



“KOMUNIKASI ASYIK DAN EFEKTIF DENGAN BUAH HATI DI MASA PANDEMI”

Dr. Ir. Adiyati Fathu Roshonah, M.Pd.
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Webinar Rumah Keluarga Indonesia Pasar Minggu
SABTU, 21 AGUSTUS 2021

Adiyati Fathu Roshonah

- Dosen Prodi PAUD di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Kepala Biro Program Kegiatan Strategi Pengembangan Minat Baca di PP-GPMB (Pengurus Pusat Gerakan Masyarakat Minat Baca)
- Manajer Program SMART PARENT LM-PSDM TIC
- Narasumber Parenting dan Pegiat Literasi Keluarga
- Pengelola Komunitas Belajar Bengkel Kreasi (KBBK) TIC Titian Insan Cemerlang
- Kontributor Naskah dan Reviewer Buku-buku Parenting di Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga (2017-2019) dan di Direktorat PAUD Kemdikbud RI (2020)
- Pengelola TBM (Taman Baca Masyarakat) Cahaya
- Penulis Buku *Parenting Guide* "Membaca dan Menulis Se-Asyik Bermain : Cara Mudah Sederhana dan Penuh Cinta dalam Mendampingi Anak Senang Membaca dan Senang Menulis di Ruang Keluarga" (2006)
- Alumni S2-S3 PAUD Universitas Negeri Jakarta
- Ibu dari Penulis Cilik Seri KKPK (Kecil Kecil Punya Karya) Qurrota Aini; Penulis Cilik 12 Buku (2004)
- Email : adiyati.1809@gmail.com / **WA 081380210203**



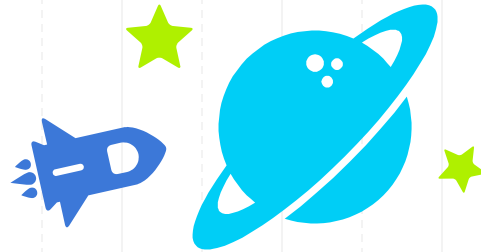
HADIRKAN ALLAH saat berkomunikasi dengan anak ...

“Dan hendaklah takut kepada Allah sekiranya mereka meninggalkan **keturunan yang lemah** di belakang mereka yang mereka khawatir akan kesejahteraan. Oleh sebab itu hendaklah mereka **bertaqwa** kepada Allah dan hendaklah mereka **berbicara dengan tutur kata yang benar**” QS An Nisa 9
Dan berkatalah kepada mereka dengan perkataan yang lemah lembut ..

Tantangan di Era Pandemi

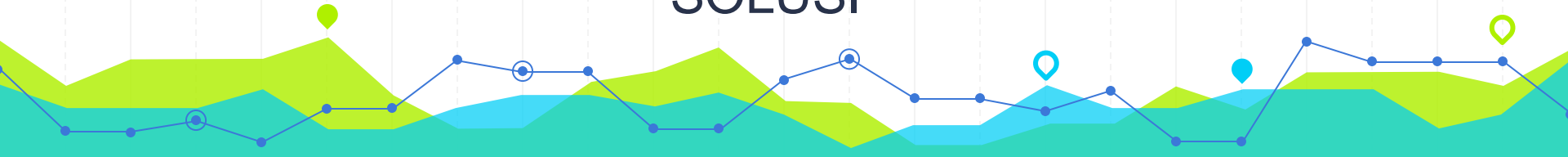
- Metode online learning
- Tekanan ekonomi orang tua
- Kebutuhan sosial yang kurang terpenuhi
- Kesehatan mental menjadi rentan





It's Okay Not To Be Okay

Hidup bukan seperti cerita dongeng
LATIH DIRI UNTUK TERUS FOKUS PADA
SOLUSI



Seberapa lama
krisis dan pandemi
ini

• REC LIVE

Reaksi orang lain

Apa yang akan
terjadi selanjutnya

Apa yang terjadi
bisa kebutuhan
pokok habis di
pasaran

Motif dan maksud
dari tindakan
orang lain

Saya tidak bisa kontrol hal ini

Mencari kegiatan
menyenangkan di
rumah

Mengikuti
aturan dan
rutinitas

Menghindari berita
buruk/hoax

**Saya bisa kontrol dan
fokus pada hal-hal ini**

Mengurangi
penggunaan
media sosial

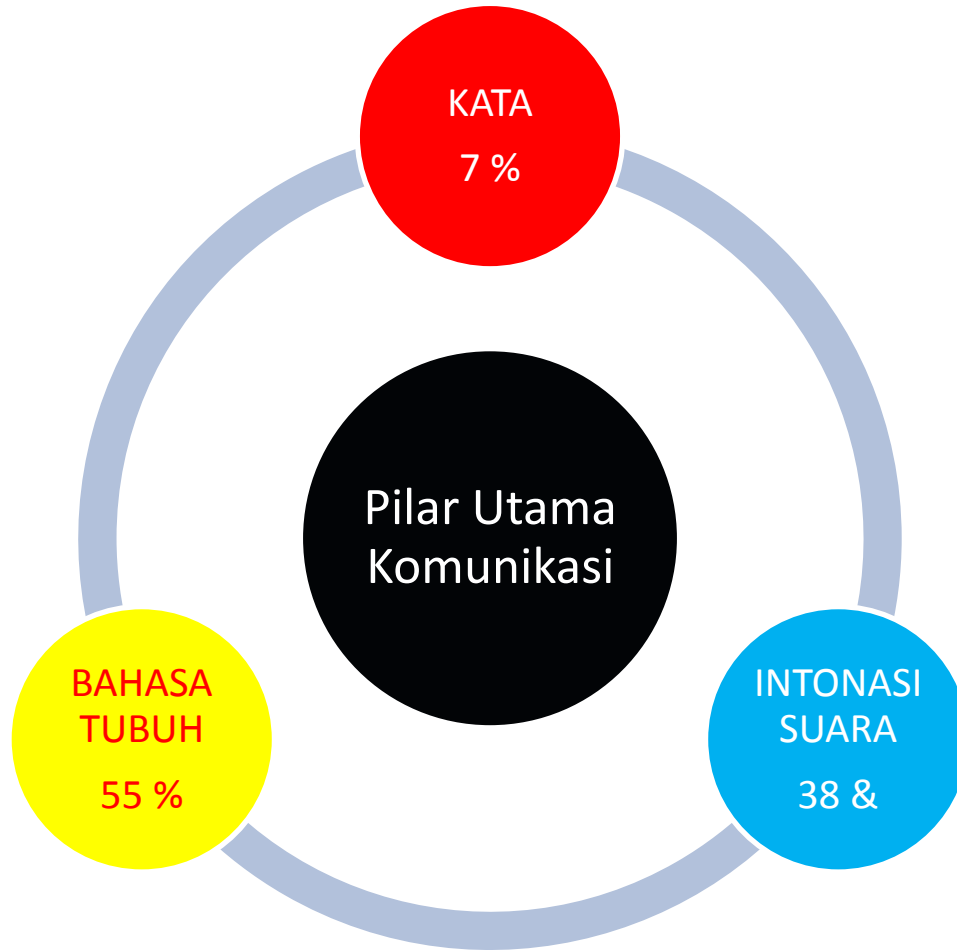
Physical
distancing bagi
diri sendiri

Melakukan hal
baik &
menenangkan hati



Memilih Kata Positif

SITUASI	KATA YANG SERING KITA UCAPKAN	KATA POSITIF YANG HARUSNYA DIGUNAKAN
Anak ribut	Jangan ribut	Tenang ya Nak ... Ayo tenang
Kakak mencubit adiknya	Jangan cubit adikmu lagi ..!	Jadi kakak sayang adik ya Nak ...
Anak makan bersisa	Jangan sisakan makananmu !	Makannya sampai habis ya Nak ..





Bahasa Tubuh
memiliki ANDIL
TERBESAR dalam
komunikasi
55 %

Memilih Bahasa Tubuh Positif

- Senyum yang tulus
- Pandangan wajah ceria
- Mata Berbinar
- Antusias
- Sentuhan penuh kasih sayang
- Merangkul/Membelai
- Mengusap kepala
- Memegang Bahu anak
- Eye contact



Bahasa Tubuh Negatif

- Membelalakkan mata
- Cemberut
- Berkacak pinggang
- Menunjukkan dengan tangan kiri
- Mengepalkan tangan
- Bersilang tangan di dada
- Membelakangi anak
- Tatapan sinis
- Senyum tak simetris



Anak umumnya LEBIH DULU bicara dengan BAHASA TUBUHnya daripada kata-kata Hentakan kaki, bantingan pintu, merengut , memonyongkan bibir ..

Sayangnya kebanyakan kita tidak memahami apa yang tersirat di balik itu ... Sehingga repon kita juga kurang tepat, dan masalah semakin tidak terselesaikan ..

Sentuhan adalah bahasa
tubuh yang paling primitif
Sentuhan dari orang yang
kita sayangi akan
MENINGKATKAN KADAR
HEMOGLOBIN dalam
darah



Selami & Fahami
Perasaan Anak

TAHAPAN KOMUNIKASI YANG BENAR



- **KEBANYAKAN KITA MELAKUKAN LEADING TANPA PACING TERLEBIH DULU ...**
- KITA MENGGOMUNIKASIKAN SESUATU KEPADA ANAK-ANAK KITA TANPA MENYELAMI PERASAANNYA.
- AKIBATNYA ANAK TIDAK BISA MENERIMA PESAN KITA DENGAN BAIK
- KITA MARAH-MARAH KARENA MERASA TIDAK DIHARGAI ...

Apa itu PACING ?

- Tahapan dimana kita melakukan **PENDEKATAN** terlebih dulu **SEBELUM** kita **MEMBERI INSTRUKSI** atau **INFORMASI**
 1. Mengenali hobi, sifat & kebiasaan anak
 2. Membangun kedekatan melalui hobi, sifat dan kebiasaan anak
 3. Memahami & menyelami kondisi emosi anak
 4. Memilih kata dan cara yang tepat untuk menyampaikan pesan

Apa itu LEADING ?

- Menyampaikan PESAN kepada komunikan dengan harapan komunikan mau melakukan sesuatu sesuai yang kita inginkan

Brain Based Learning

- Neo-Korteks (Otak Logika) akan terbentuk sempurna di usia 25 Tahun
- Limbic (tempat kecerdasan emosi) mencapai kesempurnaan di usia 7-8 tahun
- Artinya, jika orang tua merasa tidak nyaman saat diolok-olok, dipermalukan, diremehkan, disalahkan, dibandingkan, tidak dihargai, diabaikan, direndahkan dll, maka **ANAK JUGA MERASAKAN HAL YANG SAMA**

Jika kita memberi informasi atau instruksi dengan **kata-kata buruk** yang menimbulkan perasaan **TIDAK NYAMAN**, maka **anak** tidak akan dapat menangkap informasi dengan baik



Inilah sebabnya mengapa
siswa tidak dapat mengerti
pelajaran matematika
jika gurunya
galak dan kasar

Ini juga yang menyebabkan
ANAK-ANAK BERMASALAH

yang selalu **DIMARAHI** dengan **label**
kata-kata buruk

**tak akan kunjung berubah baik atau
memperbaiki perilaku mereka ...**

Melakukan PACING (MENYELAMI PERASAAN ANAK) adalah **Cara Jitu** orang tua untuk membuat Limbic Anak terbuka.

Dengan terbukanya Limbic,
Otak Logika (Neo Korteks)
akan berfungsi Aktif

Dengan menyelami perasaan anak,
ia akan merasa **DIHARGAI,**
DITERIMA, dan ia akan
MEMBUKA DIRI
BERKOMUNIKASI dengan kita

Sudahkah anak-anak dan remaja kita menjadikan diri kita sebagai **TEMAN CURHAT ?**

Hati-hati !

Perasaan yang tak teralirkan akan mencari penyaluran sendiri

Identifikasi dengan mudah
perasaan anak Anda dengan
membaca bahasa tubuhnya

Menjadi
Pendengar yang
Baik & Antusias

Tehnik Berbicara Agar Anak
Mau Mendengar dan Tehnik
Mendengar Agar Anak Mau
berbicara

KETERAMPILAN MENDENGAR LEVEL 1

Tidak Mendengar

1. Anda mendengar lawan bicara menyampaikan sesuatu, tapi Anda tetap asyik dengan pekerjaan lain
2. Anda mendengar suara orang yang berbicara, tapi Anda tidak menangkap apa yang dibicarakan
3. Pandangan mata dan tubuh Anda tidak tertuju pada lawan bicara

KETERAMPILAN MENDENGAR LEVEL 2

Pura-pura Mendengar/

Mendengar dengan Setengah Hati

1. Anda berusaha menunjukkan bahwa pandangan mata dan tubuh Anda tertuju kepada lawan bicara, namun pikiran Anda tertumpu pada hal lain
2. Anda menangkap sebagian apa yang disampaikan lawan bicara, namun tidak pada bagian lainnya karena pikiran Anda terbagi pada yang lain
3. Anda tidak menunjukkan respon atas apa yang dikatakan lawan bicara

KETERAMPILAN MENDENGAR LEVEL 3

Mendengar dan Berusaha Melibatkan Diri

1. Pandangan mata dan tubuh Anda terfokus pada lawan bicara
2. Anda sudah dapat memahami apa yang dikatakan lawan bicara secara utuh
3. Anda berusaha terlibat secara emosional atas apa yang disampaikan lawan bicara
4. Namun Anda belum menunjukkan respon yang tepat terhadap apa yang disampaikan lawan bicara

KETERAMPILAN MENDENGAR LEVEL 4

Mendengar Aktif

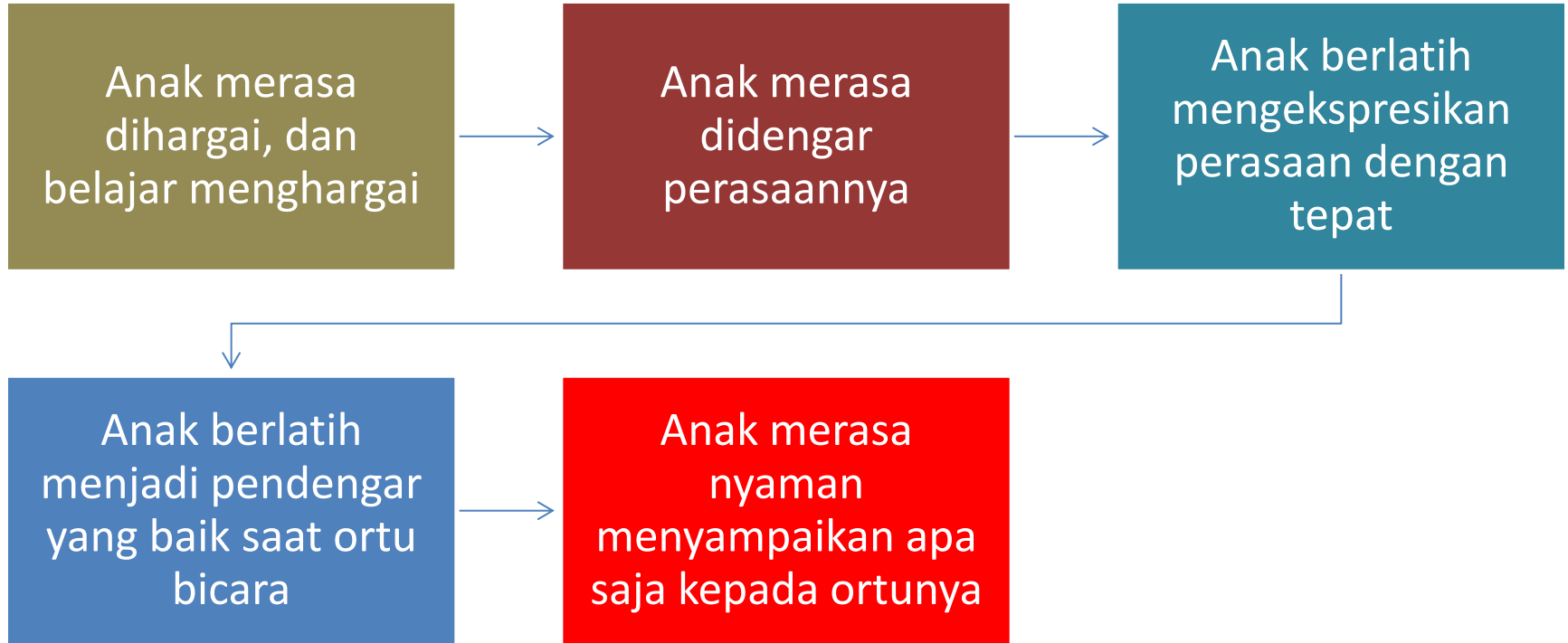
1. Pandangan mata dan tubuh Anda **terfokus** pada lawan bicara
2. Anda **memahami** apa yang dikatakan lawan bicara secara utuh
3. Anda **terlibat secara emosional** atas apa yang disampaikan lawan bicara. Jika lawan bicara menceritakan kesedihan, Anda bisa merasakan kesedihan itu, demikian pula sebaliknya

KETERAMPILAN MENDENGAR LEVEL 4

Mendengar Aktif

4. Anda **menunjukkan respon yang tepat** pada si pembicara seperti :
 - a. Menunjukkan minat pada apa yang dikatakan dengan anggukan kepala
 - b. Mencondongkan badan kepada yang berbicara
 - c. Memberikan umpan balik agar ia tetap berbicara dengan semisal mengucapkan “Oh ya ... Mengapa demikian ?” Atau “Lalu ...?”, atau “Wah ... Luar biasa, setelah itu apa yang Anda lakukan ?”
 - d. Mengulangi apa yang disampaikan si pembicara, dan menyimpulkan “Jadi maksud Anda”

MANFAAT MENDENGAR AKTIF



“Ayah dan Bunda, aku ingin bisa bercerita apa saja, tanpa takut dihakimi ... Aku ingin didengar dan diterima ...”

Kapankah kita merasa dicintai ?

Kita merasa dicintai ketika

1. Diperhatikan dengan tulus setiap kita memerlukan perhatian
2. Dipperlakukan dengan kasih sayang dan tutur kata yang lembut
3. Diterima apa adanya, dimengerti dan ada ruang untuk dimaafkan
4. Dihargai dan dimotivasi utk mencapai prestasi
5. Ada ruang terbuka dan cukup, untuk kita bisa mnegkomunikasikan apa saja

Kapan Kita merasa tidak dicintai ?

- ✓ Jika kita diabaikan
- ✓ Saat diacuhkan
- ✓ Saat disapa dengan kata-kata buruk & menyakitkan
- ✓ Tidak diterima apa adanya
- ✓ Tidak dimengerti
- ✓ Tidak dihargai
- ✓ Tidak dapat mengkomunikasikan apa yg kita rasakan agar menemukan solusi dari persoalan yg kita hadapi

POLA PENGASUHAN MASA LALU

Dengan Ancaman

- Efektif membuat anak patuh

Dengan
Mempermalukan Anak

- Membuat anak kapok/jera

Dengan
Membandingkan

- Anak termotivasi



PENTING MENANAMKAN TRUST
(KEPERCAYAAN) ANAK KEPADA
ORANGTUA



ANAK PERLU BAHU UNTUK TEMPAT
BERSANDAR, DAN TELINGA UNTUK
DIDENGARKAN

Dengarkan
Pahami
perasaan

Pilih waktu

Pilihan kata
& Bahasa
Tubuh positif

Pahami
Perasaan

Cinta
Hormati Beri
kepercayaan



Pahami Bahasa Cinta Buah Hati

Sentuhan

Pelayanan

Quality
time, Sering
bersama

Kata-kata
pujian

Hadiah





PERHATIKAN :

HATI TENANG

PERUT KENYANG



ADA 2 WAKTU TERBAIK



DAILY TIME
(WAKTU RUTINITAS)



MEMORABLE TIME
(WAKTU YANG BERKESAN)



Jika nggak mampu mencari waktu yang banyak, maka cari waktu-waktu yang berkesan. Inilah yang akan mampu mengikat anak

A vast field of red poppies under bright sunlight, with a white rectangular frame containing text in the center.

SAAT ANAK
SEDIH



SAAT ANAK
SAKIT

A vibrant field of red poppies in full bloom, with green stems and leaves visible. The flowers are densely packed and stretch towards the horizon. In the center, a white rectangular box with a hand-drawn border contains the text.

SAAT ANAK
PENTAS/
UNJUK
PRESTASI

A vast field of bright red poppies under a clear sky, with a white rectangular frame in the center containing the text "SAAT LIBUR". The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft-focus expanse of more poppies, creating a sense of depth and abundance. The lighting is bright and natural, highlighting the vibrant colors of the petals and the green of the stems and leaves.

SAAT LIBUR

Komunikasi dg Anak Usia Dini (0-6 tahun)

- Mulai belajar teknis cara berbicara dan mengenal kosakata. Keterbatasan kemampuan komunikasi → mengandalkan fisik/perilakunya dalam mengekspresikan diri. Butuh bimbingan untuk berbicara dengan baik, mengelola emosi, dan butuh rutinitas agar ia merasa aman.
- Gunakan kata-kata yang positif dan singkat, dukung dengan bahasa tubuh
- Gunakan nada suara yang ramah.
- Gunakan lagu-lagu untuk pembiasaan rutinitas
- Bermain peran dan narasikan
- Rutin membaca buku. Metode bercerita dan percakapan saat bermain jauh lebih efektif dalam menyampaikan pengajaran. Pilih buku yang dekat dengan keseharian anak, seperti tentang rutinitas, mengenal emosi, dan membangun rasa percaya diri.



Komunikasi dg Kanak-kanak Menengah (7-10 tahun)

- Mulai bisa berpikir logis dan mampu memahami kata tersirat. Kritis, ingin tahu, bahkan terlihat sok tahu. Mulai dapat melakukan prediksi, namun anak tetap membutuhkan dukungan untuk membahas dan mengelola emosi yang semakin beragam.
- Berikan kebebasan untuk memilih dan membuat keputusan sendiri dengan memberi batasan.
- Mendemonstrasikan sikap pro sosial dan peduli lingkungan seperti antri, membuang sampah pada tempatnya, membawa kantong belanja sendiri, berdonasi.
- Mengenalkan tata cara bercakap-cakap yaitu saling bergantian, tidak memotong dan tidak mendominasi pembicaraan.
- Melibatkan anak dalam perencanaan kegiatan keluarga untuk melatih kemampuan memecahkan masalah.



Komunikasi dg. Remaja (11-14 tahun)

- Sudah mampu berpikir abstrak dan logis, mampu membuat perencanaan atau cita-cita namun belum dapat menentukan prioritas.
- Pubertas membuat mereka sering uring-uringan dan meledak-ledak. Karenanya, mereka membutuhkan dukungan dalam bentuk hubungan yang aman dengan orang tua tanpa merasa dihakimi.
- Saat anak beranjak remaja, cara bicara yang sebelumnya biasa Anda gunakan mendadak tidak mempan. Entah tidak didengarkan, tidak dipatuhi, atau malah membuat anak menjadi defensif.
- Mengapa? Mgkn tanpa sadar kita masih menganggap mereka anak-anak.
- Ciptakan iklim yang kondusif di rumah agar remaja merasa bebas dan aman untuk mengungkapkan perasaan, lebih terbuka untuk mengerti perasaan ortu, melihat dari sudut pandang ortu. sangat penting untuk memandang remaja sebagai individu yang memiliki pemikiran sendiri.
- 1. Tunjukkan sikap yang mendemonstrasikan kebebasan yg bertgg jwb
- 2. Tetap tenang saat anak bersikap emosional, tunjukkan empati
- 3. Menunjukkan ketertarikan pada hal yang menjadi minat mereka
- 4. Menghargai privasi anak

