

## PENGETAHUAN TENTANG MEMBANGUN RESILIENSI KELUARGA KETIKA MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Veronica Kristiyani, Khusnul Khatimah,  
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9, Jakarta, Indonesia  
veronica@esaunggul.ac.id

### Abstract

*The current condition of the Covid-19 pandemic which has an impact on financial, health, education and other aspects makes families need to support each other so that they can develop resilience in the family. The purpose of community service carried out within the scope of Esa Unggul University lecturers is to provide knowledge about building family resilience during the Covid-19 pandemic. The implementation method is carried out through laptop electronic devices and through the Zoom application with the speaker distributing slides through Zoom and then a discussion is held in the form of questions and answers to increase the participants' understanding. As a result, most of the participants considered this community service activity very important and very beneficial, but a small proportion considered it the opposite. In the future, it is hoped that community service activities will be held with topics related to family resilience but focused on tips or ways that participants can do. In addition, a guidebook can also be made regarding ways to increase family resilience so that it can be used by participants and the wider community.*

**Keywords:** family resilience, covid-19 pandemic, challenges

### Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 saat ini yang berdampak pada aspek finansial, kesehatan, pendidikan, dan hal-hal lain membuat keluarga perlu mendukung satu sama lain sehingga dapat mengembangkan resiliensi di dalam keluarga. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan di lingkup dosen Universitas Esa Unggul untuk memberikan pengetahuan tentang membangun resiliensi keluarga di masa pandemi Covid-19. Metode pelaksanaan dilakukan melalui perangkat elektronik laptop dan melalui aplikasi Zoom dengan pemateri membagikan slide melalui Zoom dan selanjutnya diadakan diskusi berupa tanya jawab untuk menambah pemahaman peserta. Hasilnya sebagian besar peserta menganggap sangat penting dan sangat bermanfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, namun sebagian kecil menganggap sebaliknya. Untuk selanjutnya diharapkan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik terkait resiliensi keluarga namun difokuskan pada tips atau cara-cara yang dapat dilakukan peserta. Selain itu dapat juga dibuat buku panduan terkait cara untuk meningkatkan resiliensi keluarga agar dapat digunakan bagi peserta dan masyarakat lebih luas.

**Kata kunci :** resiliensi keluarga, pandemi covid-19, tantangan

### Pendahuluan

Kondisi pandemi Covid-19 yang dialami oleh masyarakat dunia saat ini berdampak pada seluruh aspek seperti kesehatan, finansial, pendidikan, dan hal-hal lain. Dampak pada situasi tersebut membawa perubahan pada keseluruhan aspek tersebut. Perubahan pada beberapa aspek membuat individu perlu beradaptasi dengan situasi dan kondisi saat ini. Adaptasi yang dilakukan oleh individu akan lebih mudah dilakukan salah satunya ketika ada dukungan keluarga. Tidak hanya individu yang perlu beradaptasi, namun keluarga tempat individu tinggal perlu melakukan adaptasi secara cepat agar mampu mengatasi tantangan yang dihadapi saat ini secara bersama-sama.

Teori *ecological models* yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner (1994) menjelaskan tentang sistem-sistem yang dapat

berpengaruh terhadap interaksi antara individu dengan orang lain atau lingkungan. Sistem terkecil yang terdapat pada keluarga yang disebut *microsystem* memiliki pola aktivitas yang akan membentuk perilaku dan kebiasaan pada diri individu. Perkembangan individu dipengaruhi adanya sistem dalam lingkup terkecil yang disebut *microsystem* maupun dalam lingkup besar yang disebut *cronosystem*. Pandemi Covid-19 dalam tingkatan tertentu berpengaruh terhadap sistem yang terbesar yaitu *cronosystem* yang akan membentuk perilaku dan kebiasaan individu dalam lingkup sosial yang lebih besar. Perilaku dan kebiasaan individu dalam lingkup besar tentunya akan berpengaruh juga pada sistem terkecil di lingkungan keluarga. Keluarga perlu untuk beradaptasi dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada lingkup sosial yang lebih besar terutama di situasi

yang pandemi Covid-19 yang sebagian individu merasakan kesulitan dalam situasi ini.

Setiap keluarga memiliki masalah dan tantangan masing-masing terutama dalam situasi pandemi Covid-19. Pandemi secara global yang terjadi saat ini menimpa sebagian besar keluarga baik itu kalangan bawah, menengah, dan atas. Untuk itu keluarga dituntut untuk dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya. Keluarga yang mampu mengatasi berbagai tantangan dan bangkit dari hal-hal yang membuat terpuruk disebut keluarga yang resilien (Walsh, 2016). Walsh (2003,2016) menjelaskan bahwa resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga dan proses dalam kehidupan keluarga untuk bertahan atau bangkit dari hal yang membuat terpuruk atau situasi sulit. Resiliensi keluarga dipandang sebagai sebuah proses yang dijalani di sepanjang kehidupan keluarga sehingga anggota di dalam keluarga perlu bersinergi dalam menjalani kehidupan. Kemampuan ini perlu dimiliki oleh setiap keluarga di manapun berada terutama dalam menghadapi situasi Covid-19.

Resiliensi keluarga penting untuk dimiliki oleh setiap keluarga khususnya dalam situasi pandemi Covid-19, namun kemampuan untuk dapat bertahan atau bangkit dari situasi tidak terjadi secara langsung karena hal ini merupakan sebuah proses yang artinya perlu adanya latihan untuk dapat menjadikan keluarga yang resilien. Keluarga yang di dalamnya terdapat individu atau anggota perlu belajar untuk menghadapi tantangan secara bersama-sama dan mampu memaksimalkan potensi di dalam keluarga yang dimilikinya. Untuk dapat memaksimalkan potensi di dalam keluarga agar dapat mengatasi tantangan yang ada saat ini maka dibutuhkan adanya pengetahuan untuk membangun resiliensi dalam keluarga. Prime, Wade, dan Browne (2020) menemukan dari hasil kajian literturnya bahwa pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh kesejahteraan anak-anak dan resiliensi di dalam keluarga. Hasil literature tersebut juga akan menyediakan dan menyarankan adanya promosi dan penyuluhan tentang risiko yang dihadapi keluarga dalam konteks covid-19 dan resiliensi di dalam keluarga melalui kepercayaan di dalam keluarga. Dengan demikian, pengetahuan terhadap keluarga-keluarga sangat penting untuk dilakukan agar keluarga-keluarga dapat meningkatkan penyesuaian diri, mampu bertahan dalam kondisi seperti ini, dan memberdayakan dirinya di tengah situasi pandemi Covid-19.

Tujuan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat di lingkup Universitas Esa Unggul terutama terhadap dosen-dosen Universitas Esa Unggul yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada dosen di berbagai fakultas dan jurusan

tentang membangun resiliensi keluarga. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini diharapkan dosen-dosen di lingkup Universitas Esa Unggul tetap dapat menyesuaikan diri dan menghadapi tantangan atau kesulitan yang dihadapi saat pandemi Covid-19 dan mengembangkan resiliensi di dalam keluarganya.

### **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 16 April 2020 dengan menggunakan perangkat elektronik seperti *laptop* melalui aplikasi *Zoom*. Namun peserta yang menggunakan *Facebook* juga tetap dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat karena disiarkan pula secara live pada aplikasi *Facebook*. Materi yang diberikan pada peserta berupa slide presentasi yang ditayangkan pada aplikasi *Zoom*. Lokasi berada di rumah atau tempat peserta masing-masing. Peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat merupakan dosen Universitas Esa Unggul (UEU) dengan berbagai lintas fakultas dan jurusan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada awalnya dengan cara pemateri melakukan presentasi untuk memberikan pengetahuan tentang kondisi yang ada pada saat ini yaitu adanya pandemi Covid-19 dan cara membangun resiliensi keluarga pada kondisi saat ini. Durasi penyampaian materi sekitar 20 menit. Setelah penyampaian materi lalu dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab berkaitan dengan tema resiliensi keluarga selama kurang lebih 40 menit. Setelah dilakukan seminar selanjutnya diadakan *pooling* mengenai manfaat dan seberapa pentingnya bagi peserta dalam kaitan materi tentang membangun resiliensi keluarga ketika pandemi covid-19 ini.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kondisi pandemi Covid-19 saat ini yang mengakibatkan adanya perubahan di berbagai aspek maka perlu peningkatan pengetahuan bagi dosen-dosen di Universitas Esa Unggul di berbagai bidang, salah satunya membangun resiliensi keluarga di situasi pandemi covid-19. Pada awalnya disampaikan tentang tantangan yang dihadapi oleh keluarga di situasi pandemi Covid-19. Tantangan yang dihadapi oleh keluarga seperti penurunan dalam hal finansial, kesehatan yang dapat membuat keluarga merasakan cemas, khawatir, stres, dan sebagainya. Untuk itu dibutuhkan adanya keluarga yang resilien. Selanjutnya dijabarkan pengertian tentang resiliensi keluarga dan faktor risiko yang dapat menurunkan resiliensi di dalam keluarga seperti adanya stres akibat situasi dan kondisi pandemi saat ini serta faktor protektif yang mendorong hasil positif di dalam keluarga seperti kemampuan regulasi emosi dan coping ketika

menghadapi permasalahan dan situasi sulit yang dihadapi. Selanjutnya dijabarkan komponen kunci yang menjadi dasar untuk mengembangkan resiliensi di dalam keluarga. Setelah pemaparan pengetahuan tentang membangun resiliensi keluarga, maka selanjutnya diadakan tanya jawab untuk menambah pemahaman peserta terkait dengan resiliensi keluarga. Adapun pertanyaan yang diajukan peserta, sebagai berikut :

Pertanyaan pertama yaitu bagaimana cara membedakan resiliensi dan coping? Jawaban dari pertanyaan yaitu resiliensi lebih pada kemampuan individu untuk dapat mengatasi kesulitan dalam hidupnya dan mampu meneruskan atau menjalani kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Sedangkan *coping* lebih pada usaha yang dilakukan individu secara terus menerus untuk mengatur berbagai tekanan atau permasalahan yang datang pada individu (Lazarus, 1993). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa resiliensi kemampuan individunya untuk dapat mengatasi situasi sulit sedangkan *coping* merupakan upaya, strategi individu untuk mengatasi kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa resiliensi berhubungan dengan coping. Resiliensi juga bisa terbentuk dari adanya coping yang dilakukan individu ketika menghadapi permasalahan.

Pertanyaan kedua yaitu sistem seperti apa yang mampu membuat keluarga dengan keyakinan yang dimiliki bisa dipertahankan dalam situasi krisis? Jawabannya adalah setiap keluarga memiliki nilai-nilai atau aturan yang dapat dijalani dan dipertahankan. Nilai-nilai atau aturan ini bisa didapat dari penanaman nilai yang diajarkan oleh orang tua pada waktu dulu sehingga saat ini diterapkan pada keluarga intinya saat ini. Nilai-nilai itu dapat menjadi sebuah *belief system* yang melandasi keluarga tersebut berperilaku. Bila menelaah sistem kepercayaan atau belief system yang ada di teori Walsh (2016) maka sistem kepercayaan merupakan komponen kunci di dalam membangun resiliensi keluarga. Komponen tersebut yaitu memberi makna pada situasi krisis, pandangan positif, dan spiritualis. Keluarga dapat menggunakan semua aspek di dalam sistem kepercayaan atau *belief system* agar keyakinan untuk dapat bertahan terhadap krisis dapat dipertahankan. Maka maksudnya disini adalah sistem kepercayaan yang dapat membuat keluarga dapat mempertahankan keyakinan yang dimiliki agar dapat mengatasi situasi krisis adalah ketiga hal tersebut yaitu memberi makna pada situasi krisis, pandangan positif, dan spiritualis.

Pertanyaan ketiga yang diajukan peserta yaitu bagaimana cara membuat suasana kebatinan dalam keluarga kembali dalam keadaan bahagia

yang sekarang mengalami perubahan drastis dalam situasi pandemi covid-19, yang biasanya piknik bersama kini tidak bisa lagi, yang biasanya ngobrol malam minggu di restaurant favorit sekarang tidak bisa lagi. Sedangkan jawabannya adalah sesuatu hal sifatnya netral tergantung individu ingin melihat dari sudut pandang yang mana. Oleh karena itu, jika individu ingin membuat suasana kebatinan dalam keluarga kembali pada keadaan bahagia di situasi pandemi covid-19, maka pikirkanlah hal-hal yang bahagia pada situasi ini seperti bisa bekerja dari rumah sehingga memiliki waktu lebih banyak untuk keluarga, bisa belajar memasak makanan yang enak untuk keluarga, tidak perlu merasakan macet seperti biasanya ketika mengajara atau bekerja di luar rumah, dan sebagainya. Kebahagiaan itu perlu diciptakan dengan memunculkan pikiran-pikiran yang membuat bahagia sehingga merasakan kebahagiaan dan bisa menjalani hari-hari di situasi pandemi covid-19 dengan bahagia. Ada hikmah yang memberdayakan dibalik situasi yang dianggap sulit tersebut.

Pertanyaan keempat yaitu banyak berita hoax mengenai covid-19 yang menimbulkan rasa cemas dalam keluarga, bagaimana cara mempertahankan resiliensi keluarga di tengah kecemasan dalam simpang siur informasi wabah covid-19? Jawabannya yaitu cara mempertahankan resiliensi keluarga di tengah kecemasan dalam simpang siur informasi wabah covid-19 yaitu yang perlu dilakukan ketika mendapat berita yaitu cek kebenaran berita tersebut, bandingkan antara data satu dengan data yang lainnya. Ketika ingin mengecek berita ambil dari situs yang dapat dipercaya. Gunakan berpikir kritis yaitu membuat kesimpulan dengan melihat dari berbagai sudut pandang dan ajukan pertanyaan dalam diri ketika mendapatkan berita, seperti apakah benar atau masuk akal berita tersebut, sumbernya dari mana, apakah ada informasi lain yang serupa yang mengatakan hal yang berbeda, dan sebagainya setelah itu dapat kita cek kebenaran informasinya. Kecemasan yang timbul dapat bersumber dari ketidaktahuan kita terhadap informasi. Namun jika setelah dicek kemudian informasinya membuat kita cemas, maka dapat kita lakukan seperti yang dikatakan Walsh, memberi makna pada situasi krisis yaitu carilah makna yang memberdayakan pada situasi krisis seperti yang telah diungkapkan pertanyaan yang lalu, berlatih memiliki pandangan positif terhadap suatu kejadian, atau latihan kaitannya dengan spiritualis seperti memperbanyak ibadah, meditasi atau berlatih relaksasi, mengikuti kegiatan yang memberdayakan diri dan memperkuat iman secara online, dan sebagainya.

Pertanyaan kelima yang diajukan oleh peserta yaitu sebagai kepala keluarga yang

diberhentikan dari perusahaan dan tidak mempunyai penghasilan, bagaimana cara mempertahankan resiliensinya? Jawabannya adalah cara mempertahankan resiliensi keluarga ketika diberhentikan pekerjaan dari perusahaan yaitu kembali pada teori Walsh bahwa resiliensi keluarga dapat meningkat ketika keluarga memiliki belief system/sistem keyakinan keluarga yang terdiri dari memberi makna pada situasi krisis, memiliki pandangan positif, dan melakukan hal-hal yang kaitannya dengan spiritualis. Komponen kedua keluarga perlu memiliki proses organisasi yang di dalamnya tercakup fleksibilitas, keterhubungan, dan sumber data sosial ekonomi. Komponen ketiga proses komunikasi dan pemecahan masalah di dalam keluarga yaitu adanya kejelasan, keterbukaan, dan penyelesaian masalah yang kolaboratif. Artinya jika mengacu pada hal tersebut bila menghadapi permasalahan membangun sistem keyakinan yang mampu memberdayakan bagi keluarga seperti memberi makna yang lebih positif terhadap sesuatu yang sedang menimpa keluarga, dan sebagainya. Selain itu perlu mengorganisasikan suatu permasalahan dan sumber-sumber yang ada di dalam keluarga dengan baik yaitu berusaha untuk fleksibel dan berusaha beradaptasi dengan situasi yang ada, mengatur dan membagi tugas di dalam keluarga seperti mencari di dalam keluarga memiliki kelebihan apa misal memasak maka sumber daya yang dimiliki bisa digunakan untuk membantu perekonomian keluarga seperti berjualan makanan ke orang-orang terdekat seperti tetangga sehingga dapat menambah penghasilan. Dalam hal ini perlu melibatkan seluruh anggota keluarga. Jika memiliki masalah seperti diberhentikan dari pekerjaan sehingga penghasilan berkurang maka perlu dikomunikasikan dengan baik pada keluarga sehingga bersama-sama mencari solusi atau dapat melakukan pemecahan masalah yang kolaboratif. Intinya fokus pada solusi yang perlu dilakukan bukan fokus pada masalah yang dihadapi sehingga keluarga dapat tetap resilien yaitu bertahan dalam situasi sulit dan dapat bangkit serta memberdayakan diri di situasi pandemi covid-19.

Pertanyaan keenam dari tanya jawab yaitu bagaimana caranya untuk membina kembali komunikasi antar keluarga di tengah pandemi covid-19? Karena setiap keluarga mempunyai kesibukan tiap tiap anggota. Jawabannya yaitu caranya untuk membina komunikasi antar keluarga di tengah pandemi covid-19. Sebenarnya kondisi saat ini sangat memungkinkan membina komunikasi dimana anggota keluarga dapat bekerja dan sekolah dari rumah. Dengan demikian hal yang perlu dilakukan adalah mengatur dan menyesuaikan dengan jadwal antara bekerja, sekolah atau kegiatan

masing-masing anggota keluarga. Selanjutnya anggota keluarga membuat aturan atau komitmen untuk berkomunikasi atau berdiskusi membahas hal-hal apapun yang penting diketahui oleh keluarga. Komunikasi intens juga bisa dilakukan saat melakukan kegiatan seperti makan bersama, mengerjakan kegiatan bersama di rumah seperti memasak, bercocok tanam, dan sebagainya. Bila ada permasalahan yang perlu dipecahkan di dalam keluarga bisa dilakukan komunikasi dengan menciptakan kondisi seperti diskusi dengan mengajukan pertanyaan kepada anggota keluarga dan meminta mereka berpendapat kemudian bersama-sama mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Pertanyaan ketujuh yang pada sesi tanya jawab adalah bagaimana cara mendukung tiap tiap anggota keluarga yang berbeda suku di tengah pandemic covid-19? Jawabannya adalah mendukung tiap-tiap anggota keluarga yang berbeda suku yang dimaksud disini adalah keluarga besar yang mungkin berbeda suku maka perlu dipahami bahwa suku-suku memiliki nilai-nilai yang dianut dalam menghadapi suatu krisis seperti pada suku Jawa ada konsep '*nrimo*' bisa terjadi konsep itu digunakan untuk menghadapi situasi krisis yaitu pasrah, menerima dan khlas menghadapi situasi pandemi covid-19. Oleh karena itu perlu paham nilai-nilai pada budaya tersebut dengan cara berdiskusi dan sama-sama saling memahami. Diskusi atau bentuk dukungan dalam situasi pandemi covid-19 bisa dilakukan secara online seperti melalui aplikasi zoom atau video call, dan sebagainya.

Pertanyaan kedelapan yaitu ketika kita sudah menyampaikan informasi kepada keluarga dan mereka memahami tapi begitu di lingkungan sekitar kita, ternyata pemahaman mereka bahwasanya virus itu membahayakan bahkan keluar rumahpun bisa saja membahayakan bagi kita, akhirnya apayang bisa sosialisasikan kepada mereka tidak mempan. Bagaimana cara kita menjelaskan kembali kepada keluarga supaya mereka tidak terlalu takut untuk beraktivitas di luar rumah sehingga apa yang kita rencanakan terlaksana dengan baik? Jawabannya adalah untuk menjelaskan pada anggota keluarga ada baiknya digunakan fakta atau informasi yang akurat dari sumber terpercaya sehingga keluarga dapat memahami kondisinya. Beberapa informasi yang diberikan di sosial media dapat dijelaskan kembali seperti ketika ingin keluar rumah harus menggunakan masker, lakukan physical distancing dengan orang lain, bila tidak ada urusan mendesak ke luar rumah lebih baik berada di rumah, lalu meskipun ke luar rumah selalu cuci tangan menggunakan sabun atau *hand sanitizer*. Bisa dijelaskan bahwa bisa keluar rumah namun tetap

menggunakan protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah.

Pertanyaan kesembilan yang ditanyakan oleh peserta yaitu definisi dari masalah krisis yang dimaksud dari resiliensi itu seperti apa? Apakah semua masalah yang dihadapi masyarakat di tengah pandemic covid-19 ini dikatakan masalah krisis? Atau ada masalah masalah yang benar benar di katakan masalah krisis sehingga diperlukan resiliensi? Jawabannya adalah krisis dapat dimaknai sebagai situasi yang merupakan titik balik yang dapat membuat suatu kondisi menjadi lebih baik atau lebih buruk. Dengan demikian, situasi di tengah pandemi covid-19 ini dapat dikatakan masalah krisis karena berdampak pada penurunan berbagai aspek seperti kesehatan finansial, dan sebagainya. Namun kembali lagi bagaimana individu atau keluarga memaknai situasi saat ini ada yang membuat situasi ini menjadi lebih buruk misal dengan mengeluh, menyalahkan keadaan, namun ada juga di situasi ini dapat memberdayakan dirinya dengan mengerjakan kegiatan-kegiatan baru seperti memasak, bercocok tanam, menjahit, dan sebagainya. Dengan demikian, masalah di tengah pandemi covid-19 ini secara umum dapat dikatakan masalah krisis akibat adanya penuruna di berbagai aspek sehingga memerlukan adanya resiliensi dalam menghadapinya namun secara khusus kembali lagi pada individu atau keluarga dalam memaknai dan mengalami situasi saat ini. Dalam artian pandemi covid-19 belum tentu menjadi masalah bagi sebagian keluarga karena dapat saja ada pihak-pihak atau keluarga yang malah lebih sejahtera meskipun di tengah pandemi covid-19 seperti pengusaha toko-toko bahan kue yang beberapa informasi mengatakan penghasilannya meningkat dibandingkan sebelum pandemi covid-19 karena ternyata keluarga di runah banyak yang melakukan aktivitas memasak dan membuat kue.

Pertanyaan kesepuluh yaitu ada fungsi *belief system* menurut Walsh, bagaimana yang dimaksud *belief system* dalam resiliensi keluarga dan bagaimana system itu bekerja dan apakah *belief system* hanya dihubungkan dengan budaya, bagaimana dengan kaitannya dengan agama? Jawabannya adalah yang dimaksud dengan *belief system* disini merupakan nilai-nilai yang diyakini oleh keluarga yang dapat menjadi landasan keluarga tersebut berperilaku. *Belief system* bekerja dominan pada tatanan pikiran bawah sadar, artinya suatu nilai atau kebiasaan yang telah ditanamkan dari kecil oleh keluarga maka akan menjadi sebuah sistem yang diyakini oleh individu atau keluarga dan secara otomatis akan dijalankan dan diturunkan dari generasi ke generasi. *Belief system* terkait dengan budaya karena pada setiap budaya memiliki nilai-nilai yang diyakini yang dapat dijadikan pedoman

atau landasan individu atau keluarga di dalam budaya tersebut berperilaku. Kaitannya dengan agama maka agama juga termasuk dalam *belief system* karena agama diperkenalkan, diajarkan, diyakini oleh individu di dalam keluarga dan individu atau keluarga dalam berperilaku juga berpedoman pada agama.

Pertanyaan kesebelas atau pertanyaan terakhir yang ditanyakan oleh peserta yaitu jarak saya dengan keluarga jauh, saya juga ada kekhawatiran dengan keluarga disana tapi dengan adanya teknologi kita tetap bisa komunikasi, masalahnya anak saya ada beberapa yang masih kecildan biasanya main bersama teman temannya tiap pagi sore, dan sekarang tidak, bagaimana mengatasi agar anak saya senang karena tidak bisa main bersama teman-temannya? Jawabannya yaitu anak bisa senang atau tidak tergantung dari lingkungan keluarganya. Meskipun anak tidak bisa main keluar rumah namun kita bisa menciptakan permainan yang seru untuk anak-anak yang masih kecil dengan melibatkan anak yang lebih besar, misal memasang tenda di pekarangan rumah, bermain mobil dari kardus bekas, monopoli, ular tangga, petak umpet atau permainan-permainan lain yang biasa dilakukan bersama dengan teman-temannya. Intinya orang tua perlu kreatif dalam menciptakan permainan-permainan untuk anak dan berdiskusi juga dengan anak permainan apa yang diinginkan dan menarik baginya sehingga anak senang dan tidak bosan berada di rumah.

Dalam pengabdian masyarakat ini juga didapatkan data dari yang terpantau melalui laptop pemateri yaitu ada 69 peserta yang mengikuti *pooling* melalui aplikasi zoom memberikan respon terhadap pertanyaan menurut anda, seberapa penting peran resiliensi keluarga dalam menghadapi wabah covid-19 ini? Respon dari peserta 60% menjawab sangat penting, 29% menjawab penting, 0% menjawab tidak penting, dan 11% menjawab tidak penting. Sedangkan untuk pertanyaan kedua yang diajukan ke peserta, apakah tema membangun resiliensi keluarga di tengah wabah covid-19 ini bermanfaat? Respon yang diberikan peserta yaitu 51% sangat bermanfaat, 38% bermanfaat, 0% tidak bermanfaat, dan 11% sangat tidak bermanfaat. Hasil dari pengabdian masyarakat mendukung saran dari tinjauan *literature* yang dilakukan oleh Prime, Wade, dan Browne (2020) yang sebagian besar peserta merasakan sangat bermanfaat dan merasakan penting diadakannya penyuluhan tentang hal yang terkait dengan covid-19 dan resiliensi keluarga.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada dosen-dosen Universitas Esa

unggul menghantarkan pada suatu kesimpulan yaitu peserta bahwa sebagian besar peserta menganggap bahwa materi membangun resiliensi keluarga di tengah pandemi covid-19 merupakan materi yang sangat penting dan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan di situasi pandemi covid-19. Meskipun sebagian kecil peserta yang menganggap sebaliknya yaitu sangat tidak penting dan sangat tidak bermanfaat. Hanya saja pengetahuan peserta terhadap resiliensi keluarga baik dari konsep dan terutama dalam penerapannya terhadap hal-hal praktis masih perlu diperdalam karena peserta masih ada yang mengalami kesulitan di dalam menerapkan aturan, nilai, perilaku, membangun pola pikir yang lebih memberdayakan di dalam keluarga untuk meningkatkan resiliensi dalam keluarga khususnya di situasi pandemi covid-19.

Untuk selanjutnya diharapkan diadakankelanjutan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema yang berkaitan dengan resiliensi keluarga terutama tips-tips praktis atau cara-cara yang perlu dilakukan oleh peserta beserta buku panduan terkait cara meningkatkan resiliensi keluarga yang dapat dilakukan oleh peserta dan masyarakat lebih luas. Dengan demikian, peserta dan masyarakat luas memahami cara bersinergi bersama keluarga dan memberdayakan sumber-sumber di dalam keluarga serta mengembangkan serta memaksimalkan potensi keluarga-keluarga khususnya di situasi krisis dan situasi pandemi covid-19.

### **Daftar Pustaka**

- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In M. Gauvain & M. Cole (Eds.), *Readings on the development of children*, 2(1), 37-43. New York: Freeman.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.

Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3th edition). New York : Guilford.