

# Mendampingi Anak dan Siswa Mengembangkan Resiliensi pada Saat Belajar dari Rumah

Diah Ningrum<sup>1</sup>, Nina Yuminar Priyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca Sakti, Bekasi, Indonesia,

\*e-mail: [diah0562@gmail.com](mailto:diah0562@gmail.com)<sup>2</sup>, [ninanugrah@gmail.com](mailto:ninanugrah@gmail.com)<sup>1</sup>

## Abstract

*At the end of March 2020, we were surprised by the spread of the Covid 19 virus. Learning from home was issued by the government in order to prevent further spreading of the virus. The role of parents who initially only guided basic attitudes and skills such as habituation to do good activities; with the pandemic the role of parents has become wider, which now include assisting their children to learn from home. This change, of course, puts pressure on early childhood. A survey conducted by KPAI in April 2020 in 20 provinces showed that studying from home during the pandemic made children stressed and tired. To be able to assist PAUD teachers and parents in developing resilience in early childhood during a pandemic, this webinar is carried out through community service activities. The objective of this activity is to help children increase self-awareness by recognizing the emotions they feel and regulating these emotions. This activity implies that PAUD teachers and parents can develop self-awareness and self-regulation in this uncertain situation. Furthermore, PAUD teachers and parents can teach these skills to young children to help them develop resilience. Resilience is needed by children to be able to bounce back from this situation and be able to interpret crises and children can face the difficulties and challenges they face.*

**Keywords:** Resilience, Learning from Home, Covid 19

## Abstrak

*Pada akhir Maret 2020 lalu kita dikejutkan dengan adanya penyebaran virus Covid 19. Belajar dari rumah dilakukan oleh pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini. Peran orang tua yang awalnya hanya membimbing sikap dan keterampilan dasar seperti pembiasaan melakukan kegiatan yang baik, dengan adanya pandemi peran orang tua menjadi lebih luas yaitu mendampingi anak belajar dari rumah. Perubahan ini tentu saja memberikan tekanan tidak terkecuali pada anak usia dini. Survey yang dilakukan oleh KPAI April 2020 di 20 provinsi menunjukkan bahwa belajar dari rumah selama pandemi membuat anak stres dan lelah. Untuk dapat membantu guru-guru PAUD dan orang tua dalam mengembangkan resiliensi pada anak usia dini ditengah pandemi, maka penyuluhan ini dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Dengan tujuan, membantu anak meningkat kesadaran diri dalam hal ini mengenal emosi yang dirasakan dan mampu meregulasi emosi tersebut. Implikasi dari kegiatan ini adalah guru-guru PAUD dan orang tua mampu mengembangkan kesadaran diri dan meregulasi emosi menghadapi situasi ketidakpastian ini. Selanjutnya, guru-guru PAUD dan orang tua dapat mengajarkan ketrampilan ini pada anak usia dini untuk membantu mereka mengembangkan resiliensi. Resiliensi dibutuhkan oleh anak untuk dapat bangkit kembali dari situasi ini dan dapat memaknai situasi krisis dan anak dapat menghadapi kesulitan dan tantangan yang dihadapi.*

**Kata kunci:** Resiliensi, Belajar dari Rumah, Covid 19

## 1. PENDAHULUAN

Wabah virus Covid 19 telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat. Kebijakan Pemerintah terkait Pembatasan aktifitas masyarakat diluar rumah dikurangi yang melibatkan kerumunan orang menjadi dibatasi. Untuk menekan tingkat penyebaran virus Covid 19 yang semakin tinggi masyarakat dipaksa untuk berdiam diri dirumah; bekerja dari rumah (*Work From Home*), aktifitas belajar dari rumah (BDR) dan beribadah dirumah. Bahkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka melakukannya secara online.

Hal ini menyebabkan adanya reaksi yang berbeda-beda pada setiap individu dalam derajat yang berbeda-beda seperti gangguan kecemasan, bosan, stres, paranoid bahkan depresi. Jika hal

ini tidak segera ditangani maka dapat menjadi ancaman pada masyarakat dunia walaupun saat ini vaksin untuk penanganan Covid 19 telah ditemukan.

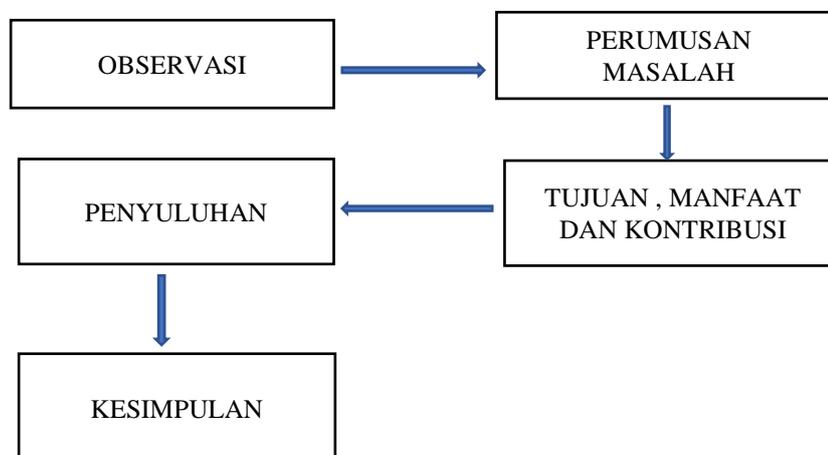
Resiliensi merupakan suatu kemampuan pada diri seseorang untuk dapat menerima, menghadapi masalah-masalah yang sedang atau telah mereka hadapi dalam kehidupannya. Resiliensi sangat membantu seseorang dalam memecahkan permasalahannya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Resiliensi dapat dibangun dari sebuah keluarga kemudian diturunkan ke generasi selanjutnya. Oleh karena itu peran keluarga sangat dibutuhkan untuk membangun resiliensi yang kuat untuk melahirkan generasi yang kuat dan tangguh

Ditengah kondisi pandemi saat ini, kemampuan resiliensi anak sangat perlu ditingkatkan untuk mengurangi tingkat stres. Kemampuan anak dalam beradaptasi ini sangat diperlukan untuk membantu anak dalam menghadapi kesulitan. Mereka harus mampu menghadapi tantangan untuk dapat beradaptasi terhadap kondisi yang ada dan menjadikan mereka pribadi yang lebih baik. Peran orang tua tidak kalah penting dalam meningkatkan resiliensi pada diri anak. Dengan mengajarkan anak mengenal emosi utama seperti marah, takut, senang, dan sedih, orang tua dapat melatih anak untuk meregulasi emosi seperti emosi negatif yaitu marah, takut, dan sedih dengan latihan pernafasan (*breathing in-breathing out dan deep finger breathing*). Kemudian orang tua juga harus membiasakan menanamkan perilaku positif pada anak sehingga mereka dapat hidup aktif dan sehat.

Mengingat kondisi sekarang dalam pandemi, maka cara yang terbaik untuk dapat memberikan penyuluhan kepada guru-guru PAUD dan orang tua adalah melalui webinar. Metode ini dipilih dikarenakan orang tua dan guru-guru PAUD tidak perlu meninggalkan rumah untuk dapat mempelajari ketrampilan baru dalam mengenal dan meregulasi emosi untuk mengembangkan resiliensi anak ketika belajar dari rumah. Dengan tetap berada dirumah, maka dapat mencegah orang tua dan guru-guru PAUD terhindar dari tertular Covid 19 ini. Selanjutnya, waktu yang disesuaikan dengan waktu yang memungkinkan bagi orang tua dan guru-guru PAUD untuk hadir pada kegiatan ini menjadikan acara ini berlangsung efektif dan efisien. TK Bunda Kartini di Depok dipilih sebagai mitra pengabdian masyarakat dikarenakan sudah menjalin Kerjasama dalam kegiatan ini sebelumnya dan dari hasil observasi awal serta perumusan masalah ditemukan bahwa beberapa siswa, guru dan orang tua mengalami gangguan kecemasan dan stress diakibatkan oleh perubahan yang terjadi pada saat ini.

## 2. METODE

Untuk dapat mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka diperlukan tahapan-tahapan pelaksanaan atau metode sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar, efektif dan efisien. Adapun tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 1. Tahapan-Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil diskusi yang kami lakukan dari pengamatan awal yang kami lakukan pada tanggal 1 Februari 2021 bertempat di ruangan Universitas Panca Sakti Bekasi didapatkan hasil sebagai berikut : 1. Masalah-masalah yang dihadapi siswa pada masa pandemi pengajaran dilakukan secara Online dengan menggunakan sarana media komunikasi yang ada dan siap pakai/metode daring. 2. Teknik-teknik/ metode serta strategi yang digunakan para guru dalam pelaksanaan pembelajaran daring. 3. Memberikan peluang peran serta orang tua dalam memberi kekuatan / motivasi kepada putra/ putrinya dalam pembelajaran daring 4. Penyuluhan kepada guru tentang pembelajaran daring .

Pada sesi ini, perumusan masalah difokuskan pada permasalahan mental yaitu kondisi anak yang stres dan cemas terhadap pandemi dan turunnya motivasi belajar. Sedangkan orang tua dan guru selain merasa stres juga merasa kewalahan dalam menemani anak belajar dan mempersiapkan bahan ajar secara online. Setelah menentukan tujuan dari kegiatan ini, maka pendekatan yang akan diberikan untuk mengatasi masalah yang dihadapi adalah menyusun program dengan pendekatan dapat memberikan kontribusi dan manfaat terhadap mitra pengabdian masyarakat ini.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui Webinar secara online yang dihadiri oleh guru-guru PAUD serta orang tua agar mereka dapat memiliki suatu pemahaman bagaimana pendampingan Belajar dari Rumah (BDR) selama pandemi, target audience dapat memiliki pemecahan masalah bagaimana menghadapi kondisi saat ini dalam upaya meningkatkan resiliensi pada siswa/siswa. Kegiatan webinar ini sangat efektif dilakukan dimasa pandemi. Dengan memanfaatkan dunia maya sebagai pemanfaatan dalam menyampaikan suatu disiplin ilmu kepada masyarakat dan meniadakan ruang sebagai salah satu tindakan pencegahan penyebaran virus Covid 19

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menjaga agar kelangsungan pembelajaran jarak jauh tetap kondusif perlu dilakukan kerjasama yang baik dan membentuk kemitraan antara pihak keluarga, pihak sekolah dan masyarakat sekitar yang bisa bermanfaat untuk peserta didik. Kemitraan tersebut memerlukan prinsip yang kuat, yaitu: memiliki semangat gotong royong dan kebersamaan; kesamaan hak, kesejajaran, dan saling menghargai; saling asah, saling asih, dan saling asuh; saling melengkapi dan memperkuat; semua upaya ditujukan untuk kepentingan terbaik anak. Prinsip tersebut dilakukan semata-mata untuk menunjang semangat dan ketercapaian dalam pembelajaran jarak jauh yang dilakukan saat ini. Prodi PG PAUD Universitas Panca Sakti Bekasi melengkapi kemitraan antara pihak keluarga dan sekolah dengan memberikan layanan profesional untuk menemukan solusi dari masalah-masalah yang ditemukan dari pembelajaran jarak jauh. Adapun rundown pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

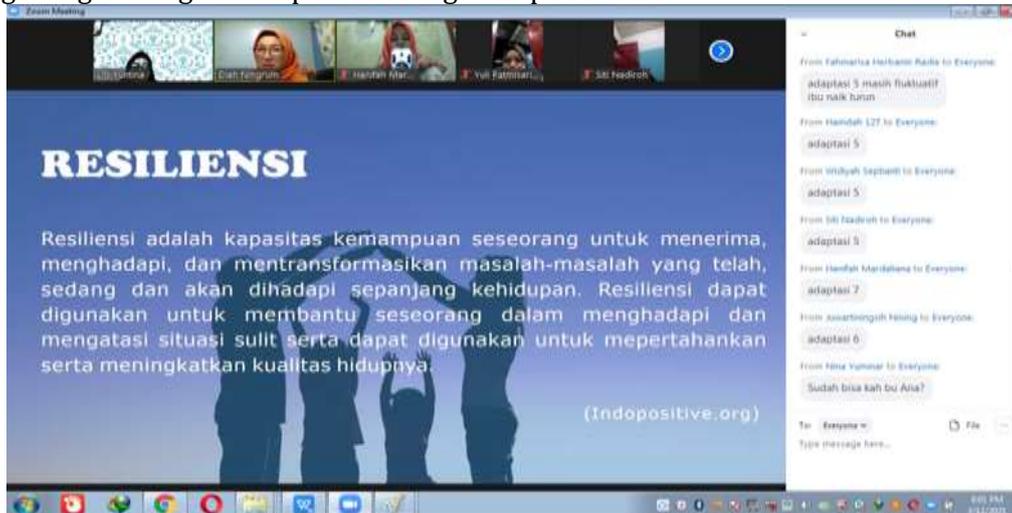
Tabel 1. Rundown Webinar Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	PIC	Waktu
1	Pembukaan	Moderator ibu Lily Yuntina, MM	19.30-19.35
2	Sambutan Dari Ketua PKM dan Perkenalan Narasumber	Ibu Nina Yuminar, MPd	19.35-19.40
3	Sambutan Kepsek TK Bunda Kartini	Ibu Ana Widyastuti, Mpd	19.40-19.45
4	Pemaparan Materi Oleh Narasumber 1	Ibu Diah ningrum, M.Ed Mendampingi Anak dan Siswa Mnegmbangkan Resiliensi pada saat belajar dari rumah	19.45-20.10
5	Tanya Jawab	Moderator Ibu lily Yuntina M.M	20.10-20.30
6	Kesimpulan Penutup	Moderator Ketua Panitia	20.30-20.40

Terhitung sudah hampir satu tahun program pembelajaran jarak jauh dilakukan sejak Covid-19 menyerang masuk ke Indonesia, sudah banyak siswa bahkan orangtua yang jenuh dengan kegiatan belajar dari rumah, bahkan ada beberapa orangtua yang juga mulai kebingungan memberikan kegiatan untuk dilakukan para anak dirumah. Agar kegiatan dirumah untuk anak tetap sesuai dengan kebutuhan anak, perlu diperhatikan stimulasi perkembangan yang sesuai dengan tahap perkembangan usia dan perlunya komunikasi bahan pembelajaran dengan guru. Saat menjalankan program belajar dari rumah tentu banyak sekali tantangan yang dirasakan orangtua, yaitu : orangtua yang tetap bekerja sulit meluangkan waktu mendampingi anak, mencari sumber lain secara daring, waktu bersama anak berkurang, akses yang terbatas; anak yang baru belajar manajemen emosi sesekali menangis dan tantrum saat keinginannya tidak terpenuhi, sulit membangun komunikasi yang efektif dengan anak; anak hanya dirumah saja akan menjadi cepat bosan dan hanya bisa melakukan *playdate* secara daring.

Menghadapi kondisi tersebut, diperlukan peran orang tua untuk dapat mengembangkan resiliensi pada anak sehingga anak dapat memahami situasi yang ia hadapi sekarang ini dan mau diajak bekerjasama pada saat belajar dari rumah. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan. Menurut Novianti (2010), Resiliensi merupakan kemampuan anak untuk bertahan dan bangkit kembali saat menghadapi permasalahan yang ia temui sehari-hari. Resiliensi dibutuhkan terlebih-lebih dalam situasi yang penuh ketidakpastiaan saat ini. Ketidakpastian yang disebabkan oleh pandemi Covid 19 mendatangkan kecemasan bukan hanya bagi orang dewasa juga pada anak-anak. Menurut Novianti (2018), peran orang tua dalam membantu anaknya mengembangkan resiliensi sangatlah krusial. Orang tua dapat mengembangkannya melalui pola pengasuhan yang tepat dan positif. Menurut Brooks dan Goldstein (2001) beberapa sikap dari orang tua berikut ini, dapat membantu anak mengembangkan kemampuan resiliensi; 1)orang tua yang berempati pada anaknya; 2) orang tua yang dapat berkomunikasi dan mendengarkan anaknya secara aktif; 3) orang tua yang mampu mengubah skenario yang negatif; 4) orang tua yang mencintai anak dan membuat mereka merasa spesial dan dihargai; 5) orang tua yang dapat menerima anaknya apa adanya dan membantu mereka untuk menyesuaikan harapan dan tujuan dengan kenyataan; 6) orang tua yang membantu anaknya merasakan kesuksesan dengan mengenali kemampuan-kemampuan yang mereka dapat lakukan dan memotivasi anaknya untuk menggunakannya; 7) orang tua yang membantu anaknya untuk memahami bahwa kesalahan yang ia lakukan adalah bagian dari pengalaman yang harus dipelajari; 8) orang tua yang membantunya anaknya mengembangkan rasa tanggung jawab, kasih sayang, dan kesadaran sosial dengan memberikan

kesempatan padanya untuk belajar berkontribusi pada lingkungan masyarakat; 9) orang tua yang membantu anaknya belajar menyelesaikan masalah dan membuat keputusan; 10) orang tua yang mengembangkan disiplin dan harga diri pada anak.

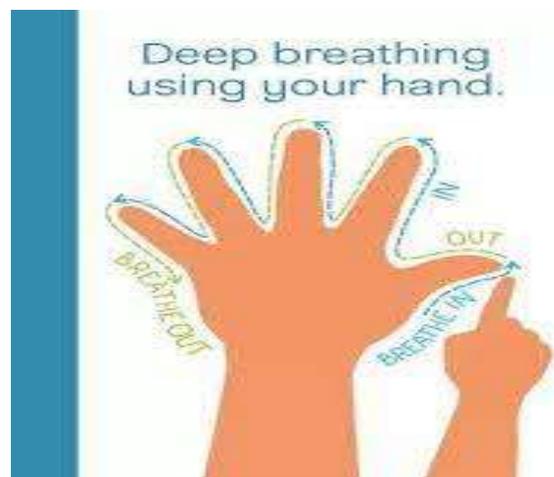


Gambar 2. Webinar Abdimas Online dengan tema “Penguatan Pendampingan Belajar dari Rumah pada Siswa

Selanjutnya, ada beberapa cara agar tantangan yang dirasakan orangtua tidak terlalu berat dalam mendampingi anak belajar dari rumah seperti: melibatkan anggota keluarga lain (kakak, pengasuh, dll); luangkan waktu khusus untuk kebersamaan anak dengan sepenuh hati sepenuh tubuh; berbagi peran dengan pasangan dalam prosesnya. Dalam pengasuhan dan perlindungan perlu diadakannya menerapkan disiplin positif dan membuat kesepakatan bersama. Tentu saja saat menjalankan prosesnya tidak bisa lepas dari drama. Agar anak dan orangtua tetap dalam keadaan hati yang baik, perlu juga dilakukan beberapa hal sebagai berikut: baca dan pahami keadaan anak; mau belajar bersama anak, memiliki *supporting group*; sesuaikan ekspektasi dengan realita; penuhi kebutuhan diri.

Agar suasana hati anak dan orangtua tetap baik, perlu juga orangtua mempelajari kesehatan mental untuk menjaga agar orangtua dan anak tetap dalam keadaan waras. Kesehatan mental sendiri berarti Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, lingkungan, dan mampu menerima realita hidup dengan efektif dan menyenangkan. Kesehatan mental yang baik sama dengan kepribadian yang sehat. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah sebagai berikut: Konsep diri, pribadi yang memiliki konsep diri positif cenderung akan lebih sehat mental. Hubungan dengan orang lain, pengalaman memiliki relasi yang buruk dengan orang lain (penelantaran, perundungan, pelecehan, dsb) dapat menyebabkan seseorang tidak sehat mental. Komunikasi yang terbuka dalam berbagai situasi, pribadi yang terbuka dalam mengemukakan pendapat/perasaannya akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Adapun indikator-indikator kesehatan mental yang baik adalah sebagai berikut: memahami diri (*self knowledge*); memiliki *Self Esteem*; rasa aman yang memadai; mampu memberi dan menerima kasih sayang; mampu berhubungan baik dengan orang lain; produktif; merasa puas dengan keberadaan diri (fisik); mampu mengatasi tekanan; tidak hipersensitif; mampu membuat keputusan yang *reasonable* (masuk akal); mampu menerima kelebihan & kekurangan orang lain. Dan indikator-indikator Kesehatan mental yang buruk sebagai berikut: membolos; tidak jujur, suka berbohong; sering merasa cemas/khawatir; prestasi akademik buruk; drop-Out; suka membuat keributan; pasif dan inferior yang kompleks, pesimistis; agresif secara fisik dan emosi; hubungan personal yang buruk; penggunaan obat-obatan terlarang(narkotika); kerap alami keluhan kesehatan (pusing/sakit kepala, dsb).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dan guru-guru PAUD untuk menjaga dirinya sehat jiwa ditengah pandemi adalah dengan melatih kesadaran diri (*self-awareness*) dengan tujuan untuk dapat mengelola emosi, meningkatkan fokus diri, melihat gambaran lebih luas dan berhubungan lebih baik dengan orang lain. Kesadaran diri merupakan salah satu komponen dasar dan yang terpenting dari kecerdasan emosional. Ketajaman pikiran orang yang sadar diri menjadi penolong untuk mengatur emosi (Goleman, 2019). Latihan kesadaran diri ini tidak memerlukan waktu yang banyak, cukup 10-15 menit setiap hari dan dilakukan secara konsisten, seperti latihan pernafasan *breathing in* dan *breathing out* serta *deep finger breathing*. Pada latihan *breathing in*, orang tua bernafas seperti biasa dan memperhatikan nafasnya apakah terasa mudah atau sulit, panjang atau pendek, ringan atau berat. Setelah mengenal nafas yang ia rasakan, orang tua dapat melakukan *deep finger breathing* seperti gambar dibawah ini. Jika orang tua dan guru-guru PAUD sudah mengaplikasikan latihan kesadaran diri ini, maka dapat mengajarkan kepada anak/siswa. Hal ini, akan membantu anak untuk mengenal emosi yang ia rasakan dan mampu mengekspresikan emosi yang ia rasakan dengan baik. Menurut Amallia dan Allenidekania (2021) dalam penelitian literatur, menemukan bahwa selain musik terapi, *deep breathing relaxation* dapat juga digunakan untuk membantu anak-anak penderita kanker mengelola stress dan emosi.



Gambar 3. 5 Deep Finger Breathing

Disaat seperti ini, kita juga perlu menyiapkan kemungkinan untuk memulai kembali belajar tatap muka di masa pandemi, kita perlu menyiapkan belajar tatap muka yang aman dan nyaman di masa pandemi seperti sekarang ini, Adapun hal-hal yang perlu dilakukan agar belajar tatap muka tetap aman dan nyaman dilakukan anak, yaitu: Menerapkan protokol kesehatan akan memberikan perasaan aman/tenang dan nyaman baik bagi guru, murid, dan OTM. Catatan: dilakukan secara tidak berlebihan/paranoid. Guru sebaiknya peka terhadap murid yang menunjukkan ciri - ciri kesehatan mental kurang baik. Berikan dukungan yang dibutuhkan, hormati dan hargai keputusan murid jika melakukan penolakan. Jangan ragu untuk mencari bantuan ahli jika diperlukan. Guru sebaiknya dapat menyesuaikan pembelajaran dengan keadaan pandemi yang berlangsung. Gunakan kurikulum darurat dari Kemdikbud, misalnya, agar murid, guru, dan orang tua murid (OTM) tidak merasa terbebani. Bukan hal mudah bagi OTM untuk mengizinkan anaknya kembali sekolah. Sekolah dan guru harus membuka jalur komunikasi yang baik dengan OTM untuk memberi informasi tentang hal - hal yang ingin diketahui OTM terkait pembelajaran tatap muka selama pandemi. Penataan ruang kelas yang menarik dan aktivitas yang menyenangkan akan meningkatkan semangat dan menumbuhkan perasaan senang. Agar selalu dalam keadaan mental yang baik, guru perlu memahami metode *self-healing* yang cocok baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain (rekan guru, murid). Misal dengan menulis *diary*/jurnal, menggambar, berdoa, meditasi, dsb).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan secara Online dengan tema “Penguatan Pendampingan BDR dengan Materi yaitu Mendampingi Anak & Siswa Mengembangkan Resiliensi Pada Saat BDR yang dilakukan oleh 8 orang Dosen dari Fakultas Pendidikan, Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Panca sakti Bekasi. Kegiatan yang dilakukan secara online bertujuan untuk dapat memberikan pelatihan pada guru-guru PAUD dan orang tua untuk dapat memberikan pendampingan yang lebih baik pada saat belajar dari rumah dalam hal ini orang tua dapat membantu anaknya mengembangkan resiliensi yang merupakan kemampuan anak untuk dapat menghadapi kesulitan yang ia hadapi dan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sekarang ini. Kemudian, dengan kegiatan ini maka diharapkan dapat memberikan panduan ketika pembelajaran tatap muka terbatas dilakukan. Peserta webinar berlatih cara mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) melalui latihan pernafasan *breathing in* dan *breathing out* serta *deep finger breathing*. Peserta mampu mengenal emosi yang dirasakan dalam menghadapi pandemi ini dan memahami kemampuan mereka beradaptasi dalam situasi sekarang ini. Kesadaran akan diri membuat guru-guru PAUD dan orang tua, menyadari kelemahan dan Bersama-sama menguatkan. Keterampilan dasar yang sederhana ini perlu dilatih secara konsisten dan kelak dapat diajarkan kepada anak/siswa di sekolah.

Dengan antusias yang luar biasa dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini diharapkan kegiatan-kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan kembali dengan tema-tema yang serupa untuk memberikan pendampingan pada kegiatan Belajar Dari Rumah untuk orang tua, guru dan peserta didik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). Building Your Resilience. Retrieved February 1, 2021, from <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Amallia, R. I., & Allenidekania. (2021). Music therapy versus deep breathing relaxation to manage stress with children with cancer: an integrative review. *Jurnal Perawat Indonesia*, Vol. 5, No. 2, 692-700. DOI: <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i2>
- Baumgardner, S.R & Crother, M.K. (2010). *Positive Psychology*. London: Pearson.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild*, Vol. 7, No. 1, 26-33. DOI: <http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v7i1.5101>
- Deviyanti, P., Tjandrawinata., R. Komariah., & Wirahadikusuma, A. (2021). Pembinaan secara online perilaku hidup sehat selama pandemi covid-19 pada warga Ciater Serpong. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 6, 1579-1586. DOI: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.5036>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2001). Raising resilient children. USA: Contemporary Books.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: BroadwayBook
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context: Linking context to practice and policy. Editor Peters, R. D, Leadbeater, B & McMahon R. J. *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* (hal. 13-25). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). The Resilient Self How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity. New York: Villard Books.