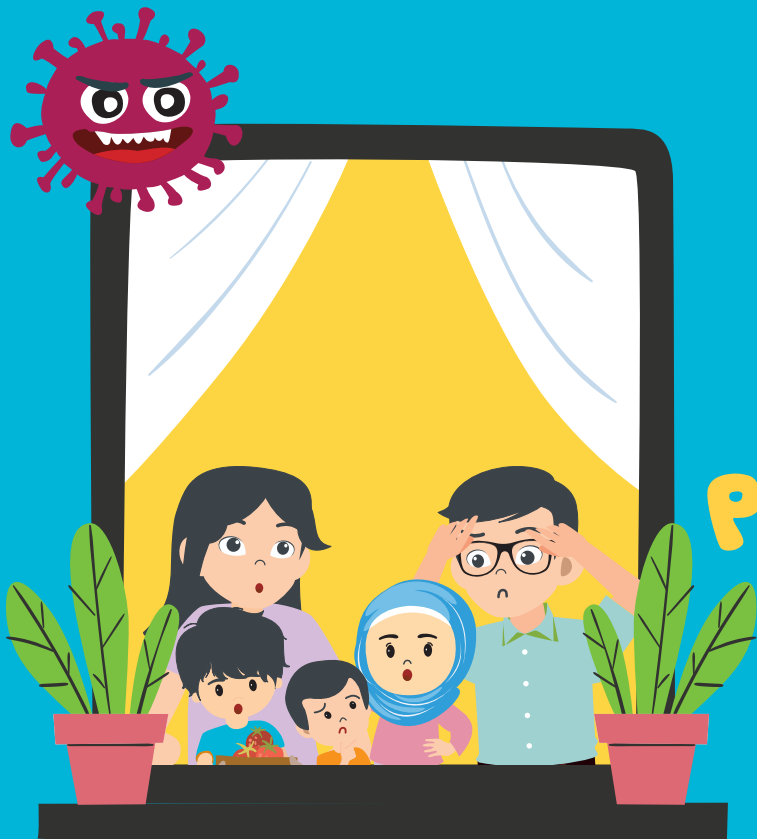




Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia



Mengenal Dukungan Psikologis Awal

Bagi Orang Tua Anak Usia Dini

Mengenal Dukungan Psikologis Awal

Bagi Orang Tua Anak Usia Dini



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

2020

Judul Bahan Ajar

**Mengenal Dukungan Psikologis Awal (DPA)
Bagi Orang Tua Anak Usia Dini**

Cetakan Pertama 2020

CATATAN: Bahan ajar ini merupakan pegangan orang tua dan pendidik yang dipersiapkan Pemerintah dalam upaya meningkatkan partisipasi pendidikan anak, baik di satuan pendidikan maupun di rumah. Bahan ajar ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Bahan ajar ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Dalam rangka meningkatkan mutu bahan ajar, masyarakat sebagai pengguna bahan ajar diharapkan dapat memberikan masukan kepada alamat penulis dan/atau penerbit dan laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui [post-el buku@kemdikbud.go.id](mailto:post-el_buku@kemdikbud.go.id).



Diterbitkan oleh:

Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan
Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

@2020 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Diperbolehkan mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dengan izin tertulis dari penerbit.

Pengarah: Muhammad Hasbi
Penanggungjawab: Muhammad Hasbi
Kontributor Naskah: Muhammad Hasbi,
Nana Maznah, Adiyati Fathu Roshonah,
Aria Ahmad Mangunwibawa, Siti
Nurannisaa P.B., Nanik Suwaryani, Nur
Ainy Fardana N

Penelaah: Wahyu Cahyono, Yufiarti,
Romi, Yuliani, Farida Yusuf, Netti
Herawati, Dinda Denis Prawitasandhi,
Rose Mini Agus Salim, Griselda Jane,
Orissa Anggita Rinjani, Anita Yus,
Nurfadillah

Penyunting: Nanik Suwaryani, Nur Ainy
Fardana N, Aria Ahmad Mangunwibawa
Ilustrator dan penata letak: Dhoni
Nurcahyo

Jumlah Halaman: 56 hlm + ilustrasi
Ukuran Buku: 210mm x 148 mm

Dukungan Psikologis Awal (DPA)

adalah keterampilan sederhana bagi orang tua untuk membantu diri sendiri dan anggota keluarga lainnya menghadapi masalah atau situasi sulit.

1. DPA dapat mencegah dan mengurangi dampak negatif masalah atau situasi sulit.
2. DPA dapat membantu mengurangi beban dan tekanan yang dialaminya serta menunjang proses pemulihan psikologis.



Kata Pengantar

Ayah dan Bunda yang baik,

Di masa pandemi Covid-19, sebagian besar dari kita harus bekerja dari rumah dan anak-anak harus belajar dari rumah. Ini merupakan masa sulit yang menimbulkan kekhawatiran terkait kesehatan, tidak saja kesehatan fisik tetapi juga kesehatan jiwa atau mental.

Bagi anak-anak usia dini, keberadaan ayah bunda sepenuhnya di rumah mestinya merupakan hal yang menyenangkan. Namun, yang terjadi tidak mesti demikian. Banyak orang tua yang dihadapkan pada berbagai tekanan, misalnya kehilangan penghasilan, kesulitan bekerja di rumah, atau kejenuhan dengan keadaan.

Berbagai tekanan pada orang tua ini pada gilirannya bisa memengaruhi anak, termasuk mereka yang masih berusia dini. Orang tua yang bingung, mudah marah, atau tidak

peduli akan membuat suasana rumah menjadi tidak nyaman. Ini akan mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga, termasuk ketika orang tua mendampingi anak belajar dan bermain. Jika ini berkelanjutan akan mempengaruhi kesehatan jiwa semua anggota keluarga, termasuk anak usia dini.

Bahan ajar ini disusun untuk memberikan informasi dan keterampilan kepada guru dan orang tua tentang bagaimana mengelola banyak tekanan yang mereka alami selama masa sulit, terutama di saat pandemi. Keterampilan ini diperlukan agar dampak dari banyak tekanan itu tidak menjadi lebih buruk dan mempengaruhi kesehatan jiwa anggota keluarga dan menghambat tumbuh kembang anak-anak yang masih berusia dini.

Dr. Muhammad Hasbi

Seperti yang lain ...

Selama masa pandemi Covid-19 ini keluarga Bapak dan Ibu Adi harus tinggal dan bekerja dari rumah.

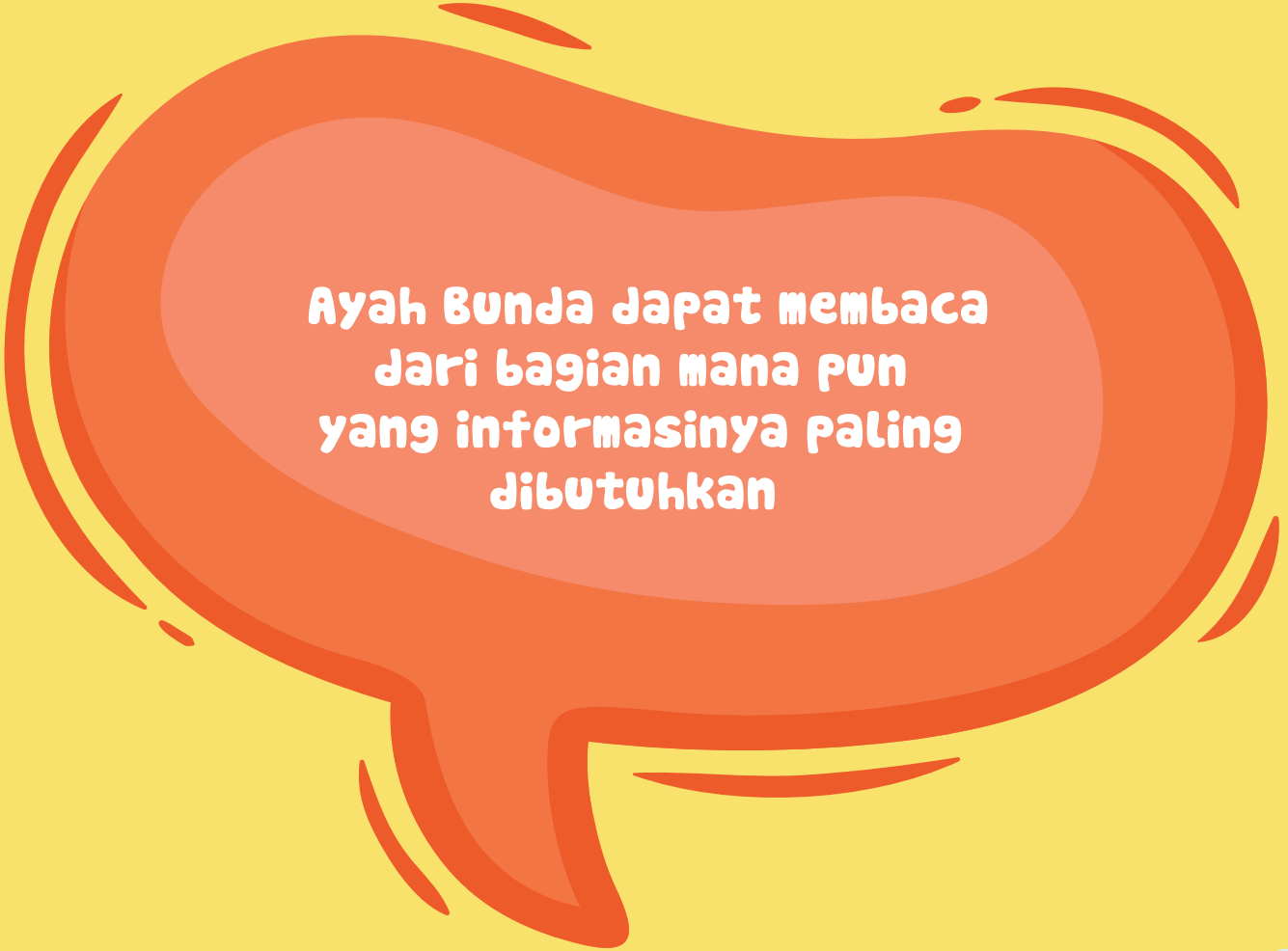
Demikian juga dengan ketiga anaknya yang masih belajar di TK, SD kelas 3, dan SD kelas 6, mereka harus belajar di rumah.

Bekerja dari rumah tidak bisa dilakukan oleh Pak Adi yang sehari-harinya bekerja sebagai pedagang baju di pasar. Sementara itu, Bu Adi tidak bisa membantu karena selama ini ia adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Hilangnya pendapatan, ketidakpastian tentang lamanya waktu harus tetap di rumah, ketidaksiapan mengajar anak-anak di rumah, dan tiadanya kesempatan untuk pulang kampung, membuat Pak Adi sangat tertekan dan marah pada situasi.

Bu Adi yang melihat perubahan sikap suaminya itu sangat mengkhawatirkan dampak yang akan dialami oleh diri dan anak-anaknya jika situasi sulit ini terus berlangsung.





**Ayah Bunda dapat membaca
dari bagian mana pun
yang informasinya paling
dibutuhkan**

DAFTAR ISI

Bagian I Mengenal Situasi Sulit

Apa Itu Situasi Sulit?	2
Mengenal Dampak Situasi Sulit	4
Menghadapi Situasi Sulit	6
Dukungan Psikologis Awal	7

Bagian II Apa yang Terjadi pada Orang Tua ?

Mengenal Peran Orang Tua di Rumah	12
Menjadi Orang Tua Dalam Situasi Sulit	13
Apa Yang Dapat Dilakukan Orang Tua?	16
Menjadi Orang Tua Tangguh	18

Bagian III Anak Usia Dini

Siapakah Anak Usia Dini?	24
Mengenal Ciri-Ciri Anak Usia Dini	25
Apa Saja Kebutuhan Anak Usia Dini?	28
Komunikasi Dengan Anak Usia Dini	30

Bagian IV Pendampingan AUD di Masa Sulit

Seperti Apa Situasi Sulit pada Anak Usia Dini?	38
Dukungan Psikologis Awal (DPA) pada Anak Usia Dini	40

A large teal speech bubble is centered on the page, containing text. It is surrounded by several yellow leaves with white veins, set against a background of orange and red abstract shapes. The overall design is vibrant and modern.

Bagian I Situasi Sulit

1. Apa itu situasi sulit ?
2. Mengenali dampak situasi sulit
3. Menghadapi situasi sulit
4. Dukungan Psikologis Awal



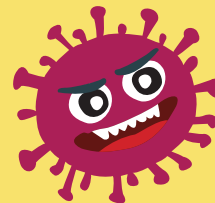
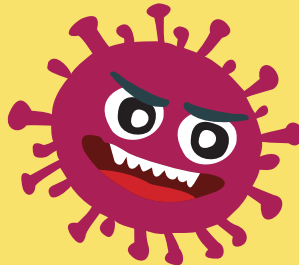
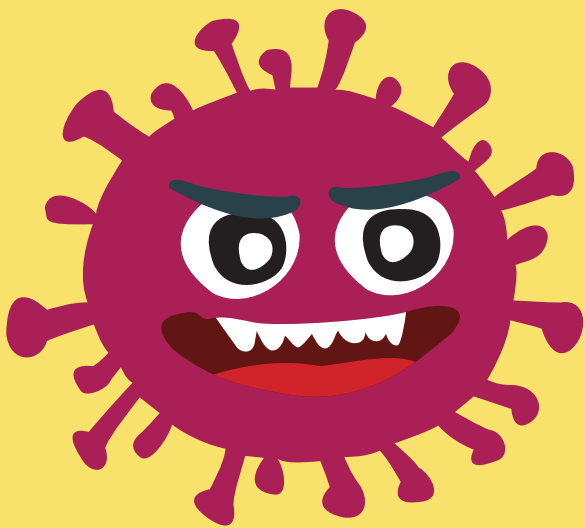
Ayah bunda, saat menghadapi masa sulit secara tidak sadar akan memunculkan rasa tidak nyaman.



Dukungan Psikologis Awal (DPA)

dapat membantu mencegah dampak yang lebih buruk dan memberikan peluang bagi orang tua untuk mengembangkan kemampuan menghadapi situasi sulit.

DPA bisa dianalogikan dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) yang bisa dilakukan oleh semua orang untuk menyembuhkan luka fisik yang ringan, sedangkan DPA untuk luka batin atau jiwa yang ringan.



1

Apa itu situasi sulit?

Dalam kehidupan sehari-hari di rumah dan lingkungan kerja, seringkali ayah dan bunda dihadapkan dengan berbagai situasi sulit.

Situasi sulit juga dapat terjadi dalam konteks bencana alam dan bencana non-alam (pandemi Covid-19).

Berbagai Situasi Sulit?

Hubungan yang tidak harmonis antar anggota keluarga

Kesibukan pekerjaan, konflik dengan rekan kerja, pelanggan yang berkurang, kerugian usaha, gagal usaha dan yang lainnya

Kehilangan pekerjaan, pengurangan penghasilan, ketidakpastian, ketidaksiapan membagi waktu antara bekerja di rumah dan mengurus rumah tangga, serta mendampingi belajar anak

2


Reaksi Atas Situasi Sulit

Rasa tidak nyaman seperti panik, kecewa, jenuh, cemas, takut, sedih

Mudah tersulut emosi seperti marah tanpa sebab

Kelelahan fisik

Bingung tidak tahu dengan apa yang harus dilakukan



Reaksi-reaksi tersebut adalah wajar ketika kita dihadapkan dengan masalah atau situasi sulit.

Setiap orang tua dapat mengalami reaksi yang berbeda walaupun terpapar oleh peristiwa yang sama.

Reaksi atas situasi sulit yang berkelanjutan

Rasa tidak nyaman

Ketegangan, stres, depresi

Tersulut emosi marah


Fungsi tubuh yang menurun

Kelelahan fisik

Daya tahan tubuh yang menurun

Kebingungan

Sulit untuk berpikir jernih

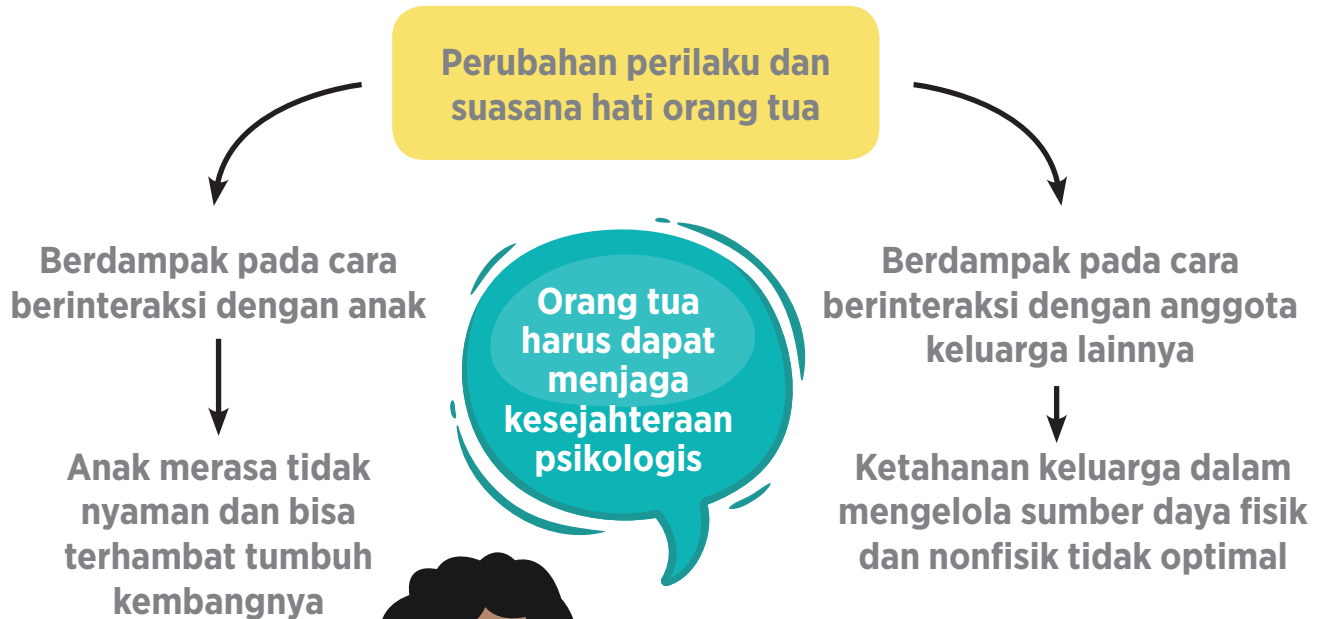


Menjauhkan diri dari solusi



Siapa saja yang terdampak situasi sulit?

Dampak terbesar biasanya dialami oleh keluarga inti.

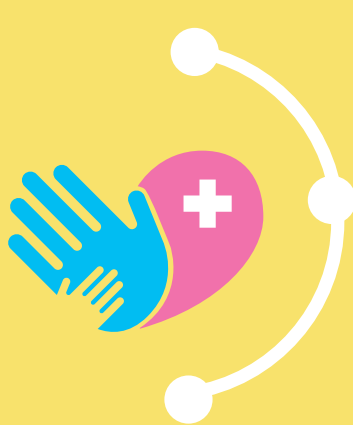


3

Menghadapi Situasi Sulit

Ayah bunda dapat menghadapi masalah atau situasi sulit dengan keterampilan

Dukungan Psikologis Awal (DPA)



Keterampilan

Mengelola diri

Membantu mencegah dan mengurangi

dampak psikologis yang lebih buruk saat menghadapi situasi tertentu

Memberi kesempatan

mempercepat proses pemulihan agar kesejahteraan diri tetap terjaga

4

Dukungan Psikologis Awal

Manfaat Keterampilan DPA bagi Orang Tua

1. Memiliki kemampuan dan cara untuk mengelola situasi sulit
2. Membantu mendampingi anak saat mengalami kesulitan
3. Menjadi bagian dari solusi di keluarga

Langkah DPA bagi orang tua



1. Mengenali dan memberikan perhatian

Mengenali adanya perubahan yang tidak nyaman dan memberi perhatian pada diri sendiri dan anggota keluarga.



2. Mendengarkan

Mendengarkan apa yang terjadi dan dirasakan oleh diri sendiri serta anggota keluarga tanpa menghakimi, mencemooh, dan menggurui.



3. Menghubungkan

Ketika langkah kedua tidak cukup, orang tua perlu menghubungkan ke orang atau lembaga yang dinilai mampu membantu, misalnya saudara atau teman yang dipercaya, dokter, Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A), psikolog, dan Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga).

Ayah bunda perlu mengetahui kondisi psikologis terlebih dahulu sebelum memberikan DPA kepada anggota keluarga yang lain.

Cara memeriksa kondisi diri

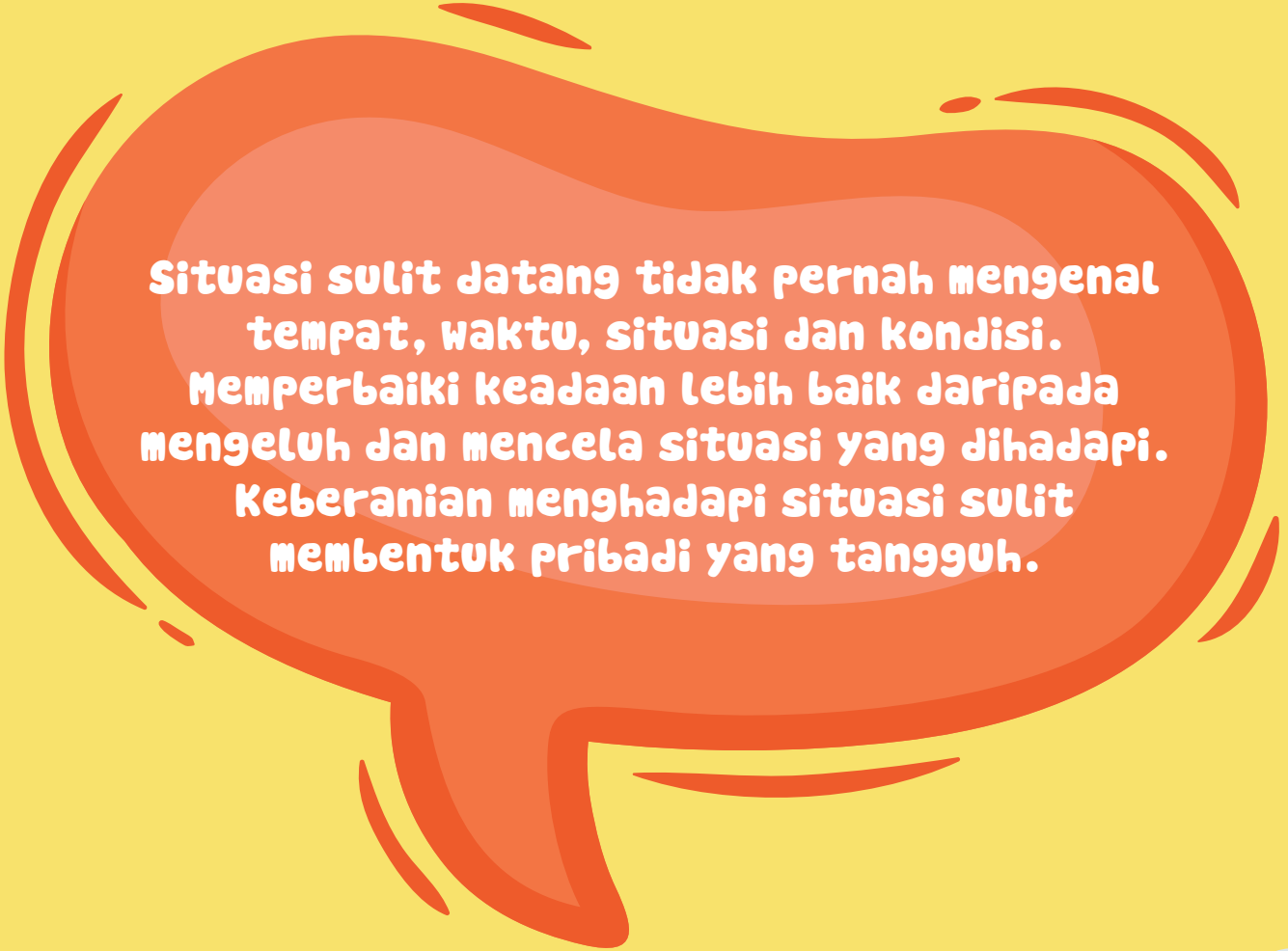
Untuk lebih mengerti kondisi ayah bunda, ada 20 kondisi yang berhubungan dengan keluhan atau masalah tertentu yang mungkin dirasakan mengganggu selama 30 hari terakhir.

Jika keluhan atau masalah sesuai dengan keadaan maka ayah bunda dapat menjawab dengan angka [1], sedangkan jika tidak dialami atau tidak sesuai dengan keadaan maka menjawab [0].

**

Jika ayah bunda mengalami 6 dari 20 gejala ini, maka itu tandanya sudah membutuhkan dukungan orang lain atau profesional untuk mengatasinya.

- 1 Apakah Anda sering menderita sakit kepala?
- 2 Apakah Anda tidak nafsu makan?
- 3 Apakah Anda sulit tidur?
- 4 Apakah Anda mudah takut?
- 5 Apakah Anda merasa tegang, cemas atau khawatir?
- 6 Apakah tangan Anda gemetar?
- 7 Apakah pencernaan Anda terganggu/ buruk?
- 8 Apakah Anda sulit untuk berpikir jernih?
- 9 Apakah Anda merasa tidak bahagia?
- 10 Apakah Anda menangis lebih sering?
- 11 Apakah Anda merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari?
- 12 Apakah Anda sulit untuk mengambil keputusan?
- 13 Apakah pekerjaan Anda sehari-hari terganggu?
- 14 Apakah Anda tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup?
- 15 Apakah Anda kehilangan minat pada berbagai hal?
- 16 Apakah Anda merasa tidak berharga?
- 17 Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?
- 18 Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?
- 19 Apakah Anda mengalami rasa tidak enak di perut?
- 20 Apakah Anda mudah lelah?



Situasi sulit datang tidak pernah mengenal tempat, waktu, situasi dan kondisi. Memperbaiki keadaan lebih baik daripada mengeluh dan mencela situasi yang dihadapi. Keberanian menghadapi situasi sulit membentuk pribadi yang tangguh.

A large teal speech bubble with a white outline is centered on the page. It is surrounded by several yellow leaves with white veins, set against a background of orange and red abstract shapes. The text inside the bubble is white and bold.

Bagian II

APA YANG TERJADI PADA ORANG TUA

1. Mengenal peran orang tua di rumah
2. Menjadi orang tua dalam situasi sulit
3. Apa yang dapat dilakukan orang tua?
4. Menjadi orang tua tangguh



Ayah bunda, emosi orang tua berpengaruh pada kemampuan untuk mendampingi anak ketika menjalani masa-masa sulit.



Langkah awal yang bisa dilakukan orang tua adalah mengenali dan mengelola diri sendiri agar dapat berperilaku positif dalam mendampingi anak.



1

Mengenali Peran Orang Tua

Ayah bunda tentunya ingin menjadi orang tua yang baik.

Untuk itu ayah bunda perlu membekali diri agar mampu menjalankan peran sebagai orang tua, baik untuk kesejahteraan dirinya maupun untuk anak-anaknya.



Pada situasi sulit, manusiawi bila antara perkataan dan perbuatan orang tua tidak selalu sesuai, emosi tidak selalu terkendali, dan kebutuhan diri sendiri dan anak-anak tidak selalu terpenuhi.

2

Menjadi Orang Tua dalam Situasi Sulit

Situasi sulit biasanya akan melibatkan emosi yang cukup besar dan memicu berbagai perasaan tidak nyaman seperti marah, sedih, dan kecewa.

Sebagian mungkin akan dihadapkan dengan rasa bingung tentang apa yang harus dilakukan untuk keluarga.

Saat inilah orang tua perlu mengenali perasaan, kelemahan, dan kebutuhan dirinya agar tetap dapat memberi reaksi dengan baik.

Langkah awal yang harus diambil ketika dihadapkan pada situasi sulit adalah
tenang dan jangan panik.



Teknik Relaksasi untuk Menenangkan Diri

Lakukan peregangan otot bagian tubuh.

Berpikir positif
Baik! Saya bisa!

Mendekatkan diri pada Tuhan YME

Tarik napas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu embuskan dari mulut. Ulangi 3 kali



Duduk dengan posisi nyaman dan santai, lalu pejamkan mata.

Mengenali Peran Orang Tua dalam Situasi Sulit

Pada situasi sulit, reaksi emosional orang tua lebih besar dibandingkan anak.

Dampak yang lebih berat bisa dialami oleh anak sebagai akibat kondisi emosi orang tua.

Orang tua menjadi tidak sabar ketika melihat kemunduran perilaku anak.

Anak bisa mengalami kekerasan fisik dan/atau verbal dari orang tua.

Orang tua salah memberikan respons kepada anak.

Respons orang tua ketika anak-anak tidak bisa melakukan sesuatu



Respons

“Begitu saja tidak bisa” atau memarahinya.

“Mari ibu bantu” dan memberi dukungan

Dampak pada anak

Anak merasa tidak diterima, tidak dipahami, dan tidak nyaman.

Anak merasa diterima, dipahami, nyaman, dan tenang.

3

Apa yang Dapat Dilakukan Orang Tua?

Mengajak anggota keluarga lainnya mengatasi situasi bersama

Membangun kemampuan diri dan anggota keluarga untuk bangkit

Menyikapi situasi sulit secara positif bagi diri sendiri dan anggota keluarga



Beri perhatian penuh terhadap yang bisa dilakukan

Jika ayah bunda memberi perhatian penuh atau fokus terhadap sesuatu yang tidak dapat dilakukan, kecemasan akan terus datang.

Ketika merasa tidak nyaman, cobalah untuk mengalihkan perhatian kepada hal yang dapat dilakukan.

Untuk itu kenali hal yang bisa dan tidak bisa dikontrol

Hal yang bisa dilakukan/dikontrol



Reaksi diri atas komentar orang lain



Mengatur menu makanan harian



Melakukan hal yang disenangi



Pola asuh kepada anak



Kebahagiaan diri sendiri

Hal yang tidak bisa dilakukan/dikontrol



Tumbuh kembang anak



Suasana hati anak



Postingan orang di sosmed



Selera makan anak



Komentar orang lain

4

Menjadi “Orang Tua Tangguh”

Ayah bunda dapat melatih ketangguhan diri sebagai orang tua dengan melakukan hal berikut:

Mengenal Situasi

Belajar membaca situasi yang terjadi secara tenang dan perlahan

Mengelola Diri

- Mengatur emosi sebelum memberikan respons
- Memperkuat diri dengan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki
- Meningkatkan hal baik diri sendiri, misalnya menambah pengetahuan, melatih bakat dan minat, atau berbagi dengan teman
- Melatih diri membuat keputusan yang positif

Langkah Perbaikan

Beri perhatian penuh pada langkah perbaikan dengan terus berdoa, belajar, dan berusaha. Memandang kegagalan sebagai kesuksesan yang tertunda.

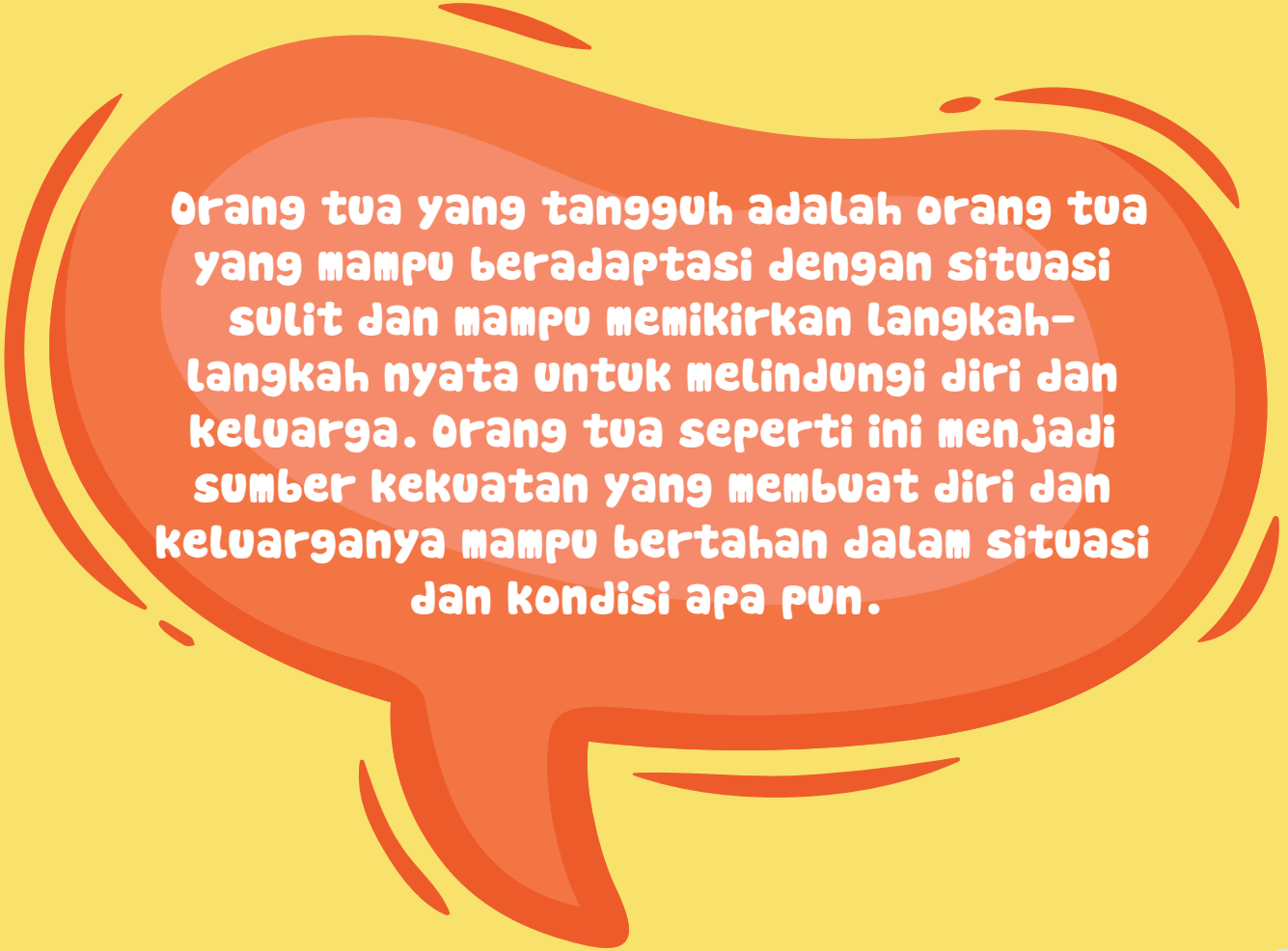


Menjadi “Orang Tua Tangguh” bersama Keluarga

- Menjalin kedekatan dengan keluarga
- Membangun komunikasi positif
- Meningkatkan rasa empati
- Memelihara harapan bahwa situasi akan lebih baik
- Saling memberi penguatan
- Bersyukur untuk setiap hal baik yang dialami setiap harinya, misalnya masih dapat berkumpul, mengerjakan tugas, menjalankan ibadah, dan mendampingi anak di rumah.

“Sesekali bersenda gurau saat berkomunikasi dapat menimbulkan perasaan bahagia yang bisa menambah ketangguhan diri dan keluarga.”





Orang tua yang tangguh adalah orang tua yang mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan mampu memikirkan langkah-langkah nyata untuk melindungi diri dan keluarga. Orang tua seperti ini menjadi sumber kekuatan yang membuat diri dan keluarganya mampu bertahan dalam situasi dan kondisi apa pun.

Bagian III

ANAK USIA DINI

1. Siapakah anak usia dini?
2. Mengenali ciri-ciri anak usia dini
3. Apa saja kebutuhan anak usia dini?
4. Komunikasi dengan anak usia dini



Ayah bunda, ikatan batin orang tua dan anak penting untuk menjalin hubungan yang baik di sepanjang kehidupan kita.



Langkah awal menjalin hubungan yang baik dengan anak pada situasi sulit adalah dengan mengenali ciri-ciri mereka dalam berperilaku sehari-hari.

Mengenali anak usia dini akan mampu membuat orang tua memberi respons positif untuk membantu mereka.



1


Siapakah Anak Usia Dini?

Anak berusia 0-6 tahun.

Mereka berada di masa usia emas saat pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat dan mempengaruhi kehidupan di masa setelahnya.

Anak mudah menerima aneka rangsangan dari lingkungannya. Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama yang dapat memberikan rangsangan terbaik bagi tumbuh kembang anak.

Kasih sayang adalah hal penting untuk pembentukan kepribadian mereka.



Masa usia dini ibarat dasar bangunan, bila fondasinya kokoh, bangunannya juga akan kokoh dan kuat.

2

Mengenali Ciri-ciri Anak Usia Dini?



Senang meniru

Bermain

Unik

Spontan



Aktif bergerak

Mengutamakan keinginan diri sendiri

Mengenal Ciri-ciri Anak Usia Dini

Rasa ingin tahu tinggi



Senang bermajinasi



Konsentrasi pendek



Mudah frustrasi



Apa yang perlu dilakukan orang tua?



Tetap Bermain Bersama Anak

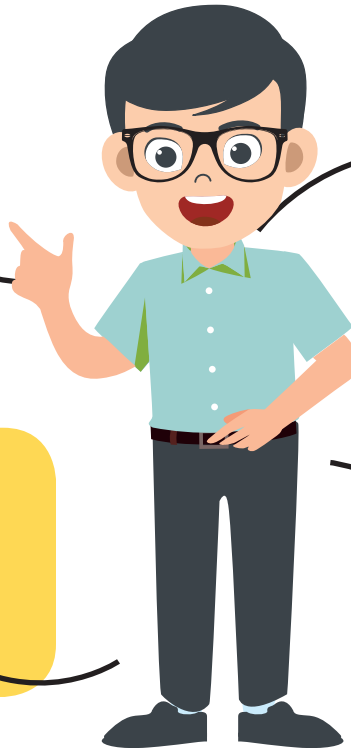
Dalam situasi apapun, termasuk ketika situasi sulit pandemi Covid-19, anak tetap memerlukan rangsangan (stimulasi) untuk mendukung tumbuh kembangnya.

Beri rangsangan
sesuai dengan
usia anak

Sediakan area aman
agar anak tetap bisa
bergerak seperti berlari,
melompat, tangkap bola, dll.

Beri kesempatan bermain
dan berhubungan sehingga
memberikan kesempatan
untuk memenuhi rasa ingin
tahu di dunianya

**Permainan yang mengandung
nilai pendidikan**
karena melalui permainan
tersebut anak belajar
mengembangkan seluruh
aspek perkembangannya



3

Apa Saja Kebutuhan Anak Usia Dini?

Ayah bunda, kebutuhan anak tetap harus dipenuhi dalam situasi apapun agar masa emas tumbuh kembangnya tetap dapat dilewati dengan baik.

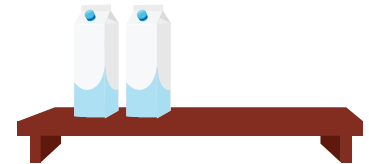
Kebutuhan Anak Usia Dini

Kebutuhan biologis

Walau dalam situasi sulit, usahakan anak tetap mendapatkan makanan, minuman, udara, istirahat yang cukup, pakaian yang baik, tempat tinggal, dan aktivitas fisik serta kesehatan sesuai kebutuhannya.

Kebutuhan rasa aman

Orang tua dapat memberikan rasa aman berupa gendongan, pelukan, dan belaian. Hal ini akan membuat anak merasa dilindungi dan diperhatikan.





Kebutuhan kasih sayang

Anak butuh komunikasi dan interaksi positif dengan orang tua sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan kasih sayang sehingga tidak akan merasa sendiri atau ditelantarkan.

Kebutuhan penghargaan

Berikan penghargaan dalam bentuk mendengarkan anak dengan saksama dan tidak memotong pembicaraan, serta memberi kesempatan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan.

Kebutuhan mengasah kemampuan

Beri anak ruang untuk mengasah kemampuannya. Kegiatan ini bisa dilakukan lewat bermain bersama anak.

4

Komunikasi dengan Anak Usia Dini

Bagaimana berkomunikasi dengan anak usia dini saat mereka merasa tidak nyaman?

Sediakan waktu yang cukup

Tunjukkan sikap mendengarkan

Buatlah anak merasa aman untuk bebas bicara



Hentikan aktivitas lain untuk fokus mendengarkan

Diam dan simak apa yang dikatakan

Hindari halangan berkomunikasi

Jika ...	Maka ...
tidak mendengar dengan saksama	dapat menurunkan semangat anak bercerita
mendengar dengan penuh perhatian	anak lebih mudah mengungkapkan masalahnya
terlalu banyak pertanyaan dan nasihat	anak sulit berpikir jernih karena merasa disalahkan
menunjukkan perhatian dengan berkata: "Oh...", "Hmm...", "Begitu..."	anak bisa merasa mendapat bantuan, diterima perasaannya, dan bahkan bisa menemukan pemecahannya sendiri
membantah perasaan anak	anak semakin sedih
membantu menyebutkan nama perasaan yang dialami anak	anak lebih tenang dan merasa terhibur.



Cara Membangun Komunikasi dengan Anak

Kenali masalah siapa

Masalah anak

Fisik tidak sehat
Rasa tidak nyaman
Tidak bisa mengungkapkan pendapat
Kurang kesempatan bermain

Lakukan: “mendengar aktif”

Baca bahasa tubuh anak
Dengar perasaannya
Simak perkataannya
Beri dukungan atau penguatan

Contoh kalimat

“Sepertinya adik merasa...karena”
“Mungkinkah adik ingin... “
“Ibu menduga adik...”
“Ooo... begitu ya”

Masalah orang tua

Kehilangan pekerjaan
Kesulitan menyediakan pangan
Kesulitan membagi waktu
Kelelahan

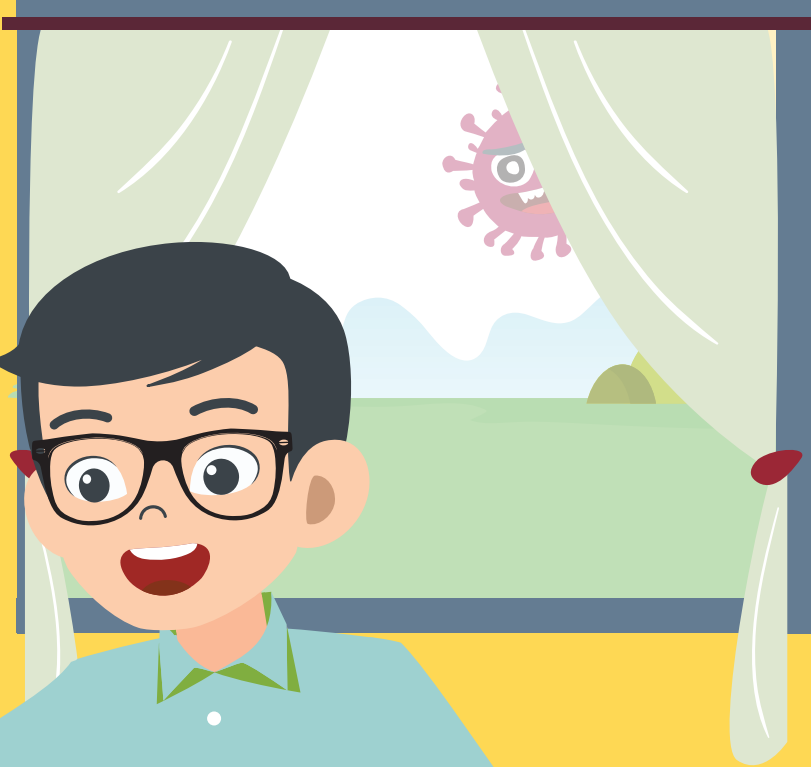
Lakukan: “pesan saya”

Ungkapkan perasaan ayah bunda
Beri penjelasan sederhana

Contoh kalimat

“Ibu sedang merasa lelah karena...”
“Ayah sedang khawatir karena...”
“Ibu terganggu jika...”
“Ayah bingung karena...”

Sepertinya adik
merasa kesal
ya... karena tidak
diperbolehkan
main di luar?



Tidak mendengarkan dengan saksama

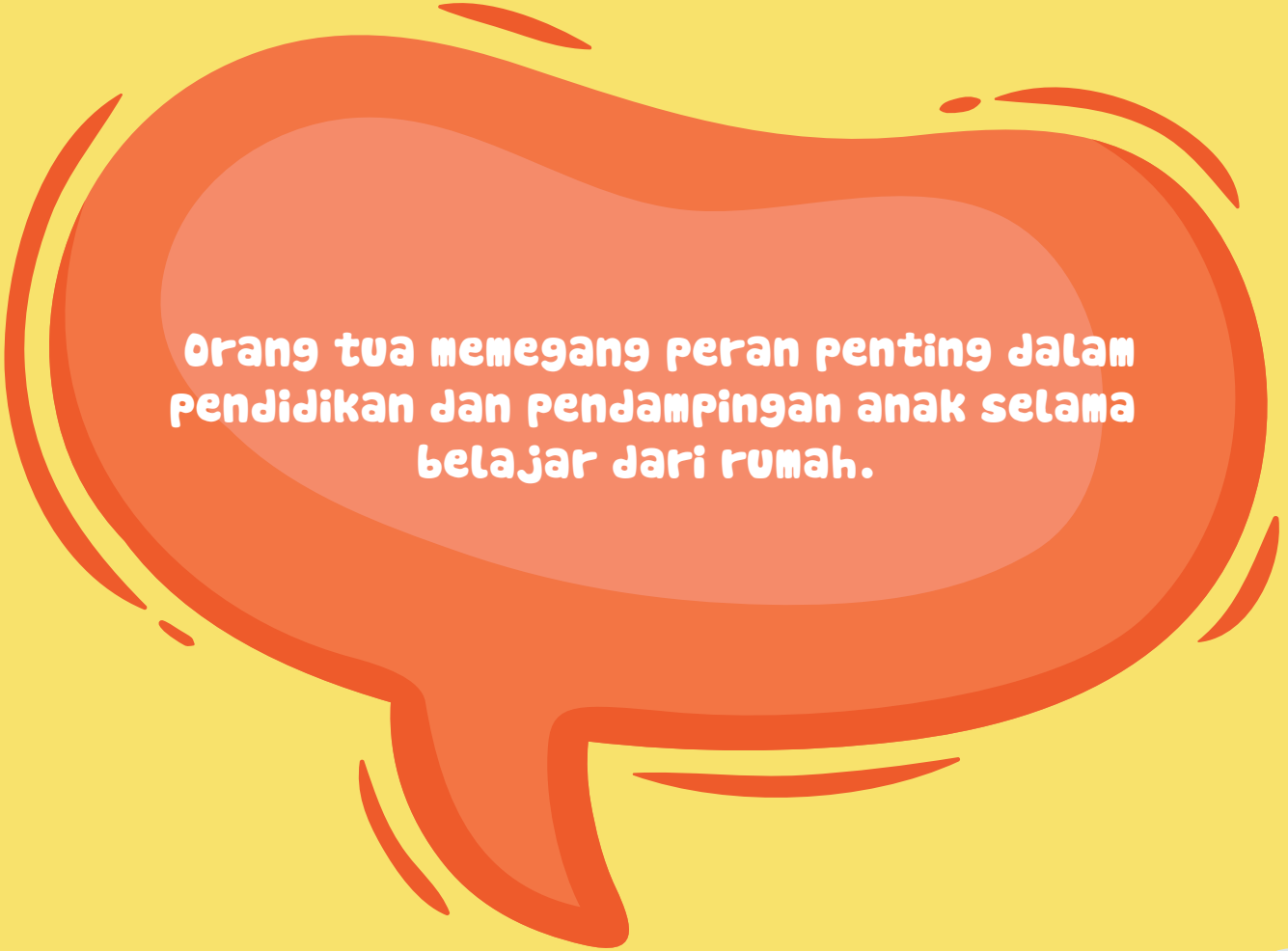
Sikap tidak perhatian dalam mendengarkan perasaan anak dapat menurunkan semangat menyampaikan permasalahannya.



Mendengarkan dengan saksama

Anak lebih mudah mengungkapkan masalahnya kepada orang tua yang mendengarkan dengan saksama.

Orang tua bahkan tak perlu bicara apa-apa, karena seringkali yang dibutuhkan anak adalah simpati dan diam.



Orang tua memegang peran penting dalam pendidikan dan pendampingan anak selama belajar dari rumah.



Bagian IV PENDAMPINGAN AUD DI MASA SULIT

1. Seperti apa situasi sulit pada anak usia dini?
2. Dukungan Psikologis Awal (DPA) pada anak usia dini



Ayah bunda, mengenali situasi sulit yang dialami anak akan membantu untuk menemukan cara untuk mengatasinya.



Mengenali dan memberi perhatian, mendengarkan, serta melakukan aktivitas yang dibutuhkan anak merupakan langkah awal untuk membantu anak saat situasi sulit. Apabila diperlukan, orang tua dapat mencari bantuan dari pihak lain, termasuk para ahli.

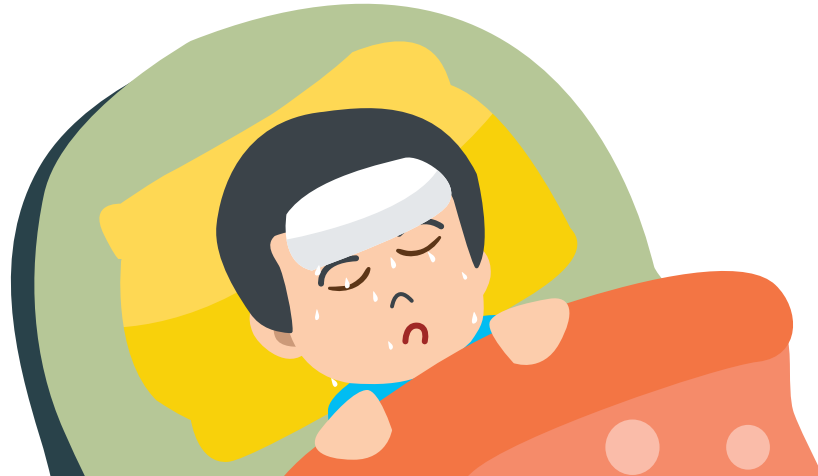


1

Seperti Apa Situasi Sulit pada Anak Usia Dini?

Pada kenyataannya anak tidak terpengaruh langsung atau tidak mengerti situasi sulit yang terjadi pada lingkungannya.

Anak terdampak sebagai akibat dari respons atas situasi sulit yang dialami orang yang ada di sekitarnya, khususnya orang tua dan anggota keluarga inti lainnya.



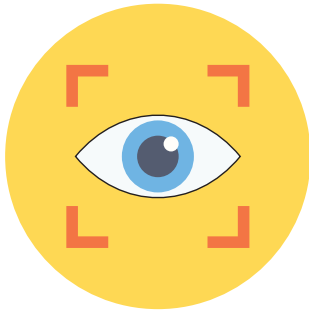
Masalah yang dihadapi anak saat situasi sulit dan cara mengatasinya

Masalah Anak	Cara mengatasi
Kesehatan fisik menurun	Memperhatikan asupan dan gizi
Emosi: takut, cemas, mudah menangis, marah	Banyak mendengarkan, menciptakan komunikasi positif dan suasana yang menyenangkan
Kebutuhan bermain tidak terpenuhi	Beri ruang aman untuk bergerak dan bermain yang bermakna
Kesempatan bersosialisasi berkurang	Memberi kesempatan berkomunikasi dengan teman-temannya, misalnya di masa pandemi ini melalui telepon atau media sosial.
	Melakukan aktivitas positif bersama anggota keluarga
Bermain <i>gadget</i> /gawai terlalu lama	Mengatur dan menyepakati waktu penggunaan gawai



2

Dukungan Psikologis Awal (DPA) Anak Usia Dini



1. Kenali dan beri perhatian

Tujuan: mengenali dan memenuhi kebutuhan anak agar merasa nyaman dan tenang

- Menanyakan kondisi anak
- Membangun kelekatan atau kedekatan dengan anak
- Mengenali permasalahan anak
- Mengenali kebutuhan anak
- Membuat suasana nyaman



2. Dengarkan

Tujuan: memahami penyebab anak merasa tidak nyaman

- Mendengar sepenuh hati perasaan anak
- Menyimak penjelasan anak
- Merespons cerita anak
- Memberi pengetahuan dan pengertian tentang hal yang terjadi



3. Lakukan

Tujuan: Melakukan aktivitas bermakna untuk mengurangi dampak dari situasi sulit pada anak

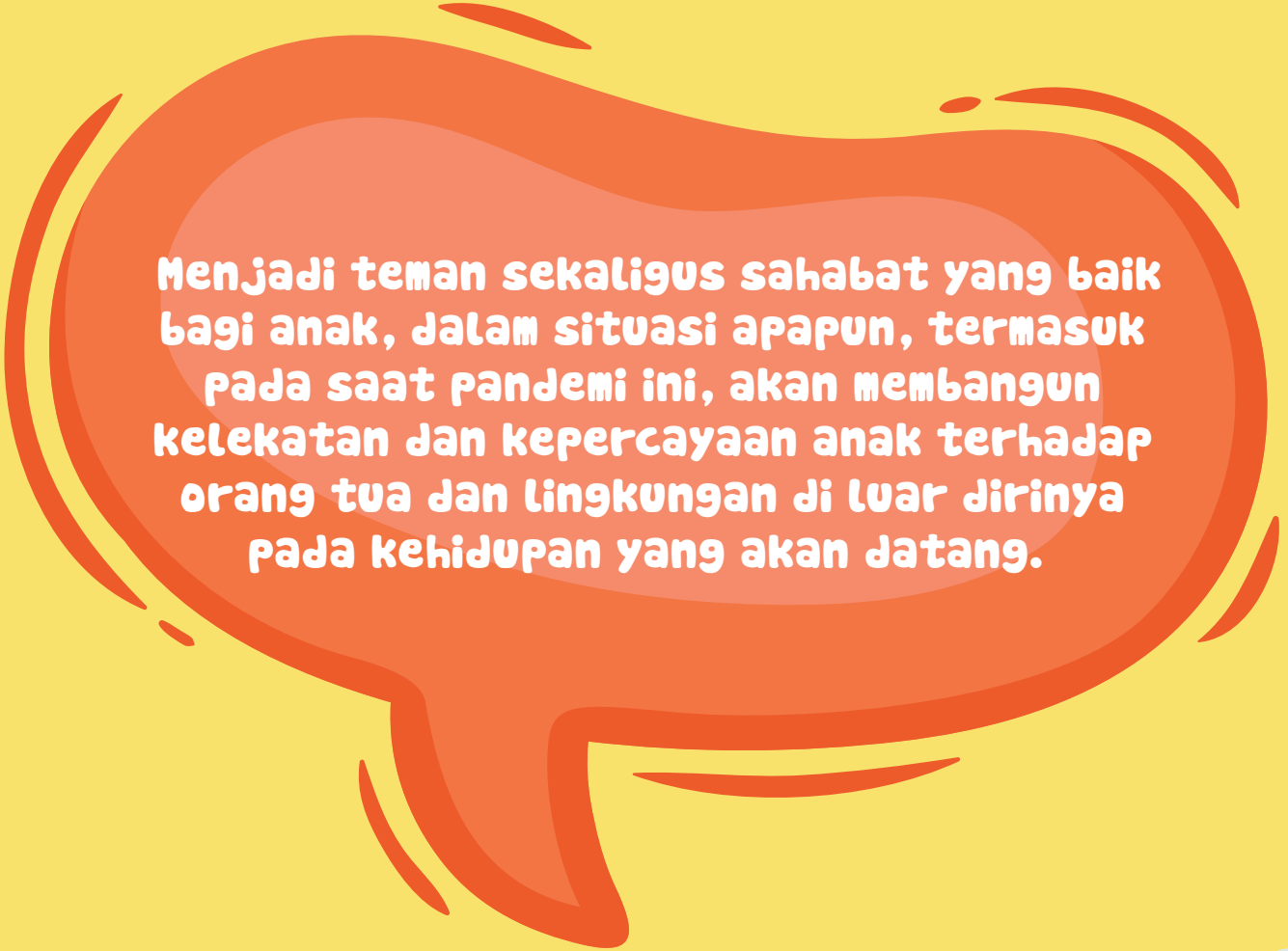
- Mengajak anak bermain atau melakukan aktivitas di rumah (misalnya masak bersama, berkebun, membersihkan tempat tidur, dan menata mainan)
- Mendongeng dan membacakan buku cerita
- Menonton film bersama yang sesuai dengan usia anak



4. Menghubungkan

Tujuan: Merencanakan dukungan lanjutan apabila orang tua masih mengalami kesulitan dalam membantu anak

- Menghubungi anggota keluarga lain, guru atau orang tua lain yang dinilai bisa membantu
- Menghubungi pihak yang memiliki kapasitas profesional untuk membantu (misalnya psikolog, dokter, Puskesmas, Puspaga, dan P2TP2A)



Menjadi teman sekaligus sahabat yang baik bagi anak, dalam situasi apapun, termasuk pada saat pandemi ini, akan membangun kelekatan dan kepercayaan anak terhadap orang tua dan lingkungan di luar dirinya pada kehidupan yang akan datang.

Referensi

Brooks, J., 2011, *The Process of Parenting*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

Bukatko, D and Daehler, M.V., 2012, *Child Development A Thematic Approach*, (USA: Wadsworth)

Cahyono, W., Widyasari, D.C., Nurpatricia, I., 2017, *Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal bagi Anak dan Remaja*, (Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Ditjen PAUD dan Dikmas, Kemdikbud RI)

Faber, A and Mazlish, E., 2009, *Berbicara Agar Anak Mau Mendengar dan Mendengar Agar Anak Mau Berbicara*, (Tangerang: Buah Hati)

Hurlock, E.B., 1978, *Perkembangan Anak 1*, (Jakarta: Erlangga)

Santrock, J.W, 1995, Life-Span Development, *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga)

Santrock, J.W., 2007, *Perkembangan Anak Jilid 1 dan 2*, (Jakarta: Erlangga)

Sidabutar, S.I.E, Dharmawan, L.I., Poerwandari, K., Nurhayya, L., 2003.
Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas, (Jakarta: Kontras dan
Yayasan Pulih)

Saran/masukan terhadap 12 buku bahan ajar
Belajar Dari Rumah (BDR)
dapat disampaikan melalui email:



penilaian.paud@kemdikbud.go.id





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia