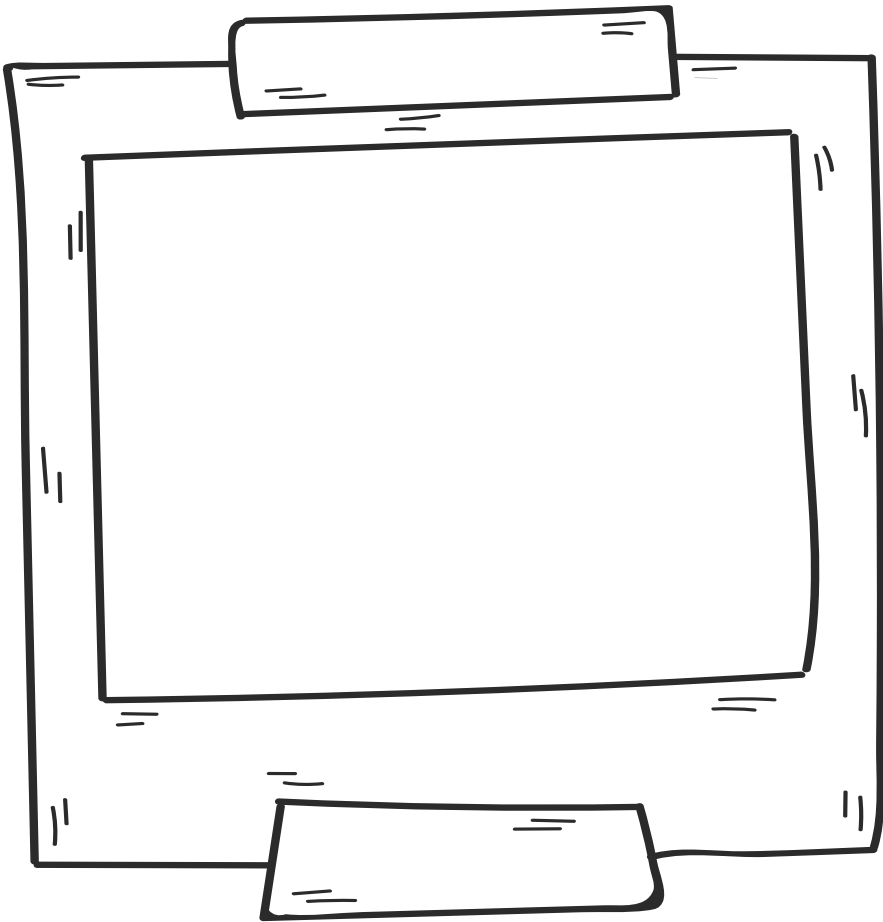


Ternyata banyak hal menarik yang terjadi  
ketika aku di rumah saja...

# Teman Menjurnal



Alasanku memilih \_\_\_\_\_  
menjadi teman menjurnal karena

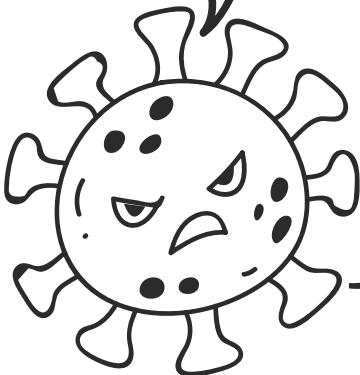
---

Tahukah kamu mengapa kita harus #dirumahsaja?



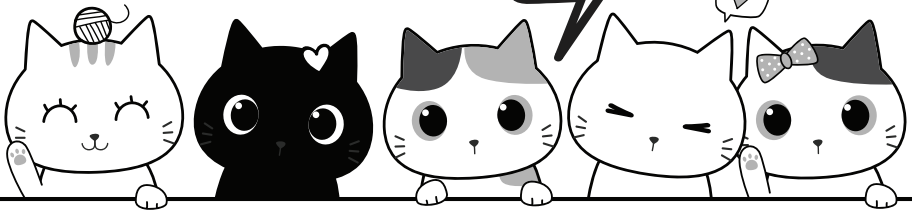
A large empty rectangular box for writing an answer to the question above.

Apa yang kamu tahu tentang virus Corona?



A large empty rectangular box for writing an answer to the question above.

Ada siapa saja di rumah?



Tuliskan nama orang yang ada di rumahmu dan hal yang paling kamu sukai darinya?

Nama: \_\_\_\_\_

Nama: \_\_\_\_\_

Nama:

Nama: \_\_\_\_\_

Kalau keluargamu banyak, silakan print halaman berikutnya.

Nama: \_\_\_\_\_

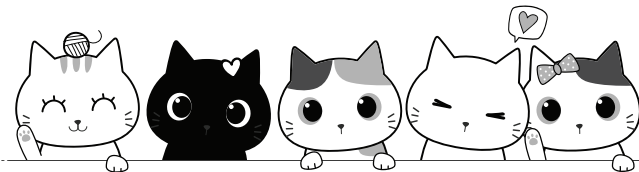
Nama: \_\_\_\_\_

Nama: \_\_\_\_\_

Nama: \_\_\_\_\_

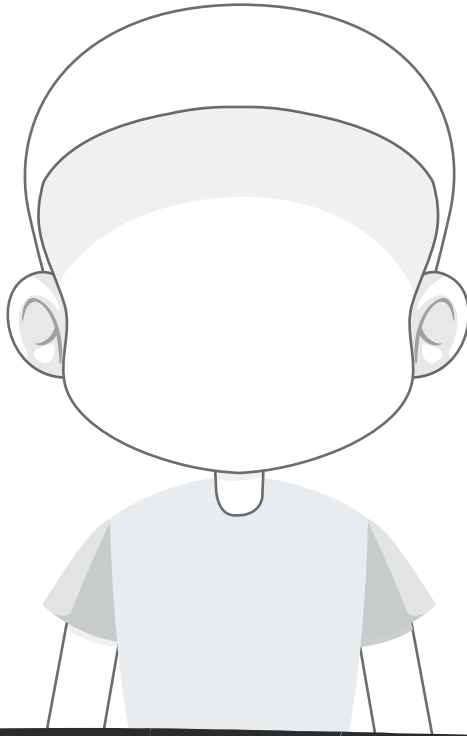
Nama: \_\_\_\_\_

Nama: \_\_\_\_\_



Ternyata rumahmu  
ramai juga ya ...

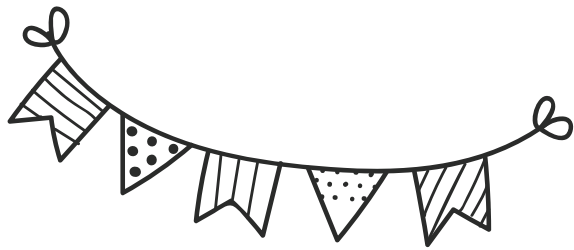
**Apa yang kamu rasakan saat ini?  
Coba gambarkan atau tuliskan!**



---

---

---



Sebutkan 5 hal baik yang terjadi minggu ini selama #dirumahsaja.

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

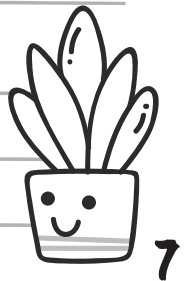
---

5

---

---

---



Apa makanan paling kamu sukai yang kamu makan saat #dirumahsaja?



Nama masakan: \_\_\_\_\_

Yang memasak: \_\_\_\_\_

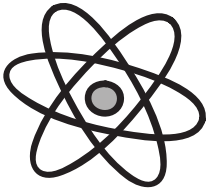
Bahan utama: \_\_\_\_\_

Ceritakan rasanya: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Pelajaran akademis apa yang paling menarik yang kamu pelajari saat #dirumahsaja?



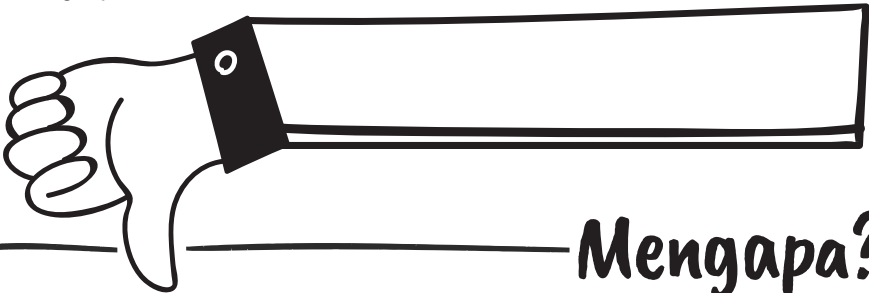
+1



Mengapa?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing an answer.

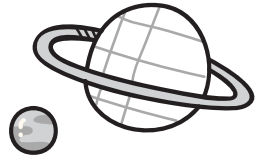
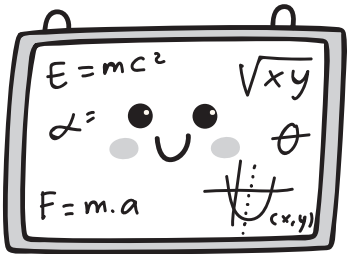
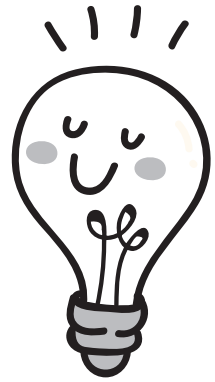
Yang paling tidak kamu sukai?



Mengapa?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing an answer.

Apakah kamu punya ide  
bagaimana kegiatan  
belajar di rumah  
**seharusnya?**



---

---

---

---

---

---

---

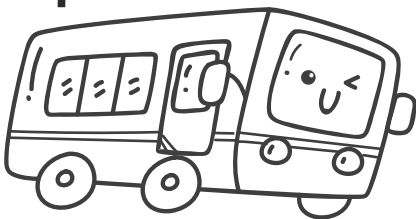
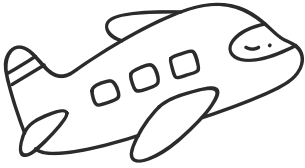
---

---

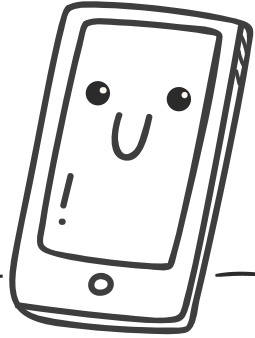
---



Apa yang ingin kamu lakukan  
jika masa #dirumahsaja selesai?



Siapa teman yang kamu rindukan?  
Apakah kamu sudah melakukan  
telpon dengannya?  
Apa yang kalian obrolkan?



Nama teman: \_\_\_\_\_

Telpon terakhir: \_\_\_\_\_

Isi obrolan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

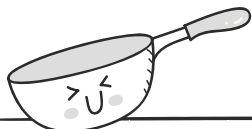
Nama teman: \_\_\_\_\_

Telpon terakhir: \_\_\_\_\_

Isi obrolan: \_\_\_\_\_

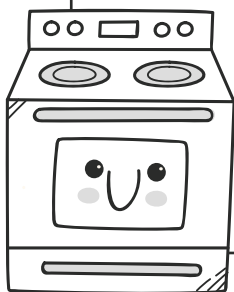
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pernahkah kamu mencoba memasak?  
Jika memasak, masakan apa yang  
sudah/ingin kamu buat?



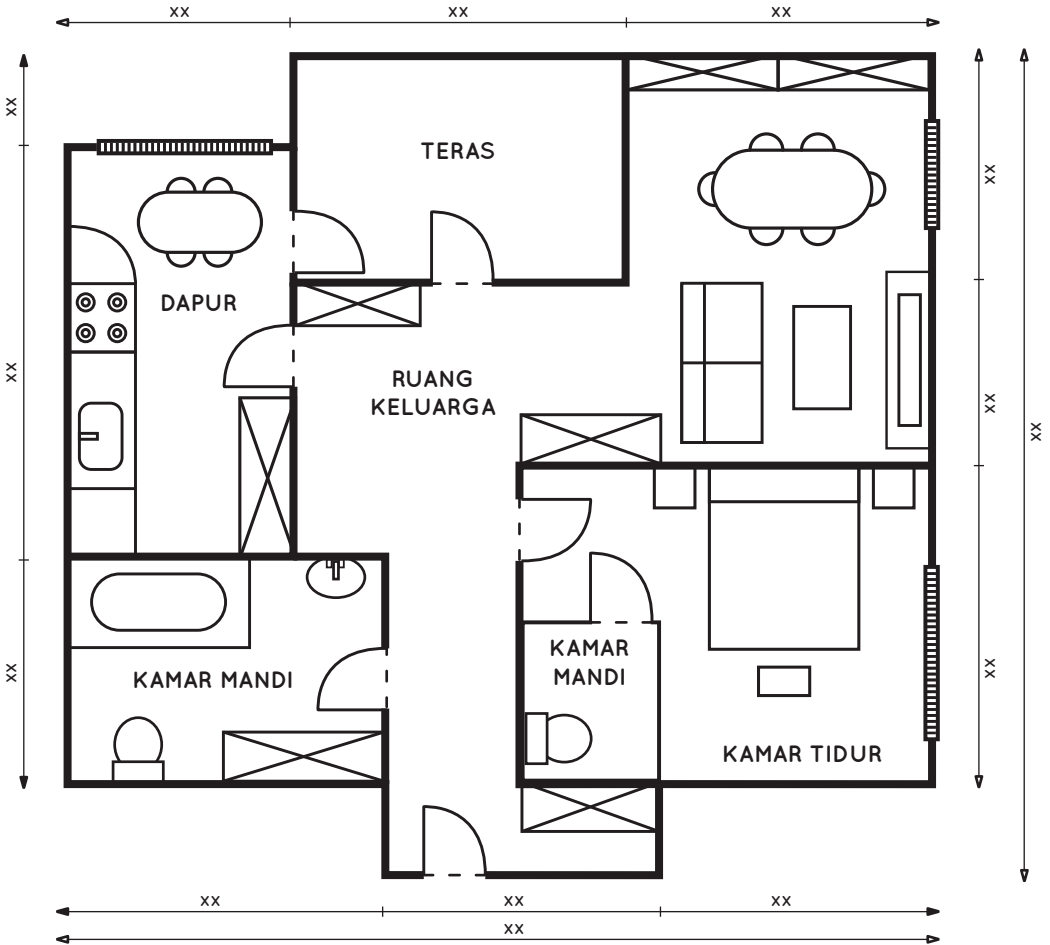
**Bahan:**

**Cara Membuat:**

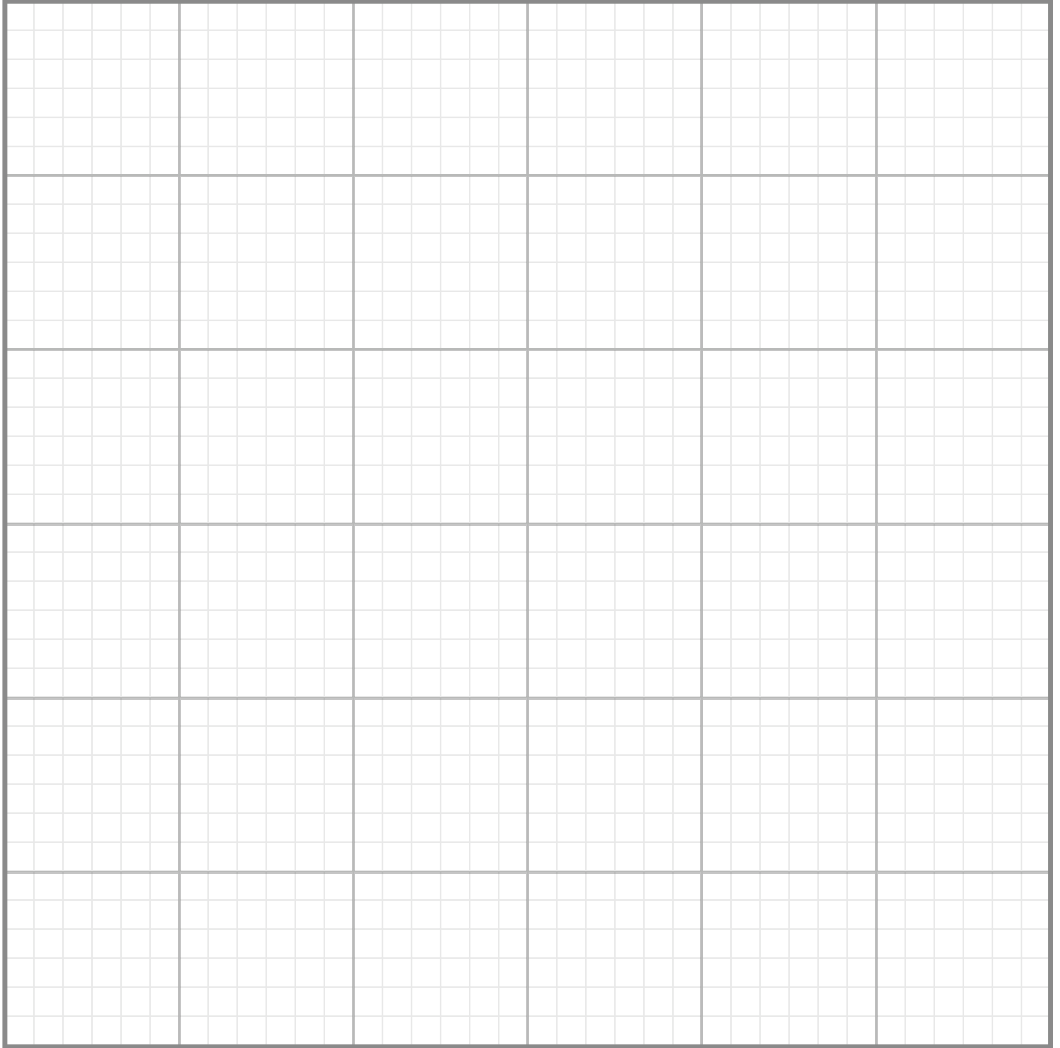


Print halaman ini sebanyak resep yang sudah/ingin kamu buat.

# Denah Rumah



Pernah kamu membuat denah rumahmu atau kamarmu? Mau mencoba membuatnya?



Gunakan kertas ini atau kertas kosong untuk membuat denah rumah atau kamarmu.

# Kegiatan baru apa yang kamu lakukan selama #dirumahsaja yang tidak kamu lakukan sebelumnya?



Membangun rutinitas baru di rumah



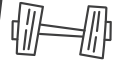
Belajar edit video



Belajar dari video tutorial



Mencoba resep baru



Olahraga pagi



Menulis Jurnal

Mengajarkan kucing trik baru



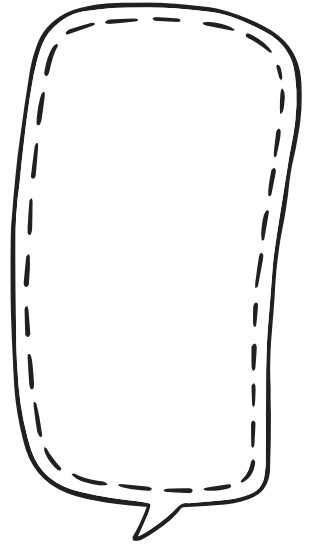
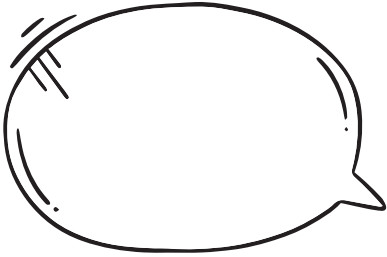
Baca buku dari koleksi di lemari

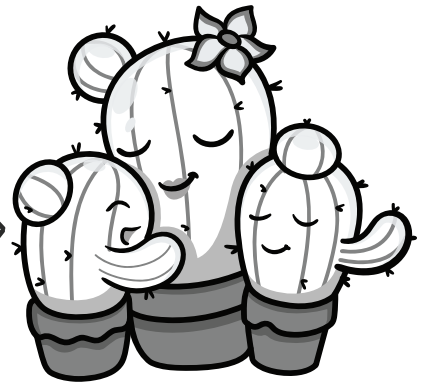
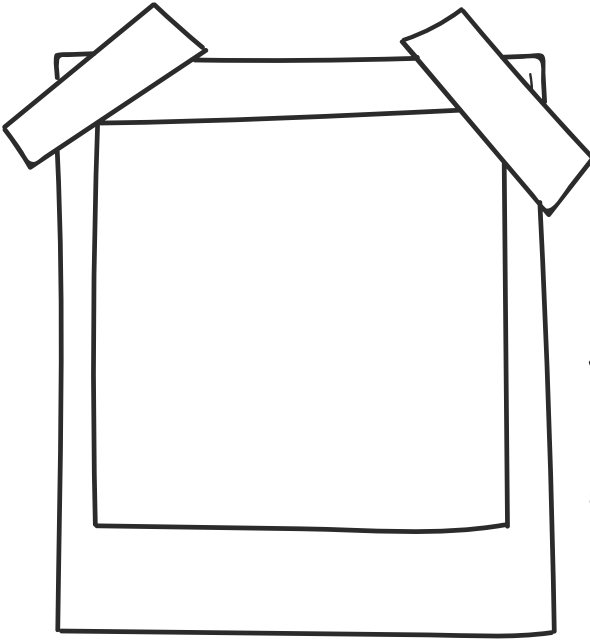


Contoh kegiatan yang bisa dilakukan ketika #dirumahsaja



Kegiatan baru apa yang kamu lakukan selama #dirumahsaja?





**Siapa anggota keluarga yang paling kamu sukai?**

**Ceritakan apa yang pernah dilakukannya kepadamu/bersamamu?**

---

---

---

---

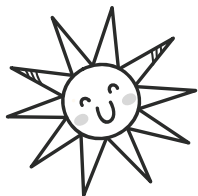
---

---

---

---

Apa rencanamu untuk mengatasi kebosanan hari ini?



Lagu apa yang paling sering kamu putar selama #dirumahsaja?



Judul lagu:

---

Artis:

---

Kutipan lirik favorit

---

---

---

---

---

---

---

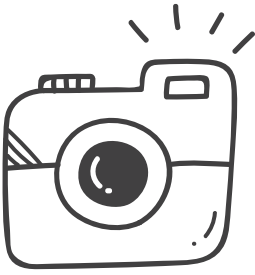




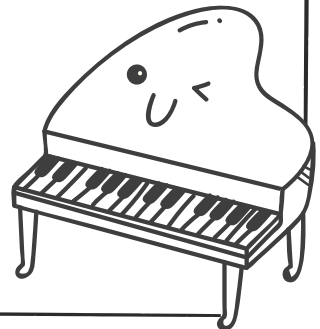
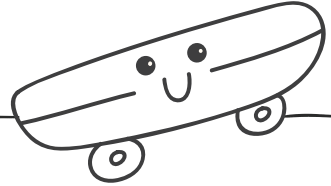
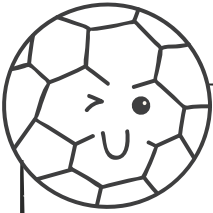
**Tuliskan ungkapan yang baik  
untuk orang yang kamu  
pedulikan/sayangi.**

*Foto halaman ini dan kirimkan kepadanya.*





Jika ingin mengembangkan diri,  
keterampilan apa yang ingin  
kamu pelajari saat ini?



**Jika kamu menjadi tokoh super,  
kamu ingin menjadi siapa?**

**Apa yang ingin kamu lakukan  
sebagai tokoh super itu?**

---

---

---

---

---



---

---

---

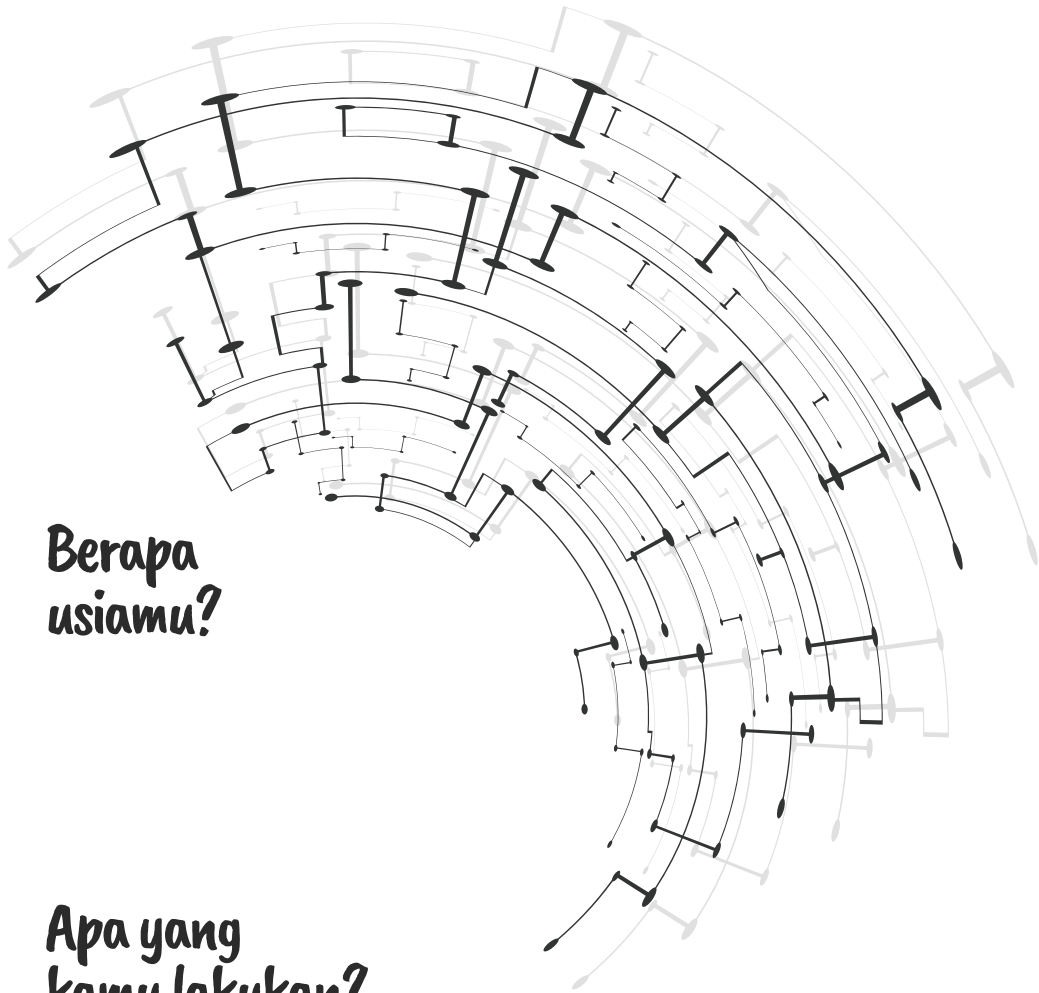
---

---

---



**Tiga tahun dari sekarang,  
kira-kira kamu akan menjadi seperti apa?**



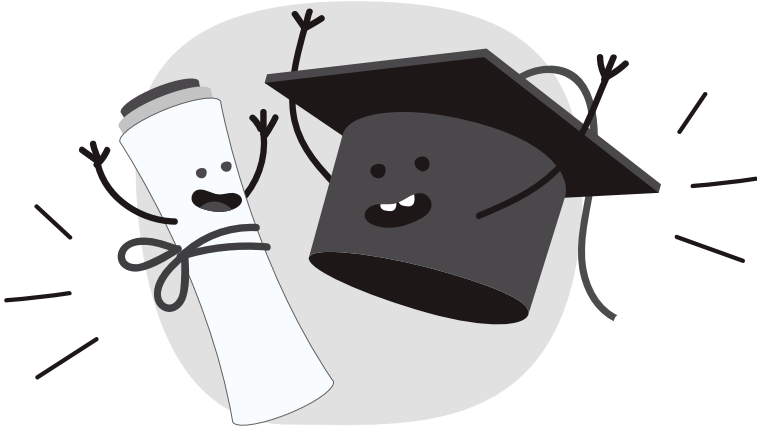
**Berapa  
usiamu?**

**Apa yang  
kamu lakukan?**

---

---

Beri selamat pada dirimu sendiri & hias halaman ini.



# Selamat!

Aku berhasil menyelesaikan jurnal ini.

# Catatan untuk Orangtua

Salah satu hal yang perlu diperhatikan orangtua dalam situasi #dirumahsaja karena pandemi Corona adalah menjaga kesehatan mental bersama, baik orangtua maupun anak.

Jurnal ini berfungsi sebagai alat untuk mengisi kegiatan anak sekaligus mengembangkan kesehatan mentalnya.

**Untuk mengisi jurnal ini, tidak ada benar dan salah. Ini adalah proses berlatih mengenali diri. Semakin jujur dan apa adanya, semakin baik.**

Minta anak memilih teman menjurnal untuk menjadi pembimbingnya dan sekaligus yang dipercayainya untuk menceritakan hal-hal yang dituliskannya. Teman menjurnal bisa Ibu, Bapak, Kakak, Om, Tante, atau orang lain yang dipercaya anak.

## **Teman Menjurnal:**

Tugas teman menjurnal adalah menjadi mentor yang memberikan rasa aman dan nyaman pada anak dengan mendengarkan anak dan mengajukan pertanyaan untuk menjelaskan materi jurnal dan memperdalam penjelasan anak.

Sepakati jadwal anak mengisi jurnal dan mendiskusikannya dengan Anda.

Nikmati prosesnya. Jadikan sebagai bahan obrolan dan diskusi untuk membantu anak melewati hari-hari yang tidak nyaman baginya.

# Petunjuk

## untuk orangtua/partner tentang halaman jurnal:

1. Minta anak menuliskan identitas diri.
2. **Memilih teman menjurnal.** Berikan kesempatan dan kepercayaan pada anak untuk memilih teman menjurnal yang dipercayainya.
3. **Memahami alasan #dirumahsaja.** Berikan kesempatan anak menulis dengan bahasa anak sendiri. Jika pemahaman anak ada yang kurang tepat mengenai virus Corona dan #dirumahsaja, jelaskan dengan baik.
4. **Membangun kesadaran (mindfulness)** anak terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya dan mengenali sisi positif dari anggota keluarga.
5. -Lanjutan untuk anggota keluarga lain.
6. **Mengenali perasaan diri.** Bantu anak mengenali emosinya dan menerima apapun perasaan itu sebagai hal yang wajar (takut, bosan, khawatir, sedih, kesal, dll). Tugas teman menjurnal melakukan validasi emosi anak dan melakukan afirmasi bahwa perasaan/emosinya dapat dimengerti.
7. **Jurnal syukur.** Peristiwa sehari-hari bukan hanya hal yang buruk. Mengenali hal baik yang dialami dan diterima adalah pintu besar untuk bersyukur yang membawa kebahagiaan.
8. **Mengenal sumber kebahagiaan.** Mengenali makanan sebagai salah satu sumber kebahagiaan dan mengucapkan terima kasih pada orang yang telah menyiapkannya.

9. **Mengenali emosi terkait tugas belajar.** Mengenali pengalaman belajar #sekolahdirumah, baik pengalaman positif maupun negatif. Berikan kesempatan anak mengungkapkan perasaan dan pendapatnya.
10. **Berpikir solutif.** Belajar untuk tak hanya berkeluh-kesah, tapi membayangkan solusi yang mungkin dilakukan.
11. **Imajinasi positif.** Berkhayal tentang kegiatan yang akan dilakukan setelah masa #dirumahsaja selesai. Teman menjournal mendiskusikan tentang syukur atas hal-hal sederhana yang sudah pernah terjadi sebelum masa #dirumahsaja
12. **Meneguhkan relasi sosial.** Mengingat teman/orang yang memiliki peran penting dalam hubungan sosial dan meneguhkan hubungan yang sudah dimiliki.
13. **Inisiatif dan produktif.** Merasa berdaya dan melakukan kegiatan yang membahagiakan dan bermanfaat.
14. **Mencoba hal baru.** Menjadi lebih perhatian pada hal-hal kecil dan sederhana yang ada di sekitar. Halaman ini berisi contoh denah rumah.
15. -Lembar untuk membuat denah rumah/kamar.
16. **Kesempatan dalam kesempitan.** Melihat kesempatan- kesempatan baru yang muncul dan tidak pernah/sempat dilakukan sebelumnya. Ini adalah halaman contoh.
17. -Lembar untuk kegiatan baru yang dilakukan.

18. **Menghargai hal kecil.** Mengingat hal-hal kecil dan kebaikan yang dilakukan oleh orang-orang terdekat.
19. **Inisiatif dan berdaya.** Tak kalah oleh keadaan, membuat rencana pribadi untuk mengalahkan kondisi yang tidak nyaman.
20. **Hiburan yang membahagiakan.** Mengetahui lagu yang menjadi kenangan dan penyemangat sambil mengingat liriknya.
21. **Menguatkan persahabatan.** Membuat sahabat bahagia dengan memberikan mereka kesempatan untuk tahu hal-hal yang kita sukai dari mereka.
22. **Memberikan energi kebahagiaan.** Membahagiakan orang lain dengan mengungkapkan kesukaan/sayang kita pada mereka.
23. **Pengembangan diri.** Dengan waktu yang banyak untuk melakukan kegiatan online dan di rumah, banyak kesempatan pengembangan diri dan belajar keterampilan secara online yang bisa dilakukan.
24. **Mengenali kekuatan diri.** Meneguhkan diri melalui asosiasi dengan tokoh super untuk menguatkan diri melampaui kesulitan.
25. **Masa depan.** Berkhayal tentang masa depan yang positif dan hebat setelah pandemi Corona selesai.



Jurnal ini dibuat oleh Mira Julia (Lala) & Sumardiono (Aar) dan didedikasikan untuk membantu orangtua menemani anak-anak melewati masa sulit karena pandemi Corona.

Lala & Aar adalah orangtua praktisi yang menjalani homeschooling untuk 3 anaknya: Yudhis (18 tahun), Tata (15 tahun), dan Duta (11 tahun).