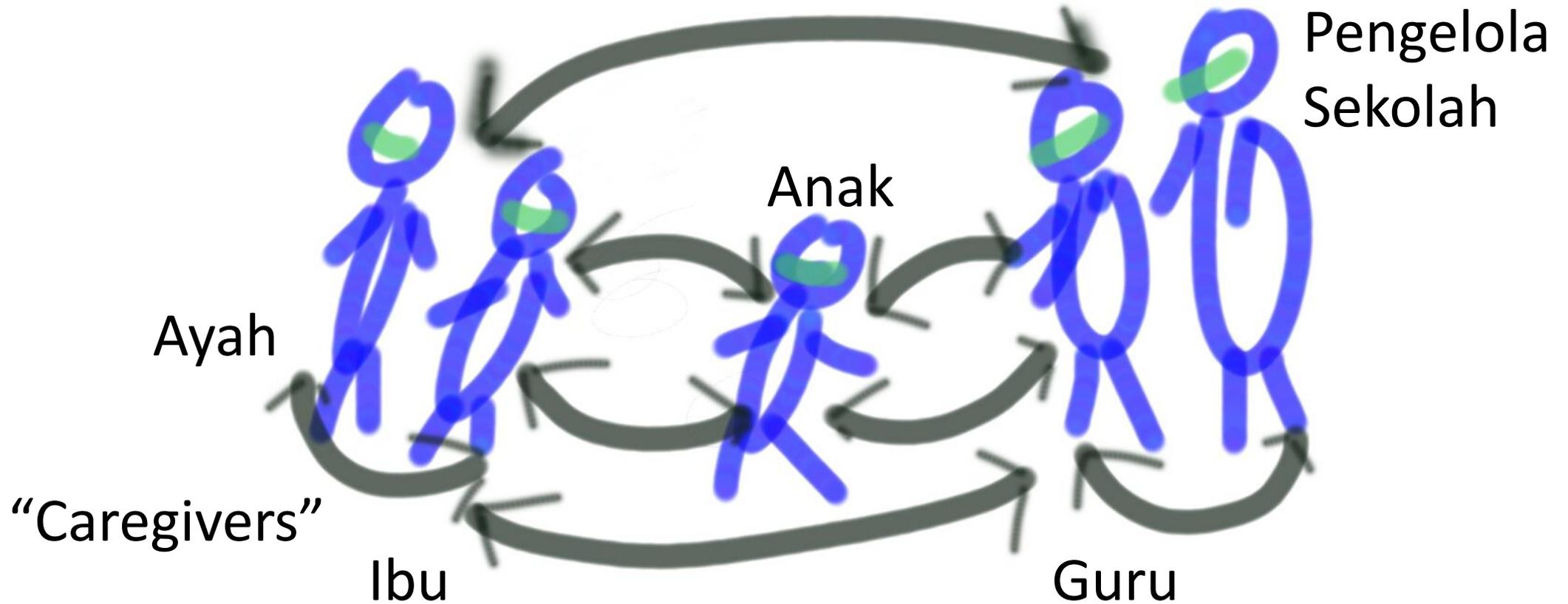
## 5 Rekomendasi HIMPSI dalam Konteks Sekolah

1. Mengubah cara pikir & kebiasaan: “Saya akan mengubah cara pikir & kebiasaan saya menjadi selalu ‘menggunakan masker dan menjaga jarak’.”
2. Mengembangkan rasa mampu mengendalikan: “Saya mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan saya.”  
*SENSE OF CONTROL*
3. Mengembangkan rasa bersama sebagai komunitas: “Saya bersama komunitas saya bertanggungjawab atas kebaikan komunitas saya.”  
*SENSE OF COMMUNITY*
4. Menganggap MANUSIA SEBAGAI SOLUSI: “Saya mampu mengendalikan diri untuk memutus rantai penyebaran COVID-19”
5. Memikirkan KEMBALI KE ESENSIAL: “Apa tujuan pembelajaran anak saya? Anak saya perlu mampu mengatur diri dan memecahkan masalah.”

***SENSE OF COMMUNITY***

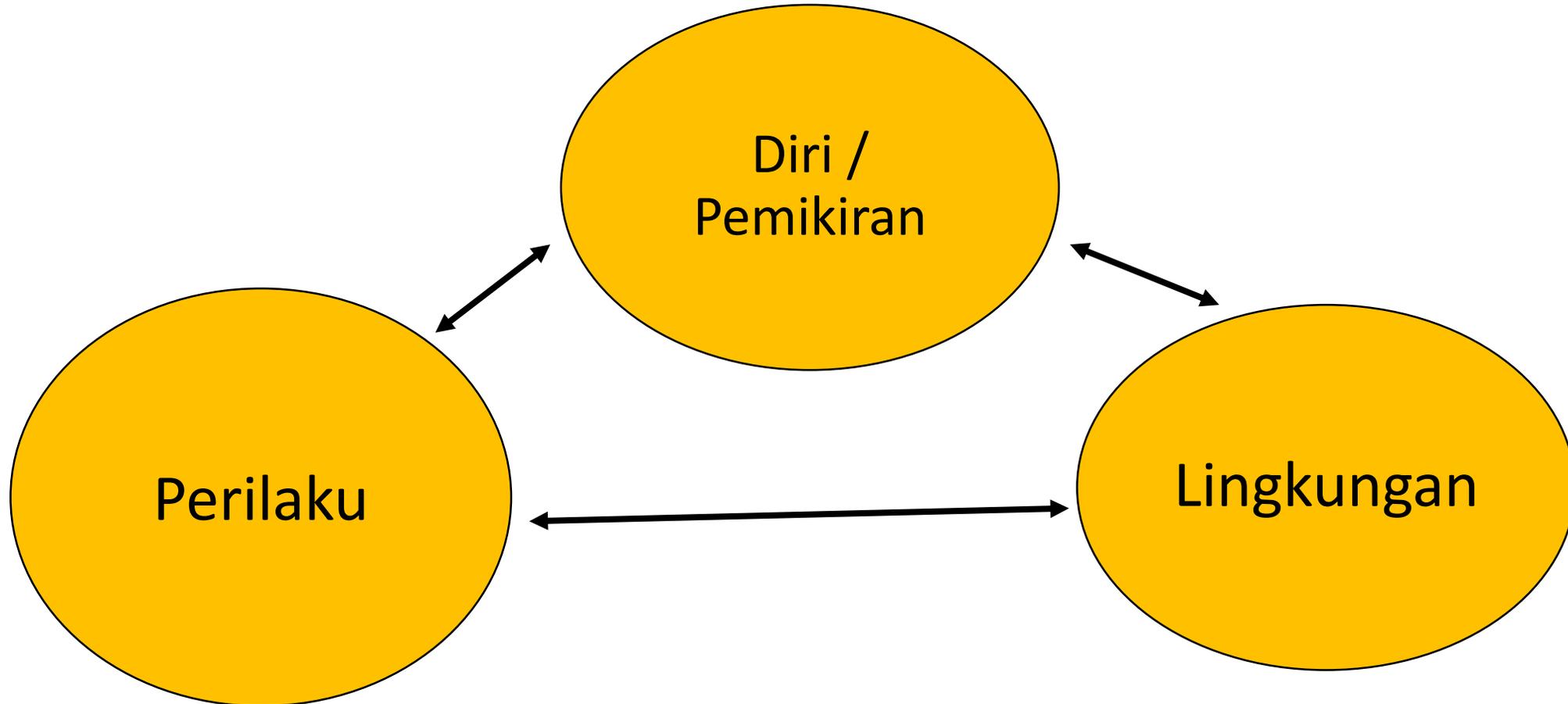
# Rasa Bersama sebagai suatu Komunitas

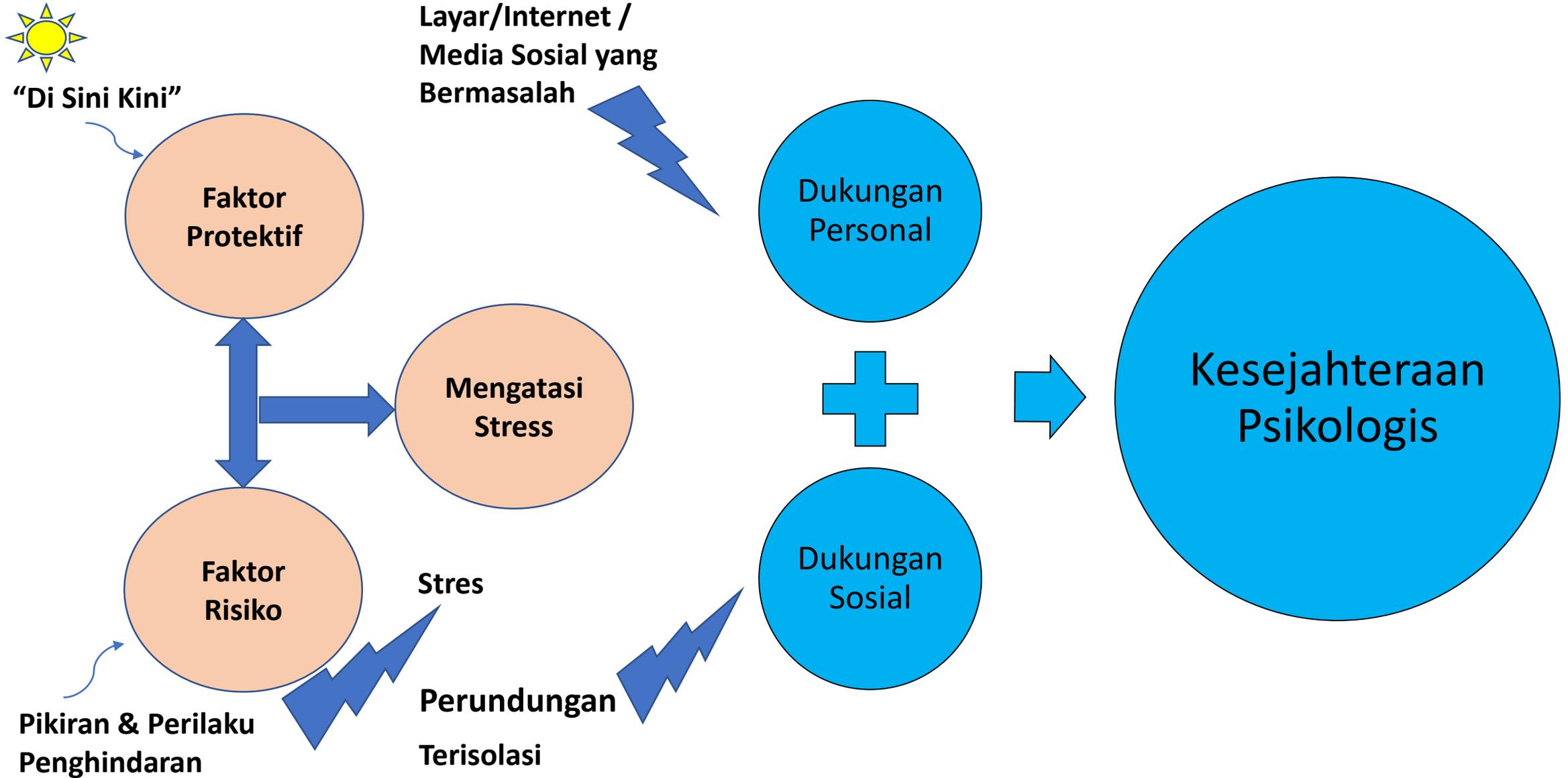
## *Sense of Community*



***SENSE OF CONTROL***

# PENENTU YANG SALING TERKAIT (Bandura)





Sumber: Rigby & Slee (1993); Sagone & De Caroli (2014), Zimmermann, Bledsoe, Papa (2020)

**DUKUNGAN PERSONAL**

**Mengatasi Stres (*Coping Stres*):**  
mengubah pikiran dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dianggap melebihi sumber yang dimiliki

1. Menilai, apakah dapat dikendalikan?

2. Memilih strategi coping

3. Melaksanakan strategi coping

4. Melakukan evaluasi

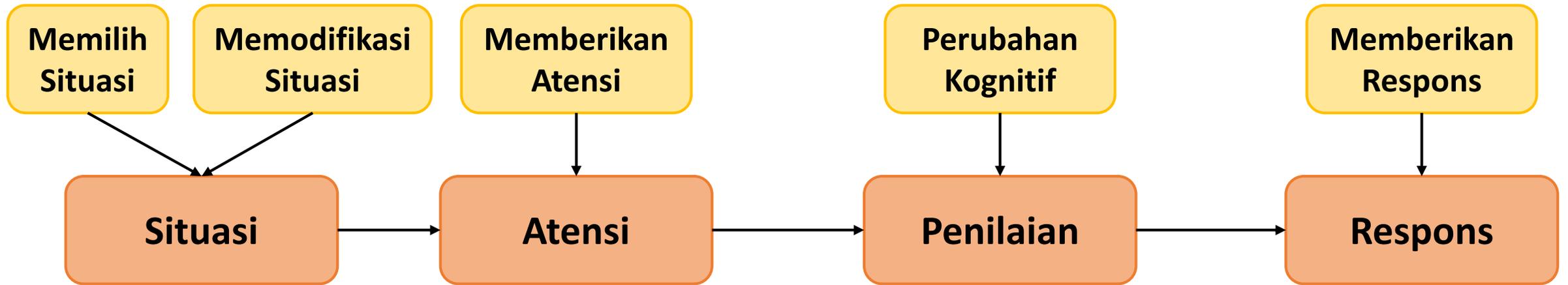
Anak seringkali belum dapat melakukan penilaian tepat terhadap tantangan & sumber sehingga perlu dibantu

**Fokus pada masalah:** mencari informasi.

**Fokus pada emosi:** beradaptasi terhadap stres.

Sumber: Smith & Carlson (1997)

# REGULASI EMOSI



Sumber: Gross (2002)

# Regulasi Diri

Proses seseorang mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya ke arah pencapaian tujuan (Zimmerman & Schunk, 2001).

Regulasi Diri meliputi:

1. Penetapan tujuan
2. Pelaksanaan tindakan yang diarahkan pada tujuan
3. Pemantauan terhadap strategi dan tindakan
4. Penyesuaian strategi dan tindakan untuk memastikan keberhasilan (Schunk, 2012).

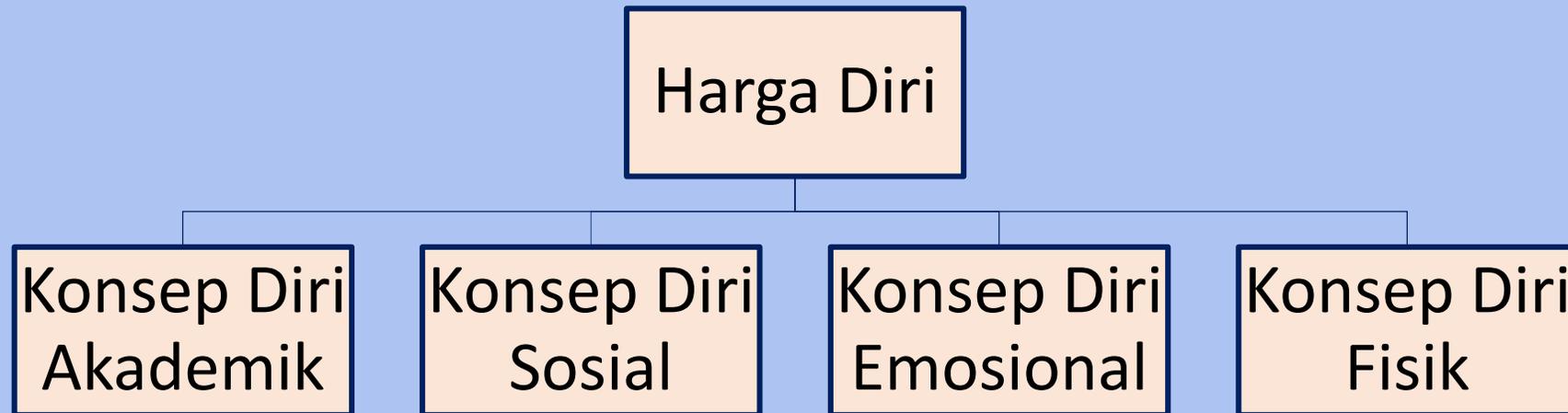
# REGULASI DIRI



Rasa Diri Mampu: keyakinan diri bahwa diri mampu untuk belajar atau menampilkan perilaku pada tingkat yang dikehendaki.

Sumber: Shunck (2012)

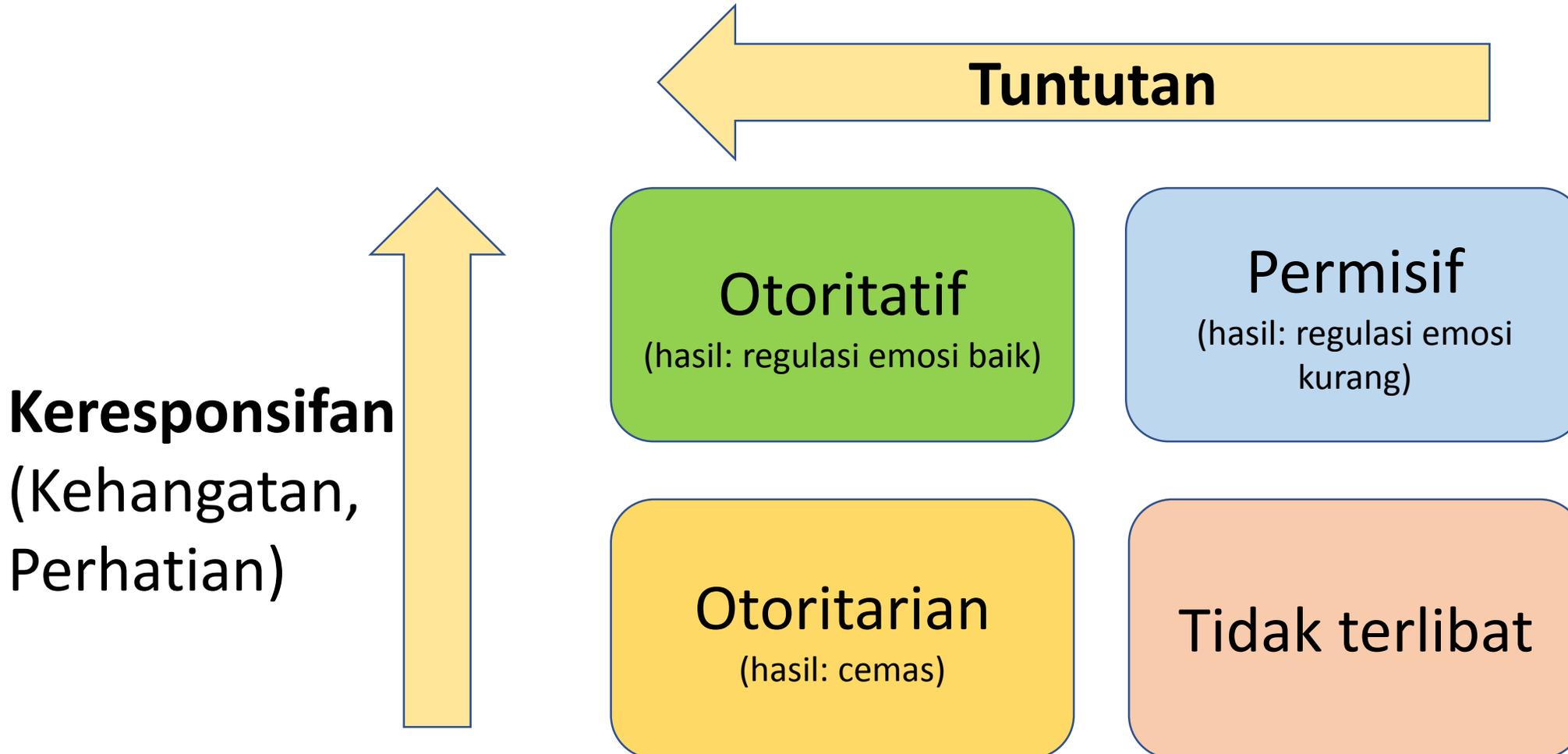
# HARGA DIRI



Sumber: Rosenberg (2010)

**DUKUNGAN SOSIAL**

# Memberikan Tuntutan dan Menyediakan Keresponsifan dalam Takaran yang Tepat



Sumber:  
Baumrind.

# DUKUNGAN SOSIAL KEPADA ANAK

- Membantu anak untuk memahami perasaan mereka.
- Meningkatkan strategi mengelola lingkungan.
- Menjaga optimisme anak.
- Menyediakan dukungan sosial.
- Meningkatkan harga diri dengan menyediakan:
  - Interaksi yang aman dengan orang dewasa (orang tua, guru).
  - Ada interaksi positif dengan teman.
  - Adanya dukungan dan pemahaman saat anak membuat kesalahan.
- Orang tua memberi kesempatan mengembangkan keterampilan dan kompetensi.
- Sistem sekolah yang efektif.

# Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak

Misalnya dengan bermain peran, dan penguatan terhadap keterampilan sosial baru:

- memulai pertemanan,
- berkomunikasi dengan jelas,
- menyelesaikan masalah dengan teman,
- sensitif terhadap kebutuhan dan hak orang lain,
- tahan terhadap tekanan kelompok,
- menggunakan kontrol diri.

# Dukungan Keluarga

Menyempurnakan keterampilan pengasuhan anak:

- menetapkan ekspektasi yang jelas mengenai perilaku,
- memantau dan memperkuat perilaku yang sesuai,
- menyediakan konsekuensi yang konsisten untuk perilaku yang tidak sesuai,

dalam atmosfir dukungan dan keterlibatan yang dikaitkan dengan kompetensi dan perilaku konvensional di antara anak-anak (Smith & Carlson, 1997).

Membantu orang tua mengurangi stres dengan meningkatkan kemampuan orang tua mengatasi stres.

# Elemen terpenting bagi Anak dalam belajar: Adanya Pilihan

Siswa perlu memiliki pilihan-pilihan di dalam:

- motif atau metode belajarnya
- waktu yang digunakan untuk belajar
- kriteria tingkat belajar
- konteks terjadinya belajar
- kondisi sosial (Sumber: Zimmerman, 2000)

Perlu rutinitas  
baru untuk  
mempermudah  
anak meregulasi  
diri

Jika siswa memiliki sedikit pilihan, maka perilaku mereka diregulasi terutama oleh faktor eksternal dibandingkan dengan oleh diri.

# Persiapan Psikologis



## Sehat Fisik:

- Cukup Nutrisi
- Cukup Istirahat
- Cukup Olahraga

## Sehat Mental:

- Pemikiran
- Perasaan
- Stabil, di sini kini
- Hubungan Sosial

## Pola Asuh



# Referensi

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behaviour. *Child Development* 37(4), 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- d'Orville, H. (2020). COVID-19 causes unprecedented educational disruption: Is there a road towards a new normal?. *Prospects*, 1-5.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Himpunan Psikologi Indonesia (2020). *Focus Group Discussion 23 Juni 2020 dan 1 Juli 2020*.
- Nussbaum, M., & Sen, A. (Eds.). (1993). *The quality of life*. Clarendon Press.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1993). Dimensions of interpersonal relation among Australian children and implications for psychological well-being. *The Journal of Social Psychology*, 133(1), 33-42.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995) Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes *American sociological Review*, 60 (1), 141-156.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (1994). *Health psychology: Biopsychological Interactions*. New York: Wiley.
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256..
- Schunk, D. E., (2012). *Learning Theories: An Educational Perspectives*. New York, NY: Pearson.
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., Papa, A. (2020). *Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health: A Longitudinal of Risk and Protective Factors*.

Sumber gambar: freepik.com