

## **JUDUL: CARA UNTUK MEMBANGUN RESILIENSI PADA ANAK**

### **1. PENDAHULUAN**

Sejak akhir tahun 2019 hingga saat ini, Indonesia dan di negara-negara lain telah dilanda pandemi yang diakibatkan oleh virus *Coronavirus Disease 2019* atau yang biasa disebut COVID-19. Oleh karena itu, untuk mengurangi dan memutuskan rantai infeksi COVID-19 dengan menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, dan menghindari pertemuan massal (CNN Indonesia, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran Nomor 2 Tahun 2020 dan Nomor 3 Tahun 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19.

Situasi ini akhirnya menimbulkan permasalahan dan tantangan baru bagi anak-anak karena mereka yang pada awalnya bersekolah tatap muka, jadi harus belajar secara daring. Untuk dapat mengatasi masalah ini maka anak-anak diharapkan dapat memiliki resiliensi. Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Rini, 2016) adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang sehat dan produktif dan ketika mengalami kesulitan atau trauma, yang penting untuk mengelola kehidupan stres sehari-hari.

Selain diberlakukannya peraturan tentang pembelajaran daring, masa pandemi ini juga memberikan efek yang signifikan terhadap penggunaan media sosial di dalam masyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizkia (2017), instagram menjadi media sosial yang paling banyak digunakan yakni sebesar 82 persen. Media sosial Instagram mempunyai banyak fitur menarik yang diminati oleh masyarakat.

Oleh karena itu, dengan memperhatikan situasi ini maka pihak Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara mengadakan kerjasama dengan sekolah Little Shine untuk memberikan psikoedukasi mengenai cara untuk membangun resiliensi pada anak. Adapun acara ini dilaksanakan pada *platform* Instagram melalui *Instagram live*.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi bagi para orangtua secara umum. Psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 27 Mei 2020 pada pukul 15.00 sampai dengan 16.00 WIB pada *platform* Instagram melalui *Instagram live*.

## **3. HASIL**

Para penonton yang mengikuti Instagram live ini merasa sangat terbantu dan mendapatkan wawasan baru mengenai cara untuk membangun anak agar memiliki resiliensi. Orangtua juga menyadari bahwa penting bagi anak untuk menjadi resilien, terutama ketika menghadapi situasi tidak tertuga seperti pandemic ini.

## **4. KESIMPULAN**

Orangtua menyadari bahwa resiliensi merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak. Oleh karena itu kegiatan seperti ini dipandang perlu untuk dapat menambah wawasan para orangtua.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- CNN Indonesia. (2020, Mei 27). *Mengenal social distancing sebagai cara mencegah corona*. CNN Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20200314102823-255483358/Mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>.
- Rini, A. V. M. (2016). *Resiliensi siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro (studi deskriptif pada siswa kelas XI SMA Negeri Wuryantoro tahun ajaran 2015/2016 dan implikasinya terhadap usulan topik-topik bimbingan pribadi-sosial* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
- Rizkia, C. (2020, Mei 27). *Geser facebook, instagram jadi sosmed paling Favorit di indonesia*. Retrieved from: <https://selular.id/2017/01/geser-facebook-instagram-jadi-sosmed-paling-favorit-di-indonesia/>