

Belajar Banyak Hal, Bisa dari Rumah

Ditulis oleh Dhea Putri Ananda Yulianti pada Rabu, 01 Juli 2020



Beberapa waktu lalu saya mengikuti kegiatan Diskusi Cerdas Online yang ketiga yang diadakan oleh Wahid Foundation . Tema diskusi cerdas ini adalah “Study From Home During COVID-19: How to Stay Mentally Healthy”. Narasumbernya adalah dua mahasiswi dari Prodi Psikologi Pendidikan UGM yaitu adalah Debi

Triani dan Ibrena Putra.

Pasti kita pernah merasa bosan dan stress karena #dirumahaja selama masa Covid-19 ini. Karena, banyak hal tidak biasa yang terjadi pada diri kita atau lingkungan kita.

Semisal, biasanya setiap hari ketika sekolah selalu bertemu dengan teman-teman. Sekarang ini sekolahnya di rumah dan malah ketemu tugas terus.

Atau misalnya ketika pulang sekolah biasanya selalu nongkrong sama temen-temen, tapi sekarang cuma di rumah saja. Pasti banyak perubahan yang kita temui saat ini akibat adanya Covid-19. Maka dari itu, kita harus bisa berteman dengan perubahan.

Bagaimana cara berteman dengan perubahan? Berteman dengan perubahan ada tahapan-tahapannya, seperti berikut ini:

1. Avoid atau menghindari. Caranya, menonton atau membaca berita seperlunya saja. Karena banyak berita yang tidak valid.
2. Jika kita tidak sengaja membaca atau menonton berita lalu menjadi tertekan, tahap yang perlu dilakukan adalah alter, yaitu mencari sumber terpercaya. Jika tidak valid, abaikan. Jika valid, masuk ke tahap selanjutnya.

Baca juga: Penerbit Erlangga Serahkan Donasi Rp 100 Juta melalui NU Peduli Cegah Covid-19

3. Tahap selanjutnya adalah adapt atau menenangkan diri dan membaca tips dari pemerintah.
4. Selanjutnya adalah accept atau melihat kondisi ini dari sisi positif.

Sekarang ini proses belajar mengajar dilakukan dengan sistem online. Nah, kalian merasa gak, kalau belajar di rumah itu kurang efektif? Ini ada beberapa cara agar kalian bisa efektif belajar online di rumah.

1. Tetapkan manajemen waktu
2. Persiapkan teknologi yang dibutuhkan

3. Serius belajar dan fokus
4. Menjaga komunikasi dengan pengajar dan teman-teman.

Bagi teman-teman yang merasa di rumah aja itu membosankan, coba ikuti saran-saran berikut ini.

1. Membuat kegiatan makan menyenangkan
2. Mengobrol dan berdiskusi santai sambil bermain
3. Memasak bersama

4. Berjemur dan berolahraga bersama
5. Beda film, karaoke, membaca buku bersama.

6. Tetap terhubung dengan teman (video call).

7. Melakukan hobi, pengembangan diri.

Nah, jadi itu tadi sedikit kesimpulan dari diskusi cerdas yang ketiga. Diskusi cerdas kali ini sangat menarik. Narasumber pun menyampaikannya dengan asyik, sehingga materi mudah diterima. Semoga diskusi cerdas selanjutnya lebih baik, dan semoga bermanfaat.

Tetap jaga kesehatan, belajar dari rumah, tetap #dirumahaja