



## Peningkatan Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19

### Increasing Family Resilience in Facing the COVID-19 Pandemic

Rita Eka Izzaty<sup>1\*</sup>, Siti Rohmah Nurhayati<sup>1</sup>, Farida Harahap<sup>1</sup>, Rosita Endang Kusumaryani<sup>1</sup>, Banyu Wicaksono<sup>1</sup>, Cania Mutia<sup>1</sup>, Fatonah Istikomah<sup>1</sup>, Gayari Jamila Nugrastiti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta  
Email: rita\_ekaizzaty@uny.ac.id

**Abstract:** The COVID-19 pandemic has an impact on everyone, including individuals in the family. Covid-19 which is actually causing a crisis in society needs to be overcome by increasing family resilience. Family resilience is a family condition that has tenacity and toughness and contains physical and material abilities to live independently and develop themselves and their families to live harmoniously in increasing physical and spiritual well-being and happiness. Increasing family resilience is carried out so that each family and the individuals in it are able to get through it well. This study will improve family resilience through interventions in the form of psycho education on parent and child attachment to generate hope, as well as mindfulness parenting and continued online consultation through whatsapp group. This study used a sample of 69 participants spread from all over Indonesia. The results of the study indicate that there is a difference significantly in participants' understanding of knowledge before and after participating in online talk shows. Overall, all participants felt that the interventions in the form of psycho education and counseling were satisfying.

**Keywords:** attachment, family resilience, mindfulness parenting, pandemic covid-19

**Abstrak:** Pandemi COVID-19 berdampak pada semua orang, termasuk individu dalam keluarga. Covid-19 yang justru menimbulkan krisis di masyarakat perlu diatasi dengan meningkatkan ketahanan keluarga. Ketahanan keluarga merupakan kondisi keluarga yang mempunyai keuletan dan ketangguhan serta memuat kemampuan jasmani dan rohani untuk hidup mandiri serta mengembangkan diri dan keluarganya agar hidup rukun dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan jasmani dan rohani. Peningkatan ketahanan keluarga dilakukan agar setiap keluarga dan individu yang ada di dalamnya mampu melaluinya dengan baik. Penelitian ini akan meningkatkan ketahanan keluarga melalui intervensi berupa psikoedukasi pada keterikatan orang tua dan anak untuk membangkitkan harapan, serta pola asuh *mindfulness* dan konsultasi online lanjutan melalui grup WhatsApp. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 69 partisipan yang tersebar dari seluruh Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pemahaman pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti talkshow online. Secara keseluruhan, seluruh peserta menilai intervensi berupa psikoedukasi dan konseling sudah memuaskan.

**Kata kunci:** ketahanan keluarga, pandemi covid-19, kelekatan, *mindfulness parenting*.

## PENDAHULUAN

Dikenal dengan sebutan infeksi virus corona (COVID-19) telah berdampak pada masyarakat di banyak negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Worldometers, per 12 April 2020 positif COVID-19 sebanyak 1.783.948 orang, meninggal dunia sebanyak 108.957 orang, dan dinyatakan sembuh sebanyak 404.939 orang. Menurut Universitas Johns Hopkins, Amerika Serikat adalah negara pertama yang melaporkan lebih dari 2.000 kematian akibat komplikasi virus corona dalam satu hari (Bekiempis



& Luscombe, 2020). Selain itu, dibandingkan negara lain, Indonesia memiliki persentase pasien positif COVID-19 yang lebih besar serta angka kematian yang lebih tinggi (Putri, 2020).

Banyak aspek kehidupan manusia yang terkena dampak besar dari pandemi COVID-19. Sulitnya penanganan COVID-19 telah memaksa otoritas negara untuk memberlakukan peraturan ketat menghentikan rantai penyebaran virus secara sosial dan fisik. Aturan ini mempunyai dampak yang luas. Virus corona saat ini menginfeksi setidaknya 1,5 juta orang yang bekerja, menurut Ida Fauziyah, Menteri Ketenagakerjaan (Covid-19). Sebanyak 90% karyawan diberhentikan, sementara 10%, atau lebih dari 150.000 orang diPHK (Fauzia, 2020). Pemerintah menetapkan kebijakan yang memperbolehkan siswa dan siswi belajar dari rumah selama wabah virus corona. Gerakan tinggal di rumah, yang memberlakukan jarak sosial, juga memaksa masyarakat untuk membatasi pertemuan lokal yang berskala besar serta tetap berada di rumah.

Masyarakat mengalami perubahan mendasar, bahkan mayoritas orang tidak mengantisipasi bagaimana mereka akan menghadapi pandemic COVID-19. Tidak diragukan lagi bahwa penyakit ini berdampak besar pada setiap individu, keluarga, dan masyarakat. Berdasarkan studi global mengenai dampak psikologis COVID-19 di Indonesia, wabah ini cenderung menimbulkan tingkat stres yang cukup tinggi pada masyarakat segala usia. Namun, tingkat stres paling tinggi terjadi pada remaja. Meski jumlahnya tidak sebanyak kelompok usia muda, kelompok usia 50 tahun ke atas menunjukkan tingkat stres yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Judge, In Progress). Tingkat stres orang-orang meningkat saat mereka melakukan lebih sedikit latihan fisik (2022). Secara tidak terduga, tingkat perceraian di Tiongkok meningkat pada tingkat rumah tangga. Pasangan yang terlalu lama tinggal bersama selama masa karantina corona, menurut pejabat China, menjadi penyebab naiknya angka perceraian (Utomo, 2020). Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) terhadap perempuan dan anak perempuan sedang meningkat, menurut VOA (5/4/2020), mengutip Sekretaris Jenderal PBB Antonio Guterres. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan sosial dan ekonomi akibat pandemi virus corona. Kasus kekerasan dalam rumah tangga telah meningkat di banyak negara sejak virus ini mulai menyebar secara internasional pada awal tahun (Rizal, 2020).

Masyarakat membutuhkan layanan mental untuk membantu mereka menghadapi beban yang ditimbulkan oleh COVID-19 sehubungan dengan kondisi ini. Menurut ahli epidemiologi, salah satu konsekuensi paling nyata dari epidemi COVID-19 adalah kesehatan mental (Uguen Csenge, 2020). Upaya mengurangi tingginya angka kejadian gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh COVID-19 di Indonesia terkhusus di DIY, sangat penting untuk bekerja sama dalam mendorong dan mencegah kesehatan mental. Langkah-langkah pencegahan dan promosi ini dapat dilakukan melalui peningkatan kemampuan masyarakat dan keluarga agar mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi keadaan yang menantang dan berhasil bertahan dari pandemi. Sudah banyak institusi dan organisasi yang berinisiatif



menawarkan terapi psikiatri. Namun, besarnya jumlah masyarakat yang terdampak oleh COVID-19 membuat layanan-layanan tersebut tampak sangat tidak memadai.

Sesuai yang telah dijabarkan diatas, tim pengabdian masyarakat Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) memberikan layanan psikologi pada tahun 2020 baik melalui metode *offline* (perjalanan langsung ke Desa Mulyodadi di Bambang Lipuro, Bantul) maupun metode *online*. Pendekatan *online* berupaya memberikan perawatan psikologis kepada klien. Kegiatan PPM dapat berjalan efektif apabila sejalan dengan strategi dan tujuan kegiatan. PPM berkaitan dengan pandemi COVID-19 dan kondisi masyarakat saat ini. Meskipun acara ini berjalan lancar, tampaknya bantuan masyarakat yang berkelanjutan masih diperlukan untuk menghadapi tantangan ketahanan keluarga. Hal ini terlihat dari ekspektasi yang diungkapkan para peserta di akhir sesi. Hasil penting dari kegiatan ini adalah semangat masyarakat untuk meningkatkan ketahanan keluarga melalui program lainnya. Oleh karena itu, harapan kedepannya kegiatan atau program dapat terus berjalan dengan dukungan dari kader desa dan tim PPM serta sumber daya dari masyarakat.

## LITERATUR REVIEW

Meskipun acara ini berjalan lancar, tampaknya bantuan masyarakat yang berkelanjutan masih diperlukan untuk menghadapi tantangan ketahanan keluarga. Hal ini terlihat dari ekspektasi yang diungkapkan para peserta di akhir sesi. Upaya ini memberikan dampak yang luar biasa terhadap komitmen masyarakat untuk meningkatkan ketahanan keluarga melalui berbagai kegiatan. Oleh karena itu, tim PPM, kader desa, dan sumber daya masyarakat akan terus mendukung upaya ini pada tahun-tahun mendatang. Agar setiap keluarga dan setiap individu di dalamnya dapat berhasil melewati badai tersebut, maka perlu dilakukan peningkatan ketahanan keluarga dalam melawan COVID-19 yang memang telah menimbulkan krisis di masyarakat. Meski sedang mengalami krisis karena keadaan yang tidak lazim, setiap keluarga perlu memastikan aktivitas keluarganya tetap berjalan lancar, terutama dari segi ekonomi, pendidikan, dan sosial budaya. Diantaranya: 1) peran agama; 2) peran sosiokultural; 3) peran kasih sayang dan cinta anggota keluarga; 4) peran saling melindungi; 5) peran edukasi pada masyarakat; 6) peran perekonomian; 7) peran reproduksi; dan 8) peran pembangunan lingkungan hidup. Kapasitas sebuah keluarga dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan setiap orang dapat terkena dampaknya.

**Kemelakatan orangtua-anak yang menumbuhkan harapan.** Anak-anak dan remaja membentuk kenangan seumur hidup dalam keluarga, yang merupakan konteks penting dalam pengalaman sehari-hari (Roberts & Wood, 2006). Intensitas hubungan orang tua-anak dapat berdampak pada ingatan-ingatan tersebut, yang berfungsi sebagai cermin pengalaman hidup seseorang dan mempunyai kapasitas untuk membentuk bagian-bagian mendasar seseorang, yaitu karakter serta ciri-ciri perilaku individu. Berdasarkan temuan tingginya cita-cita remaja mungkin bisa diprediksi karena kasih sayang dan otonomi orang tua, namun bukan karena overproteksi orang tua (Ayriza dan Izzaty, 2020). Selain itu, menurut



Snyder (2020) (Esteves, Scoloveno, Mahat, Yarcheski, Scoloveno, 2013), harapan masyarakat pada satu tahap perkembangan terbukti terkait dengan cara mereka menghadapi tantangan pada tahap berikutnya.

**Mindful Parenting.** Mengasuh anak bukanlah tugas yang mudah. Untuk menafkahi keluarga, orang tua harus memiliki pemahaman yang kuat terhadap anak-anaknya, melek teknologi, berteman dan mengajar anak-anak, serta mencari nafkah. Stres dalam pengasuhan anak dapat disebabkan oleh kombinasi tekanan internal untuk memberikan anak yang terbaik dan tuntutan yang tinggi dari dunia luar. Kelelahan psikologis, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, rasa bersalah, apatis, dan gejala lainnya, dapat diakibatkan oleh stres dalam pengasuhan dan mempengaruhi orang tua. Upaya mengatasi stres pengasuhan pada orangtua adalah dengan mengasuh anak secara *mindfulness*. Pola asuh yang dilakukan secara *mindfulness* dilakukan dengan penuh kesadaran. Sikap orang tua yang mendengarkan dengan sungguh-sungguh, menahan diri untuk tidak menghakimi anak, berhati-hati dalam menangani emosi, bersikap adil dan bijaksana, serta memupuk rasa kasih sayang terhadap anak dan diri sendiri akan menunjukkan upaya tersebut.

## METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode psikoedukasi dan konseling *online*. Psikoedukasi adalah sesuatu perlakuan yang dilakukan, bisa berupa pemberian wawasan kepada masyarakat (Anggarawati, 2018).

Psikoedukasi dilakukan dengan menyalurkan narasumber psikoedukasi mengenai ketahanan keluarga secara luring (langsung kepada sasaran) dan daring (melalui talkshow dengan sasaran daring). Konseling *online* selesai dalam jangka waktu tertentu. Terapi *online* tersedia melalui platform WhatsApp, dengan fokus pada penyelesaian permasalahan ketahanan keluarga yang mungkin terjadi selama masa karantina atau isolasi COVID-19. Sebanyak 61 peserta yang telah mengikuti psikoedukasi dan terapi *online* diberikan angket penilaian pengetahuan dan angket evaluasi aktivitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Peserta. Ada 69 orang yang mengikuti kegiatan webinar tersebut. Usia subjek berkisar dari remaja akhir (18 tahun) hingga senior (61 tahun), serta dewasa awal, menengah, dan akhir. Subjek rata-rata berusia 31,6 tahun. 24,6% dari 69 peserta acara bincang *online* tentang ketahanan keluarga telah menyelesaikan sekolah menengah atas, dibandingkan dengan 49,3% peserta sarjana, 23,3% peserta magister, dan 2,9% peserta doktoral. Peserta berasal dari Medan dan kota-kota lain di Indonesia seperti Yogyakarta, Bogor, Palembang, dan Banyumas. Mayoritas partisipan adalah penduduk lokal wilayah Yogyakarta. Bidang pekerjaan peserta juga sangat bervariasi, mulai dari ibu rumah tangga, pelajar, pegawai pemerintah, dan guru. Guru dan dosen di bidang pendidikan menduduki posisi mayoritas.



**Analisa Utama.** Mengetahui tingkat pemahaman partisipan akan program PPM dengan memberikan *Pre-test* dan *post-test*. Nilai signifikansi yang dinyatakan adalah 0,05, analisis temuan sebelum dan sesudah tes menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal dengan taraf signifikansi 0,05, sehingga dilakukan analisis uji alternatif dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Tes *Wilcoxon* dimaksudkan untuk menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih baik tentang subjek atau masalah yang tercakup dalam WAG. Temuan analisis menunjukkan bahwa masyarakat menjadi lebih berpengetahuan tentang subjek dan permasalahan yang tercakup dalam WAG.

Temuan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa  $p = 0,042$  adalah nilai perkiraan. Nilai  $p$  value sebesar 0,05 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* berbeda secara signifikan. Karena adanya perubahan cara pandang atau pengetahuan peserta terhadap tema atau permasalahan yang diuraikan dalam WAG, maka pelaksanaan PPM dinilai berhasil.

**Analisis tambahan.** Peserta membuat rekomendasi untuk menyempurnakan acara mendatang. Durasi acara diskusi *online*, menurut beberapa peserta, perlu ditingkatkan dengan latihan yang lebih berdedikasi. Meskipun peserta menganggap informasi yang diberikan sangat bagus dan interaktif, waktu yang diberikan untuk tanya jawab perlu ditingkatkan. Para peserta menantikan acara yang lebih menyenangkan, seperti mencari suasana dengan melibatkan musik atau permainan dan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum. Peserta juga percaya bahwa sesi pembicaraan *online* serupa akan lebih sering terjadi. Materi lain yang diminta peserta antara lain keterampilan literasi dan pengelolaan keuangan keluarga, pola asuh pada anak usia dini, perilaku maladaptif pada anak, penggunaan gadget, generasi Z, remaja dan KPOP, pengelolaan emosi, menumbuhkan rasa percaya diri, kehidupan suami istri, game online, parenting, dan masalah sosial pada remaja.

**Gambaran Kegiatan.** Terdapat peningkatan pemahaman peserta, sesuai dengan hasil sebelum dan sesudah tes. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sekarang memahami informasi secara lebih menyeluruh. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil evaluasi peserta secara kualitatif yang menunjukkan bahwa semua orang merasa puas dengan kegiatan PPM secara daring, dan banyaknya peserta yang aktif mengikuti lokakarya. Hasil ini mendukung gagasan bahwa penguatan prosedur pengasuhan anak dapat meningkatkan ketahanan keluarga.

Tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak ditentukan seberapa tangguhnyanya keluarga. Pertumbuhan mereka tidak selalu mengikuti pola yang dapat diprediksi karena orang tua mengasuh anak-anak mereka dalam keluarga sesuai dengan budaya yang mereka bantu ciptakan. Keturunan yang berkualitas akan dihasilkan oleh orang tua yang kuat dan mengetahui cara membesarkan anak yang baik sehingga memungkinkan berkembangnya ketahanan keluarga. Namun kenyataannya, 58% anak mengatakan mereka tidak suka mengerjakan pekerjaan rumah di rumah karena orang tua mereka tidak



ikut serta. Anak-anak ini tampaknya telah kehilangan minat belajar dan dorongan untuk berprestasi di sekolah. Praktik pengasuhan yang efektif membantu anak menjadi lebih termotivasi untuk belajar karena terdapat hubungan yang baik antara gaya pengasuhan dengan semangat belajar siswa (Kurnianto, 2020). Kekerasan dan perpisahan keluarga hanyalah dua dari sekian banyak persoalan yang dihadapi anak muda (Kompas, 20 dan 21 Juli 2020). Selain itu, banyak anak-anak yang terlantar. Komisi Perlindungan Anak Indonesia menerima 246 pengaduan siswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya di rumah (Jurnal Presisi online-Mei 2020). Berdasarkan kajian literatur dan fakta, PPM ini mengusulkan solusi potensial terhadap kesulitan yang ada.

Menurut survei literatur di bidang psikologi, memiliki harapan di masa kanak-kanak adalah salah satu sifat paling penting yang dimiliki seseorang sejak usia muda. Menurut Esteves dkk. (2013), harapan dipahami sebagai kekuatan psikologis bagi orang-orang dari segala usia dan dipandang sebagai fasilitator utama dari banyak proses perubahan (Snyder & Taylor, 2000). Kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Gilman et al., 2006), kinerja skolastik dan kompetensi sosial (Onwuegbuzie, 1999) adalah beberapa konsekuensi positif dari harapan, selain itu kesehatan fisik dan mental (Snyder, 2000), emosi positif (Lopez et al., 2003), emosi positif (Snyder, 2000), dan emosi positif (Lopez et al., 2003). Sebaliknya, ekspektasi yang rendah atau tidak menyenangkan dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik, stres akademis, perilaku agresif, penyalahgunaan zat, dan cara berpikir dan perasaan negatif pada anak-anak dan remaja (Hagen, dkk., 2005; Valle, dkk., 2006; Wilson, dkk., 2005; Burrow, dkk., 2010; Vacek, dkk., 2010; Husnar, 2017).

Pertama, pertanyaan kuncinya adalah apa yang dimaksud dengan harapan. Snyder (2000) menegaskan bahwa harapan merupakan ekspresi dari sisi berpikir seseorang yang dilandasi oleh rasa keberhasilan. Harapan berasal dari dua faktor: jalur, atau pendekatan yang digunakan orang untuk mencapai tujuan mereka, dan agensi, atau kapasitas individu untuk mulai bertindak guna mulai mencapai tujuan mereka melalui jalur atau strategi yang dipilih dan tekad untuk terus bertindak sampai tujuan tercapai. Faktor terbesar yang mempengaruhi bagaimana ekspektasi ini dibentuk adalah pola asuh.

Temuan penelitian Izzaty dan Ayriza (2021) menunjukkan bahwa ekspektasi terhadap anak diprediksi oleh hubungan orang tua dan anak. Telah terbukti bahwa kepedulian dan otonomi orang tua terhadap anak-anak mereka berdampak besar pada apakah mereka mempunyai ekspektasi atau tidak, namun bersikap terlalu protektif hanya berdampak kecil. Nilai komunikasi dua arah, mendengarkan, mengenali, dan mendukung tindakan positif, memenuhi kebutuhan anak, bersikap baik hati, peduli, dan bertanggung jawab, serta berpartisipasi dalam aktivitasnya (termasuk menyadari posisi akademis dan kenalan baru). Aktivitas pengasuhan anak yang mendorong otonomi mencakup memberi anak kesempatan untuk mencoba dan bertindak secara mandiri dalam parameter yang aman tanpa bersikap terlalu protektif. Hal ini ditunjukkan melalui pembuatan aturan bersama dan memberikan kebebasan bergerak dengan tetap menjaga pengawasan.



Konsep panduan dalam mengasuh anak dalam kehidupan sehari-hari mencakup kasih sayang, memberikan kebebasan, dan menghindari sikap terlalu protektif. Menurut Chan, Wong, dan Lee (2019), program PPM juga menawarkan rekomendasi strategi tertentu untuk meningkatkan ekspektasi anak. Ada tiga tindakan yang dapat dilakukan: menciptakan tujuan atau keinginan (dalam situasi ini, orang tua mendiskusikan, mengenali, dan menghargai potensi bakat dan minat anak); membantu pemilihan beberapa jalur/jalur/strategi yang boleh dipilih anak; dan memperkuat komitmen serta menjaga motivasi. Strategi lain untuk memperkuat ketahanan keluarga adalah pola asuh *mindful*.

Gaya pengasuhan penuh kasih sayang merupakan salah satu strategi yang dianjurkan untuk menciptakan hubungan erat antara orang tua dan anak (Siegel & Hartzell, 2003). Lima pilar pola asuh *mindful* adalah mencintai diri sendiri, melatih pengendalian diri dalam berinteraksi dengan orang tua, mendengarkan dengan penuh perhatian, berkomunikasi dengan empati, menyadari dan menerima untuk tidak menyalahkan diri sendiri atau anak, sadar secara emosional terhadap diri sendiri dan anak.

Sangat penting untuk fokus pada lima pilar pengasuhan yang penuh perhatian, mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, mengetahui dan menerima bahwa seseorang tidak boleh mengkritik diri sendiri atau anak, kesadaran emosional terhadap diri sendiri dan anak, manajemen diri dalam interaksi mengasuh anak, dan kasih sayang terhadap anak, diri sendiri dan anak-anak. Praktisi juga mendorong peserta untuk menjaga pengendalian emosi di masa-masa sulit. Mengingat anak-anak dapat meniru ekspresi emosional orang tuanya, hal ini sangatlah penting. Peserta didorong oleh narasumber untuk terus meluangkan waktu untuk latihan pernapasan dalam, relaksasi imajinasi terbimbing, dan visualisasi.

**Faktor Pendukung dan Penghambat.** Semangat peserta menjadi salah satu pendorong kegiatan webinar. Para peserta sangat antusias mengikuti latihan dari awal hingga akhir karena mereka memiliki kesamaan pengalaman mengenai dampak pandemi ini. Para peserta juga terlibat dalam mengajukan pertanyaan kepada pemateri dan aktif memperdebatkan permasalahan yang diangkat selama latihan. Ketersediaan layanan konseling *online* menjadi daya tarik dalam program PPM karena diyakini layanan tersebut mampu memberikan harapan pada peserta yang mengalami kesulitan.

Ketidastabilan koneksi internet peserta saat acara berlangsung menjadi salah satu faktor yang membuat webinar kurang efektif. Latihan yang dilakukan juga kurang partisipatif karena fitur *smartphone* dan laptop peserta belum terselesaikan.

## KESIMPULAN

Temuan PPM daring menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang mencolok antara pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti acara diskusi daring. Secara keseluruhan, intervensi dan konsultasi psikoedukasi diterima dengan baik oleh seluruh peserta.



Perlunya acara percakapan daring yang lebih panjang dengan pelatihan yang lebih ekstensif, sesi tanya jawab yang lebih panjang, aktivitas yang lebih menyenangkan, dan lebih seringnya mengadakan acara bincang-bincang daring serupa merupakan beberapa perbaikan yang disarankan oleh para peserta. Topik lain yang dibahas oleh peserta antara lain literasi keuangan keluarga, *parenting* dini, perilaku anak maladaptif, penggunaan gadget, Generasi Z, remaja dan Kpop, pengelolaan emosi, menumbuhkan rasa percaya diri, kehidupan suami istri, game online, parenting, peran sebagai ayah, dan masalah sosial pada remaja. Penerapan PPM online di masa depan dapat ditingkatkan dengan (1) mengembangkan penilaian pengetahuan dengan validitas tinggi, (2) meningkatkan sesi latihan dan diskusi, dan (3) berfokus pada peran ayah dalam membesarkan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bekiempis, V., & Luscombe, R. (2020, April 11). Coronavirus: US overtakes Italy as country with most deaths. Diambil kembali dari The Guardian: <https://www.theguardian.com/world/2020/apr/11/us-coronavirus-death-toll>
- Bornstein, M. H., & Sawyer, J. (2006). Family Systems. In (Eds.), Blackwell handbooks of developmental psychology. In K. McCartney, & D. Phillips (Eds.), Blackwell handbook of early childhood development (pp. 381–398). Malden, Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1265–1273. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9481-1>
- Chan, K., Wong, F.K. Y., Lee, P.H. (2019). A brief Hope Intervention to Increase Hope Level and Improve Well being. *Sage Open Nursing*, Volume 5:1-13
- Esteves, M., Scoloveno, R. L., Mahat, G., Yarcheski, A., & Scoloveno, M. A. (2013). An integrative review of adolescent hope. *Journal of Pediatric Nursing*, 28(2), 105–113. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2012.03.033>
- Fauzia, M. (2020, April 12). Menaker: Akibat Corona, 150.000 Pekerja Kena PHK. Diambil kembali dari Kompas: <https://money.kompas.com/read/2020/04/12/062842226/menaker-akibat-corona-150000-pekerja-kena-phk>
- Hagen, K. A., Myers, B. J., & Mackintosh, V. H. (2005). Hope, social support, and behavioral problems in at-risk children. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 211–219. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.2.211>
- Hakim, M. A. (In Progress). Covid-19 Distress Across Age Groups.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>

- Izzaty, R. E., & Ayriza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescent. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 6, No.1 (2021)
- Kurnianto, Bagas. Rahmawati, Ravita Deasy. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Darin Masa Pandemi. *Seminar Pendidikan Nasional (SENDIKA)*. Vol. 2, No.1
- Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2014). The promotion of hope in children and youth. In G. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (Vol. 8, pp. 187–197). Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_1)
- National Network for Family Resiliency, Children, Youth and Families Network, CSREES- USDA. (1995). *Family resiliency: Building strengths to meet life's challenges*. Ames, Iowa: Iowa State University Extension.
- Putri, G. S. (2020, April 12). Update Corona 12 April: 1,78 Juta Orang Terinfeksi, 405.726 Pasien Sembuh. Diambil kembali dari Kompas: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/04/12/110225623/update-corona-12-april-178-juta-orang-terinfeksi-405726-pasien-semuh>
- Rizal, J. G. (2020, April 6). Dampak Virus Corona, Kasus KDRT di Dunia Meningkatkan akibat Covid-19. Retrieved from Kompas: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/06/190000165/dampak-virus-corona-kasus-kdrt-di-dunia-meningkat-akibat-covid-19>
- Siegel, MD, Daniel., & Hartzell, M. (2003). *Parenting From The Inside Out*. New York : The Guilford Press. Inc.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3–21). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8>
- Tunas, I Ketut. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol.8, No. 2.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga. 29 Oktober 2009. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 161. Jakarta.
- Utomo, A. P. (2020, Maret 16). Angka Perceraian di China Meningkat Saat Karantina Virus Corona. Diambil kembali dari Kompas: <https://www.kompas.com/global/read/2020/03/16/153955270/angka-perceraian-di-china-meningkat-saat-karantina-virus-corona?page=all>



- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99–111. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x>
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. 44, 393–406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Wilson, N., Syme, S. L., Boyce, W. T., Battistich, V. A., & Selvin, S. (2005). Adolescent alcohol, tobacco, and marijuana use: The influence of neighborhood disorder and hope. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 20(1), 11–19. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-20>

*E-ISSN*: 2828-7096  
*P-ISSN*: 2962-9888

*Jurnal MANGENTE*, Vol. 2, No.1, November 2022

