

# Mengenal Dukungan Psikologis Awal (DPA)

Bagi orang tua anak usia dini



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

2020

**Mengenal**  
**Dukungan Psikologis Awal (DPA)**  
**Bagi orang tua anak usia dini**



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

2020

## **Dukungan Psikologis Awal (DPA)**

adalah keterampilan sederhana bagi orang tua untuk membantu menghadapi masalah atau situasi sulit.

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

Judul Seri Pendidikan Orang Tua: .....

Cetakan Pertama 2020

CATATAN: Buku ini merupakan buku untuk pegangan orang tua yang dipersiapkan Pemerintah dalam upaya meningkatkan partisipasi dalam pendidikan anak, baik di satuan pendidikan maupun di rumah. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Dalam rangka meningkatkan mutu buku, masyarakat sebagai pengguna buku 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:buku@kemdikbud.go.id).

Pengarah : Muhammad Hasbi

Penanggungjawab:

Kontributor Naskah: Muhammad Hasbi, Nana Maznah, Adiyati Fathu Roshonah, Siti Nurannisaa P.B., Aria Ahmad Mangunwibawa, 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

Penyunting: Nanik Suwaryani

Ilustrator dan penata letak: Siti Nurannisaa, Dhoni Nurcahyo

Sekretariat :

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.

# Kata Pengantar

Ayah dan Bunda yang baik,

Di masa pandemik Covid 19, sebagian besar dari kita harus bekerja dari rumah dan anak-anak harus belajar di 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 mempengaruhi anak, termasuk mereka yang masih berusia dini. Orang tua yang bingung, mudah marah, atau tidak peduli akan membuat suasana rumah menjadi tidak nyaman sehingga akan mempengaruhi kesehatan jiwa semua anggota keluarga, termasuk anak usia dini.

Buku ini disusun untuk memberikan informasi kepada orang tua tentang bagaimana mencegah tekanan-tekanan yang dialami orang tua selama masa sulit, terutama di saat pandemik, ini agar tidak menjadi lebih buruk dan mempengaruhi kesehatan jiwa anggota keluarga dan menghambat tumbuh kembang anak-anak yang masih berusia dini.

M. 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.

Sedangkan 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  
manapun yang  
informasinya paling  
dibutuhkan”**



# DAFTAR ISI

**1**

## Mengenal Situasi Sulit

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

**2**

## Apa yang terjadi pada orang tua?

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

**3**

## Anak Usia Dini

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

**4**

## Pendampingan AUD di masa sulit

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

# Bagian I

# SITUASI SULIT



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

**“Ayah bunda, saat menghadapi masa sulit secara tidak sadar akan memunculkan rasa tidak nyaman”**



**Dukungan  
Psikologi  
Awal (DPA)**

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

# 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, seperti pandemi Covid 19, bencana non alam atau konflik sosial.



Keluarga

### BERBAGAI SITUASI SULIT

1. Kesulitan menjalankan peran sebagai orang tua dirumah



Tempat kerja

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



Pandemi

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

## 2

## REAKSI YANG MUNCUL PADA SITUASI SULIT



- Rasa tidak nyaman tanpa disadari akan muncul, seperti panik, kecewa, jenuh, cemas, takut



- Mudah tersulut emosi seperti marah tanpa sebab



- Kelelahan fisik



- Bingung bagaimana menyesuaikan diri dengan kondisi



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

Setiap orang tua dapat mengalami reaksi yang berbeda walaupun terpapar oleh peristiwa yang sama karena kapasitas bawaan yang dimiliki.

## DAMPAK YANG BERKELANJUTAN

Rasa tidak nyaman



Ketegangan, Stress, depresi

Tersulut emosi-marah



Fungsi tubuh yang menurun

Kelelahan fisik



Daya tahan tubuh menurun

Kebingungan



Sulit untuk berpikir jernih

Menjauhkan diri dari solusi



## SIAPA SAJA YANG TERDAMPAK DALAM SITUASI SULIT?

Dampak terbesar yang dialami biasanya terjadi dalam keluarga inti.



Bila menghadapi situasi sulit maka seluruh **keluarga perlu berkomunikasi** untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi



**Saling mendukung** antar anggota keluarga untuk memberi perhatian dan saling melindungi

# 3

## MENGHADAPI SITUASI SULIT

Ayah bunda dapat menghadapi masalah atau situasi sulit dengan keterampilan

### Dukungan Psikologis Awal (DPA)



# 4

## DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL (DPA)

### Manfaat keterampilan DPA bagi orang tua

- Memiliki kemampuan dan cara untuk mengelola situasi sulit
- Membantu mendampingi anak saat mengalami kesulitan
- Menjadi bagian dari solusi di keluarga dengan mengembangkan kemampuan empati

#### Langkah DPA bagi orang tua



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



#### 1. Memberikan perhatian

Mengenali adanya perubahan pada anggota keluarga yang mengganggu kenyamanan suasana dan memberikan perhatian agar tidak merasa sendiri.



#### 2. Mendengarkan

Mendengarkan apa yang terjadi dan dirasakan tanpa menghakimi, mencemooh, dan menggurui. Memberi nasehat ketika diminta atau diperlukan. Selanjutnya, orang tua melakukan hal-hal yang membuat suasana lebih nyaman.



#### 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, Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga), dll.



# 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 kuatir?	
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, karena di balik situasi sulit akan terbentuk pribadi yang kuat

”

## 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 menjalani masa masa sulit”**



Langkah awal yang bisa dilakukan orang tua adalah mengenali dan mengelola diri agar dapat memberikan perilaku 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 perannya, baik untuk kesejahteraan dirinya maupun untuk anak-anaknya.



Namun pada situasi sulit, manusiawi bila orang tua tidak selalu sesuai antara perkataan dan perbuatan, tidak selalu dapat mengendalikan emos, atau tidak selalu dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri maupun anak-anaknya.

## 2

## MENJADI ORANG TUA DALAM SITUASI SULIT



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

Sebagian mungkin akan dihadapkan dengan rasa bingung tentang cara bereaksi secara tepat pada 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



**1**

Duduk dengan posisi nyaman dan santai, lalu pejamkan mata.



**2**

Tarik nafas dari hidung, tahan 3 hitungan, lalu hembuskan dari mulut. Ulangi 3 kali .

**3**

Lakukan peregangan otot bagian tubuh.



**4**

Berpikir positif  
Baik! Saya bisa!

**5**

Mendekatkan diri pada Tuhan YME.

## MENGENALI PERAN ORANG TUA DALAM SITUASI SULIT



- Pada situasi sulit, reaksi emosional orang tua lebih besar dibandingkan anak.
- Dampak yang lebih berat dialami oleh anak sebagai akibat kondisi emosi orang tua.
- Anak bisa saja mengalami kekerasan fisik dan/atau verbal dari orang tua.
- Orang tua menjadi tidak sabar ketika melihat kemunduran perilaku anak.
- Sangat mungkin orang tua akan salah merespon yang dilakukan dan membuat anak merasa tidak nyaman.

**Respons apa yang diberikan jika anak merasa tidak bisa melakukan dan ingin dibantu?**



**“Begitu saja tidak bisa” atau memarahinya.**

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



**“Mari ibu bantu” dan memberi dukungan**

Anak merasa diterima, dipahami, nyaman, dan tenang.



### 3

## APA YANG DAPAT DILAKUKAN ORANG TUA?



Mengajak anggota keluarga lainnya mengatasi situasi bersama.

Membangun kemampuan untuk bangkit dan menyesuaikan diri.

Menyesuaikan diri dari hal yang tidak menyenangkan sehingga menjadikan orang tua lebih kokoh dan tangguh.

Beri perhatian penuh terhadap **sesuatu yang bisa dilakukan**

- Jika ayah bunda memberi perhatian penuh atau fokus terhadap sesuatu yang tidak dapat dilakukan, maka kecemasan akan terus datang.
- Ketika merasa tidak nyaman, cobalah untuk mengalihkan perhatian kepada hal yang dapat dilakukan.



## Hal yang bisa dilakukan /dikontrol



Mengatur menu makanan harian



Pola asuh kepada anak



Reaksi diri atas komentar orang lain



Melakukan hal yang disenangi



Kebahagiaan diri sendiri

## Hal yang tidak bisa di kontrol



Suasana hati anak



Selera makan anak



Tumbuh kembang anak



Postingan orang di sosmed



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



## 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 **besenda 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 apapun.

”

## 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 membantu orang tua agar dapat memberi tanggapan positif dalam berinteraksi dengan mereka.

# 1

## SIAPAKAH ANAK USIA DINI ?



- Anak berusia 0-6 tahun
- Masa usia emas dimana 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, maka bangunannya juga akan kokoh dan kuat.**



## 2

## MENGENALI CIRI-CIRI ANAK USIA DINI



Unik



Senang meniru



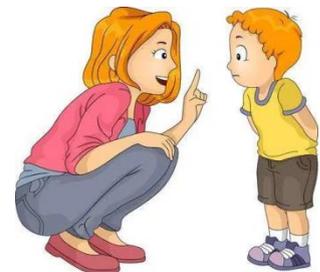
Bermain



Spontan



Aktif bergerak



Mengutamakan keinginan diri sendiri

## MENGENALI 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



## Beri kesempatan bermain

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



## Sediakan area aman

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

## 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, sehingga masa emas tumbuh kembangnya tetap dapat dilewati dengan baik.**



### **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 yang dapat memberikan rasa aman berupa gendongan, pelukan, dan belaian. Hal ini akan membuat anak merasa dilindungi dan diperhatikan.

# KEBUTUHAN ANAK USIA DINI



## **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 seksama 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 sehingga bersikap marah atau menangis?**



1. Sediakan **waktu** yang cukup
2. Diam dan **simak** apa yang dikatakan
3. Buatlah anak **merasa aman** untuk bebas bicara
4. Hentikan aktivitas lain untuk **fokus mendengarkan**
5. Tunjukkan **sikap mendengarkan**
6. Hindari halangan berkomunikasi

## HINDARI HALANGAN KOMUNIKASI



<b>Jika ...</b>	<b>maka ...</b>
<b>tidak mendengar dengan seksama</b>	dapat menurunkan semangat anak bercerita
<b>mendengar dengan penuh perhatian</b>	anak lebih mudah mengungkapkan masalahnya
<b>terlalu banyak pertanyaan dan nasehat</b>	anak sulit berpikir jernih karena merasa disalahkan
<b>menunjukkan perhatian dengan berkata: “Oh...”, “Hmm...”, “Begini...”</b>	anak bisa merasa mendapat bantuan, diterima perasaannya, dan bahkan bisa menemukan pemecahannya sendiri
<b>membantah perasaan anak</b>	anak semakin sedih
<b>membantu menyebutkan nama perasaan yang dialami anak</b>	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”

1. Baca bahasa tubuh anak
2. Dengar perasaannya
3. Simak perkataannya
4. 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”

1. Ungkapkan perasaan ayah bunda
2. Beri penjelasan sederhana

### Contoh kalimat

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



## Tidak mendengarkan dengan seksama

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



## Mendengarkan dengan seksama

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

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





## KUNCI KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN ANAK



1

### MENDENGAR

supaya anak mau bicara



2

### MENERIMA

terlebih dahulu perasaan anak



3

### BICARALAH

dengan baik supaya saling mendengar



## Tips Orangtua Mengelola Stress Anak



- **Kenali** penyebab stress anak
- **Ciptakan suasana rumah** yang menyenangkan
- **Beri anak lebih banyak waktu** melakukan aktivitas, seperti bermain bersama orang tua
- **Lakukan kontak fisik** seperti memeluk, membelai, mencium agar anak merasa nyaman
- **Ajak anak berbicara**, gunakan kata positif, dan banyak mendengar
- **Hargai perasaan** anak
- **Dukung dan beri kesempatan** anak menunjukkan dirinya
- **Menyediakan makanan** bergizi seimbang
- **Pastikan anak istirahat** dengan cukup dan nyaman

“

Rumah adalah tempat pendidikan pertama dan utama bagi anak usia dini. Sekolahnya anak ada di rumah dan orang tua adalah pendidiknya.

”

## 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.**



Memberi perhatian, mendengarkan, dan melakukan aktivitas yang dibutuhkan anak merupakan langkah awal untuk membuat suasana nyaman. Namun, apabila diperlukan orang tua dapat mencari bantuan dari para ahli

# 1

## SEPERTI APA SITUASI SULIT PADA ANAK USIA DINI?



Pada kenyataannya anak tidak terpengaruh 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.

### Apa saja yang dialami anak pada situasi sulit ?

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. Membiasakan berinteraksi dengan orang lain seperti antri, menunggu, bersabar, dan membantu orang tua
Bermain gadget/gawai terlalu lama	Mengatur waktu penggunaan gawai dan yang boleh dimainkan atau ditonton.



## 1. Kenali dan beri perhatian

**Tujuan:** mengenali dan memenuhi kebutuhan anak agar merasa nyaman, dan tenang.

- Menanyakan kondisi anak (contoh: Bagaimana perasaan kamu? atau ceritakan dua hal yang membuat kamu tidak bahagia?)
- Bangun kelekatan atau kedekatan dengan anak
- Kenali permasalahan anak
- Kenali 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

## DUKUNGAN PIKOLOGIS AWAL (DPA) PADA ANAK USIA DINI



### 3. Lakukan

**Tujuan: Melakukan aktivitas bermakna untuk mengurangi dampak dari situasi sulit**

- Melatih perilaku baik melalui permainan atau aktivitas di rumah (mis. masak bersama, berkebun, membersihkan tempat tidur, dan menata mainan)
- Mendongeng dan membacakan buku cerita
- Menonton film bersama
- Memberi contoh dan keteladanan perilaku baik



### 4. Menghubungkan

**Tujuan: merencanakan dukungan lanjutan apabila orang tua masih mengalami kesulitan dengan bantuan pihak lainnya.**

- Orang tua dapat menghubungi guru atau orang tua lain yang dinilai bisa membantu
- Menghubungi pihak yang memiliki kapasitas untuk membantu (mis. psikolog, dokter, Puskesmas, Puspaga, Puskesmas, P2TP2A, dll)

“

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 di kehidupan yang akan datang.

”

# Referensi

- -----, 2005. **Manual Bantuan Psikososial**, (Jakarta : Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI)
- 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 Dirjend 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)

# Informasi lebih lanjut

Untuk belajar lebih lanjut tentang pengasuhan anak, buka tautan berikut.

- [anggunpaud.kemdikbud.go id](http://anggunpaud.kemdikbud.go.id)
- [sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id](http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id)
- [belajar.kemdikbud.go.id](http://belajar.kemdikbud.go.id)

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

2020