

**INOVASI**

Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia  
Kemitraan Australia Indonesia

# Lembar Kerja Siswa (LKS) Untuk mendukung pembelajaran dari rumah di masa pandemi covid-19

## PSIKOEDUKASI



Untuk Kelas 1-6 SD/MI  
Paket 2



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN



Australian Government



## Pengantar

Terjadinya pandemi Covid-19 telah mempengaruhi sebagian besar kegiatan pelayanan publik oleh pemerintah, termasuk sektor pendidikan. Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan Nomor 4 Tahun 2020, seluruh sekolah di Indonesia diatur untuk melaksanakan Belajar dari Rumah. Dengan kondisi ini, guru dihadapkan pada tantangan untuk dapat mengelola pembelajaran yang efektif di rumah.

INOVASI berupaya merespon cepat kondisi pendidikan saat ini dengan berkontribusi memberikan dukungan bagi guru dan orangtua dengan anak-anak di sekolah dasar. Kontribusi tersebut berupa mengembangkan kegiatan pembelajaran yang bermakna bagi siswa, yang dirancang untuk dapat digunakan dengan mudah, baik oleh orang dewasa yang masih perlu mendampingi anak, maupun bagi anak yang telah dapat menggunakannya secara mandiri.

Di antara kegiatan pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah Psikoedukasi. Lembar Kerja Siswa (LKS) Psikoedukasi ini disusun untuk memenuhi kebutuhan siswa belajar dari rumah selama pandemi Covid 19. Kegiatan-kegiatan di dalam LKS dirancang untuk bisa dilakukan secara mandiri oleh siswa dengan bimbingan orang tua atau guru secara minimal. Orangtua atau guru bisa membacakan perintah dalam setiap soal, jika siswa belum memahami perintahnya.

Materi LKS ini berisi sembilan kegiatan untuk membantu anak mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangan yang mencakup aspek pribadi, sosial, dan belajar secara utuh dan optimal.

Dengan terjadinya pandemi Covid-19 saat ini, kegiatan psikoedukasi lebih diarahkan kepada upaya pendidikan kepada anak agar mampu merespon kondisi yang dihadapi dengan cara menambah pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 dan memahami dirinya dan perasaannya, dan membangun rasa positif

Semoga bermanfaat.

Tim INOVASI



## DAFTAR ISI

Pengantar	3
Panduan untuk Guru dan Orang Tua / Wali Siswa	7
Lembar Kerja Siswa	
Kelas 1- 3	
1 Zona Perasaan	11
2 Mengatur Perasaan	14
3 Catatan Kebahagiaan	17
4 Keluargaku Permataku	19
5 Kita akan baik saja	21
6 Lencana Penghargaan	23
Kelas 1- 6	
7 Tips Sehat dan Bahagia	24
8 Berburu Kata Baik	27
9 Apa Bedanya	29



## Panduan untuk Guru dan Orangtua/Wali Siswa

### **Membuat Kesepakatan Bersama Anak**

Membuat kesepakatan bersama anak di awal masa belajar di rumah amat penting untuk membangun komitmen dan tanggung jawab anak untuk menjalankan tugasnya dengan sukarela dan sukacita. Kesepakatan bersama ini perlu keterlibatan semua anggota keluarga di rumah. Panduan di bawah bisa digunakan untuk menyusun kesepakatan bersama.

Mari buat kesepakatan bersama!.

#### TIPS Membuat Kesepakatan Bersama Anak

1. Melibatkan Semua Anggota keluarga.
2. Buat kesepakatan secara tertulis.
3. Fokus pada hal penting.
4. Sedikit. List beberapa yang bisa dilakukan anak dengan konsisten.
5. Menggunakan Bahasa positif. Tuliskan apa yang ingin dicapai.
6. Diskusikan bersama konsekuensi, jika kesepakatan tidak dijalankan.
7. Tinjau ulang kesepakatan jika masalah muncul.

### **Menyusun Jadwal Bersama**

Jadwal dapat memandu anak untuk menjalankan kegiatan sesuai dengan tujuan dan waktu yang telah ditentukan. Jadwal dapat digunakan untuk menjadi acuan mencapai bersama (terutama orangtua dan anak). Jadwal sebaiknya mencakup paling sedikit 3 hal, kegiatan, waktu, indikator keberhasilan. Berikan waktu istirahat yang cukup atau waktu untuk penyegaran di sela-sela kegiatan utama.





# Lembar Kerja Siswa (LKS)





**Zona Perasaan**



**Kelas 1-3**



**Fleksibel**



### Manfaat buatmu

- Membantumu mengenal perasaanmu sepanjang hari
- Membantumu mengungkapkan perasaanmu
- Membantu orangtuamu mengetahui apa yang paling sering kamu rasakan.



### Alat/Bahan/Sumber

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada

Kertas tambahan jika perlu



### Langkah Kegiatan




- Perhatikan setiap nama perasaan pada lembar kerja 1 -- **zona perasaan** di halaman 13 dan peragakanlah tiap-tiap perasaan bersama orang tuamu.
- Zona Hijau adalah zona terbaik.
- Pajanglah poster zona perasaan di tempat yang mudah kamu lihat dan kamu jangkau.
- Perhatikan perasaan mana yang kamu rasakan di pagi, siang, dan malam hari.
- Misalnya, kamu merasa senang di pagi hari karena ayahmu mengajakmu jalan-jalan pagi.
- Tuliskan perasaanmu di pagi hari, siang hari, dan malam hari pada lembar kerja 2 – **Catatan Perasaan** di halaman 12.
- Lakukan kegiatan ini selama seminggu.
- Setelah 1 minggu, lihatlah di zona mana perasaanmu sering berada, apakah zona biru, hijau, kuning, atau merah. Jika kamu berada di zona Biru, Kuning atau Merah, artinya kamu perlu melakukan sesuatu untuk kembali ke zona Hijau.



























### Refleksi

- Di zona manakah perasaanmu sering berada selama satu hari?
- Di zona manakah perasaanmu sering berada selama satu minggu?
- Tuliskanlah jawabanmu pada kotak di bawah ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hari	Pagi 	Siang 	Malam 
_____	Senang Diajak jalan-jalan pagi oleh ayah.	Bosan Kehabisan permainan menarik	Lelah Banyak membantu ayah dan ibu mengerjakan pekerjaan rumah.
_____	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
_____	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
_____	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
_____	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

# ZONA PERASAAN

<b>B I R U</b>	<p>mual</p> 	<p>bosan</p> 	<p>lelah</p> 	<p>sakit</p> 	<p>sedih</p> 	<p>malu</p> 
<b>H I J A U</b>	<p>tenang</p> 	<p>bahagia</p> 	<p>bangga</p> 	<p>senang</p> 	<p>santai</p> 	<p>fokus</p> 
<b>K U N I N G</b>	<p>memalukan</p> 	<p>semangat</p> 	<p>konyol</p> 	<p>galak</p> 	<p>bingung</p> 	<p>hawatir</p> 
<b>M E R A H</b>	<p>Sangat marah</p> 	<p>kejam</p> 	<p>ketakutan</p> 	<p>Memukul</p> 	<p>Hilang kendali</p> 	<p>berteriak</p> 



## Mengatur Perasaan



Minum air



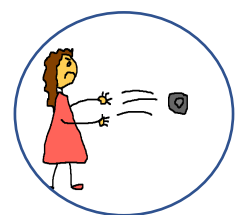
Megejek  
teman



Mencuci  
muka



Jalan-jalan



Melempar  
barang



berdoa



menggambar



Mengurung  
diri di kamar



Berlari kecil



Bicara dengan  
orang tua



Memeluk  
anak



Makan jajan



Melakukan  
peregangan



Menangis di  
pojokan



Menulis



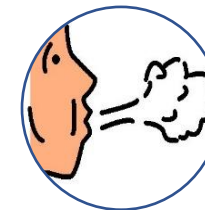
Naik sepeda



Memarahi  
anak



Membaca  
buku untuk  
anak



Mengambil  
napas  
panjang



Menenangkan  
diri

## Cara yang baik



A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing or drawing examples of good ways.

## Cara-cara yang kurang baik



A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing or drawing examples of bad ways.





**Catatan Kebahagiaan**



**Kelas 1-3**



**Fleksibel**



**Manfaat buatmu**

- Membantumu mengetahui hal-hal yang membuatmu bahagia
- Membantumu mengungkapkan perasaan bahagiamu
- Mengajarkanmu untuk mensyukuri apa yang kamu miliki



**Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada

Kertas tambahan jika perlu



**Langkah Kegiatan**

- Siapkan alat dan bahan.
- Duduklah dengan tenang di sekitar rumahmu yang suasananya bagus.
- Ambil nafas dengan pelan melalui hidung tahan sebentar, lalu lepaskan melalui mulut dengan pelan.
- Lakukan gerakan pernapasan beberapa kali.
- Pejamkan matamu, lalu bayangkan hal-hal yang membuatmu Bahagia, tersenyum, atau merasa lega.
- Gambarkan hal yang membuatmu bahagia itu pada kotak-kotak di halaman selanjutnya. Berillah keterangan di bawahnya. Lihat contoh.
- Kamu bisa menulis dan menggambar satu kebahagiaan dalam sehari atau lebih.

Tanggal: 20 April



Aku menanam pohon bersama kakak agar udara menjadi segar.



**Refleksi**

- Apakah membuat catatan kebahagiaan membantumu merasa lebih baik?
- Ketika kamu sedang sedih, takut, atau khawatir? Apa yang kamu lakukan agar kamu ceria kembali?
- Tuliskanlah jawabanmu pada kotak di bawah ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

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

Kelas: \_\_\_\_\_


## Apa yang membuatku bahagia hari ini?

Tanggal: \_\_\_\_\_



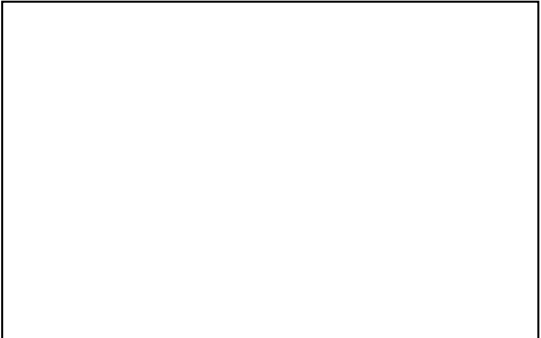
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tanggal: \_\_\_\_\_



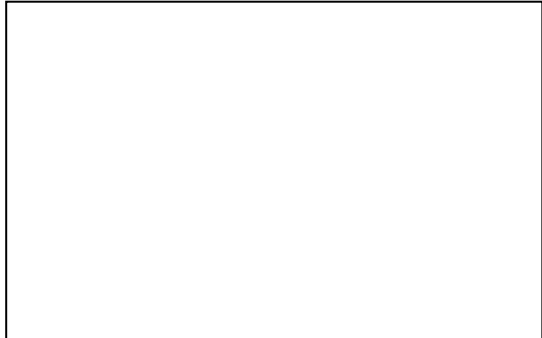
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tanggal: \_\_\_\_\_



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Tanggal: \_\_\_\_\_



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Keluargaku  
Permataku**



**Kelas 1-3**



**Fleksibel**



**Manfaat buatmu**

- Mengajarkanmu bahwa keluargamu berharga
- Membantumu mengungkapkan rasa bangga kepada keluargamu.



**Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada  
Kertas tambahan jika perlu



**Langkah Kegiatan**

- Siapkan alat dan bahan.
- Duduklah dengan tenang di sekitar rumahmu yang suasananya bagus.
- Ambil nafas dengan pelan melalui hidung tahan sebentar, lalu lepaskan melalui mulut dengan pelan.
- Lakukan gerakan pernapasan beberapa kali.
- Pikirkan tentang orang-orang di keluargamu satu persatu.
- Pikirkan sifat-sifat baik yang mereka miliki. Contoh, *Ayahku kuat. Ayah selalu bekerja untuk kami.* Atau *Adikku lucu. Kalau aku melihatnya, aku jadi banyak tertawa.*
- Buat gambar semua orang dalam keluargamu pada lembar kerja di halaman 15.
- Tuliskanlah sifat-sifat baik mereka di dekat gambar masing-masing.



**Refleksi**

- Tunjukkanlah gambarmu pada keluargamu?
- Tanyakanlah bagaimana perasaan mereka Ketika mereka melihat gambarmu. Lalu, tuliskan perasaan mereka pada kotak di bawah ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## KELUARGAKU

## PERMATAKU



**Kita akan baik  
saja**



**Kelas 1-3**



**30 menit**



**Manfaat buatmu**

- Mengajakmu berpikir positif
- Mengajak orang lain berpikir positif
- Mengajarkanmu sikap optimis

Optimis artinya memiliki pikiran dan harapan baik.



**Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada

Kertas tambahan jika perlu



**Langkah Kegiatan**

- Virus corona membuat Ferdi merasa khawatir.
- Tugasmu adalah memikirkan hal-hal yang bisa kamu katakan kepada Ferdi untuk membuatnya merasa tenang.
- Contoh: Ferdi, kalau kamu tetap di rumah dan menjaga kebersihan, kamu bisa tetap sehat.
- Gambarlah dirimu yang sedang berpikir pada bingkai yang di atas.
- Tuliskan isi pikiranmu pada gelembung-gelembung pikiran. Bila kamu punya banyak hal yang ingin kamu katakan kepada Ferdi, kamu boleh menggambar gelembung pikiran sendiri.
- Gambarlah wajah Ferdi setelah kamu mengatakan isi pikiranmu kepadanya pada bingkai yang di bawah.



**Refleksi**

- Menurutmu, apakah manfaat berpikir positif?
- Kira-kira, bagaimanakah perasaan Ferdi setelah kamu mengatakan isi pikiran baikmu kepadanya?

.....

.....

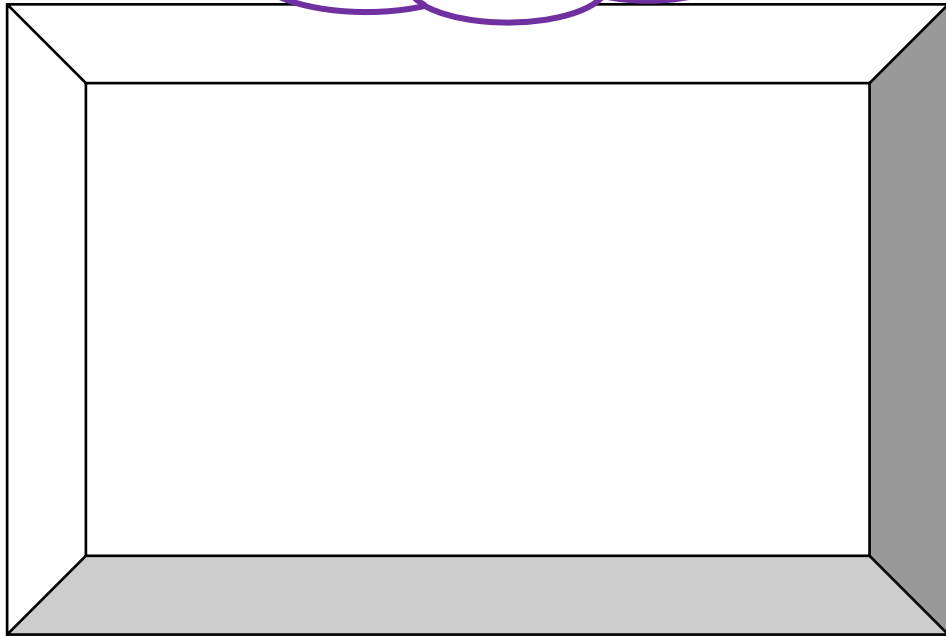
.....

.....

.....

.....

***Kita akan baik saja karena.....***





**Lencana Penghargaan**



**Kelas 1-3**



**Fleksibel**



**Manfaat buatmu**

- Belajar menghargai dirimu sendiri dan orang lain.
- Belajar mengungkapkan rasa bahagia dan bangga.
- Membiasakanmu berbagi rasa bahagia bersama orang lain.



**Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada

Kertas tambahan jika perlu



**Langkah Kegiatan**

- Kali ini kamu akan belajar membuat lencana.
- Lencana ini kamu berikan kepada siapa saja yang membuatmu merasa bahagia atau bangga.
- Kamu juga bisa memberikannya kepada dirimu sendiri jika kamu melakukan sesuatu yang membahagiakan atau membanggakan.
- Beberapa lencana sudah disediakan untukmu.
- Tulislah hal yang membahagiakan dan membanggakan pada lencana, lalu guntinglah dan berikan kepada siapapun yang pantas menerimanya, termasuk kamu sendiri, ya.
- Kamu juga bisa menggambar lencanamu sendiri dengan bentuk dan warna yang kamu sukai.



**Refleksi**

- Siapa saja yang telah kamu berikan lencana?
- Mengapa mereka pantas menerimanya?
- Apakah mereka senang kamu berikan lencana?
- Apakah kamu pernah mendapatkan lencana? Apa alasannya?

.....

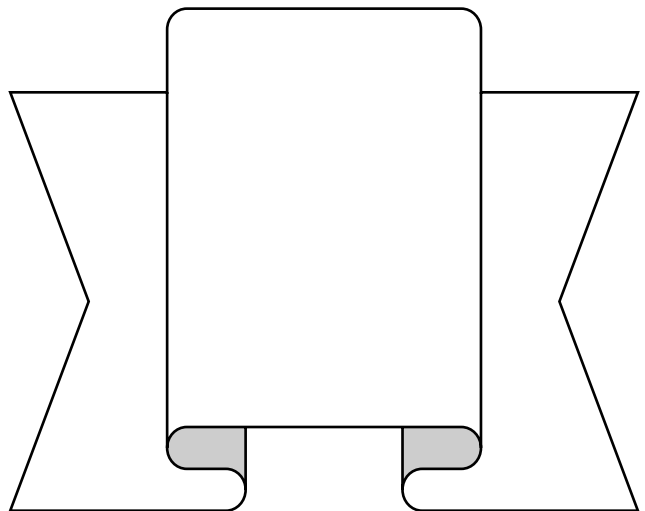
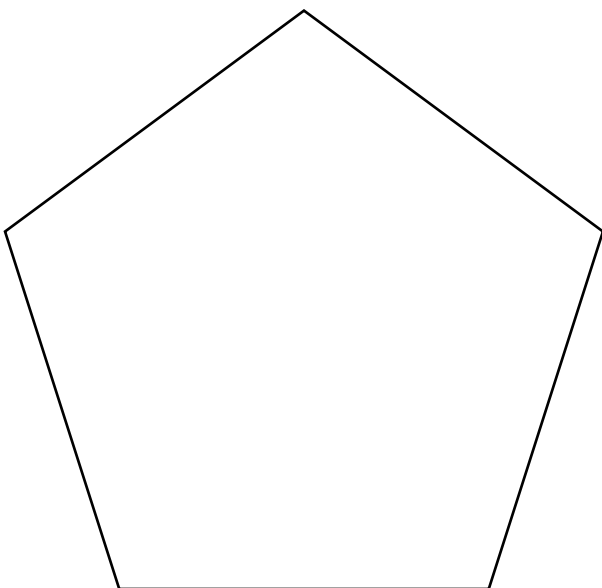
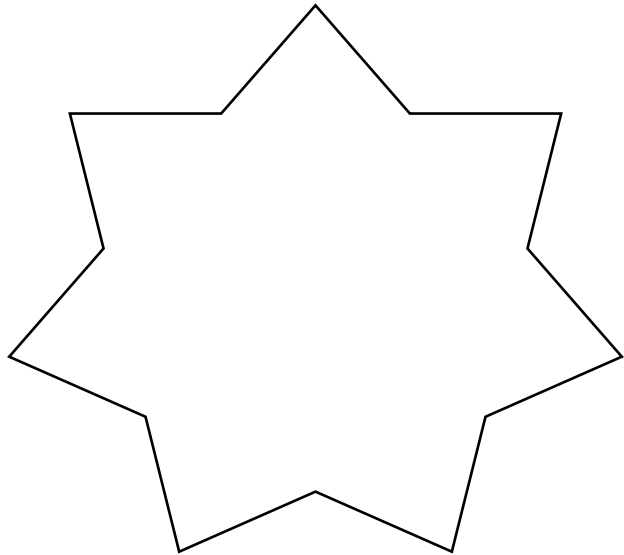
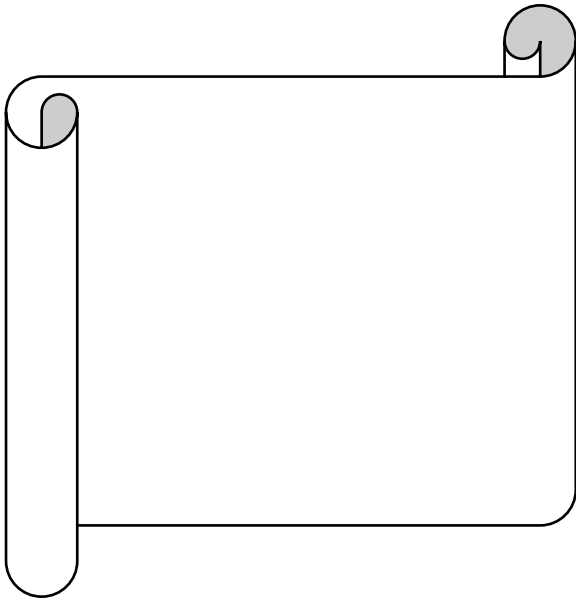
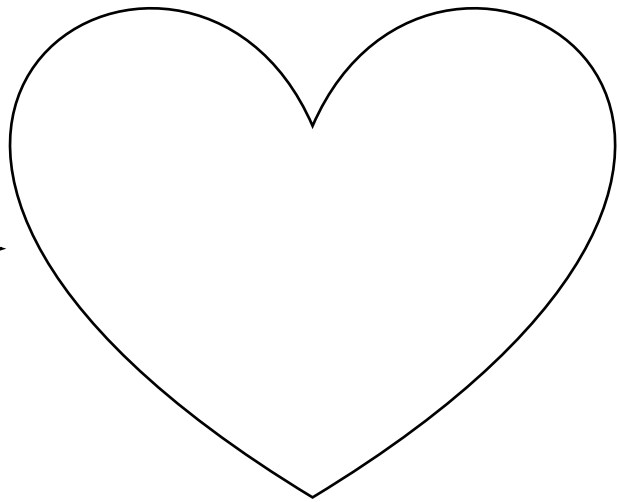
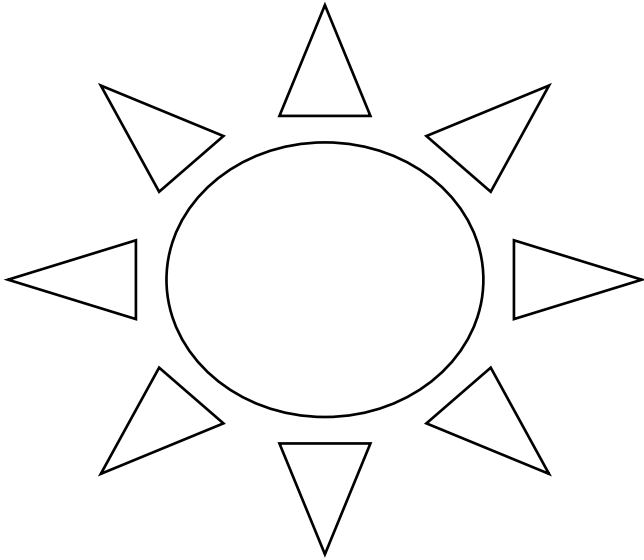
.....

.....

.....

.....

.....







**Tips Sehat dan Bahagia**



**Kelas 1-6**



**Fleksibel**



### Manfaat buatmu

- Membangun kebiasaan baik agar tetap sehat dan bahagia.
- Mengenalkanmu dengan pengetahuan baru yang bisa kamu praktekan dalam kehidupanmu.
- Mengajakmu ikut mengajarkan ilmu baru ini kepada orang lain.



### Alat/Bahan/Sumber

Tips Sehat dan Bahagia di LKS ini  
Pensil, bolpoin, spidol warna jika ada  
Kertas tambahan bila perlu



### Langkah Kegiatan

- Bacalah tips sehat dan bahagia di halaman 26.
- Lakukanlah tips-tips tersebut dalam kehidupanmu.
- Bagikanlah juga tips ini dengan anggota keluargamu atau orang lain di sekitarmu.
- Apakah kamu bisa memikirkan tips lain yang perlu kamu atau orang lain lakukan agar mereka tetap sehat dan bahagia selama ada virus corona?
- Tulis dan gambarlah tips tambahan yang bisa kamu berikan pada kertas tambahan.
- Dalam waktu seminggu, jawablah pertanyaan yang ada di bagian refleksi.



### Refleksi

- Apakah tips-tips yang diberikan mudah untuk dilakukan? Mengapa?
- Sudahkah kamu mengajarkan tips-tips itu kepada orang lain?
- Apakah mereka mau mengikutinya? Mengapa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

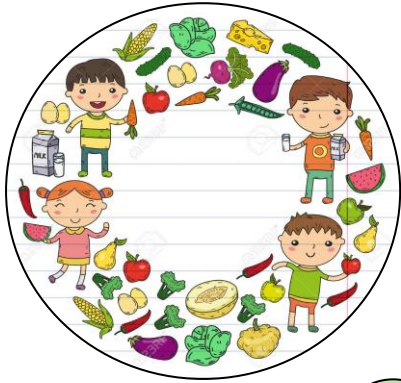
.....

.....

**Ketika keadaan tidak menentu, kadang kita merasa cemas, bahkan takut.**

**Berikut tips untuk tetap sehat dan bahagia selama sekolah dan banyak tempat umum tutup karena virus corona.**

**1** Tetap berpikir positif dan berharaplah yang terbaik



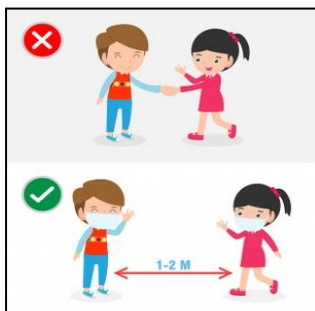
**2** Makan makanan yang bergizi.  
Makanan bergizi tidak harus mahal.

**3** Hindari makanan ringan yang cepat membuat batuk. Kurangi minuman dingin.



**4** Tidur yang cukup

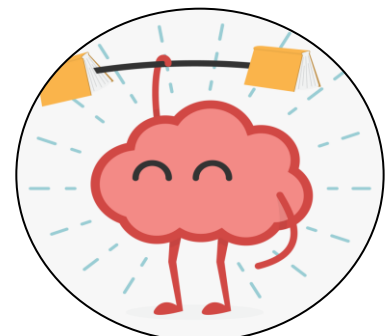
**5** Rajin cuci tangan, mandi, sikat gigi, potong kuku dan ganti baju.



Jika ingin bermain di luar rumah, jagalah jarak.  
Jangan main mainan yang dipegang bersama.  
Belajarlh untuk tidak menyentuh wajahmu.

**6**

**7** Tetap asah otakmu dengan membaca buku, menonton video pembelajaran, menulis, menggambar, dan lain-lain.





**Berburu kata baik**



**Kelas 1-6**



**10-15 menit**



### **Manfaat buatmu**

- Melatih menjaga dan memusatkan perhatian.
- Mengisi pikiranmu dengan pikiran yang baik.
- Mengajakmu mengisi waktu dengan hal baik.



### **Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/pensil warna jika ada



### **Langkah Kegiatan**

- Perhatikan lembar kegiatan mencari kata di halaman 28,
- Ada 15 kata-kata baik yang ada didalamnya.
- Temukanlah kata-kata itu. Kelas 1-3, cobalah temukan 10 kata saja. Tentu boleh lebih jika memang bisa. Kelas 4-6, temukan semua kata.
- Kurung huruf-huruf yang membentuk kata-kata tersebut.
- Setelah semua kata berhasil kamu temukan, tepuklah pundakmu sendiri dan katakan "**Terima kasih karena telah berusaha**" pada dirimu sendiri.

### **TANTANGAN!**

Untuk kelas 4-6, buatlah lembar kerja mencari kata seperti yang telah kamu kerjakan untuk diselesaikan oleh adik-adikmu yang kelas 1-3. Bisa dicoba di rumah atau nanti setelah kamu Kembali ke sekolah.



### **Refleksi**

- Apakah kamu menyukai kegiatan ini? Mengapa?
- Apakah ada manfaat lain buatmu selain yang sudah dituliskan di bagian "**manfaat buatmu**"?
- Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

## Berburu kata positif

I	H	L	A	S	T	U	L	U	S	P	J
S	A	B	A	R	I	T	A	A	T	A	U
Z	S	V	M	A	N	D	I	R	I	N	J
S	E	M	A	N	G	A	T	S	Q	D	U
I	T	A	N	G	G	U	H	L	X	A	R
K	U	A	T	S	Y	U	K	U	R	I	X
E	R	A	J	I	N	G	I	G	I	H	H
P	E	R	C	A	Y	A	D	I	R	I	M

Temukanlah kata-kata di bawah ini. Kurunglah huruf-huruf yang membentuk kata dari atas ke bawah atau dari kiri ke kanan.

IHLAS  
JUJUR  
KUAT  
MANDIRI  
PANDAI  
PERCAYADIRI  
RAJIN  
SABAR  
SEMANGAT



**Apa bedanya**



**Kelas 1-6**



**Fleksibel**



**Manfaat buatmu**

- Melatih menjaga dan memusatkan perhatian
- Mengajakmu mengisi waktu dengan hal yang menyenangkan



**Alat/Bahan/Sumber**

LKS ini

Pensil/bolpoin/spidol warna jika ada



**Langkah Kegiatan**

- Perhatikan dua buah gambar di halaman 30.
- Sepintas, kedua gambar terlihat sama. Namun, ada setidaknya enam (6) hal berbeda antara gambar yang satu dengan gambar lainnya.
- Temukanlah perbedaan-perbedaan itu, lingkarilah agar mudah dilihat.



**Refleksi**

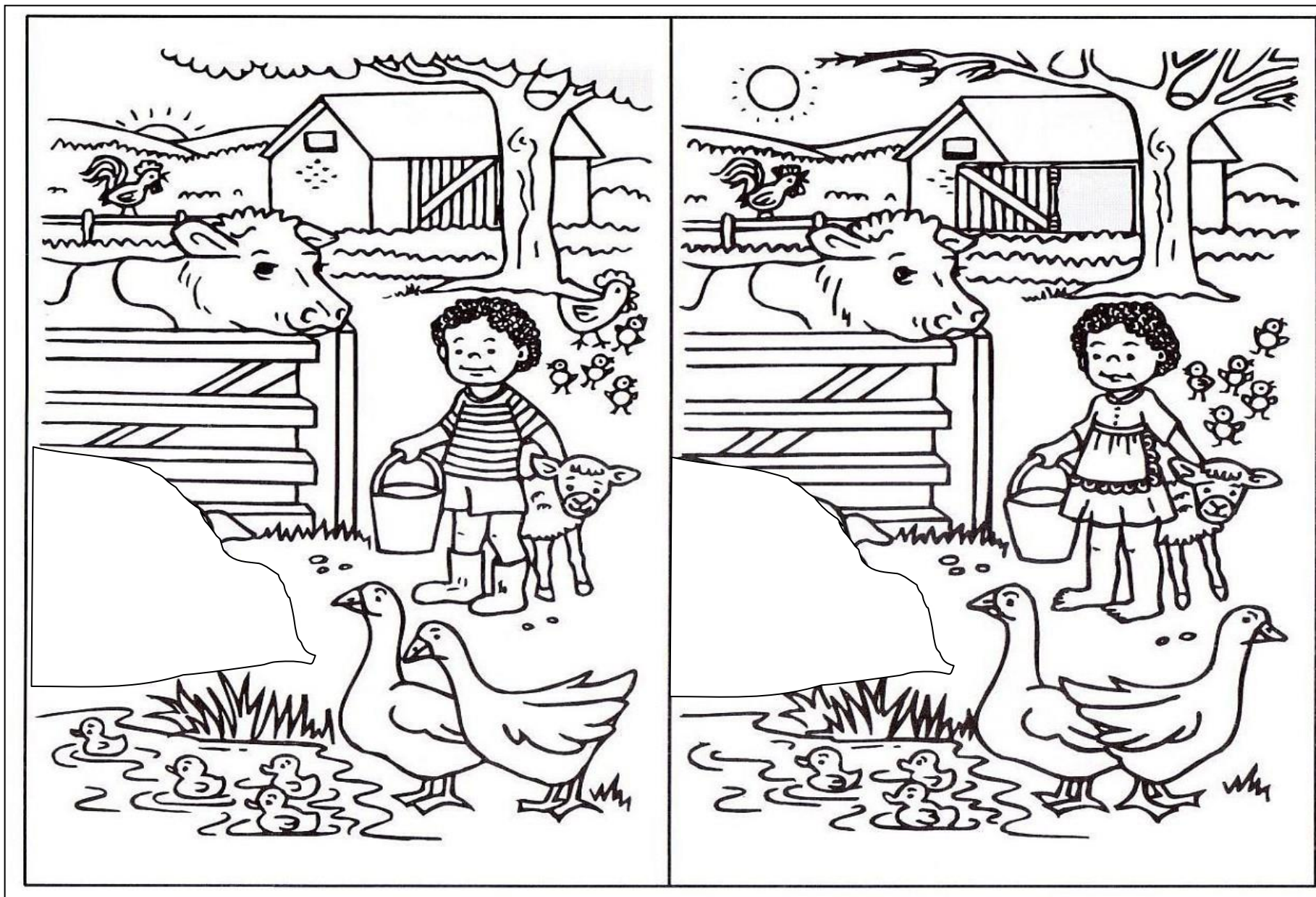
- Apakah kamu menyukai kegiatan ini? Mengapa?
- Apakah ada manfaat lain buatmu selain yang sudah dituliskan di bagian "**manfaat buatmu**"?
- Tulis jawabanmu pada kotak di bawah ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



### Temukan Bedanya

(Gambar dari Pinterest)







Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia  
Kemitraan Australia Indonesia

Perkantoran Ratu Plaza Lantai 19  
Jl. Jend. Sudirman Kav 9,  
Jakarta Pusat, 10270  
Indonesia  
Tel: (+6221) 720 6616  
Fax: (+6221) 720 6616  
<http://www.inovasi.or.id>