

LAPORAN KEGIATAN WEBINAR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)

Judul Abdimas :

Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi

TIM PENGUSUL

1	Dr. Sondang Silaen, M.Psi.	Ketua Tim
2	Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi. Psikolog	Anggota
3	Drs. Achmad Mucharam M.Si.	Anggota
4	Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, psikolog	Anggota
5	Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog	Anggota

TIM ABDIMAS
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
JAKARTA

SEMESTER GENAP - TAHUN 2020

IKHTISAR KEGIATAN DAN HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul	Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi
2. Bidang pengabdian	PSIKO SOSIAL / LINTAS DISIPLIN
3. Nama Kegiatan PKM	PENYULUHAN WEBINAR PKM
4. Jenis Kegiatan	Online/Daring
5. Tanggal Pelaksanaan	22 Agustus 2020
6. Waktu Pelaksanaan	Pukul 10.00-12.00 WIB
7. Lokasi kegiatan	Zoom meeting, peserta anggota lembaga Nurani Institute dan Guru secara Umum di tingkat Nasional.
8. Jarak Lokasi dari Kampus	tak diukur
9. Jumlah Peserta	partisipan
10. Ketua pelaksana :	Merangkap Narasumber
Nama lengkap	Sondang Maria Jacqueline Silaen
Jenis kelamin	Perempuan
Disiplin ilmu	Psikologi Pendidikan
NIDN	0304076302
Pangkat/Golongan	-
Jabatan fungsional	Lektor Kepala
Fakultas/Jurusan	Psikologi / Psikologi
Alamat kantor	Jl. Diponegoro kav.75 Jakarta Pusat
Email	silanmaria92@gmail.com
11. Jumlah anggota Abdimas	4 (empat) orang, merangkap sebagai Narasumber
Nama anggota I	Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi. Psikolog
Nama anggota II	Drs. Achmad Mucharam M.Si.
Nama anggota III	Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, psikolog
Nama anggota IV	Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog
12. Meeting Room	ZOOM
8. Link Zoom dan URL	https://us02web.zoom.us/j/85976889880?pwd=Lyt1YjEvZ HhGWXF aY WZIN nEy WWtGQT09 Passcode: LPPMUPIYAI
9. Jumlah Biaya	Rp. 3.373.000, -
Mengetahui, Ketua LPPM LPT UPI YAI	Jakarta, 24 Agustus 2020 Ketua Pelaksana
 	
Dr. Sularso Budilaksono.Mkom	Dr. Sondang Maria J Silaen, M.Psi

SURAT TUGAS



UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus A, Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta 10840, Indonesia
Telp. +6221-3926000, 3926002-3 Fax. +6221-3914888
Website : www.upi.ac.id E-mail : psl.upi@upi.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor. 390 /D/Fak.Psi.UPI.Y.A.I/ VIII/2020

Mengingat : Kegiatan Webinar Pengabdian Masyarakat "Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi" untuk Guru dan Orang tua bekerja sama dengan Nurani Institute Indonesia Jakarta, dengan ini Dekan Fakultas Psikologi UPI Y.A.I menugaskan kepada :

Nama : **Dr. Sondang Maria J Silaen, M.Psi** (Ketua)

Tema : peran Orang Tua di Rumah

Anggota:

1. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi, Psikolog
Tema : Hidup Bebas Cemas selama Pandemi
2. Dra. Tjitik Hamidah, M.Si, Psikolog
Tema: Tetap Bahagia dimasa Pandemi
3. Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog
Tema: Kreatifitas dimasa Pandemi

Untuk dapat menjadi Narasumber pada kegiatan tersebut yang dilaksanakan pada :

Hari / tanggal : Sabtu, 22 Agustus 2020

Waktu : Pukul 10.00 sd. 12.00

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan.

Jakarta, 19 Agustus 2020
Fakultas Psikologi UPI Y.A.I
Dekan,

Dr. I Nyoman Surma, M.Psi



UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
Kampus A, Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta 10840, Indonesia
Telp. +62 21 3926000 / 75 Fax : +62 21 3914899
Website : www.upi.ac.id E-mail : fikom.upi@upi.ac.id

SURAT TUGAS

No : 261/D/FIKOM UPI Y.A.I/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UPI Y.A.I dengan ini menugaskan kepada :

- **Dr. Achmad Mucharam (Dosen FIKOM UPI Y.A.I)**

Untuk melakukan Webinar Pengabdian Masyarakat dengan tema "Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi" untuk guru dan orangtua bekerjasama dengan Nuraini institut Indonesia pada tanggal 22 Agustus 2020 jam 10.00 s/d 12.00 .

Diharapkan kepada yang bersangkutan 1 (satu) minggu setelah acara tersebut dapat menyampaikan laporannya kepada kami.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan sebagai mestinya.

Jakarta, 19 Agustus 2020

Fakultas Ilmu Komunikasi UPI Y.A.I

Dekan,

Prof. Dr. Ibnu Hamad

Tembusan :

- Rektor UPI Y.A.I
- Arsip

SURAT BUKTI KEGIATAN

Kepada Yth.
TIM ABDIMAS
"Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi"

Jakarta, 24 Agustus 2020

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan di bawah ini Direktur LPPM UPI Y.A.I dan Direktur Nurani Institute menerangkan bahwa Tim Dosen Fakultas Psikologi UPI Y.A.I dan Fakultas Ilmu Komunikasi UPI Y.A.I telah melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema "Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi" yang dilaksanakan dengan metode daring/online, pada:

Hari /Tanggal : Sabtu, 22 Agustus 2020
Waktu : Pkl. 10.00 - 12.00 WIN
Lokasi Kegiatan : Zoom meeting dengan peserta dari anggota Lembaga Nurani Institute serta Guru secara umum di tingkat Nasional
Nara Sumber : 1. Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, Psikolog
2. Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog
3. Drs. Achmad Mucharam M.Si.
4. Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi. Psikolog
5. Dr. Sondang Maria J Silaen, M.Psi
Link Zoom ,URL & Youtube: <https://youtu.be/b9TEUX7Lfug>
<https://us02web.zoom.us/j/85976889880?pwd=Lyt1YjEvZHhGWXFhYWZlNnEyWtGQT09>
Passcode: LPPMUPIYAI

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sesuai dengan kepentingannya.

Jakarta, 24 Agustus 2020

Universitas Persada Indonesia Y.A.I
LPPM,


Dr. Sularso Budilaksono, M.Kom

Nurani Institute
Direktur,


Dr. Nurhidaya, M.Si

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas karunia yang dilimpahkan, sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "**Menjadi Orang Tua Bijak di Masa Pandemi**" yang diselenggarakan secara daring pada Sabtu, 22 Agustus 2020 dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini berkat kerjasama dan dukungan berbagai pihak, sehingga sudah sepantasnya kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ketua LPPM Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang telah memberi fasilitas penyelenggaraan Abdimas secara daring serta Dekan Fakultas Psikologi UPI Y.A.i dan Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UPI Y.A.I yang memberikan izin kepada tim Abdimas Fakultas Psikologi UPI Y.A.I dan Fakultas Ilmu Komunikasi UPI YAI yang menjadikan kegiatan Abdimas ini menjadi Lintas Fakultas dalam pelaksanaannya.
2. Ibu Dr. Nurhidaya Direktur Nurani Institute Indonesia yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini di lingkungan yang Ibu pimpin.
3. Rekan-rekan Tim Abdimas Lintas Fakultas UPI YAI sebagai pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lapangan yang telah melaksanakan kegiatan ini dengan baik.

Akhir kata, kami berharap semoga hasil kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi pengembangan serta meningkatkan peran Kampus dalam memberdayakan peran orang tua menjadi lebih bijak kepada anak-anaknya dalam keluarga di masa Pandemi Covid-19 yang melanda bangsa Indonesia.

Jakarta, 24 Agustus 2020

Tim Abdimas UPI YAI

RINGKASAN

Sebelum Covid-19, kehidupan normal berjalan sebagaimana biasanya antara lain orang tua (ibu dan ayah atau ayah atau ibu saja) yang bekerja di luar rumah; anak-anak bersekolah setiap hari Senin sd Jum'at; jam berkumpul - berkegiatan bersama keluarga yang sedikit dan menjadi kurang efektif dan banyak lainnya dimana orang tua memiliki waktu sedikit untuk menanamkan pembiasaan baik di rumah - menciptakan dan mengembangkan kreativitas anak bahkan banyak waktu hilang untuk mengetahui perkembangan anaknya. Pada Masa Pandemi saat ini, banyak perubahan kehidupan yang dialami oleh seluruh keluarga, waktu tinggal didalam rumah dalam jangka waktu panjang seperti tiga bulan pertama pandemi C-19 banyak keluarga yang merasakan beban tinggi dengan keberadaan mereka yang tidak dapat berkegiatan normal seperti sebelumnya, bekerja mencari nafkah, bersosialisasi dengan banyak orang, berekreasi diluar rumah dan banyak lainnya digantikan dengan harus memberikan waktu lebih khususnya bagi anak mereka untuk megajarkan pelajaran sekolah di rumah dengan menjadi guru sekolah bagi anak-anaknya bahkan harus menutar otak mereka untuk bisa membuat anak betah tinggal di rumah.

Banyak berita di media televisi, radio atau media streaming lainnya bahwa fenomena ini membuat orang tua 'stress' karena selain berperan sebagai orang tua tapi juga harus jadi guru bagi anak-anaknya. Namun jika dilihat dari sudut komunikasi keluarga, pandemik ini telah memberikan efek positif dalam pola komunikasi di dalam keluarga. Dengan banyaknya waktu bersama di rumah bersama keluarga maka komunikasi semakin banyak dilakukan (kuantitas).Namun disisi lain kita juga bisa membangun kualitas komunikasi keluarga yang lebih baik lagi. Untuk mencapai kualitas komunikasi keluarga maka perlu dikembangkan lebih dahulu iklim komunikasi keluarga. Dengan adanya iklim komunikasi keluarga yang sehat maka kualitas komunikasi keluarga bisa dibangun lebih baik dengan memperhatikan keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.Dengan kualitas komunikasi keluarga yang baik maka kehidupan keluarga akan lebih bermakna.

Kata Kunci : *Orang Tua Bijak, Kreativitas, Covid-19, kualitas komunikasi keluarga*

BUKTI KEGIATAN

Flyier kegiatan

 **LPPM Universitas Persada Indonesia YAI presents :**   

Webinar Pengabdian Masyarakat : Menjadi Orangtua Bijak di Masa Pandemi

FREE **Pembicara & Moderator:** **22 Agust 2020
10.00-12.00
Untuk guru dan
orang tua**

 **Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, psikolog**
Dosen FPsi Universitas Persada Indonesia YAI
Topik : Tetap Bahagia di Masa Pandemi

Drs. Achmad Mucharam MSi.
Dosen Fikom Universitas Persada Indonesia YAI
Topik : Kualitas Komunikasi Keluarga di Masa Pandemi

 **Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog**
Dosen FPsi Universitas Persada Indonesia YAI
Topik: Kreativitas di masa Pandemi

 **Dr. Sondang Silaen., M.Psi**
Dosen FPsi Universitas Persada Indonesia YAI
Topik : Peran Ortu di rumah

 **Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi. Psikolog.**
Dosen FPsi Universitas Persada Indonesia YAI
Topik : Hidup Bebas Cemas selama Pandemi

Kuota 500 Peserta Maksimal
Fas : e-materi. Yang memerlukan sertifikat dapat transfer
Rp 20 K+3 digit terakhir no Hp transfer ke 123.0007290176 Panitia
SEMNAS IKRAITH (bank Mandiri)
Zoom Meeting ID dan materi narsum diemail H-1

CP : Jafar 0812-1850-1558 daftar di linktr.ee/lppm.yai

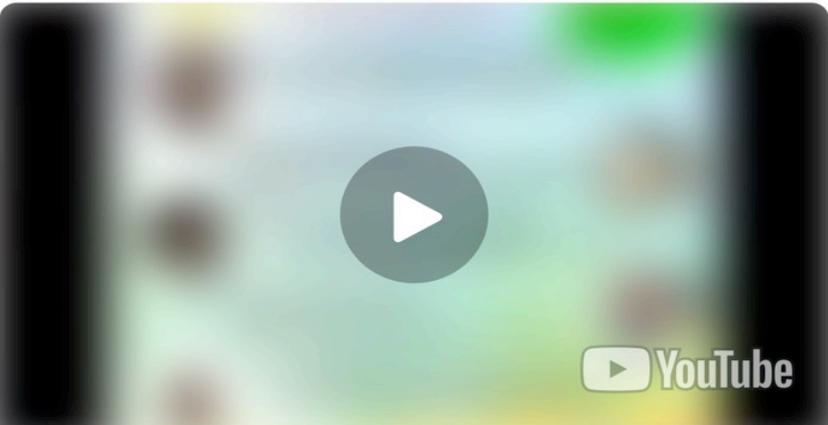
LINK KEGIATAN DAN YOUTUBE

09.24 Sel 25 Agt 24%

Menjadi Orangtua Bijak di Masa Pandemi 

Please click the link below to join the webinar:
<https://us02web.zoom.us/j/85976889880?pwd=Lyt1YjEvZHhGWXFhYWZINnEyWWtGQT09>

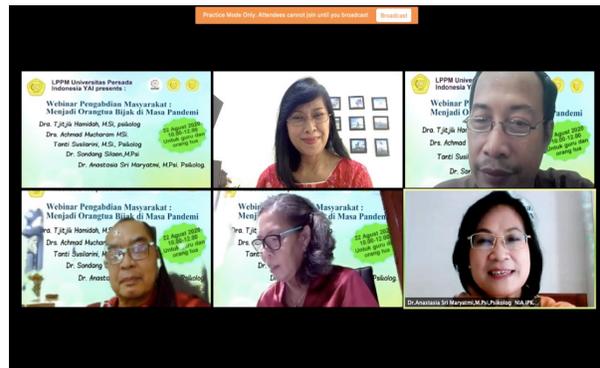
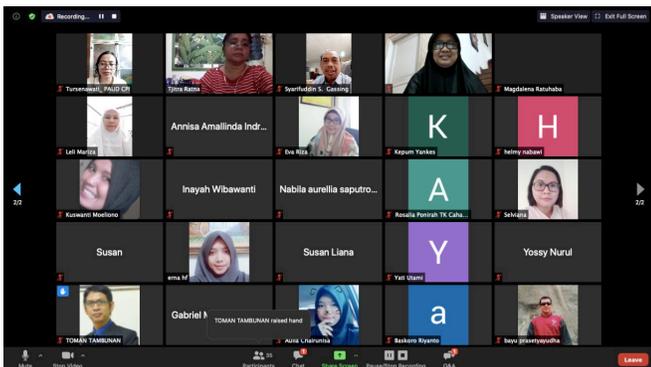
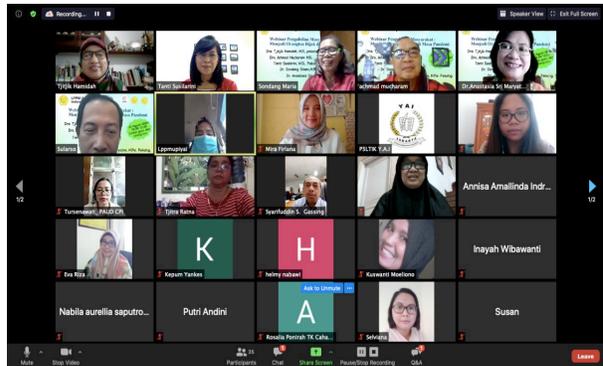
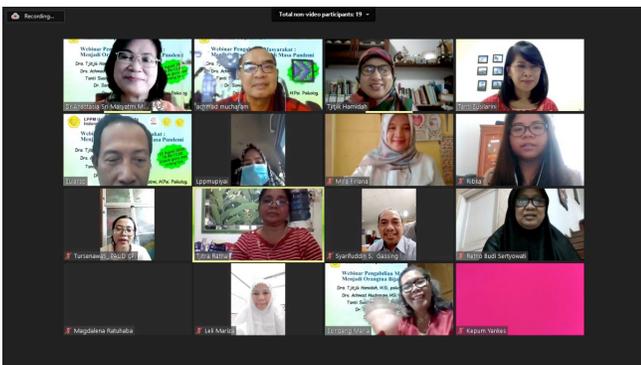
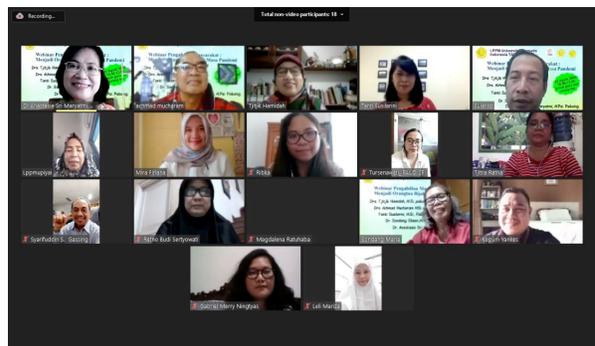
Passcode: LPPMUPIYAI 04.

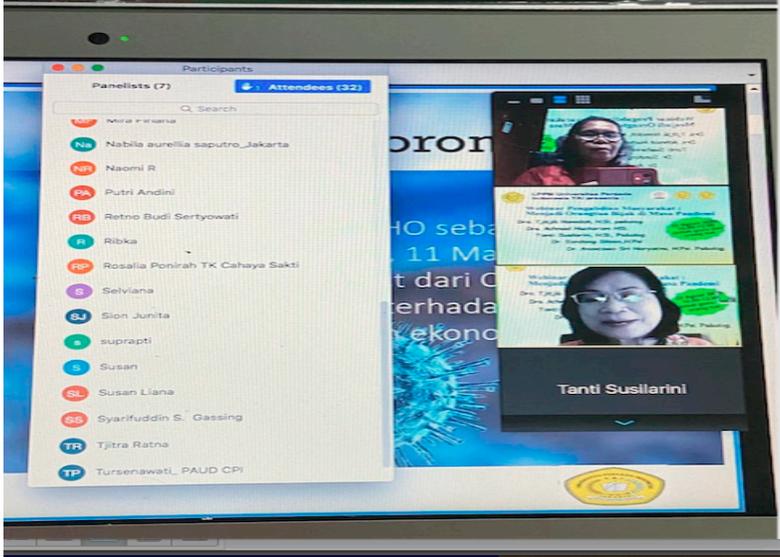
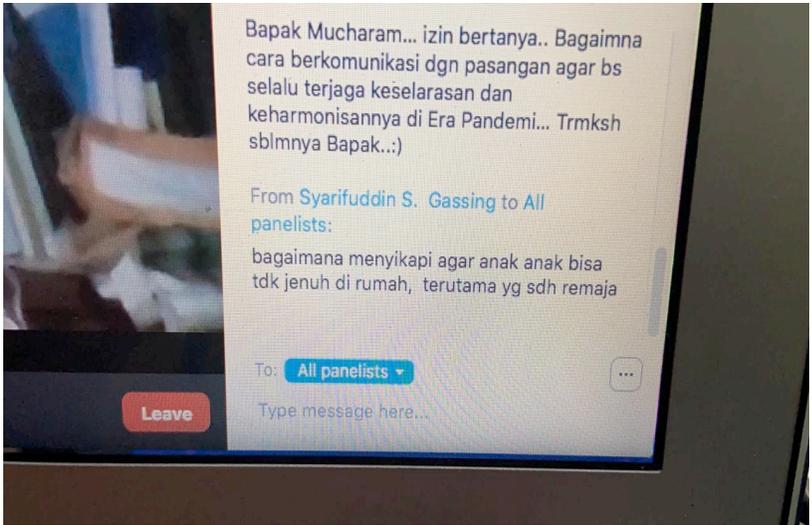


Menjadi Orangtua Bijak di Masa Pandemi
WEBINAR ABDIMAS LPPM 22Agustus 2020
youtube.com

<https://youtu.be/b9TEUX7Lfug> 04.50

FOTO BUKTI KEGIATAN WEB ABDIMAS





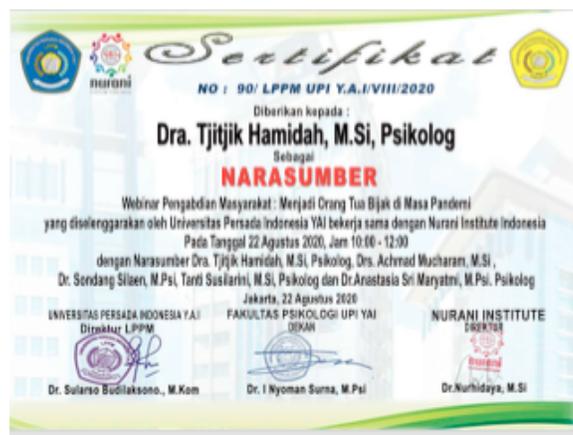
DAFTAR NAMA REGISTRASI PESERTA ABDIMAS sampai dengan SATU JAM SEBELUM ACARA

No	Nama Lengkap tanpa gelar	depan	belakang	No Hp	Status
1	Siti Nurhasanah	Dr	SE,M.Pd	8,561E+09	orang tua
2	Hery Sulistiono			8,128E+09	orang tua
3	Lily Mayawati	Dr.	Psikolog	812135398	guru
4	Roland basa			8,127E+10	guru
5	Salvira Nuryunda Setiadi			8,212E+10	umum
6	Yossy nurul Hidayati		SE, M.Si	8,136E+10	orang tua
7	Nurma Yuliza			8,13E+10	umum
8	Ficca Agrelce		Teol.,M.si	8,24E+10	guru
9	Lora Augit			8,221E+10	umum
10	TOMAN SONY TAMBUNAN			8,126E+10	orang tua
11	Pradhila Triararini			8,212E+10	umum
12	Rismawati		M.PMat	8,526E+10	guru
13	HELMYWATI		SH	8,138E+10	umum
14	Nova Yulianti		M.Keb	8,577E+10	guru
15	Karnadi	Drs	MRDM	8,139E+10	orang tua
16	Eka Megawati		M.I.Kom	8,111E+09	guru
17	SALINA			8,159E+10	orang tua
18	Ade ayu			414024469	umum
19	LUTHFIYAH CHOLIK	Belum ada	S.Pd.I	8,57E+10	guru
20	Sofian Syaiful Rizal		M.H	8,533E+10	guru
21	Dian Gustina	SKom	MMSI	8,581E+10	orang tua
22	Bona Dupit Simbolon			8,788E+10	umum
23	Mochammad Agung Purwanto			8,128E+10	umum
24	Karina Oriza Herastuti	-	S.T	8,774E+10	umum
25	Hery Sulistiono			8,128E+09	orang tua
26	Rosenta Saragih		M. Pd	8,131E+10	guru
27	Sion Junita		S.Psi	8,138E+10	orang tua
28	Nurma Yuliza			8,13E+10	umum
29	Adam Al Ghifari			8,128E+10	umum
30	Erna Harfiani	dr.	M.Si	8,159E+10	orang tua
31	Hildegardis Tjitra Ratna	Dra	MM	811856110	guru
32	Kiswanti			8,152E+10	guru
33	Geraldo oktorivo			8,779E+10	umum
34	Ayu Kartika Sari			8,572E+10	guru
35	Christian Vebryco Lumbanbatu			8,128E+10	umum

36	Fachrul Firmansyah			8,572E+10	umum
37	Nurfajriah		MT	8,571E+10	orang tua
38	Dewinta Priyanti	-	S.Psi	8,132E+10	umum
39	Esti Wsrhani	Hj.	S.Pd	8,18E+09	guru
40	Listyowati Dwi Waluyo		S,Th	8,969E+10	orang tua
41	Fatih Azka		S.Psi	8,772E+10	umum
42	JOHARDI		S.Sos.,	8,119E+09	umum
43	Adam Alghifari			8,128E+10	umum
44	Prasetyo Agung Pambudi		ST	6,281E+12	umum
45	Suroyo	Dr	SE., MM	6,281E+12	guru
46	ARVIANA WULANDARI		S.E., M.M.	8,118E+09	umum
47	Syarifah Halifah	-	M.Pd	8,124E+10	umum
48	Ribka Lidwina Sebayang		S.Psi	8,126E+10	umum
49	Retno Budi Setyowati	Dra.	MSi	8,569E+10	umum
50	Ajeng Valupi Wulansari			8,577E+10	umum
51	Catherine Devy Lumentut		S.Psi	8,191E+10	umum
52	SUSAN RAHMAYANI		S.Ag, S.Psi	818890858	umum
53	Nabila aurellia saputro			8,788E+10	umum
54	Dewi Syukriah		S.Psi, MA	8,788E+10	guru
55	Siti annisa ulfara		S.Psi	8,595E+10	orang tua
56	Aulia Chairunisa			8,787E+10	umum
57	Susan Liana		M.Psi,	8,579E+10	umum
58	Zuhdi Amir		S.Psi	8,596E+10	umum
59	FITA FATLINA		S.Psi	8,956E+11	umum
60	David Yang		S.T	8,122E+10	guru
61	Angela Audina Puspita			8,129E+10	umum
62	Magdalena Ratuhaba	Dra.	Psikolog	8,234E+10	orang tua
63	Bayu Prasetya Yudha		MM.,	8,229E+10	umum
64	Baskoro riyanto			8,121E+10	umum
65	KUSWANTI		MM	8,522E+10	umum
66	Risma Widyaningrum			8,572E+10	umum
67	Putri Andini			8,132E+10	umum
68	Naomi Revadani Setianingrum			8,578E+10	umum
69	Marshinta Rotua Sitorus			8,225E+10	umum
70	Febi Herdajani		Psikolog	8,128E+09	umum
71	Maya Rizki Ekaputri		M.Psi.,	8,117E+09	umum

72	Gabriella Merry Ningtyas	Gabriella	n	8,129E+10	umum
73	Theresia Santi Sabatina Wantoro		S.Psi	8,771E+10	umum
74	Susan Liana		M.Psi,	8,579E+10	umum
75	Tursenawati		S. Pd	8,565E+10	guru
76	Dewi kartika Hofmüller			4,368E+12	umum

SERTIFIKAT



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Dihadapkannya individu pada situasi yang serba tidak menentu terkait dengan kondisi saat ini, mengharuskan kita semua untuk dapat menganalisis situasi terkait dengan kesehatan yang ada. Situasi saat ini membuat dan memaksa individu untuk semakin cerdas dalam menyikapi banyak hal.

1.2 Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai bentuk penyuluhan dan memotivasi
- b. Merancang

1.3 Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat dari kegiatan yang diadakan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pemahaman individu akan pentingnya menjaga Kesehatan di saat pandemi.
- b. Merangsang individu untuk berpikir dan melakukan banyak hal ketika melakukan aktivitas diluar, social distancing adalah salah satunya

1.4 Target dan Luaran

Adapun target dan luaran yang diadakan sebagai berikut:

- a. Meningkatnya peran Universitas sebagai motor penggerak dalam banyak hal terkait dengan ilmu sehingga masyarakat secara keseluruhan dapat menyikapi secara bijak mengenai hal apa yang harus dilakukan ditengah pandemi..
- b. Meningkatkan kemampuan kreativitas, komunikasi keluarga, meningkatkan Kesehatan, dan bersikap bijak
- c. Abdimas yang dilakukan terhadap audience/peserta, tentunya dengan memberikan berbagai macam ilustrasi (produk) bagaimana membuat hidup lebih bermakna, Bahagia terjaga komunikasi dan bagaimana peran orang tua yang sesungguhnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan merancang produk baru misalnya memanfaatkan barang tidak pakai yang ada disekitar dll. BAB

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka dalam hal ini terkait dengan materi yang disampaikan oleh narasumber sebagai pemateri dalam webinar secara keseluruhan

MATERI DR.SONDANG
MARIA J SILAEN, M.PSI

1. LPPN Universitas Pasia Indonesia 181 presentasi

Webinar Pengabdian Masyarakat Menjadi Orang tua Baik di Masa Pandemi

FREE Pembicara & Moderator

Drs. Tjubi Hembali, MEd, psikolog
Dosen PIA Universitas Pasia Indonesia 181
Tahun Kedua Kejurusan Keluarga & Anak

Drs. Achmad Hachran, MEd
Dosen PIA Universitas Pasia Indonesia 181
Tahun Kedua Kejurusan Keluarga & Anak

Fandi Saetoro, MEd, Psikolog
Dosen PIA Universitas Pasia Indonesia 181
Tahun Keempat Kejurusan Keluarga & Anak

Dr. Sondang Silaen, M.Psi
Dosen PIA Universitas Pasia Indonesia 181
Tahun Keempat Kejurusan Keluarga & Anak

Dr. Aniswari Sri Hartono, MEd, Psikolog
Dosen PIA Universitas Pasia Indonesia 181
Tahun Kelima Kejurusan Keluarga & Anak

2. Peran Orang Tua Hebat di RUMAH
Dr. Sondang Maria Silaen, M.Psi

3. Orang Tua HEBAT bagi ANAK

- APA
- TELADAN YANG BAIK
- BAGAMANA
- BERKARAKTER dan BERMORAL BAIK
- MENGAPA
- BERHARAP ANAK TUMBUH SEHAT JASMANI & ROHANI

CIRI ... ?

4. CIRI ANAK TUMBUH SEHAT JASMANI & ROHANI

- Anak tumbuh dengan BB dan TB yang sesuai dengan usianya → KMS
- Anak berkembang sesuai dengan tingkat usia → PERHATIKAN kemampuan MOTORIK – SENSORIK dan KOGNITIF pada tumbuh kembang anak
- Anak terlihat aktif, gesit dan gembira
- Mata anak terlihat bersih dan bersinar
- Nafsu makan anak baik
- Bibir dan lidah anak tampak segar
- Pematasan tidak berbau
- Kulit dan rambut anak tampak bersih
- Anak mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan

5. PERAN ORANG TUA DI RUMAH (AYAH & BUNDA)

- Pembiasaan di Keluarga
- Menciptakan Lingkungan Rumah yang AMAN - NYAMAN & MENYENANGKAN
- Mencegah dan Menanggulangi Kekerasan pada Anak
- Persiapan Masa Akil Balig

6. A. Pembiasaan di Keluarga (10)

- BERIBADAH SESUAI DENGAN AGAMANYA
 - Membentek keteladanan &
 - Membentuk karakter religius
- MEMBIASAKAN ANAK SARAPAN
 - Memperkuat daya tahan tubuh
 - Mencegah anak jajan sembarangan
 - Meningkatkan konsentrasi
 - Meningkatkan kemampuan kerja otak

7. 3. BERPAMITAN SEBELUM BEPERGI

Orang tua harus menghidupkan juga peran agar bisa dilatih oleh anak

- Saling menghormati
- Yang bertanggung jawab di rumah dan jalan dan orang yang dipamit
- Memperkuat hubungan emosional antar anggota keluarga
- Orang yang ditugaskan mengetahui kemana tujuan bepergian & kapan akan kembali

8. 6. MENJADI PENDENGAR YANG BAIK untuk ANAK

- Meningkatkan hubungan yang baik antar anggota keluarga
- Untuk mendengar pengalaman anak
- Melayak tempat mengadu dan menenangkan ke hati
- KOMUNIKASI EFEKTIF ... akan membuat semua anggota keluarga dengan mudah mengungkap perasaan, pikiran & perasaan mereka
- SEHINGGA suasana rumah menjadi AMAN - NYAMAN & MENYENANGKAN
- ANAK YANG TUMBUH & BERKEMBANG di keluarga yang mempunyai komunikasi yang efektif akan tumbuh menjadi anak-anak yang PERCAYA DIRI, BAHARU MENJADI PENDENGAR YANG BAIK serta MAMPU MENGALIHKAN DIRI ... baik di rumah maupun di sekolah

9. 7. MENDAMPING ANAK SAAT MENONTON TV

Kebiasaan ini mendorong anak untuk AKTIF, PALING AGI ATURAN & BELAJAR dari Program yg di tontonnya

- Anak < 2 tahun sebaiknya tidak menonton TV
- Anak usia 2 - 5 th membutuhkan pendampingan saat menonton TV
- Agar anak menonton secara TV sesuai dengan usianya
- Agar orang tua dapat menjelaskan tayangan yg ditonton anak
- Agar orang tua dapat menjelaskan tayangan yang di tonton anak

10. 9. BERMAIN BERSAMA KELUARGA

Bermain merupakan kegiatan yang MENYENANGKAN bagi anak, kegiatan yang SEREBERUSAHA

- Tugas orang tua adalah menyediakan waktu, tempat, dan alat yang memadai
- LIANGKAN WAKTU BERMAIN BERSAMA ANAK ??
- Mengembangkan kecerdasan kognitif, sosial, emosional, gerak, kreatifitas dan imajinas anak
- MEMBIASAKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT
- Menggunakan air bersih untuk memasak, mandi/dandi dan kebutuhan rumah
- Mandi dan mencuci tangan menggunakan sabun
- Makan dengan gigit yang seimbang termasuk buah dan sayuran
- Menggunakan jemban sehat untuk BAB dan BAK
- Membiasakan jenis-jenis dengan MENCURAS - MEMBUN dan MENUTUP tempat berkembangnya NYAMUK
- Membuang sampah pada tempatnya
- Membiasakan untuk bergesek - Bersih raga
- Tidak merokok di dekat anak

11. Menciptakan Lingkungan Rumah yang AMAN - NYAMAN & MENYENANGKAN

Dibutuhkan dalam rangka pemenuhan 6 aspek PERKEMBANGAN ANAK

- Berkembangnya KEIMANAN - KETAKWAAN dan PERILAKU POSITIF
- Berkembangnya kemampuan FISIK - GERAK KASAR dan HALUS
- Berkembangnya daya NALAR
- Berkembangnya KEMAMPUAN BAHASA (kosa kata dan komunikasi)
- Berkembangnya KEMAMPUAN BERSOSIALISASI DAN PENGENDALIAN EMOSI dan
- Berkembangnya KEMAMPUAN SENI

12. CARANYA?

- MEMBERI KESEMPATAN BERMAIN BERSAMA TEMAN SEBAYA
- MENGAJUK ANAK MEMBANTU PEKERJAAN RUMAH SESUAI KEMAMPUANNYA
- BERKOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN ANAK
- PENGEMBANGAN LITERASI KELUARGA DENAGN MENGAJUKAN BUKU PADA ANAK

13. C. Mencegah dan Menanggulangi Kekerasan pada Anak

- KEKERASAN SEKSUAL → PEREMPUAN - PRIA
- PENCEGAHAN TINDAK PIDANA PERDAGANGAN ORANG

- Mengajarkan anak untuk mewaspadai ajakan orang yang baru dikenal
- Membiasakan anak pergi dengan pengawasan orang tua
- Mengajarkan anak tempat-tempat umum dan aturan yang berlaku
- Mengajarkan cara mencari informasi sederhana di tempat umum yang baru didatangi.

14. D. Persiapan Masa Akil Balig

- Akil balig adalah masa transisi antara masa anak-anak dan masa remaja
- Perlu bimbingan karena adanya perubahan fisik dan psikis dan mulai berfungsi organ reproduksi yang bisa sangat merugikan mereka

APA YANG BISA DIUKUKAN

- Perlu menyampaikan pada anak bahwa perubahan yang terjadi adalah normal
- Jelaskan tentang perubahan yang terjadi dan apa yang harus dilakukan
- Pasokan kamar tidur anak laki-laki dan perempuan
- Latih anak untuk bertanggung jawab yg lebih besar pada dirinya sendiri dan lingkungannya

MATERI DRS. ACHMAD
MUCHARAM, M.SI

Kualitas
Komunikasi Keluarga

1

Komunikasi

Komunikasi merupakan keniscayaan bagi manusia. Tidak ada manusia yang tidak berkomunikasi karena sebagian besar pemenuhan kebutuhan hidup manusia melibatkan komunikasi.

Hal ini diperegas oleh pendapat Tubbs dan Moss (2001:3) bahwa berdasarkan penelitian 75% dari seluruh waktu kita dipakai untuk berkomunikasi.

Bagaimana proses komunikasi ditengahkan dalam sebuah model oleh Tubbs dan Moss sebagai berikut:

2

Model Komunikasi Tubbs & Moss (2001:3)



3

Fungsi komunikasi

Fungsi secara konseptual didefinisikan sebagai potensi yang dapat digunakan untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu (Ca 2004:55).

Fungsi komunikasi berarti komunikasi mempunyai potensi untuk mencapai tujuan tertentu.

Fungsi komunikasi (dalam Mulyana, 2001) meliputi fungsi komunikasi sosial, komunikasi ekspresif, fungsi komunikasi instrumental.

5

Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga merupakan komunikasi yang berlangsung di dalam keluarga.

Keluarga biasanya merupakan sekumpulan individu yang dikait oleh nilai-nilai tertentu dan anggotanya cenderung selalu berinteraksi satu sama lain.

Behringa menurut Seligmans (dalam Tubbs dan Moss 2001:215) keluarga sebagai sekelompok orang yang saling mencintai dan saling mempedulikan.

6

Tubbs dan Moss (2001:215) menga

liah bahwa dalam keluarga yang sehat, berdasarkan analisis hasil penelitian, anggota-anggota tidak mengambil sikap saling bertawan, mereka tidak saling menyalahkan, mereka tidak pula sibuk dengan diri mereka masing-masing.

Penelitian tentang komunikasi keluarga yang berkaitan dengan tahap perkembangan keluarga dikemukakan Pearson (dalam Tubbs dan Moss, 2001:291)

7

1. Keluarga dengan anak-anak prasekolah

Kemampuan berbahasa terutama diperoleh dari keluarga, khususnya dari interaksi antara anak dengan pengasuh utama, biasanya ibu.

2. Keluarga dengan anak-anak usia sekolah
Mereka memperoleh pengaruh tidak hanya lewat komunikasi keluarga yang masih kekuatan dominan tapi juga lewat komunikasi dengan pihak lain di luar keluarga.

3. Keluarga dengan anak-anak remaja
Anak-anak remaja mulai mengalihkan komunikasi dari komunikasi keluarga kepada komunikasi teman sebaya.

Kualitas komunikasi keluarga

Kualitas komunikasi keluarga merupakan kualitas pengalaman subjektif para anggota keluarga berdasarkan persepsi-persepsi karakter-karakter keluarga yang relatif terdapat di dalam keluarga, yang ditandai dengan perhatian, kepercayaan, kejujuran, keterusterangan, komitmen, dan kedekatan antara anggota-anggota keluarga (M 1999:37).

9

Untuk itu agar kita mampu membuat

komunikasi yang baik maka komunikasi perlu dipelajari bukan melulu sebagai kebiasaan.

Hal ini relevan dengan pandangan Tubbs dan Moss (dalam Mulyana, 1999:39) komunikasi masih penting untuk dipelajari karena "kuantitas tidak menjamin kualitas".

10

Kualitas Komunikasi keluarga

Menurut DeVito (2011:285) ada lima kualitas umum dalam komunikasi yang harus dipertimbangkan: keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality).

11

Keterbukaan berarti kesiediaan pe

komunikasi untuk membuka diri, mengungkapkan informasi yang bersifat personal menjadi interpersonal.

Keterbukaan juga ditandai dengan kesiediaan pelaku komunikasi untuk bereaksi secara jujur atas stimulus yang diterima karena menjadi sesuatu yang diharapkan lawan bicara.

Dasar kualitas yang dimiliki anggota keluarga berusaha untuk bereaksi secara jujur terhadap yang dibicarakan. Tidak ada yang disembunyikan, mereka akan mengatakan apa yang dikatakan.

Mengungkapkan diri sebagai elemen penting keterbukaan.

Oleh karena itu orang tua harus membina kebiasaan anak untuk mengungkapkan agar dia menjadi pribadi yang terbuka, karakter individu yang sudah terbangun di keluarga.

13

Kualitas keterbukaan akan tumbuh

saling percaya. Kesalingpercayaan menentukan keluasan dan kedalaman komunikasi.

Pesan komunikasi mengalir dua arah secara simultan.

Dengan demikian anak- terutama- tidak malu, canggung, atau bahkan tidak takut untuk mengungkapkan apapun yang dia ingin ungkapkan.

14

Empati merupakan kemampuan

menempatkan diri pada diri orang lain. Dalam berkomunikasi, dengan sikap yang empatik kita akan lebih mudah memaknai pesan yang diterima, terutama pada komunikasi ekspresif.

Dengan sikap empatik, orang tua seakan menempatkan dirinya sebagai sahabat bagi anaknya. Dalam komunikasi, ketika orang tua mampu dan mau bersikap empatik, maka prosesnya akan berlangsung lancar. Sikulasi pesan pun semakin tinggi.

15

Sikap mendukung dalam komunikasi

keluarga penting karena dengan sikap ini mereka akan mempersepsikan bahwa komunikasi adalah sebuah pemberian dan penerimaan informasi.

Dengan demikian partisipan komunikasi keluarga saling memberi perhatian dalam berkomunikasi.

Sikap mendukung juga diwujudkan dengan sikap provisional, yaitu sikap keterbukaan pemikiran dan mau mendengar pendapat orang lain bahkan menanggapi pendapat jika pendapat lain logis.

Dalam komunikasi keluarga sikap penting agar kita tidak selalu memaksakan pendapat kepada anak. Kita harus dalam berkomunikasi dengan menerima pendapat anak meskipun tentu kita setuju.

17

Sikap positif merupakan kualitas

komunikasi keluarga yang dindikasikan dengan memosisikan orang lain sebagai teman yang menyenangkan dalam berinteraksi.

Sikap positif biasanya diwujudkan dalam bentuk pujian atau penghargaan atas perilaku yang kita harapkan.

18

Sikap positif dalam komunikasi keluarga

juga ditunjukkan dengan perasaan yang mampu menikmati komunikasi yang dilakukan secara menyenangkan satu sama lain, baik orang tua maupun anak-anaknya.

Mereka juga tidak sungkan untuk memberi pujian atau penghargaan atas perilaku komunikasi yang ditampilkan dalam relasi komunikasi yang dibangun.

19

Kesetaraan disini berkaitan fungsi

peran sebagai partisipan komunikasi bukan sebagai anggota keluarga.

Dengan kesetaraan maka anggota keluarga yang membangun komunikasi akan merasa sama-sama bernilai dan berharga karena mempunyai sesuatu yang penting untuk disampaikan.

Ketika orang tua memosisikan anak sebagai individu yang setara dalam dan peran komunikasi, maka anak akan merasa dihargai sebagai individu yang bernilai karena memiliki sesuatu yang akan disampaikan.

21

Sekian & terima kasih

MENSIASATI SITUASI, MENGAS DI ERA PANDEMI KREATIVITAS

Ketika individu (siapa pun itu) membiarkan asumsi dan mementingkan pertimbangannya untuk mencari sebuah solusi, maka akan cenderung melumpuhkan kreativitasnya sendiri. Cara bagaimana kita menghadapi perubahan adalah dengan melakukan pendekatan creative problem solving – untuk dapat melihat kemungkinan baru dan sebuah cara baru dari sudut pandang berbeda

Situasi di tengah pandemi yang begitu mencekam saat ini, memberikan berbagai macam pelajaran yang sangat menarik. Menyiasati situasi yang seperti ini, beberapa orang menilai bahwa ini merupakan hal yang positif untuk menumbuhkan semangat seni dan kreatifitas. Membaca situasi untuk memotivasi diri dalam menumbuhkan semangat seni yang sudah ada untuk kemudian diasah dan dituangkan di tengah situasi pandemic saat ini, adalah langkah yang dianggap paling bijak dalam menyikapi situasi saat ini. Istilah WFH “Work From Home” itu memberikan wadah dan peluang untuk menyalurkan bakat seni yang telah di miliki agar kemudian dapat dikembangkan dan menciptakan sebuah karya yang bisa memberikan manfaat dan bernilai positif tentunya. Kreatif dan Inovatif, Kunci Bertahan di Masa Pandemi.

Dunia anak adalah dunia bermain, dalam mendidik pun semua masih melalui bermain, baik itu sarana maupun prasarana. Usia 5 tahun pertama yang disebut *golden age* (usia emas), akan sangat menentukan bagi seorang anak terhadap aspek kognitif, motorik, fisik dan psikososial anak berkembang secara pesat. Oleh karena itu diperlukan stimulus (rangsangan) yang mampu mengoptimalkan seluruh aspek pada seseorang anak sehingga mampu menjadi pribadi yang matang, bertanggung jawab dan mampu menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya. Salah satu cara mengoptimalkan kemampuan kognitif, tubuh dan psikososial seorang anak adalah dengan menstimulasinya dengan mainan atau permainan (Maimunah Hasan, 2010:271-272).

Menurut KBBI, kreatif adalah kemampuan untuk menciptakan atau daya cipta, kreativitas juga dapat bermakna sebagai kreasi terbaru dan orisinal yang tercipta, sebab kreativitas merupakan suatu proses mental yang unik untuk menghasilkan sesuatu yang baru, berbeda dan orisinal. Secara etimologis, kata “Kreatif” berasal dari bahasa Inggris yaitu “to create” yang artinya membuat atau menciptakan. Sehingga arti kreatif adalah kemampuan dalam menciptakan suatu ide dan konsep dalam memecahkan suatu masalah. Kreativitas adalah suatu gaya hidup, suatu cara dalam mempersepsi dunia. Hidup kreatif berarti mengembangkan talenta yang dimiliki, belajar menggunakan kemampuan diri sendiri secara optimal, menjajaki gagasan baru, tempat-tempat baru, aktivitas-aktivitas baru, mengembangkan kepekaan terhadap masalah lingkungan, masalah orang lain, masalah kemanusiaan (Utami Munandar, 2009).

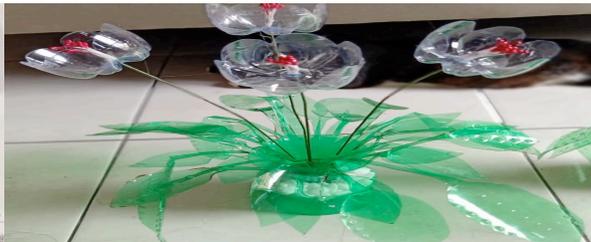
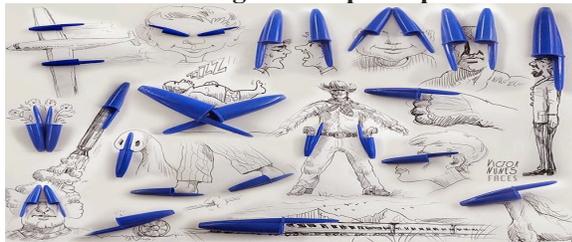
Kreativitas bukan semata-mata merupakan bakat kreatif atau kemampuan kreatif yang dibawa sejak lahir, melainkan hasil dari hubungan interaktif dan dialektis antara potensi kreatif individu dengan proses belajar dan pengalaman dari lingkungan. Kreativitas merupakan kemampuan untuk melihat bermacam-macam kemungkinan penyelesaian terhadap suatu masalah (pemikiran divergen dan konvergen). Berpikir Konvergen merupakan perwujudan dari inteligensi yaitu pemikiran menuju satu jawaban yang benar, misalnya seperti yang diajarkan di sekolah, Berpikir Divergen merupakan perwujudan berpikir kreatif, yaitu kemampuan individu untuk melihat suatu masalah dari berbagai sudut pandang yang menghasilkan



Berkreasi Dengan Tutup Ballpoint



Bunga dari Botol Bekas



Memfaatkan tutup botol



Referensi :

Guilford, J.P. (1950). *Intelligence, Creativity and Their Educational Implication*. Ca-lifornia: Robert R. Knapp

Munandar, S.C.U. (2009). *Mengembangkan bakat dan kreatifitas anak sekolah*. Jakarta:Gramedia

MATERI .

**Dr. Anastasia Sri Maryatmi,
M.Psi. Psikolog.....**

HIDUP BEBAS CEMAS DI ERA PANDEMI

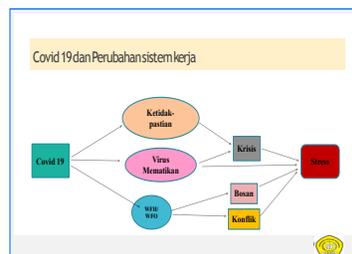
Setelah hampir tiga bulan masyarakat di berbagai kota di Indonesia menjalankan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), kini Indonesia tengah bersiap menghadapi era kenormalan baru atau yang biasa disebut dengan *New Normal*, yakni dibukanya kembali aktivitas harian di luar rumah dengan protokol kesehatan Covid-19 yang wajib dipatuhi.

Kelonggaran beraktivitas di luar rumah bagi sebagian orang yang sudah terbiasa bekerja dari rumah atau *Work from Home* memberikan berbagai reaksi. Ada yang menyambut gembira, tapi tidak sedikit yang justru merasa khawatir dan cemas akan meningkatnya potensi terpapar Covid-19 akibat beraktivitas sosial di luar rumah.

Kecemasan merupakan gangguan yang umum terjadi di masyarakat, di mana seseorang memikirkan skenario terburuk dalam hidupnya yang diakibatkan oleh ketidakpastian yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan cemas biasanya ditandai dengan jantung berdebar, nafas pendek, sulit tidur, mual, kembung, diare, sakit kepala, otot menegang dan berbagai gejala lain dari mulai ringan hingga berat.



- Ditetapkan oleh WHO sebagai Pandemi pada hari Rabu, 11 Maret 2020
- The Butterfly Effect dari Corona Virus
- Memberi dampak terhadap kehidupan sosial dan ekonomi



DAMPAK PSIKOLOGI

- ❖ Rasa Panik
- ❖ Stress
- ❖ Rasa Takut (Anxiety)
- ❖ Perubahan Aktivitas

**TETAP WELLBEING
PADA MASA PANDEMI**

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SUBYEKTIVITAS (SUBJEKTIVES WELL BEING)

Tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan social, mengontrol lingkungan social, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dalam dirinya secara diskontinyu

Dalam Teori The Ways to Well-Being dapat dilihat diagram sbb :



Bagaimana cara individu dalam mengendalikan masalah ada beberapa car diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Cari sumber-sumber yang dapat dipercaya
2. Jaga Kesehatan dengan baik
3. Tetap terhubung dengan orang-orang tercinta
4. Istirahat sejenak dari berita
5. ***Alihkan perhatian untuk sementara***
6. ***Berpikir positive***

Berdamai, mencoba untuk terus tersenyum, mau menyadari dan menerima situasi yang ada, semua pilihan tergantung pada masing-masing individu. Optimis di masa pandrmi bukan berarti individu senang dengan situasi yang ada tetapi tetap harus waspada terhadap segala kemungkinan, dan harus diingat bahwa virus ini memang ada

Berikut adalah cara bagaimana individu melakukan hal yang dapat dilakukannya

Coba untuk menggali potensi dasar dari anda

- Memasak
- Membaca buku
- Mengikuti kelas Online
- Melakukan hal-hal yang selama ini ingin dilakukan tapi tidak pernah memiliki kesempatan untuk melakukannya.

THINK – ACT – SHARE

“Everything you need is within you.”

“Find the strength within you rather than looking to the outside world for answers.”

LAKUKAN LANGKAH INI, MUNGKIN AKAN MEMBANTU APPLE :

A (ACKNOWLEDGE)

Perhatikan dan akui ketidakpastian yang muncul dalam benak Anda

P (PAUSE)

Ambil napas panjang dan keluarkan. Jangan bereaksi apapun selain teknik relaksasi ini

P (PULL BACK)

Katakan pada diri Anda bahwa kekhawatiran Anda saat ini tidak diperlukan dan tidak membantu sama sekali. Itu hanya pikiran atau perasaan Anda. Jangan percaya semua yang Anda pikirkan. Pikiran bukanlah pernyataan atau fakta.

L (LET GO)

Lepaskan pikiran atau perasaan Anda. Itu akan berlalu. Anda tidak harus menanggapi mereka. Bayangkan

mereka menghilang dalam gelembung atau terbang ke awan.

E (EXPLORE)

Perhatikan kondisi pada saat ini, karena faktanya anda masih baik-baik saja. Perhatikan yang ada di sekeliling Anda. Lalu alihkan perhatian Anda pada hal yang perlu Anda lakukan hingga pikiran dan perhatian Anda benar-benar teralihkan.

Cemas akan pekerjaan yang tak pasti, kecemasan akan tertular penyakit di lingkungan kantor atau sekolah, hingga kecemasan lain terkait pikiran tentang skenario terburuk yang mungkin terjadi dalam hidup akibat dampak Covid-19. Lalu bagaimana cara menghadapi Era New Normal ?

1. Reframing

Me-framing ulang peristiwa-peristiwa yang kita alami dan situasi yang sudah terjadi, sebab pikiran kita pada sesuatu akan mempengaruhi perasaan kita. Terdapat dua situasi yang bisa kita kontrol atau tidak bisa kontrol. Misalnya penerapan PSBB di luar kontrol kita, sementara yang bisa kontrol adalah situasi internal dalam kendali diri kita.

2. Pikiran yang adaptif

Selain itu, untuk mempersepsikan keadaan yang sedang dialami akan kembali ke pikiran masing-masing. Respon kita pada situasi itulah yang kemudian mendukung perasaan kita. Namun perlu diketahui pula bukan berarti kita terlalu positif nanti bisa berakibat pada *toxic positivity*.

3. Mencoba produktif

Tolak ukur produktif masing-masing orang berbeda, untuk itu bisa disesuaikan dengan kemampuan diri. Contoh paling sederhana kalau kita melakukan aktivitas fisik efeknya ke diri tubuh sendiri tidak berdampak ke orang lain. Atau melakukan banyak hal yang tadinya tidak sempat kita kerjakan sekarang bisa coba kita mulai.

Referensi :

Schemutte, P.S. dan Ryff, C.D (1997). Personality and Well Being : Reexamining Methodes and Meaning. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 73
Rineka Cipta. p : 213.Henderson, L. (2001). Variabel Affecting Death Anxiety. International Journal of Aging and Human Developmental. Le Moyne College

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Jadwal Kegiatan

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pada tabel 1 dibawah ini:

Tanggal Pengabdian : 22 AGUSTUS 2020

Waktu Pelaksanaan : Pukul 10.00-12.00 WIB

Tempat Pengabdian : ZOOM MEETING

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan	Bulan	Penanggung Jawab
		Juli	Agustus	
1	Survey Pendahuluan	V		Tim Abdimas
2	Koordinasi dengan pihak Nurani Institute	V		Tim Abdimas
3	Identifikasi masalah	V		Tim Abdimas
4	Penyusunan materi	V		Tim Abdimas
5	Pelaksanaan Penyuluhan		V	Tim Abdimas
6	Laporan	V	V	Tim Abdimas

3.2 Peserta Pelatihan

Peserta penyuluhan adalah Anggota - Penggiat Lembaga Nurani Indonesia serta Guru-Guru dan orang tua secara umum yang menerima/ membaca Flyer kegiatan

3.3 Metode Pelaksanaan

Untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa langkah yang melibatkan metode penelitian lapangan berupa :

1. Identifikasimasalah

2.

3.4 Anggaran Biaya

Berikut adalah rancangan anggaran biaya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

No	Keterangan	Satuan	Biaya satuan (Rp)	Jumlah	Biaya (Rp)
	Survey				
1	Bahan Bakar Survey (2 kali survey @5 liter)	Liter	8.300,-	10	83.000,-
2	Makan Siang Survey (1 kali survey @3 orang)	Kotak	55.000,-	3	165.000,-
	Pelaksanaan				
3	Pembelian paket internet untuk WEBINAR	paket	65.000,-	10	650.000,-
4	Makan Siang Hari Pelaksanaan	Paket	55.000,-	15	825.000,-
5	Snack Hari Pelaksanaan	Kotak	15.000,-	15	225.000,-
6	Pembuatan Laporan Akhir disain webinar	Paket	150.000	2	300.000.-
7	Sertifikat	Eks	15.000,-	75	1.125.000
	TOTAL				3.373.000

BAB IV

PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

SUSUNAN ACARA WEBINAR

WAKTU	KEGIATAN	PIC	KETERANGAN
09.30-10.00	Ruang meeting ZOOM standby		
10.00-10.05	Speech acara oleh moderator		
10.05-10.10	Sambutan Direktur P3M UPI YAI	Dr. Sularso Budilaksono.Mkom	
10.10-10.25	Pemakalah 1, "Peran Orang Tua di Rumah"	Dr. Sondang Maria J Silaen, M.Psi	Ada makalah / PPT
10.25 -10.40	Pemakalah 2, "Kualitas Komunikasi Keluarga di Masa Pandemi"	Drs. Achmad Mucharam, M.Si.	Ada makalah/PPT
10.40-11.55	Pemakalah 3, "Mensiasati Situasi, Mengasah Kreativitas di Era Pandemi"	Tanti Susilarini, M.Si., Psikolog	Ada makalah / PPT
10.55-11.10	Pemakalah 4, Hidup bebas Cemas di Era Pandemi	Dr. Anastasia Sri Maryatmi, M.Psi. Psikolog	Ada makalah / PPT
11.10-11.25	Pemakalah 5, Tetap Bahagia di masa Pandemi	Dra. Tjitjik Hamidah, M.Si, psikolog	Ada makalah / PPT
11.25-12.00	SESI TANYA JAWAB	Dipandu Moderator	
12.00	Acara ditutup dengan Pemberian Motivasi dan Puisi oleh		

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebelum Covid-19.

Sejak Desember 2019 hingga saat ini, dunia tengah digemparkan dengan mewabahnya virus corona atau COVID-19. Virus yang sudah menjangkiti lebih dari 850.000 orang di seluruh dunia dan menelan puluhan ribu korban jiwa ini pun memberikan dampak yang sangat besar bagi masyarakat di seluruh dunia. Mulai dari adanya kebijakan *social distancing*, *work from home*, hingga *panic buying*.

Perubahan perilaku masyarakat ini kemudian dituangkan dalam bentuk karya ilustrasi oleh seniman bernama Bella Sriwantana. Seniman asal Belgia ini menunjukkan bagaimana kehidupannya ikut berubah setelah mewabahnya virus corona. Penasaran dengan karya ilustrasinya? *Keep scrolling*, ya! Saat ini yang perlu dilakukan keluarga / orang tua dan atau pemerintah adalah bagaimana cara agar individu tau setiap orang dapat hidup bebas dalam kecemasan namun tetap memperhatikan bahwa virus mengancam disegala sudut. Namun Demikian adanya virus COVID-19 bukan berarti memberhentikan setiap Langkah ataupun aktivitas keseharian. Sebab jika kita berhenti melakukan aktivitas yang ada maka dampaknya akan semakin melebar disetiap sudut kehidupan, bukan hanya produktivitas yang mati namun segala aktivitas akan terbelenggu. Aspeknerkonomian sudah terpuruk lalu bagaimana cara mengakalnya. Bina komunikasi, tetap waspada, lakukan kreativitas agar kita tetap bisa hidup Bahagia.

Saran

Diharapkan agar kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan tema yang terintegrasi untuk semua Prodi di UPI YAI. Sehingga program yang dilakukan dapat saling bersinergi antara satu Prodi dengan Prodi lainnya.

DAFTAR REFERENSI

1. Cangara, Hafied; Pengantar Ilmu Komunikasi, Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2004
2. DeVito, Joseph; Komunikasi Antar Manusia, edisi kelima, alih bahasa Agus Maulana, Karisma Publishing, Tangerang Selatan, 2011
3. Guilford, J.P. (1950). Intelligence, Creativity and Their Educational Implication. Ca-lifornia: Robert R. Knapp
4. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. "Menjadi Orang Tua Hebat", <http://sahabat.keluarga.kemendikbud.go.id>
5. Mulyana, Dedy; Nuansa-Nuansa Komunikasi – Meneropong Politik dan Budaya Komunikasi Masyarakat Kontemporer, Remaja Rosdakarya, Bandung, 1999.
6. Munandar, S.C.U. (2009). Mengembangkan bakat dan kreatifitas anak sekolah. Jakarta:Gramedia
7. Rineka Cipta. p : 213.Henderson, L. (2001). Variabel Affecting Death Anxiety. International Journal of Aging and Human Developmental. Le Moyne College
8. Schemutte, P.S. dan Ryff, C.D (1997). Personality and Well Being : Reexamining Methodes and Meaning. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 73
9. Tubbs, Stewart L. & Silvia Moss, Human Communications – Prinsip-Prinsip Dasar, Penerjemah Dedy Mulyana dan Gembirasari, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001.
10. -----; Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar, Remaja Rosdakarya, Bandung,

