

Book Chapter - Jessica Dhoria Arywibowo

by Cek Turnitin Kuy

Submission date: 11-Apr-2022 08:16AM (UTC-0400)

Submission ID: 1796612735

File name: Book_Chapter_-_Jessica_Dhoria_Arywibowo.docx (58.78K)

Word count: 3504

Character count: 23838

KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM MEMBANGUN RESILIENSI KELUARGA PASCA PANDEMI COVID-19

Jessica Dhoria Arywibowo, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Email: jessicadhoria.psi@gmail.com

PENDAHULUAN

Masyarakat di seluruh belahan dunia telah hidup dalam masa pandemi COVID-19 selama dua tahun terakhir. Meskipun demikian, data dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Republik Indonesia (2022) dan *World Health Organization* atau WHO (2022) memaparkan bahwa kasus COVID-19 di Indonesia maupun di dunia semakin hari semakin berkurang. Oleh karena itu, WHO memprediksi bahwa pandemi COVID-19 akan berakhir pada tahun 2022 ini (Collis, 2021). Lebih lanjut, pada bulan Februari 2022 pemerintah Republik Indonesia mengumumkan rencana perubahan status pandemi COVID-19 menjadi endemi (Alfarizi, 2022). Oleh sebab itu, pemerintah mulai melonggarkan aturan pembatasan jarak sosial. Berbagai sarana prasarana umum sudah kembali dibuka, pegawai diwajibkan bekerja penuh dari kantor, pelajar dan mahasiswa diperbolehkan untuk mengikuti pembelajaran tatap muka 100% (Alika, 2022; Ato, 2022; Handayani, 2022; Jati & Napitupulu, 2022; Kapisa, 2022; Kristina, 2022). Selain itu, pemerintah juga mengizinkan kegiatan hiburan dan olahraga dengan penonton, serta menghapus syarat tes COVID-19 dan karantina bagi pelaku perjalanan (Ramadhan, 2022). Namun demikian, berakhirnya pandemi tidak serta merta menghilangkan dampak dan tantangan yang muncul. Beberapa penelitian memprediksi bahwa dampak pandemi akan tetap bertahan hingga tiga tahun pasca pandemi (Brooks, et al., 2019; Fegert, 2020).

Penelitian terdahulu memaparkan bahwa resiliensi keluarga merupakan penyelamat dan penopang ketika menghadapi situasi sulit selama pandemi maupun setelahnya (Gayatri & Irawaty, 2021; Sagita, et al., 2020). Resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga sebagai suatu sistem fungsional untuk dapat bertahan, pulih, dan bangkit kembali dari situasi sulit (Walsh, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa komunikasi efektif dalam keluarga merupakan faktor signifikan yang membentuk resiliensi keluarga (Chen & Bonanno, 2020; Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Komunikasi efektif adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih, sehingga pesan tersebut dapat dipahami dan menimbulkan efek tertentu (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022). Komunikasi efektif bertujuan untuk memudahkan dalam memahami maksud dari pesan yang disampaikan, serta menciptakan umpan balik yang baik di antara pengirim dan penerima pesan. Dengan melakukan komunikasi efektif, maka kesalahpahaman atau konflik dapat dihindari dan diselesaikan dengan cepat, sehingga dapat mempererat hubungan antara para pihak, dalam hal ini anggota keluarga (Yanuarti, 2022).

Untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut terkait hal tersebut, maka pada bab ini akan dijelaskan mengenai tantangan keluarga selama dan pasca pandemi COVID-19, peran resiliensi keluarga pasca pandemi COVID-19, serta komponen dan keterampilan komunikasi efektif dalam keluarga.

TANTANGAN KELUARGA SELAMA DAN PASCA PANDEMI COVID-19

Sebagai upaya untuk memutus rantai penyebaran penyakit COVID-19, selama ini pemerintah Republik Indonesia mengikuti anjuran dari WHO dengan memberlakukan peraturan pembatasan jarak sosial. Pemerintah menutup sarana prasarana umum di sektor non esensial serta mengalihkan aktivitas bekerja dan belajar dari rumah (Yunus & Rezki, 2020). Kebijakan pembatasan jarak sosial terkait kondisi pandemi ini membawa dampak pada berbagai sektor

kehidupan. Pada sektor ekonomi, ditemukan bahwa angka kemiskinan di Indonesia terus meningkat (UNICEF, et al., 2021). Banyak masyarakat yang mengalami penurunan pendapatan dan bahkan kehilangan pekerjaan (Kuswanti, et al., 2020; Nurbudiyani, et al., 2021). Kebutuhan semakin bertambah, namun daya beli masyarakat berkurang. Pada sektor industri, banyak pengusaha yang harus menutup usahanya sehingga mengalami kerugian atau bahkan kebangkrutan. Pekerja kantor harus menyesuaikan diri dengan situasi bekerja dari rumah secara daring sekaligus mengasuh anak (Nurbudiyani, et al., 2021). Pada sektor pendidikan, terjadi kendala dalam proses belajar mengajar akibat keterbatasan sarana prasarana dari pihak sekolah maupun siswa (Aji, 2020). Berbagai kondisi tersebut membuat masyarakat rentan mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, kesedihan, dan kesepian (Ramadhana, 2020). Pada kehidupan keluarga, tidak jarang ditemukan kasus kekerasan pada anak akibat konflik orangtua yang ditimbulkan dari krisis ekonomi keluarga (Feinberg, et al., 2021). Hubungan yang kurang harmonis dalam keluarga juga dipicu oleh ketidakmampuan orangtua dalam menggantikan peran guru untuk mengajari anak-anak selama bersekolah dari rumah (Nurbudiyani, et al., 2021).

Berkurangnya jumlah kasus COVID-19 membuat pemerintah melonggarkan aturan pembatasan jarak sosial, sehingga masyarakat mulai dapat beraktivitas seperti sedia kala. Namun demikian, Bank Dunia memprediksi akan ada tantangan terbesar pasca pandemi berupa resesi ekonomi global (Fegert, et al., 2020; Kathirvel, 2020). Oleh karena itu, diperkirakan akan terjadi peningkatan angka pengangguran setelah pandemi (Kathirvel, 2020). Pengusaha maupun pekerja harus berupaya keras untuk memulihkan kondisi ekonomi yang lesu selama pandemi. Bagi pekerja yang kembali bekerja dari kantor, mereka harus menyesuaikan diri kembali dengan situasi kerja sebelum pandemi serta menyelesaikan akumulasi pekerjaan yang selama ini tidak dapat diselesaikan saat bekerja dari rumah (Fegert, et al., 2020). Tidak hanya orang dewasa, anak dan remaja pun juga harus mengejar ketertinggalan selama pembelajaran jarak jauh, serta mulai belajar bersosialisasi dengan teman dan guru (Fegert, et al., 2020). Berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti gangguan stres pasca trauma, depresi, kecemasan, insomnia, hingga bunuh diri (Kathirvel, 2020). Penelitian menemukan bahwa gangguan yang dialami oleh individu akan memengaruhi keseluruhan kehidupan keluarganya (Ramadhana, 2020). Keluarga akan rentan mengalami konflik, ketegangan, kesedihan, dan ketakutan (Walsh, 2020).

PERAN RESILIENSI KELUARGA PASCA PANDEMI COVID-19

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, dampak pandemi akan tetap bertahan hingga beberapa tahun setelah pandemi berakhir. Oleh karena itu, peran dan kolaborasi dari seluruh anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan yang datang pasca pandemi (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Resiliensi keluarga tidak hanya membahas tentang bagaimana suatu keluarga dapat bertahan dalam menghadapi dan mengelola situasi sulit pasca pandemi, namun juga bagaimana suatu keluarga dapat bersatu, memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk berkembang, saling mendukung, dan melangkah maju untuk keberlangsungan hidup keluarga (Lebow, 2020; Walsh 2016a; Walsh, 2020). Oleh karena itu, keluarga yang resilien akan mampu merespon suatu krisis atau tantangan pasca pandemi secara positif dan adaptif (Walsh, 2016b).

Resiliensi keluarga merupakan indikator yang dapat digunakan untuk melihat keberhasilan suatu keluarga dalam menjalankan peran, fungsi, dan tanggung jawabnya (Shalfiah, 2013). Dengan kata lain, resiliensi keluarga berperan dalam membantu pencapaian tugas keluarga untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, maupun sosial dari setiap anggota keluarga, mengembangkan diri, serta memperoleh kesejahteraan hidup (Agustin, et al., 2015;

Soeradi, 2013). Dengan demikian, resiliensi keluarga pasca pandemi sangat dibutuhkan karena dapat memengaruhi kehidupan setiap anggotanya. Selain itu, resiliensi keluarga juga dapat mencegah risiko timbulnya permasalahan lebih lanjut di dalam keluarga (Sagita, et al., 2020).

KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM KELUARGA

Setiap komunikasi memiliki dua aspek (Walsh, 2016b). Aspek yang pertama ialah aspek isi, yaitu fakta, pendapat, atau perasaan. Aspek yang kedua ialah aspek hubungan, yaitu menjelaskan, menegaskan, atau menantang. Komunikasi efektif dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Sebagai contoh, ketika orangtua berkata kepada anaknya "Ayo cepat pakai sepatumu, sudah hampir terlambat berangkat ke sekolah!", hal ini merupakan perintah dengan harapan akan ada kepatuhan dari anak terhadap orangtua. Ketika anak menanggapi dengan bergegas memakai sepatu, hal ini menunjukkan bentuk kepatuhan anak dan mengindikasikan bahwa komunikasi yang dilakukan sudah efektif.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa sumber (Jain & Moideen, 2021; King, 2020; Walsh, 2016b), komponen-komponen komunikasi efektif dalam keluarga dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kejelasan Informasi

Krisis yang dihadapi keluarga akan lebih mudah diselesaikan apabila anggota keluarga mampu menjelaskan dan memaknai kondisi tersebut. Seringkali anggota keluarga memiliki pemahaman yang berbeda mengenai suatu peristiwa berdasarkan potongan informasi atau asumsi mereka sendiri. Beberapa anggota keluarga memaknainya secara positif, sedangkan anggota keluarga yang lain memaknainya secara negatif. Misalnya, ketika orangtua tidak membelikan barang yang diinginkan oleh anak, maka anak memaknai bahwa orangtua tidak menyayangnya, sedangkan orangtua memaknai bahwa hal tersebut merupakan upaya untuk menghemat pengeluaran keluarga.

Situasi sulit akan lebih mudah dipahami dan dikelola ketika anggota keluarga saling berbagi informasi dengan jelas dan konsisten, serta berdiskusi secara terbuka. Sebaliknya, informasi yang ambigu dan tidak pasti akan memicu kecemasan, kesalahpahaman, serta kebingungan mengenai apa yang terjadi dan solusi apa yang dapat dilakukan. Ketika anggota keluarga terbuka dan menyampaikan informasi secara jelas, maka keluarga dapat mempertimbangkan pilihan dengan lebih baik, menghadapi tantangan secara konstruktif, dan menghindari kesulitan di masa depan. Komunikasi terbuka tidak berarti terus-menerus membicarakan masalah atau kesulitan, karena anggota keluarga juga membutuhkan istirahat dari permasalahan seiring dengan berjalannya waktu. Hal yang penting adalah komunikasi tidak dihalangi, sehingga anggota keluarga dapat merasa bebas menyampaikan isi hati dan pikiran mereka. Saat anggota keluarga memiliki informasi yang terbatas atau saling bertentangan, mereka dapat berdiskusi untuk mengumpulkan lebih banyak fakta dan memperluas sudut pandang agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai suatu situasi.

Merahasiakan informasi tentang situasi sulit serta konsekuensinya dapat menghilangkan kesempatan anggota keluarga lain untuk melakukanantisipasi. Sebagai contoh, seorang kepala keluarga tidak menceritakan kepada keluarganya bahwa ia mengalami pemutusan hubungan kerja dan memilih berhutang untuk mencukupi kehidupan keluarga. Istrinya yang tidak mengetahui apapun mengenai hal tersebut merasa kaget dan tidak percaya ketika didatangi oleh penagih hutang yang mencari suaminya. Ketika anggota keluarga menutupi dan tidak menyampaikan kesulitannya, maka rasa khawatir akan diekspresikan dalam gejala

emosional, fisik, atau perilaku yang memengaruhi hubungan dalam keluarga. Kembali lagi pada contoh sebelumnya, seorang kepala keluarga merasa khawatir karena kehilangan pekerjaan, namun ia menyembunyikan kondisi tersebut dari keluarganya. Oleh karena itu, ia menjadi mudah tersinggung dan bertindak kasar kepada istri dan anak-anaknya, sehingga suasana di rumah menjadi mencekam. Akan lebih baik apabila anggota keluarga saling menceritakan situasi sulit yang mereka hadapi, sehingga anggota keluarga lain dapat membantunya. Oleh karena itu, penting bagi setiap anggota keluarga untuk dapat saling menerima dan membantu.

2. Berbagi Perasaan dan Melakukan Interaksi Positif

Komunikasi efektif dalam keluarga dipenuhi oleh suasana yang hangat, ceria, optimis, dan nyaman karena dilandasi oleh kepercayaan (Jain & Moideen, 2021). Dalam menghadapi kesulitan, resiliensi keluarga terbentuk dari kemampuan anggota keluarga untuk mengekspresikan dan menoleransi berbagai perasaan, baik perasaan menyakitkan seperti kesedihan, kemarahan, penyesalan, dan ketakutan, maupun perasaan menyenangkan seperti cinta, syukur, dan kebahagiaan. Rasa aman, penerimaan, saling percaya, dan toleransi akan mendorong anggota keluarga untuk saling mengungkapkan berbagai perasaan yang muncul terkait situasi sulit (Walsh, 2016b).

Dalam suatu keluarga, respon emosional anggota keluarga terhadap suatu situasi cenderung bervariasi, baik intensitas maupun waktunya. Misalnya, suatu keluarga tengah mengalami permasalahan ekonomi sehingga terpaksa menjual dan meninggalkan rumah, satu anak merasa sangat sedih dan marah, sedangkan anak yang lain dapat menerima kenyataan dan berusaha menghibur anggota keluarga yang lain. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu memahami dan menghormati perbedaan serta menunjukkan perhatian empatik dengan memberikan respon positif dalam bentuk perkataan maupun perbuatan. Keluarga yang berfungsi dengan baik cenderung tidak saling menyalahkan anggota keluarga. Sebagai contoh, ketika anak merasa sedih, orangtua memberikan ruang dan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan kesedihannya. Selain itu, orangtua juga menghibur dan menguatkan anak dengan memberinya pelukan.

Berbagi perasaan serta interaksi positif sangat penting dalam melalui situasi yang penuh tekanan. Hubungan harmonis dapat mencegah konflik selama diimbangi dengan komunikasi yang penuh cinta, penghargaan, dan rasa hormat (Driver, et al., 2012). Ungkapan cinta, rasa bangga, dan humor akan meningkatkan semangat, mengurangi ketegangan, kecemasan, dan keputusan, serta memperkuat ikatan keluarga (Walsh, 2016b). Meluangkan waktu untuk berbagi kegembiraan dan aktivitas yang menghibur akan menghidupkan kembali kesenangan yang pernah dirasakan sekaligus memberikan waktu rehat dari tekanan yang berat dan melelahkan. Keluarga dapat merencanakan kegiatan bersama yang menyenangkan seperti menonton film, merayakan ulang tahun, atau wisata keluarga.

3. Bekerjasama dalam Pemecahan Masalah

Proses pemecahan masalah yang efektif sangat dibutuhkan dalam menghadapi krisis dan tantangan. Keluarga perlu mengelola konflik dan mengatasi masalah secara kolaboratif. Hal ini dikarenakan aspek praktis dan emosional dari situasi krisis saling terkait. Ketika fungsi keluarga terganggu oleh masalah dasar seperti kehilangan pekerjaan dan pendapatan, maka kemampuan untuk memenuhi kebutuhan emosional juga menjadi terganggu. Keluarga akan merasa tegang dan tertekan. Dengan demikian, gangguan emosional akan menghambat pemecahan masalah. Emosi negatif di antara anggota keluarga seperti kemarahan atau

keputusan dapat menghalangi keberhasilan mereka dalam mengatasi masalah yang serius.

Ketika muncul masalah di dalam keluarga seperti kemarahan orangtua atau perilaku buruk anak, maka penting untuk mengeksplorasi penyebab gangguan yang sedang terjadi dalam kehidupan anggota keluarga, yang memengaruhi seluruh sistem keluarga. Sangat penting untuk melibatkan anggota keluarga dalam proses bertukar pikiran dalam menghadapi masalah. Pada keluarga yang berfungsi dengan baik, orangtua bertindak sebagai koordinator yang bertugas mengelaborasi ide dari setiap anggota keluarga serta memberikan pilihan-pilihan yang mungkin dilakukan. Kontribusi setiap anggota keluarga, baik muda maupun tua, harus sama-sama dihormati dan dihargai (Walsh, 2016b).

Suatu keluarga akan dapat mengatasi suatu krisis dengan cara mengidentifikasi hambatan dalam pemecahan masalah. Anggota keluarga dapat mendiskusikan berbagai sumber daya maupun kendala, serta mempertimbangkan berbagai pilihan yang bermanfaat bagi keluarga dan individu. Keluarga perlu keterbukaan untuk mencoba solusi baru. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang fleksibel dan penuh ide dalam mengatasi masalah di masa depan.

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, kelompok penelitian McMaster (2005) telah mengidentifikasi beberapa langkah dalam proses pemecahan masalah yang efektif (dalam Walsh, 2016b). Pertama, anggota keluarga perlu mengenali masalah terlebih dahulu, kemudian berkomunikasi dengan pihak-pihak yang terlibat serta pihak-pihak yang mungkin menjadi sumber daya potensial untuk pemecahan masalah. Proses bertukar pikiran ini memungkinkan keluarga untuk mempertimbangkan berbagai pilihan, sumber daya, dan kendala, serta memutuskan sebuah rencana. Setelah itu, keluarga perlu untuk memulai dan melakukan tindakan, memantau upaya yang dilakukan, serta mengevaluasi hasil. Dalam meninjau hasil, keluarga dapat menyempurnakan atau memperbaiki upaya mereka sesuai kebutuhan. Sebagai contoh, sebuah keluarga sedang menghadapi krisis ekonomi, lalu istri berupaya membantu suaminya dengan berjualan. Seiring dengan berjalannya waktu, ternyata upaya tersebut tidak banyak membantu kondisi keuangan keluarga. Oleh karena itu, keluarga melakukan evaluasi lalu memutuskan untuk menjual rumah dan mencari tempat tinggal yang lebih murah agar dapat memiliki lebih banyak tabungan.

Dalam pemecahan masalah, proses negosiasi sama pentingnya dengan hasil. Hal ini dikarenakan saran dari anggota keluarga dapat menentukan keputusan besar yang akan diambil oleh keluarga. Negosiasi menunjukkan kepedulian yang tinggi antar anggota keluarga. Dalam proses negosiasi, keluarga berusaha mengenali kebutuhan masing-masing anggota keluarga. Keluarga berupaya untuk menahan konflik, kekecewaan, dan kemarahan, sehingga dapat berhasil menegosiasikan kesulitan dari waktu ke waktu.

Negosiasi melibatkan penghormatan terhadap perbedaan masing-masing anggota keluarga dalam bekerja menuju tujuan bersama. Anggota keluarga harus mampu mengungkapkan perasaan dan pilihan mereka masing-masing serta mendengarkan dan merespon anggota keluarga lain secara empatik. Sangat penting untuk menghentikan kebiasaan mengkritik, menyalahkan, dan pembelaan diri yang dapat merusak hubungan dalam keluarga. Sebaliknya, keluarga perlu untuk belajar memperbaiki diskusi yang kurang berjalan dengan baik dan menenangkan satu sama lain ketika muncul sakit hati atau kekesalan (Driver, et al., 2012). Sebagai contoh, hal ini dapat dilakukan dengan mengatakan "Ayo kita menenangkan diri terlebih dahulu dan bicarakan lagi nanti setelah istirahat." Dengan adanya negosiasi dan kompromi, maka akan terbentuk hubungan timbal balik di dalam keluarga.

Proses pengambilan keputusan dalam situasi sulit tidak selalu berjalan lancar dan mungkin melibatkan konflik atau kemarahan. Namun demikian, keberhasilan suatu hubungan keluarga bukan dilihat dari tidak adanya konflik, melainkan dari pengelolaannya, yaitu bagaimana perbedaan yang muncul dapat ditangani dan diselesaikan oleh keluarga. Keluarga dapat menangani hal tersebut dengan memperluas sudut pandang mereka sehingga mampu mempertimbangkan lebih banyak aspek dari situasi sulit.

Menghindari konflik mungkin bisa dilakukan di tengah krisis, namun hal ini dapat menjadi gangguan seiring berjalannya waktu dan meningkatkan risiko kerusakan hubungan keluarga karena masalah yang menumpuk dan muncul kebencian (Driver, et al., 2012). Oleh karena itu, kondisi konflik perlu diimbangi dengan ekspresi emosi yang positif, terutama dengan kasih sayang, humor, empati, dan mendengarkan secara aktif. Resiliensi keluarga dapat terbangun ketika keluarga menyediakan tempat yang aman bagi setiap anggotanya, sehingga mereka dapat lebih menghargai perbedaan dan lebih terampil dalam mengelola dan menyelesaikan konflik. Selain itu, keluarga juga perlu fokus pada tujuan dan mengambil langkah nyata untuk meraih tujuan yang realistis dan dapat dicapai. Setiap keberhasilan kecil yang diraih bersama akan menumbuhkan kepercayaan dan kompetensi anggota keluarga, sehingga memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan yang lebih besar. Meskipun demikian, kegagalan dan kesalahan tentu tidak dapat dihindari. Melalui penerimaan dan tanggung jawab atas kesalahan, anggota keluarga belajar dari pengalaman untuk tidak mengulangi kesalahan dan menyusun cara baru untuk memecahkan masalah.

Pendekatan proaktif seperti berdiskusi dengan jelas dan terbuka serta memperkuat sumber daya keluarga merupakan cara terbaik untuk menghadapi situasi sulit dalam keluarga. Keluarga perlu melihat ke depan dan belajar dari pengalaman guna merencanakan dan mempersiapkan diri dalam mencegah masalah terulang kembali. Dengan melakukan perencanaan dan persiapan, krisis yang dihadapi keluarga saat ini maupun masalah yang muncul di masa depan akan lebih mudah untuk dihindari dan ditangani. Mereka akan lebih mudah menghindari bahaya dan mengatasi kemungkinan hambatan. Sikap proaktif ini meningkatkan rasa aman bagi anggota keluarga.

Berkaitan dengan komponen-komponen dalam komunikasi efektif, DeVito (2016), King (2020), serta Galvin dan Braithwaite (2015) mengemukakan beberapa keterampilan khusus yang diperlukan dalam berkomunikasi efektif, antara lain sebagai berikut:

1. Berbicara

Berbicara merupakan proses ketika individu menyampaikan pemikiran atau isi hatinya kepada orang lain secara lisan atau verbal. Keterampilan berbicara dalam hal ini terkait dengan pemilihan kosakata. Pilihan kata yang digunakan oleh individu mencerminkan bagaimana ia mengekspresikan diri, baik dalam kata-kata tertulis, kata-kata yang diucapkan, maupun apa yang dipikirkan. Agar dapat berkomunikasi dengan efektif, anggota keluarga perlu bijak dalam memilih kata-kata yang akan disampaikan. Hal ini perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman atau ketersinggungan dari anggota keluarga yang lain. Lebih baik jika anggota keluarga saling berkomunikasi menggunakan kata-kata yang positif, spesifik, dan mudah dipahami. Sebagai contoh, ketika anak mendapatkan nilai ulangan yang kurang baik di sekolah, sebaiknya orangtua tidak mengatakan "Kamu bodoh, tidak pernah belajar", namun berkata "Sepertinya kamu masih perlu waktu untuk mempelajari materi ini. Bagian mana yang masih belum dipahami?".

Selain pemilihan kosakata, keterampilan berbicara juga berkaitan dengan lafal, intonasi, dan mimik. Lafal berarti kejelasan dan ketepatan individu dalam mengucapkan kata atau kalimat. Intonasi menjelaskan tinggi rendahnya suara, penekanan suku kata, serta tempo pengucapan. Ketika mengungkapkan kesedihan, biasanya individu akan menyampaikannya dengan suara rendah dan tempo lambat. Sebaliknya, ketika marah, individu cenderung akan mengungkapkannya dengan suara tinggi, penuh penekanan, dan tempo cepat. Mimik berkaitan dengan gerak tubuh dan ekspresi wajah. Mimik yang ditampilkan dapat memperjelas informasi yang disampaikan. Perasaan senang diungkapkan melalui ekspresi wajah yang ceria dan penuh senyuman, sedangkan kesedihan ditunjukkan oleh raut wajah yang muram dan lesu.

2. Berempati

Dalam komunikasi efektif, diperlukan adanya empati. Empati dalam konteks ini mengacu pada kemampuan individu untuk memahami lawan bicaranya. Anggota keluarga perlu menghormati dan menghargai sudut pandang dan gagasan yang disampaikan oleh anggota keluarga yang lain. Empati dapat dilatih dengan menjadi pendengar aktif. Mendengarkan secara aktif bukanlah hanya sekadar mendengar pesan yang disampaikan, namun juga menjaga fokus perhatian sehingga dapat mengerti betul apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh lawan bicara. Pendengar aktif perlu berusaha untuk mengidentifikasi pesan yang disampaikan dengan memilah peristiwa mana yang merupakan sebab dan peristiwa mana yang merupakan akibat.

Sebagai upaya untuk membentuk empati, anggota keluarga hendaknya mencoba terlibat dalam percakapan dua arah yang setara dengan cara meminimalisir jarak fisik atau psikologis. Misalnya, orangtua menghampiri dan memeluk anak ketika mereka sedang mengutarakan permasalahannya. Selain itu, orangtua juga menawarkan diri sebagai rekan yang akan bersama-sama membantu anak mengatasi permasalahan. Kesetaraan tersebut akan mendekatkan hubungan orangtua dan anak, sehingga memungkinkan terbentuknya kerjasama yang harmonis di dalam keluarga.

Dalam mewujudkan komunikasi yang penuh empati, sebisa mungkin anggota keluarga tidak menyela pembicaraan karena hal tersebut mengindikasikan bahwa apa yang mereka sampaikan dirasa lebih penting daripada lawan bicara. Selain itu, anggota keluarga juga perlu menghindari kecenderungan untuk berprasangka dan menafsirkan pesan sesuai dengan pemikiran atau harapan mereka sendiri. Hal tersebut mempersulit mereka untuk dapat menghargai sudut pandang lawan bicara serta memperbesar kemungkinan untuk menyerang atau menyalahkan lawan bicara. Dengan kata lain, diperlukan objektivitas dalam menerima informasi yang disampaikan oleh lawan bicara. Penilaian hanya dapat diberikan jika sudah betul-betul memahami secara lengkap maksud dan isi dari pesan yang disampaikan oleh lawan bicara. Oleh karena itu, anggota keluarga harus mendengarkan suatu pesan atau informasi yang disampaikan secara utuh dan saksama. Sebagai contoh, ketika orangtua menerima laporan bahwa anaknya berselisih dengan temannya di sekolah, orangtua sebaiknya tidak langsung memarahi dan menyalahkan anak, namun menanyakan terlebih dahulu kronologi kejadian secara lengkap.

3. Membuka Diri

Membuka diri berarti individu bersedia berbagi informasi, pengalaman, dan perasaannya kepada lawan bicaranya secara jujur. Keterbukaan dapat membantu individu memiliki pandangan baru serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri (DeVito, 2016).

Sebagai contoh, anak menunjukkan antusiasme ketika orangtua menceritakan tentang pengalaman masa kecilnya. Hal ini membuat orangtua menyadari bahwa mereka memiliki keterampilan berbicara yang baik dan menarik untuk didengarkan oleh orang lain.

Keterbukaan diri harus dilandasi oleh tujuan untuk membina hubungan baik dengan orang lain, dalam hal ini anggota keluarga. Keterbukaan diri dapat menjadi sinyal bahwa individu memercayai lawan bicaranya. Hal tersebut dapat mendorong anggota keluarga yang lain untuk turut membuka diri. Melalui keterbukaan diri, diharapkan antar anggota keluarga dapat saling mengenal secara mendalam dan menyeluruh, sehingga dapat merasakan kepuasan dalam hubungan keluarga.

Setiap anggota keluarga sebaiknya tidak melakukan keterbukaan diri dengan tujuan untuk menyerang orang lain (DeVito, 2016). Misalnya, seorang remaja menyampaikan kepada orangtua bahwa pengasuhan yang diberikan selama ini menyebabkan kondisi emosionalnya tidak stabil. Hal tersebut memang merupakan bentuk keterbukaan diri, namun mengandung maksud untuk melukai atau menyerang, bukan untuk memperbaiki hubungan. Oleh karena itu, individu juga perlu mempertimbangkan hasil atau dampak dari keterbukaan diri.

KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 diperkirakan akan segera berakhir seiring dengan semakin berkurangnya kasus COVID-19. Namun demikian, berbagai dampak dan tantangan di masa pandemi akan tetap berlanjut hingga beberapa tahun pasca pandemi. Oleh karena itu, diperlukan adanya resiliensi keluarga agar tugas dan fungsi keluarga tetap dapat dijalankan dengan baik di tengah tantangan yang muncul pasca pandemi. Resiliensi keluarga dibangun dari komunikasi yang efektif di dalam keluarga. Komponen komunikasi efektif dalam keluarga antara lain penyampaian informasi secara jelas, saling berbagi perasaan dan interaksi positif, serta bekerjasama dalam pemecahan masalah. Keterampilan yang diperlukan dalam melakukan komunikasi efektif antara lain keterampilan berbicara, berempati, dan membuka diri. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat mengatasi tantangan secara adaptif, sehingga terbentuk keluarga yang resilien.

Book Chapter - Jessica Dhoria Arywibowo

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1%

2

shelmi.wordpress.com

Internet Source

<1%

3

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1%

4

Submitted to Universitas Diponegoro

Student Paper

<1%

5

jurnal.globalhealthsciencegroup.com

Internet Source

<1%

6

aisyahfaradillaarinda140210302051fkipsejarah.wordpress.com

Internet Source

<1%

7

ejournalwiraraja.com

Internet Source

<1%

8

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1%

9

id.123dok.com

Internet Source

<1%

10	mediaindonesia.com Internet Source	<1 %
11	pendidikan-universal.blogspot.com Internet Source	<1 %
12	www.tabernakel.org Internet Source	<1 %
13	anchor.fm Internet Source	<1 %
14	kemenperin.go.id Internet Source	<1 %
15	www.mdpi.com Internet Source	<1 %
16	www.batamnews.co.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Book Chapter - Jessica Dhoria Arywibowo

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8
