

# Belajar di Rumah di masa Covid-19



**Marni Silalahi –  
Humanitarian Education TA**



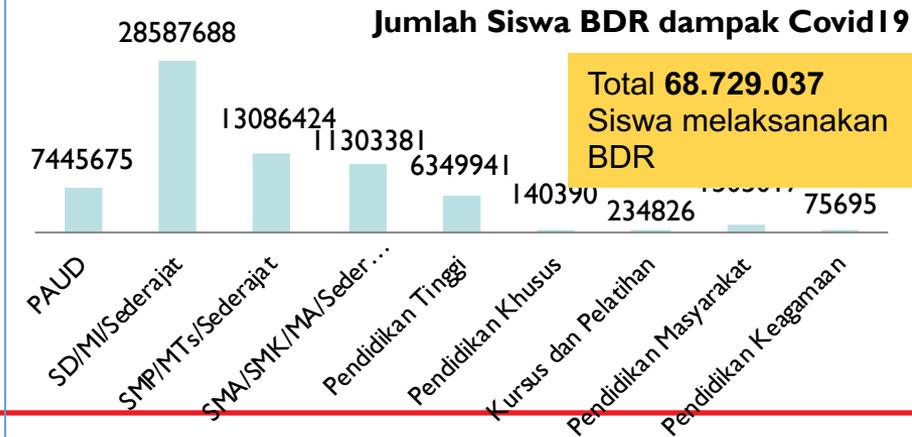
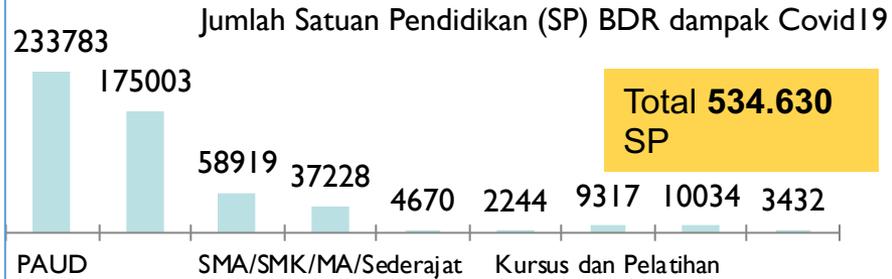
**Save the Children**

# **Bagaimana Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Dunia Pendidikan ?**

# Update Penanganan Covid-19 di sektor Pendidikan per 16 April 2020



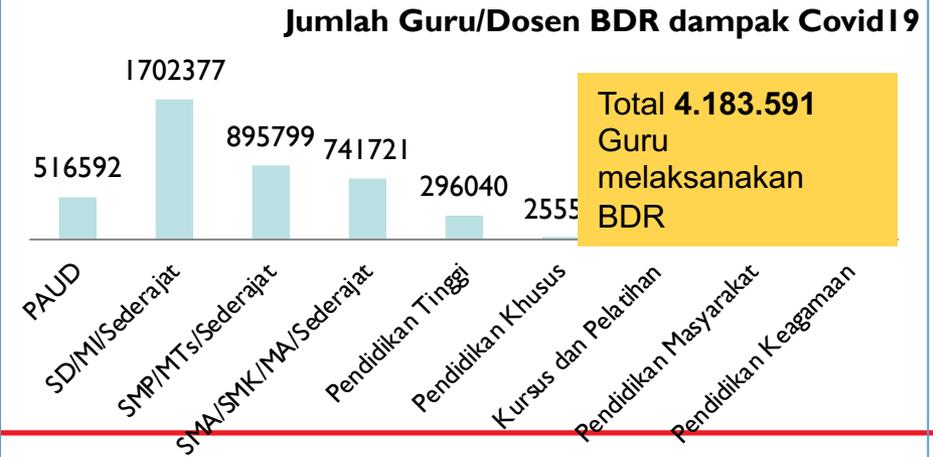
## Belajar di Rumah



Belajar dari rumah dengan Pembelajaran Jarak Jauh menggunakan beberapa pendekatan yaitu:

- » **Tatap muka virtual** yang difasilitasi oleh guru satuan pendidikannya sesuai dengan **kelas asal** melalui **Videoconference** atau **teleconference**.
- » **tatap muka virtual** yang disediakan oleh **Kemendikbud dan Mitra**.
- » Peserta didik dapat secara mandiri **mengakses media pembelajaran** (video, audio, teks, lembar kerja, latihan soal, dan sebagainya) dan **menyelesaikan tugas** sesuai dengan jenjang pendidikannya secara mandiri melalui **aplikasi belajar daring** yang disediakan oleh **kemendikbud dan Mitra**.
- » Diskusi dalam grup melalui aplikasi pengiriman pesan (group WA, Telegram, Line, messenger, dsb) dan di media sosial (Facebook, Instagram)
- » Penugasan terstruktur dari guru kepada peserta didik dengan mengirimkan tugas dan lembar kerja melalui aplikasi pengiriman pesan dan/atau media sosial.
- » Belajar melalui saluran TVRI, Radio dan Modul belajar mandiri yang sudah disediakan

**Pemantauan** pelaksanaan Belajar di Rumah (BDR) di masing-masing provinsi oleh UPT Kemendikbud (LPMP, P4TK, BP-PAUD) dan melalui Vicon antara Dinas Pendidikan dengan Seknas SPAB Kemendikbud

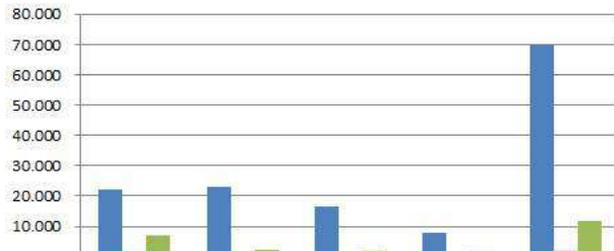


**Save the Children**



# Ketersediaan Listrik dan Akses Internet pada satuan pendidikan

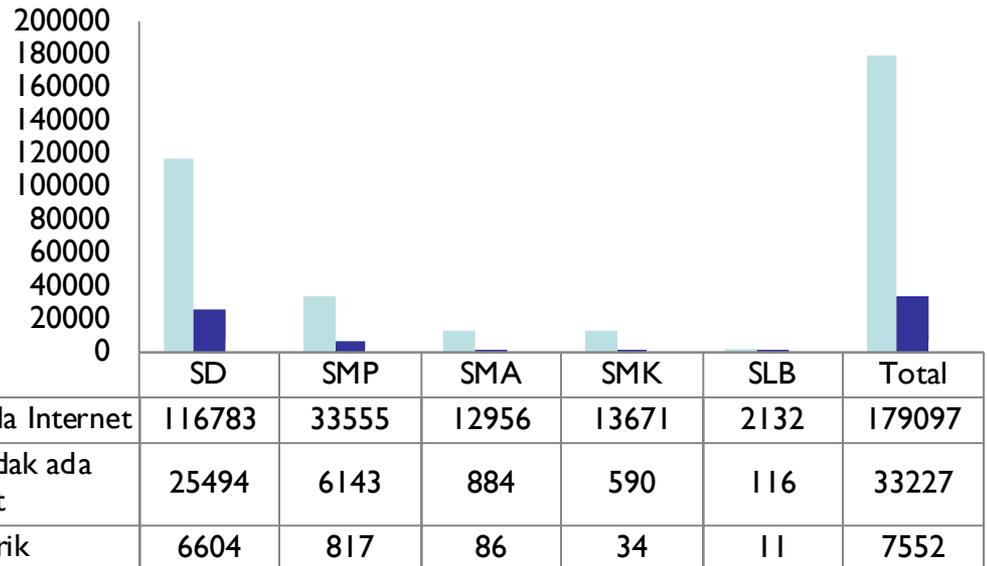
Jumlah Madrasah Tersedia Listrik dan Internet



	RA	MI	MTs	MA	Total
Ada Listrik Ada Internet	22.124	23.090	16.344	8.072	69.630
Ada Listrik Tidak Ada Internet	1.066	430	222	77	1.795
Tidak Ada Listrik	6.940	2.211	1.748	803	11.702

sebanyak **46.272** atau **18%** Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah **tidak ada akses ke internet** dan **8.281** SP atau **3%** belum terpasang **Listrik**.

Ketersediaan Listrik dan Akses Internet pada Satuan Pendidikan



Akses peserta didik terhadap pembelajaran daring di rumah dapat lebih rendah lagi mengingat ketersediaan sumberdaya selain ketersediaan listrik, yaitu kepemilikan gawai/laptop, ketersediaan kuota internet

Sumber data:  
 Dapodik Kemendikbud, April 2020  
 Emis Kemenag, April 2020

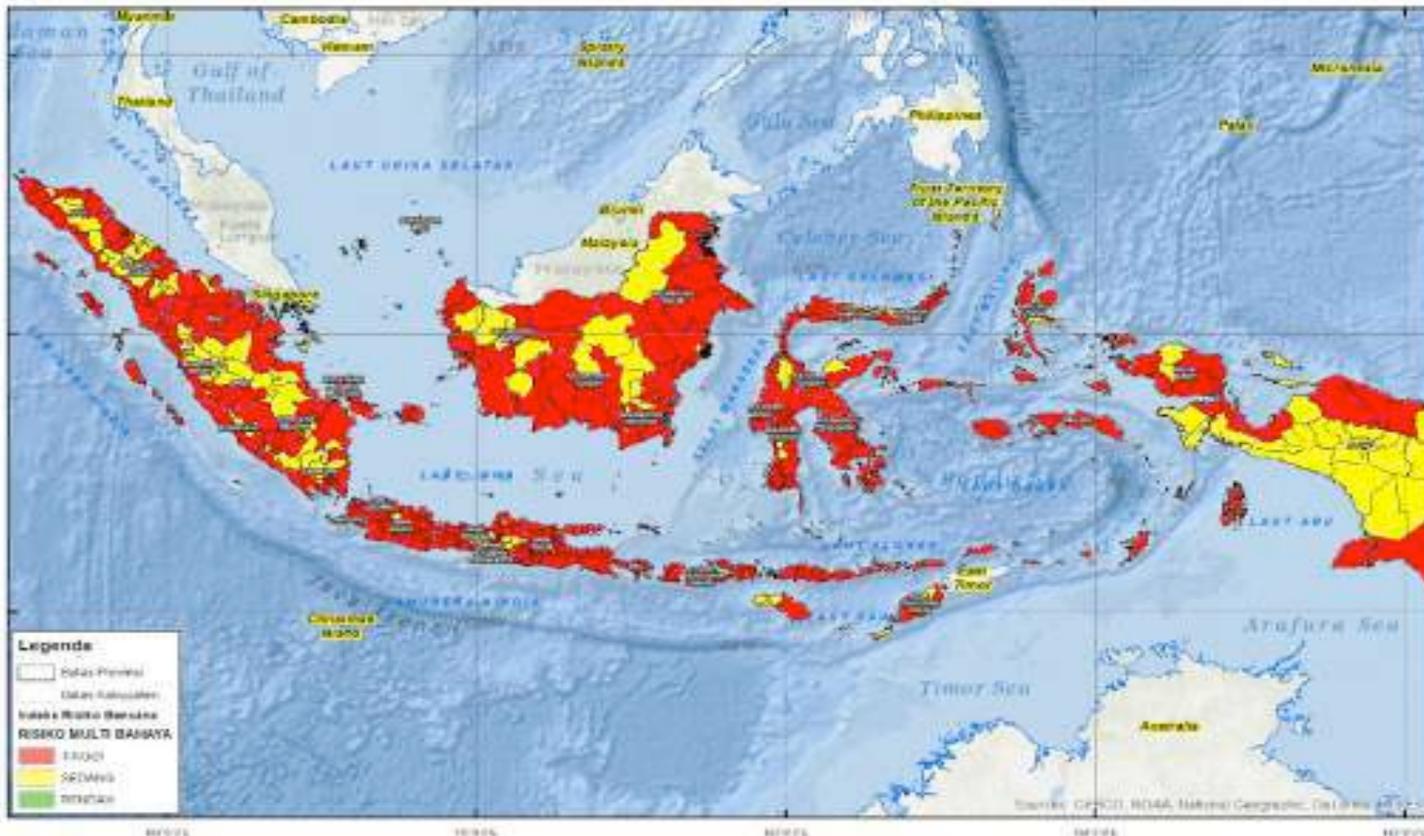


**Save the Children**

# Kondisi Indonesia

## PETA INDEKS RISIKO BENCANA INDONESIA

Update : Tahun 2013



- **10 jenis** ancaman bencana yang menjadi prioritas
- **30 provinsi** memiliki risiko tinggi, dan **3 provinsi** berisiko sedang



**Save the Children**

# DAMPAK BENCANA TERHADAP SEKTOR PENDIDIKAN DI INDONESIA

Dalam 15 tahun terakhir, terdapat 46.648 sekolah yang terdampak. Data ini hanya dihimpun berdasarkan skala bencana menengah dan besar yang memberikan dampak signifikan pada sektor pendidikan Indonesia.

2004 | Gempa bumi dan Tsunami | Aceh dan Sumatera Utara

2.000 sekolah



2006 | Gempa bumi | Yogyakarta

2.900 sekolah



2007 | Banjir | Jakarta

251 sekolah



2009 | Gempa bumi | Sumatera Barat dan Jambi

2.800 sekolah



2010 | Gempa bumi dan Tsunami | Mentawai

7 sekolah



2009 | Gempa bumi dan Tsunami | Jawa Barat

2.091 sekolah



2013 | Gempa bumi | Aceh Tengah dan Bener Meriah

514 sekolah



2014 | Banjir | Manado

55 sekolah



2015 | Asap | Sumatera dan Kalimantan

21.005 sekolah

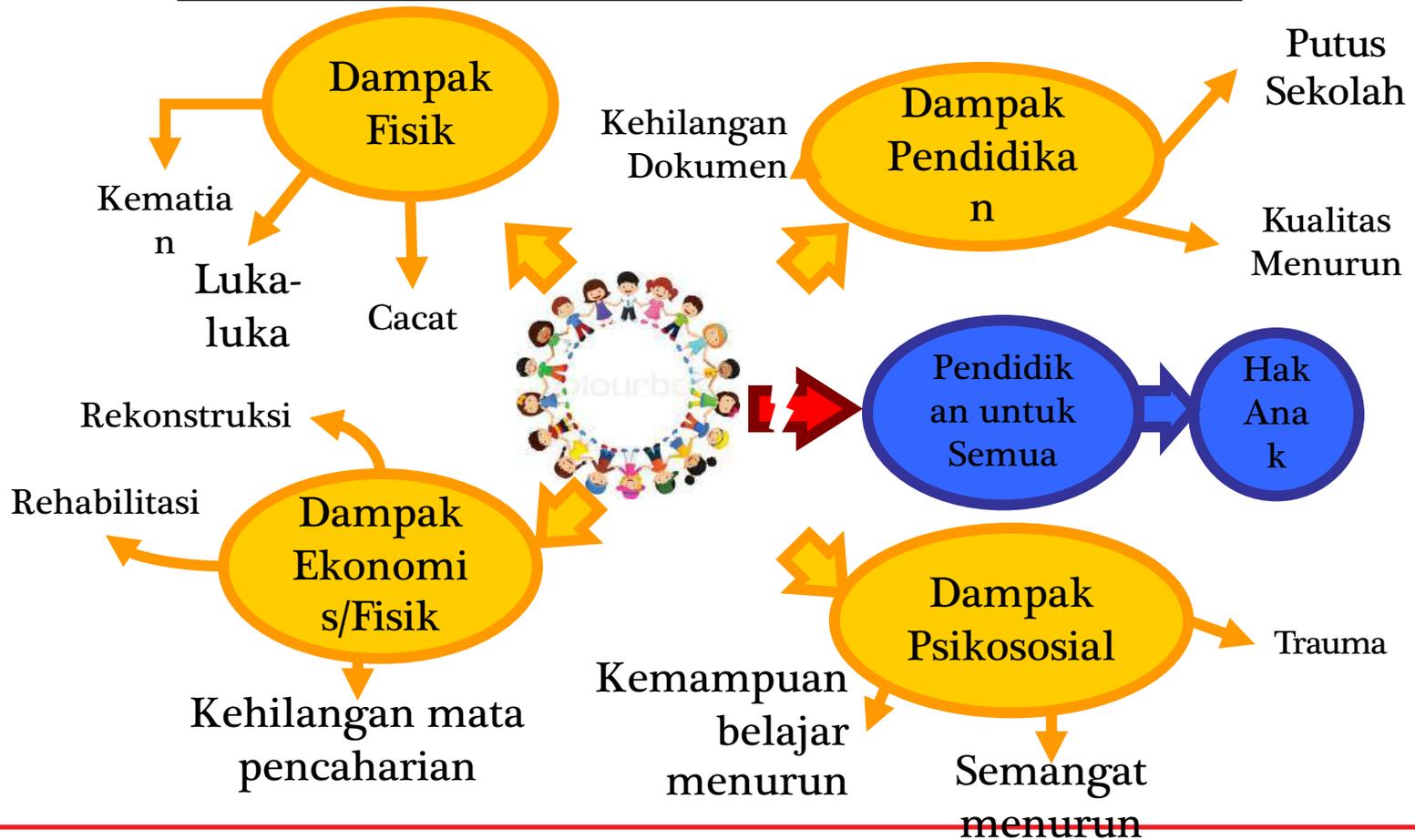


2016 | Gempa bumi | Pidie Jaya, Pidie dan Bireun

268 sekolah



# DAMPAK BENCANA TERHADAP ANAK



**Save the Children**

# PENDIDIKAN DALAM SITUASI BENCANA

**“*Penyediaan* sebuah kesempatan pendidikan berkualitas yang memenuhi kebutuhan *perlindungan fisik, psikososial, perkembangan dan kognitif* dari anak-anak yang terkena dampak situasi bencana, yang dapat menopang hidup dan menyelamatkan jiwa”**



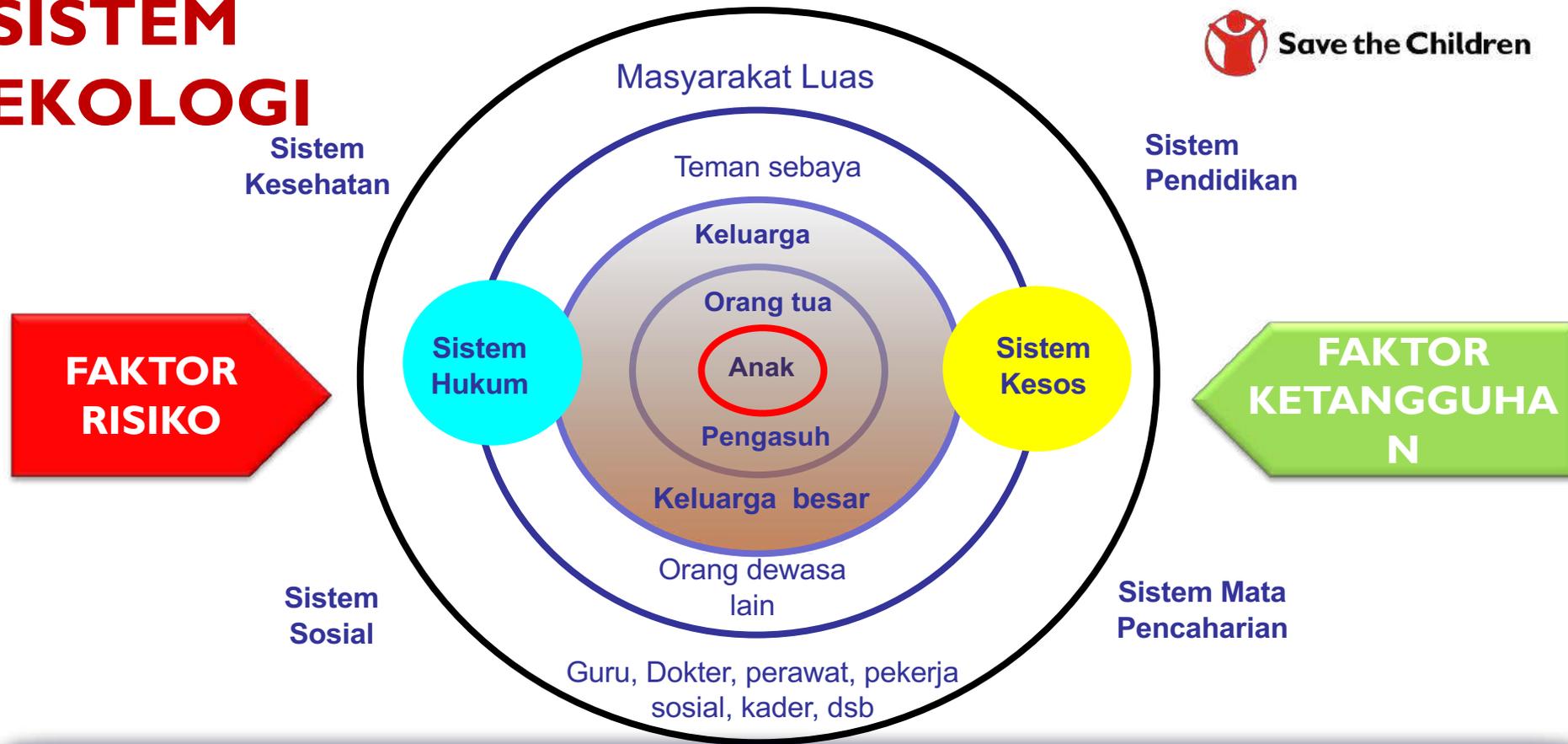
# Pendidikan penting sebagai respon kemanusiaan awal karena pendidikan:

- Sebuah **hak fundamental bagi semua** dan dalam situasi bencana, hak anak-anak dan pelajar lainnya seringkali ditiadakan
- Penting untuk **perkembangan yang sehat**
- Dapat membantu anak dan remaja mengatasi **dampak dari situasi krisis**
- Dapat membantu menciptakan **suasana normal** untuk anak-anak dan komunitasnya.
- Penting untuk menyediakan **perlindungan** di suatu lingkungan yang aman dan menyediakan **ketrampilan dan dukungan yang dapat menyelamatkan dan mempertahankan jiwa**
- Sebuah sarana yang penting untuk **mempromosikan toleransi** dan resolusi konflik
- Penting untuk **rekonstruksi sosial**

# Pendekatan Respon yang Berpusat Pada Anak



## SISTEM EKOLOGI



**Faktor Perlindungan**



# SEHAT

*.....suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.....*

[WHO, 1974; UU No 34 thn 2009]



**Save the Children**

# Reaksi umum anak ketika mengalami situasi sulit karena bencana

## Reaksi fisik:

- punya tenagaDetak jantung berdegup kuat, otot-otot tegang, nafas pendek-pendek
- Rasa sakit tanpa sebab seperti sakit kepala, pusing-pusing, kram otot
- Mudah lelah
- Merasa tidak punya tenaga

## Reaksi emosi:

- Takut atau cemas
- Merassa Marah, Sedih
- Merasa tidak berdaya
- Merasa bersalah
- Tidak dapat merasakan apapun (datar)
- Perubahan perasaan yang tiba-tiba



**Save the Children**

# Reaksi umum anak ketika mengalami situasi sulit karena bencana

## Reaksi pikiran:

- Bingung
- Sulit konsentrasi.
- Sering teringat kembali pada peristiwa
- Hanya memikirkan tentang masalah
- mudah bingung atau berubah-ubah pikiran
- sulit konsentrasi
- Sering teringat kembali pada peristiwa (*flashback*)
- tidak bisa mempercayai orang lain

## Reaksi perilaku:

- Gangguan pola makan dan tidur
- Terlalu menarik diri atau menjadi agresif
- Takut dan kecemasan berlebihan
- Menjadi terlalu tergantung dengan orang lain
- menjadi lebih banyak mengambil resiko
- Takut berpisah dari ortu
- Mudah tersinggung (sehingga mudah marah)
- Kembali kepada perilaku sebelumnya (regresi) seperti mengompol, menghisap jari, dan lain lain

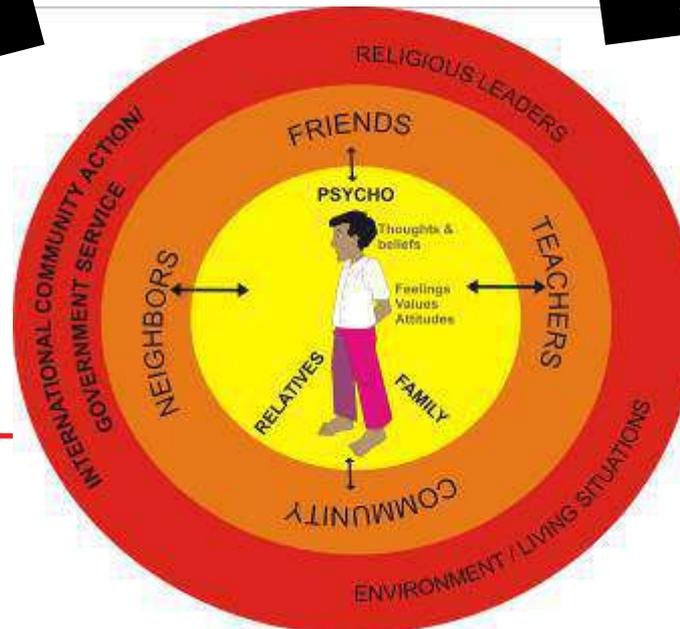
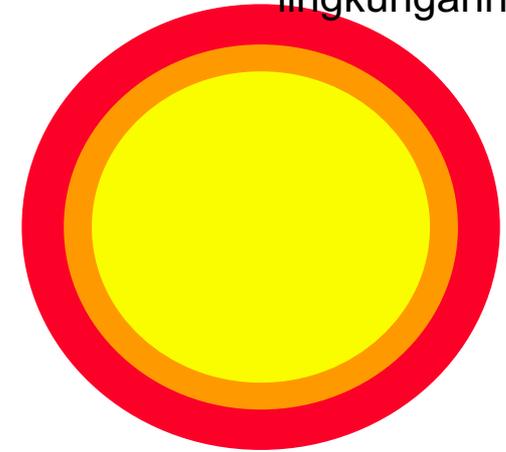


**Save the Children**

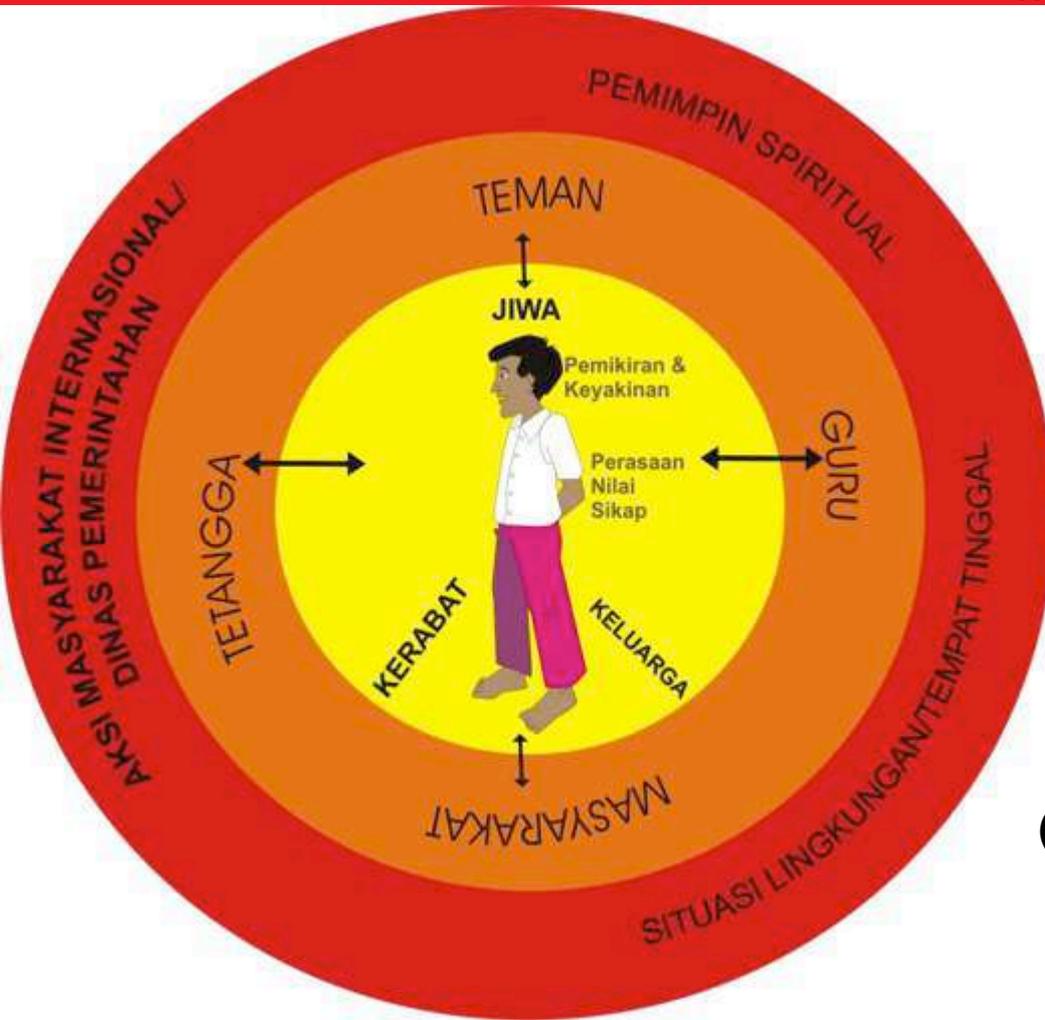
# PENGERTIAN PSIKOSOSIAL

“**Psiko**” internal-pikiran, perasaan, nilai, kepercayaan yang dianut individu.

“**Sosial**”, eksternal-hubungan antara individu dengan konteks lingkungannya



hubungan yang dekat, dinamis dan saling mempengaruhi ANTARA



aspek psikologis dari pengalaman seseorang (pemikiran, perasaan, tingkah laku, perasaan, pemikiran, keyakinan dan kepercayaan, sikap dan nilai-nilai yang dimiliki)

DAN

pengalaman sosial disekelilingnya (hubungan dengan orang lain, sikap dan nilai-nilai sosial di masyarakat, tradisi, budaya dan pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga, teman, sekolah dan komunitas)

**PSIKOSOSIAL**



**Save the Children**

## ASUMSI DASAR:

- Beberapa perilaku, reaksi dan emosi merupakan respon yang normal terhadap situasi yang tidak normal
- Sebagian besar anak dan keluarganya dapat mengembalikan fungsi normal melalui upaya menolong diri sendiri dan inisiatif tolong menolong.
- Kesejahteraan sosial orang dewasa, terutama orangtua dan pengasuh, memiliki dampak langsung terhadap respon anak terhadap situasi darurat

# Stres dan Pembelajaran

- Apakah Stres Itu?
- Stres dapat didefinisikan sebagai keadaan ketegangan mental atau emosional akibat keadaan yang buruk atau yang menuntut.
- Stres itu normal, stres adalah reaksi tubuh atas situasi atau kejadian ekstrem, tapi stres dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental anda.
- **Stres Yang Baik:** Memungkinkan orang terpicu untuk menanggapi. Contohnya, adrenalin (naiknya frekuensi detak jantung dan tarikan nafas) dapat menolong anda bertahan hidup dalam situasi berbahaya. Contoh lainnya?
- **Stres Yang Buruk:** Orang merasa terancam dan tidak dalam pengendalian situasi – merusak kesehatan fisik dan jiwa. (stres beracun), seperti merasa terbebani dan tak mampu membuat kemajuan.



# Tiga Reaksi Umum terhadap Stres

**Lawan:** Masuk berkonflik dengan orang lain (perkataan atau fisik), menyalahkan orang lain atas stres kita, menyalahkan diri sendiri, merasa buruk mengenai diri sendiri (bertanya, “Apa yg salah dengan diriku?”)



**Lari:** Lari atau menghindari dari situasi. Misal: Lari ketika ada bahaya



**Diam:** Kita bisa tidak mampu pindah dari ketakutan, atau menarik diri dan tidak berkomunikasi, atau bahkan pingsan.



# Dampak Stres pada Pembelajaran

- Terbatasnya kemampuan untuk berempati kepada orang lain
- Lebih cepat sedih atau marah daripada biasanya atau berpikir bahwa seseorang ingin menyakitimu
- Bertindak tanpa berpikir, bertindak dengan kekerasan atau menarik diri

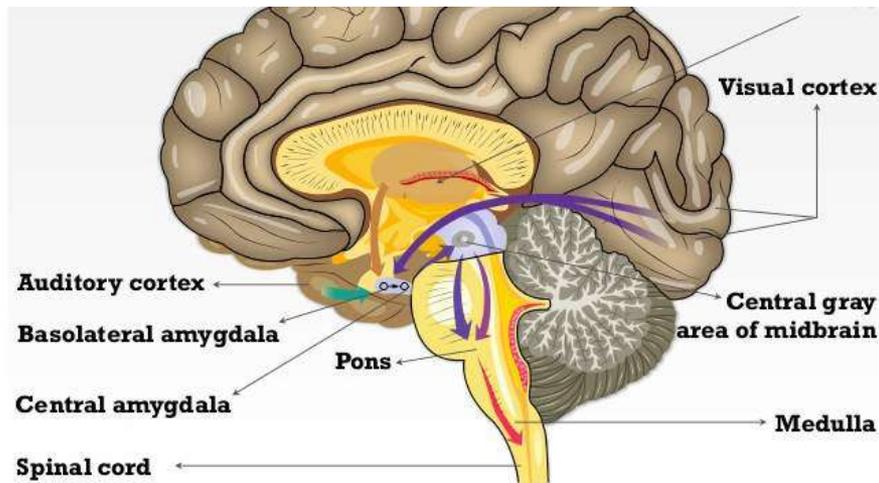


# Dampak-dampak Stres pada Otak

Saat stres, otak melepaskan norepinephrine dan kortisol ke amygdala.

Bila amygdala menerima terlalu banyak zat ini, dia menghambat hubungan syaraf yang dibutuhkan untuk membuat memori hal yang sudah dipelajari, yang berarti:

***Bila kita Ketika kita sangat stres atau putus asa, kita tak mampu mengingat apa yang kita pelajari.***



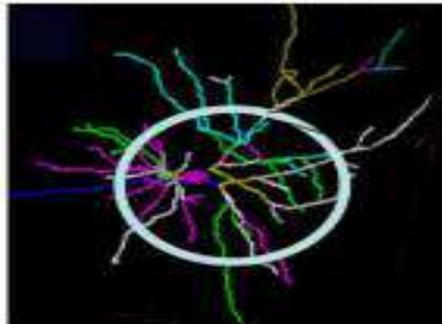
# Stress Pada Anak Dapat Mempengaruhi Perkembangan Otak



Center on the Developing Child  
HARVARD UNIVERSITY

## Persistent Stress Changes Brain Architecture

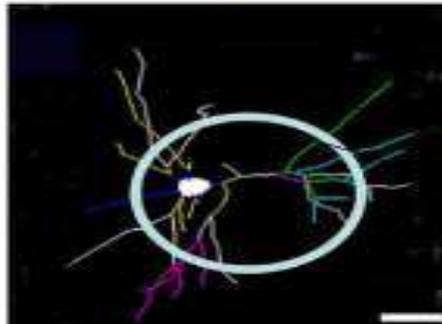
Normal



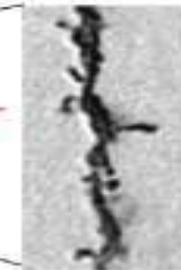
Typical neuron—  
many connections



Toxic  
stress



Damaged neuron—  
fewer connections



Prefrontal Cortex and  
Hippocampus

Sources: Radley et al. (2004)  
Bock et al. (2005)



Save the Children

# Teknik Pengelolaan Stres

## Apa itu Kesadaran Pikiran?

Kesadaran pikiran (*mindfulness*) adalah menyadari, berfokus pada saat kini dan menerima kenyataan.

## Contoh-contoh Teknik Pengelolaan Stres:

- Olahraga dapat mempengaruhi hormon dan otak anda
- Bernafas 7/11 (hirup nafas 7 detik, hembus nafas 11 detik)
- Kendali otot ujung kaki hingga kepala
- Menghitung mundur dari 100
- Menetapkan tujuan-tujuan kecil yang dapat dicapai
- Tidak merisaukan hal yang bukan tanggung jawab anda
- Punya rutinitas dan jadwal harian
- Berbagi perasaan dengan orang lain (bercakap-cakap) atau diri sendiri (jurnal)

# Mempraktekkan Kesadaran Pikiran

- Instruksi Kegiatan: Pernafasan Perut
  1. Duduklah dalam posisi nyaman dan letakkan tangan anda dengan lembut di perut bagian bawah anda.
  2. Duduk dalam hening beberapa saat, dan amati cara bernafas alami anda.
  3. Sekarang, mulai hembuskan nafas perlahan dan dalam lewat mulut selama 5 detik. Ketika anda menghembuskan nafas, biarkan seluruh tubuh anda santai.
  4. Sekarang hirup nafas perlahan lewat hidung anda selama 5 detik, dan isi perut anda dengan oksigen. Rasakan tangan anda bergerak ke luar dan mengembang seiring terisnya perut anda dengan udara.
  5. Tahan selama 10 detik. Perlahan hembuskan nafas lagi.
  6. Lakukan ini sekurangnya tiga putaran.
  7. Pastikan anda menghembuskan nafas lebih lama daripada menghirup nafas. Anda harusnya bisa mengamati tangan anda di perut bergerak ke luar dan ke dalam seiring hembusan dan helaan nafas.



# MEMBANGUN KETANGGUHAN

**FAKTOR  
KETANGGU  
HAN**

**TRANSFORMASI/  
PERUBAHAN**

**BERADAPTASI**

**BERTAHAN HIDUP**



**Save the Children**

# Kebutuhanku...

Ketika kecil, aku membutuhkan kasih sayang & perhatian dari orang tuaku..



Sekarang aku sudah kelas 1 SMU. Aku senang bermain bersama teman-temanku dan mengikuti berbagai kegiatan di sekolah.



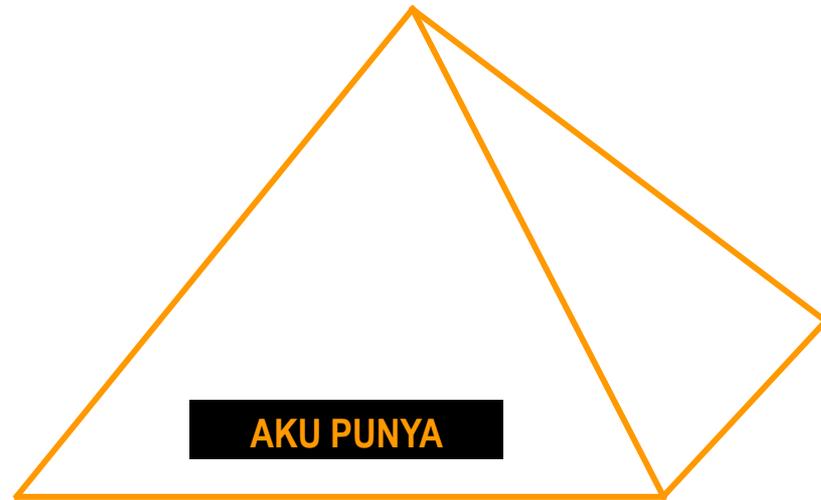
Sekarang aku telah dewasa dan menikah. Aku membutuhkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, karenanya aku harus bekerja.



**Save the Children**

## AKU PUNYA

- Keluarga
- Teman
- Rumah yang nyaman
- Tetangga yg baik
- .....

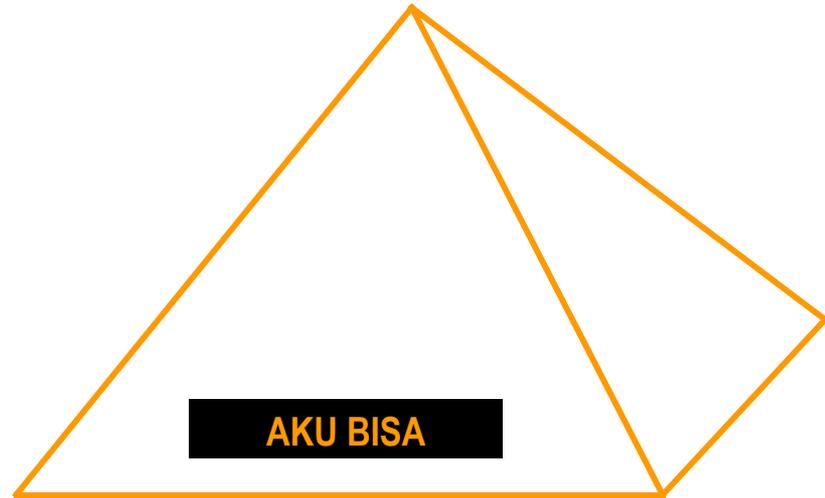


*Melalui HUBUNGAN dengan orang lain,  
individu membangun rasa percaya, cinta kasih, &  
identitas diri.*



## AKU BISA:

- belajar
- Bermain
- Menari/ menyanyi
- Bergaul dengan orang lain
- ...



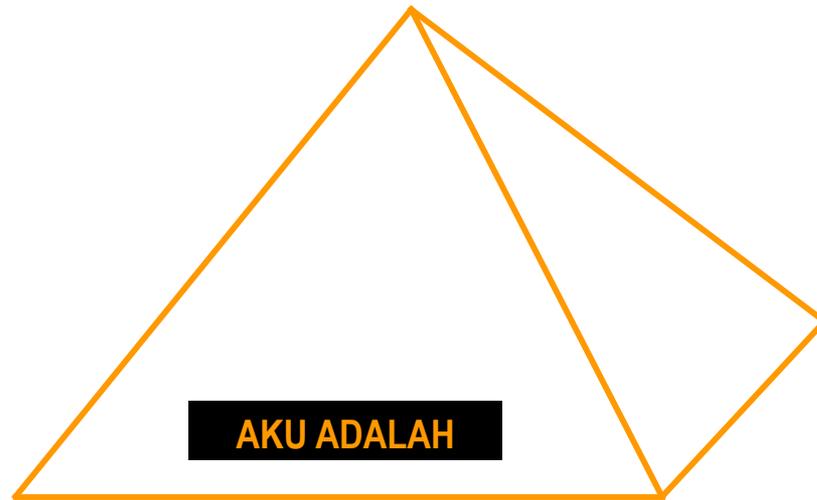
*Melalui KEGIATAN yang dilakukan,  
Individu membangun rasa kompeten dan rasa percaya diri.*



# Duniaku...

**AKU ADALAH** [orang yg]:

- Jujur
- Tangguh
- Bertakwa
- Punya cita-cita
- Punya harapan
- ...

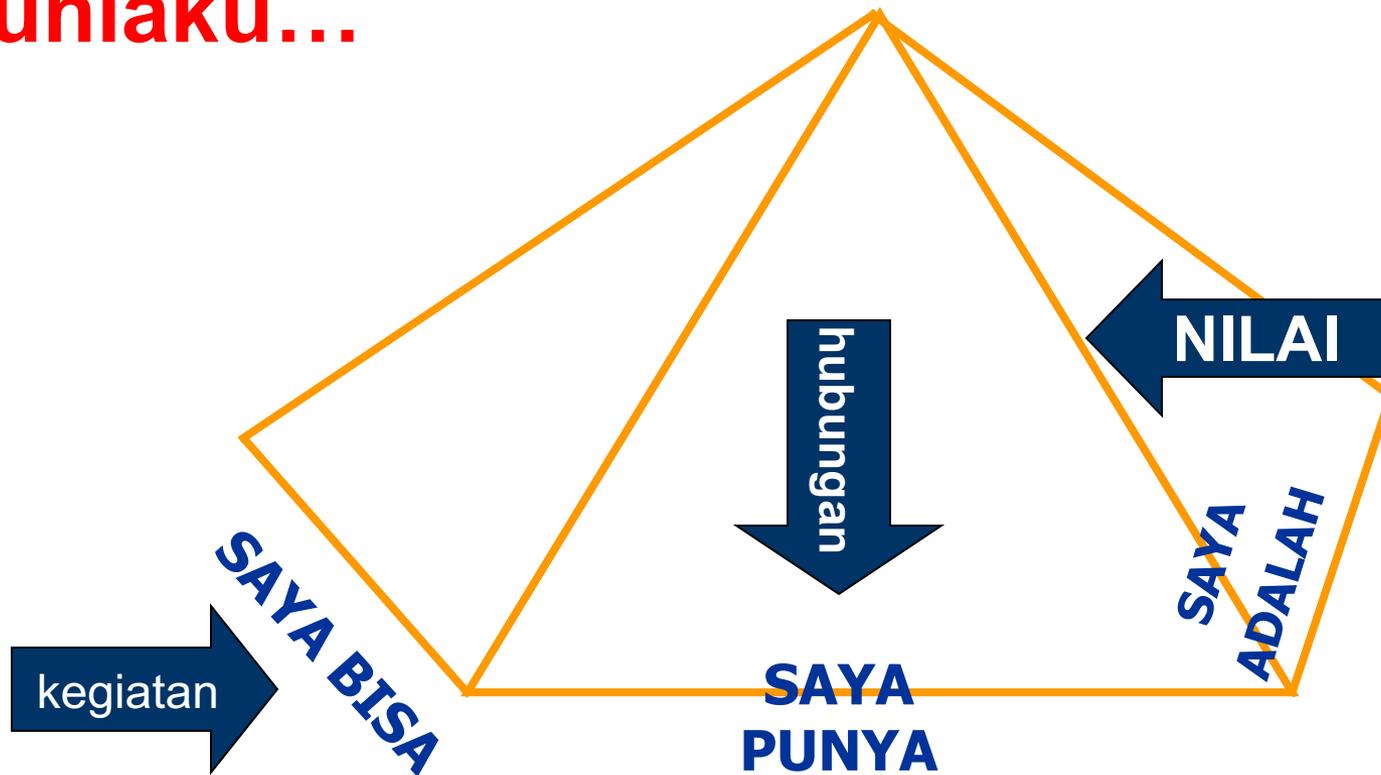


*Melalui KEYAKINAN ini, aku membangun identitas diri,  
hidupku menjadi bermakna dan bertujuan.*

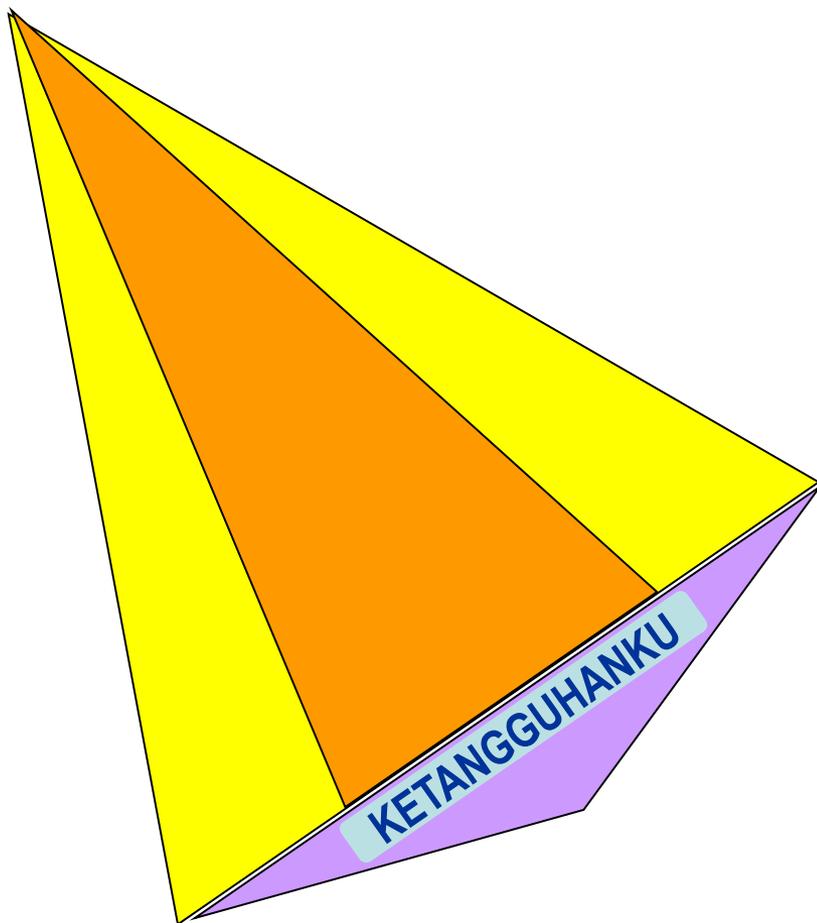


**Save the Children**

# Hidupku, duniaku...



**Save the Children**

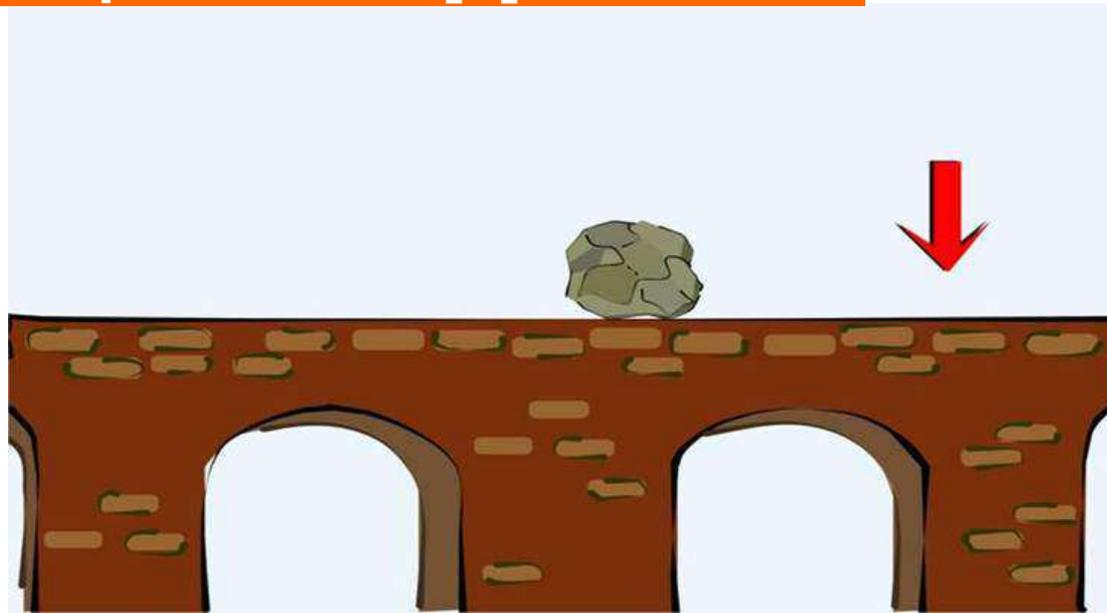


- Melalui aktivitas, hubungan, dan keyakinannya, individu membangun kekuatan dirinya.
- Kekuatan ini digunakan ketika individu menghadapi masa-masa sulit.
- Individu menjadi pribadi yang **TANGGUH**.



**Save the Children**

# Pengaruh stress/ pengalaman traumatis pada hidup manusia [1]

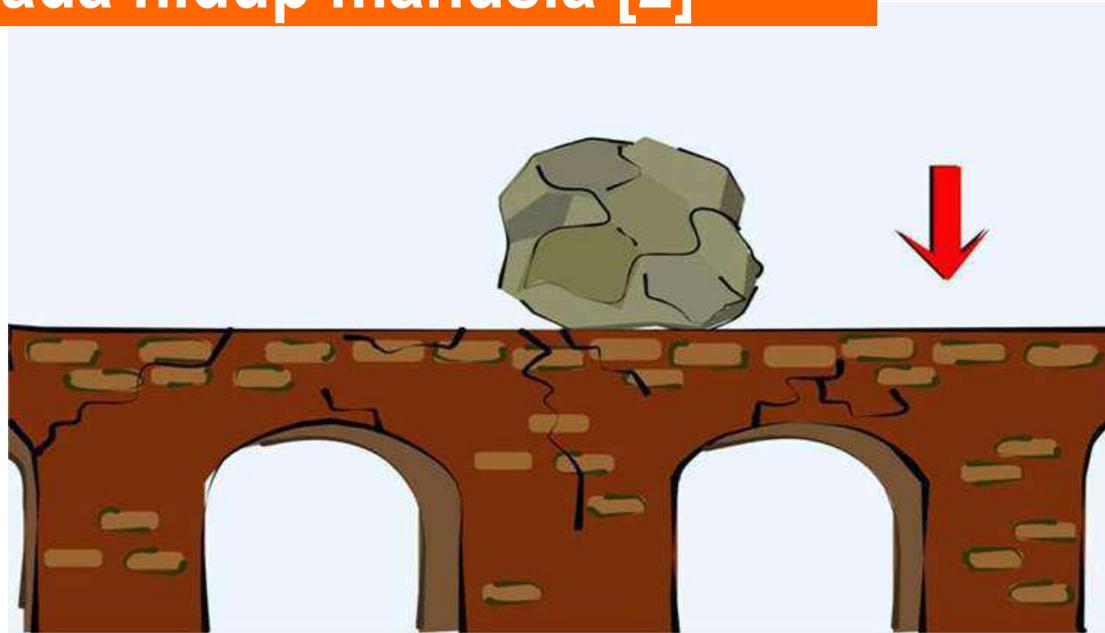


Batu kecil, jembatan mampu menahan



**Save the Children**

# Pengaruh stress/ pengalaman traumatis pada hidup manusia [2]



Batu membesar, jembatan mulai retak



**Save the Children**

**Pengaruh stress/ pengalaman  
traumatis  
pada hidup manusia [3]**



**Batu yang sangat besar, jembatan runtuh**

# **Panduan/Tips untuk Tetap Belajar dan Sejahtera Selama Belajar di Rumah ?**



# RESOURCES – Educational Websites & Apps

**Primary Games:** <http://www.primarygames.com>

**Arcademics:** <http://www.arcademicskillbuilders.com>

**Time for Kids:** <https://www.timeforkids.com>

**The Kids Page:** <http://thekidzpage.com>

**PBS Design Squad:** <https://pbskids.org/designsquad>

**Fun Brain:** <http://www.funbrain.com>

**Wonderopolis:** <http://wonderopolis.org>

**National Geographic for Kids:** <http://kids.nationalgeographic.com>

**Knowledge Adventure:** <http://www.knowledgeadventure.com>

**CoolMath 4 Kids:** <http://www.coolmath4kids.com>

**SuperCrew for Kids:** <http://www.superkidsnutrition.com/sckids/index.php>

**Make Me Genius:** <http://www.makemegenius.com>

**Discovery Mindblown:** <https://www.discoverymindblown.com>

**Scholastic:** <https://kids.scholastic.com/kids/home>

**Highlights for Kids:** <https://www.highlightskids.com>

**DIY:** <https://diy.org>

**KidsThinkDesign:** <http://www.kidsthinkdesign.org/index.html>

## Apps

- Let's Read
- iPusnas
- Google Expedition
- Google Earth View
- NASA Visualization Explorer
- My Books – Unlimited Library

## Lainnya:

- Free Online Courses, Yoga, Virtual Museum tours & concert, dll



# **Bagaimana menjadi Pelopor dan Pelapor untuk Pemenuhan Pendidikan ?**



Jennifer Garner and fellow actor Amy Adams came up with #SAVEWITHSTORIES. In partnership with Save the Children and No Kid Hungry, they'll be offering stories on Instagram and Facebook to provide a little fun, a little education, and a little distraction for kids and parents.



- **Inisiatif apa yang sudah ada di daerahmu ?**
- **Dapatkah kau memberikan ide lain untuk mendukung pendidikan?**

