

**PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN ADVERSITY DAN  
SPIRITUAL QUOTIENT KELUARGA PADA SAAT PANDEMI DI RUMAH**Citra Windani Mambang Sari<sup>1\*</sup>, Neti Juniarti<sup>2</sup>, Desy Indra Yani<sup>3</sup>, Witdiawati<sup>4</sup><sup>1-4</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: citra.windani@unpad.ac.id

Disubmit: 17 November 2023

Diterima: 07 Januari 2024

Diterbitkan: 10 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13044>**ABSTRAK**

Tahun 2021 merupakan tahun ke 2 berlangsungnya pandemic covid-19 yang menyebabkan semua orang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah demi memutus mata rantai Covid19. Selain pembatasan aktivitas, adversity dan spiritual merupakan suatu hal yang penting pada saat pandemi sebagai ketahanan pada keluarga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemberdayaan keluarga dalam mengidentifikasi *Adversity* dan *Spiritual Quotient* anggota keluarganya serta mengembangkan strategi koping keluarga yang baik selama masa pandemi. Pengabdian ini merupakan rangkaian *work-life balance* yang dilaksanakan secara online dengan *zoom meeting*. Kegiatan ini dihadiri 208 orang yang terdiri dari peserta umum yang merupakan pekerja atau mahasiswa. Dari kuesioner *wellnes* yang disebar ke peserta hampir setengahnya dari peserta kurang merasa ceria, kurang merasa tenang dan santai, kurang merasa aktif, tidak bangun dengan perasaan segar dan istirahat, kehidupan sehari-hari tidak dipenuhi dengan hal-hal yang menarik dalam waktu dua minggu terakhir. Berdasarkan hal tersebut, keluarga dapat memahami dan mempraktekan secara langsung bagaimana menyiapkan mental keluarga terutama di masa pandemi. Hal ini juga dapat menjadi rekomendasi untuk perawat komunitas dalam merencanakan intervensi untuk keperawatan keluarga.

**Kata Kunci:** *Spiritual, Adversity, Keluarga, Pandemi, Wellnes, Worklife-Balance***ABSTRACT**

*Year of 2021 is the 2nd year of the covid-19 pandemic which causes everyone to spend most of their time at home to break the Covid19 chain. In addition to activity restrictions, adversity and spirituality are important during a pandemic as resilience in families. This activity aims to increase family empowerment in identifying Adversity and Spiritual Quotient of their family members and developing good family coping strategies during the pandemic. This service is a series of work-life balance which is carried out online with zoom meetings. This activity was attended by 208 people consisting of general participants who are workers or students. From the wellness questionnaire distributed to participants, almost half of the participants did not feel cheerful, did not feel calm and relaxed, did not feel active, did not wake up feeling refreshed and rested, and their daily lives were not filled with interesting things in the last two weeks. Based on this, families can understand and practice directly how to mentally prepare families, especially during a pandemic. This can also be a*

*recommendation for community nurses in planning interventions for family nursing.*

**Keywords:** *Spirituality, Adversity, Family, Pandemic, Wellness, Work-Life Balance*

## 1. PENDAHULUAN

Tahun 2021 merupakan tahun ke 2 berlangsungnya pandemic covid 19 yang mau tak mau menyebabkan semua orang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah demi memutus mata rantai covid19. Kebijakan yang diberlakukan ini tentunya menghasilkan dualism dampak yang diinginkan dan juga dampak yang tak diinginkan.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi sehingga seseorang dapat terhindar dari stress salah satunya ialah dengan melakukan kegiatan yang dapat membuat relaks. Salah satu yang membuat kondisi rileksasi pada seseorang selain pijatan, nutrisi dan olahraga yaitu adalah adversity quotient dan spiritual quotient serta pengembangan strategi koping keluarga yang baik pada saat pandemi.

Koping keluarga melibatkan strategi yang digunakan untuk menghadapi respons emosional, kognitif, dan fisiologis terhadap stres, untuk mempersiapkan peristiwa yang akan datang, dan untuk menghadapi akibat dari peristiwa masa lalu. Ada banyak hal hal yang dapat dilakukan oleh keluarga dalam memelihara koping keluarga pada saat pandemi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan wawasan dalam worklife balance dan wellness selama pandemic terkait dengan spiritual dan adversity quotient serta strategi koping keluarga dalam meningkatkan worklife balance selama pandemic.

## 2. MASALAH

Dengan kondisi monoton yang terus menerus berlangsung dari waktu ke waktu membuat sebagian orang merasa bosan bahkan tertekan yang jika dibiarkan terus menerus akan memicu timbulnya kondisi stress. Dilansir laman tirto.id, sebuah studi dari 15 negara menunjukkan bahwa 41% pekerja yang berkerja di rumah dengan aktivitas yang tinggi mengalami perasaan tertekan selama kondisi bekerja di rumah. Kondisi ini tidak hanya menyerang para pekerja yang bekerja di rumah namun juga merambah pada kalangan ibu rumah tangga. Pada laman cnnindonesia.com disebutkan bahwa 56% ibu rumah tangga mengalami stress yang disertai berbagai gejala seperti gejala kecemasan, sulit tidur serta mudah marah.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Pengelolaan stress merupakan salah satu solusi terbaik yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi stres seseorang. Manajemen stress dapat diartikan sebagai tindakan untuk mengendalikan, mengelola dan mengatur stress.

#### 4. METODE

Pelaksanaan Pengabdian ini melalui beberapa tahapan yaitu :

- a. Fase Persiapan. Pada tahap ini Tim PKM melakukan konsolidasi menggunakan *online meeting* dan mengumpulkan data dasar terkait dengan kebutuhan terkait *worklife balance* dan *wellness* bagi para mahasiswa dan pekerja saat pandemic.
- b. Fase pelaksanaan. Tahap ini adalah pelaksanaan Pendidikan kesehatan berupa pengetahuan mengenai *worklife* dan *wellness* selama pandemic terkait dengan *spiritual* dan *adversity quotient* serta strategi koping keluarga dalam meningkatkan *worklife balance* selama pandemic, penerapan ilmu mengenai koping bersama sama dan mempraktekkan bernyanyi bersama keluarga bersama secara online dengan media *zoom meeting*. Pelaksanaan pengabdian seperti jadwal yang ditetapkan yaitu pembukaan, materi *Adversity Spiritual Quotient*, materi tentang Strategi Koping Keluarga, dan praktik bersama bernyanyi karaoke bersama di rumah untuk diri sendiri dan bersama sama dengan anggota keluarga di rumah. Kuesioner yang disebarakan tentang wellnes yang dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.
- c. Fase evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan dua metode, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses terdiri dari pelaksanaan setiap aktivitas, kehadiran peserta, anstusias peserta, keaktifan, dan media dan strategi yang digunakan pada setiap aktivitas. Evaluasi hasil terdiri dari pengetahuan dan keterampilan.

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan Peserta kegiatan PKM ini berjumlah 208 orang, sebagian besar perempuan, berusia antara 20-60 tahun, berlatar pendidikan sarjana dan sebagian besar bekerja, seperti pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Peserta Webinar spiritual dan adversity quotient serta strategi koping keluarga selama pandemic (N= 208)**

Variabel	N	%
<b>Usia (Mean = 32,66; SD = 13,83)</b>		
Di bawah 20 tahun	19	9,1
20-44 tahun	144	39,2
45-59 tahun	34	16,3
Diatas 60 tahun	9	4,3
<b>Pendidikan</b>		
SMA	22	10,6
Akademi/Universitas	186	89,4
<b>Pekerjaan</b>		
Sekolah	86	41,3
Bekerja	113	54,3
Tidak bekerja	9	4,3
<b>Kegiatan pada saat pandemic</b>		

Variabel	N	%
Di rumah saja	97	46,6
Bekerja di luar rumah	111	53,4
<b>Mengikuti Webinar 1</b>		
Tidak	73	37,5
Ya	180	62,5
<b>Mengikuti Webinar 1</b>		
Tidak	87	41,8
Ya	121	58,2
<b>Mengikuti Webinar 1</b>		
Tidak	94	45,2
Ya	114	54,8
<b>Bersama keluarga pada saat pandemi</b>		
Tidak pernah	6	2,9
Jarang	17	8,2
Kadang kadang	35	16,8
Sering	57	27,4
Selalu	93	44,7
<b>Berkumpul dengan keluarga pada saat pandemi</b>		
Tidak pernah	5	2,4
Jarang	10	4,8
Kadang kadang	20	9,6
Sering	43	20,7
Selalu	130	62,5

Tabel 2. Status *Wellness* dari peserta kegiatan (n=208)

Variabel Wellness	Setiap hari dalam 2 minggu terakhir		hampir setiap hari dalam 2 minggu terakhir		lebih dari satu minggu terakhir		kurang dari satu minggu terakhir		tidak ada	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Saya merasa ceria dan bersemangat	62	29,8	19	9,1	32	15,4	89	42,8	6	
Saya merasa tenang dan santai	67	32,2	28	13,5	27	13	76	36,5	10	4,8
Saya merasa aktif dan bersemangat	73	35,1	19	9,1	24	11,5	86	41,3	5	2,4

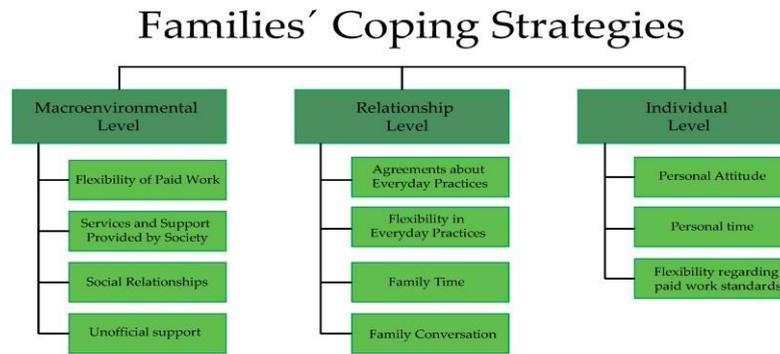
Saya bangun dengan perasaan segar dan istirahat	65	31,3	19	9,1	25	12	90	43,3	9	4
kehidupan sehari-hari saya dipenuhi dengan hal-hal yang menarik bagi saya	74	35,6	20	9,6	18	8,7	91	43,8	5	2

### b. Pembahasan

Kegiatan mendapat apresiasi penuh dari peserta, semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Pelaksanaan kegiatan di desain tidak hanya melibatkan kognitif saja, namun juga melibatkan aspek afektif dan psikomotor peserta. Dimana peserta tidak hanya menerima materi edukasi terkait AQ dan SQ serta strategi koping keluarga yang penting saat pandemi saja, tapi juga diajak untuk bersama-sama mempraktekan karaoke untuk melepas stress saat acara berlangsung. Hal tersebut mampu membuat peserta menjadi lebih interaktif.

Artikel ini menekankan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam menangani masalah sosial, menyediakan sumber daya untuk mengatasi masalah, dan mendorong kerukunan dan kerja sama masyarakat selama pandemi COVID-19 (Aluh & Onu, 2020). Strategi untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat termasuk menyediakan sumber daya dan informasi, membina komunikasi, menciptakan rutinitas untuk menjaga kenormalan, dan menerapkan praktik perawatan pribadi untuk orang tua dan anak-anak. Studi menunjukkan bahwa pandemi berdampak pada masyarakat dengan berbagai cara, termasuk perubahan rutinitas, kesehatan masyarakat, hubungan anak-orang tua, dukungan masyarakat, dan terkait eksternalisasi (Kasielska-Trojan et al., 2022). Terkait dengan kecerdasan spiritual dari rumah dapat dicapai melalui berbagai praktik seperti doa, meditasi, perhatian, dan terlibat dalam ritual keagamaan atau spiritual. Selain itu, keluarga dapat menemukan hiburan dan kekuatan dalam keyakinan agama/spiritual mereka, menjadikannya sebagai sumber bimbingan dan kenyamanan (Roubinov et al., 2020).

Berdasarkan hasil survey status *wellness* peserta yang mengikuti kegiatan, dominan berada pada status *wellness* kurang. Sedangkan berdasarkan hasil survey Sebagian besar peserta selalu berkumpul dan bersama dengan keluarga selama pandemic Covid 19. Ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa kondisi pandemic ini berdampak pada emosional (Mariani et al, 2020). Adversity Quotient dan spiritual quotient serta strategi koping keluarga yang baik menjadi ketahanan pada keluarga pada saat menghadapi pandemic ini di rumah saja.



Gambar 1

Sesuai penelitian dari Salin et all (2020) bahwa kebijakan negara kesejahteraan harus mendukung kemungkinan praktik kerja berbayar yang fleksibel (tingkat lingkungan makro) dan memberikan layanan yang memperkuat interaksi keluarga (tingkat hubungan) dan kesejahteraan pribadi (tingkat individu). Dalam pekerjaan sosial dan konseling akan bermanfaat untuk mempertimbangkan, apakah tiga tingkat strategi koping keluarga yang disajikan pada Gambar diatas dapat berfungsi sebagai alat untuk pengkajian pada keluarga. Selain itu, hal hal yang diperhatikan pada saat pandemic untuk ketahanan dan menjaga emosional keluarga sesuai dengan penelitian Salin et all (2020) adalah fleksibilitas pekerjaan, layanan dan dukungan yang diberikan oleh masyarakat, hubungan sosial, dukungan dari yang lain, kesepakatan tentang kebiasaan sehari-hari, fleksibilitas dalam praktik sehari-hari, waktu keluarga, percakapan keluarga, sikap pribadi, waktu pribadi, dan fleksibilitas mengenai pekerjaan yang dibayar standar.

## 6. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan, peserta keluarga merasa puas terhadap kegiatan yang telah dilakukan oleh tim PKM. Sebanyak 208 peserta yang hadir bersama sama memahami terkait dengan *spiritual* dan *adversity quotient* serta strategi koping keluarga dalam meningkatkan *worklife balance* selama pandemic, penerapan ilmu mengenai koping bersama sama dan mempraktekkan bernyanyi bersama keluarga.

### Saran

Berdasarkan hal tersebut, keluarga dapat memahami dan mempraktekkan secara langsung bagaimana menyiapkan mental keluarga terutama di masa pandemi. Hasil kegiatan ini juga dapat menjadi rekomendasi untuk perawat komunitas dalam merencanakan intervensi untuk keperawatan keluarga.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aluh, D. O., & Onu, J. U. (2020). The need for psychosocial support amid COVID-19 crises in Nigeria. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 557.
- Gayatri, M., & Puspitasari, M. D. (2023). The impact of COVID-19 pandemic on family well-being: A literature review. *The Family Journal*, 31(4), 606-613.
- Kasielska-Trojan, A., Dzierzak, J., & Antoszewski, B. (2022). The Influence of Faith and Religion on Family Interactions and Interest in Health Issues during the COVID-19 Pandemic—A Study among Polish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6462.
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 587724.
- P2PTM Kemenkes RI. (2021).
- Roubinov, D., Bush, N. R., & Boyce, W. T. (2020). How a pandemic could advance the science of early adversity. *JAMA pediatrics*, 174(12), 1131-1132.
- Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M., & Anttila, M. (2020). Family coping strategies during Finland's COVID-19 lockdown. *Sustainability*, 12(21), 9133.
- WHO. (2021). Available at : <https://www.who.int/>