



<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jsn>

DOI ://doi.org/10.33369/jsn.7.2.253-266

**PERILAKU KOMUNIKASI KELUARGA:
PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL
DI MASA PANDEMI COVID-19**

***THE BEHAVIOR OF FAMILY COMMUNICATION: THE IMPORTANCE OF
MAINTAINING MENTAL HEALTH DURING PANDEMIC COVID-19***

Rasianna Br. Saragih¹, Eka Vuspa Sari²
saragihrasi@gmail.com, ekavuspa@unib.ac.id

^{1,2} Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemic Covid-19. Perilaku komunikasi yang diteliti mencakup komunikasi verbal dan nonverbal, serta berbagai upaya yang dilakukan keluarga untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan terhadap virus dimasa pandemi ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam serta penelusuran berbagai sumber pustaka yang relevan dengan tema penelitian ini. Adapun yang menjadi sumber data/informan dalam penelitian ini adalah tenaga medis yang bekerja di fasilitas kesehatan serta anggota keluarga tenaga medis itu sendiri. Dari temuan penelitian diketahui bahwa perilaku komunikasi keluarga di masa pandemi covid-19 mencakup perilaku komunikasi verbal dan nonverbal. Perilaku verbal berupa penyampaian pesan secara langsung dan menggunakan media yakni pesan untuk selalu menjaga kesehatan agar terhindar dari penularan virus covid-19. Sedangkan perilaku komunikasi nonverbal berupa penggunaan bahasa tubuh, isyarat mata, jarak, serta suara. Dalam komunikasi keluarga, sangat penting memperhatikan aspek-aspek komunikasi seperti dukungan, sikap positif, keterbukaan, saling percaya dan intensitas komunikasi. Hal tersebut dilakukan antar anggota keluarga dalam rangka menciptakan komunikasi yang harmonis dalam upaya menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Komunikasi Keluarga, Pandemi Covid-19, Perilaku Komunikasi.*

Abstract

This research is to describe the behavior of family communication in maintaining mental health during pandemic of covid-19. The researched of communication behavior includes verbal and nonverbal communication, also the way family reduce the anxiety and fear of the virus. This research using qualitative metode. The data collected through in-depth interview and research from related study literature. The informants of this research are the medical personnel who work at a healthy facility and their own family. Through this research it is known that behavior of family communication in pandemic covid-19 includes both verbal and nonverbal communication. The verbal of communication behavior by delivering messages directly and using various media to remind their family to take care of their health to avoid the transmission of covid-19. Moreover, the family also uses nonverbal communication with body language, eye signal, distance, and voice. In family communication, it is very important to pay attention to the aspects of communication such as support, positive feeling, openness, mutual trust, and intensity of communication. The family do this to create harmonious communication as an effort to maintain their mental health during the pandemic of covid-19.

Keywords: *Mental Health, Family Communication, Pandemic of Covid-19, Behavior Communication.*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan sebuah krisis global yang bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya (FKUI, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi Covid-19 ini bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik saja, namun juga secara mental. Kesehatan mental adalah sesuatu hal yang penting, karena kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani kita. Menurut Putri (2015) kesehatan mental adalah kondisi individu terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan menjalankan kehidupan secara normal dan dapat beradaptasi dalam menghadapi masalah kehidupan melalui kemampuan pengelolaan stress yang baik (Masyah, 2020).

Kesehatan mental menjadi salah satu dampak yang mengancam masyarakat selama pandemi Covid-19 berlangsung. Laporan WHO juga mengatakan, banyak orang yang tertekan oleh dampak langsung dan konsekuensi dari isolasi fisik. Sementara yang lainnya mengalami ketakutan terinfeksi virus corona dan kehilangan anggota keluarga (Dwinanda, 2020).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyebutkan bahwa stres yang muncul selama masa pandemi Covid-19 dapat berupa: ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayang, perubahan pola tidur dan/atau pola makan, sulit tidur dan konsentrasi. Hal ini dapat memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis, peningkatan penggunaan tembakau, dan / atau alkohol dan zat lainnya (CDC, 2021). Kemudian, keresahan dan kecemasan yang terjadi pada masyarakat, jika tidak mendapat penanganan dan perhatian dari pemerintah akan berdampak pada gangguan mental dan kejiwaan. Seperti yang dikemukakan oleh Direktur Departemen Kesehatan Mental Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kestel, bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan seluruh masyarakat sangat dipengaruhi oleh krisis ini dan merupakan prioritas yang harus segera diatasi, oleh karena itu, pemerintah harus menempatkan masalah kesehatan mental sebagai prioritas (Dwinanda, 2020).

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi tersebut, yang disebabkan oleh faktor ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental. Diantara kelompok yang rentan mengalami stress psikologis selama pandemi Covid-19 adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Seperti yang disampaikan oleh Perwakilan Solidaritas Berantas Covid-19, Prof. Akmal Taher, bahwa orang yang bekerja di lingkungan kesehatan adalah kelompok berisiko tinggi terpapar virus *SARS-CoV-2* penyebab Covid-19. Bukan hanya dokter dan perawat, tapi semua individu di sana (fasilitas kesehatan) termasuk *high risk* (Covid-19) (Pranita, 2020).

Hal ini menjadi wajar jika mereka yang bekerja di fasilitas kesehatan dan keluarga mereka mengalami kecemasan dan kekhawatiran terpapar Virus Corona. Seperti yang dijelaskan oleh Kartasmita (Firmansyah, 2020) bahwa kecemasan di tengah pandemi coronavirus merupakan sebuah hal yang wajar. Sebab, orang-orang berada dalam kondisi yang serba tak pasti. Kecemasan itu bisa “menular” ke orang lain,

bila diungkapkan maupun diperlihatkan melalui perilaku. Gangguan kecemasan ini akan semakin parah jika tidak segera ditangani.

Kecemasan yang menumpuk akan menjadi stres dan depresi. Lebih parah lagi, gangguan kecemasan itu, bisa menurunkan imun tubuh yang malah menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit. Termasuk tertular coronavirus. Kesehatan fisik dan mental menjadi satu kesatuan penting dan tidak terpisahkan (Firmansyah, 2020). Maka dari itu, dibutuhkan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan mental agar terhindar dari rasa cemas maupun takut, salah satunya dengan membangun komunikasi yang baik terutama di lingkungan keluarga. Kita sadar bahwa komunikasi merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Tanpa komunikasi, seseorang akan merasa terisolasi dari lingkungannya dan dapat menghambat perkembangan kepribadian serta menimbulkan perpecahan. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa komunikasi menjadi kebutuhan pokok dimana manusia senantiasa berkomunikasi dalam rangka memenuhi kebutuhannya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif pada dasarnya bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya (Kriyantono, 2006). Penelitian dengan metode kualitatif merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan dalam kehidupan kerja organisasi pemerintah, swasta, kemasyarakatan, kepemudaan, perempuan, olahraga, seni dan budaya, dan lain-lain sehingga dapat dijadikan suatu kebijakan untuk dilaksanakan demi kesejahteraan bersama (Sugiyono, 2007). Dari pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa, penelitian ini menguraikan dan menjelaskan berbagai upaya yang dilakukan dalam perilaku komunikasi di dalam keluarga untuk mengurangi permasalahan mental akibat adanya pandemi Covid- 19 saat ini.

Pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan penelusuran berbagai sumber pustaka. Wawancara mendalam (*depth interview*) yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pandangan, pendapat, perasaan dari informan (*subjek matter expert*). Adapun informan dalam penelitian ini adalah keluarga yang rentan terdampak Covid-19 yakni tenaga medis dan anggota keluarga yang bekerja di fasilitas kesehatan di Kota

Bengkulu. Wawancara yang dilakukan dengan cara mengadakan percakapan langsung kepada informan secara tatap muka dan atau menggunakan media telepon. Hal ini dilakukan mengingat informan penelitian memiliki kesibukan dalam melaksanakan tugasnya, untuk masing masing informan jadwal wawancara disepakati. Waktu pelaksanaan dari tgl 25 September 2020 s/d 30 September 2020.

PEMBAHASAN

Perilaku Komunikasi Verbal dan Nonverbal Keluarga

Pencegahan penularan Covid- 19 harus dilakukan melalui lingkup terkecil dari sistem sosial yang ada di masyarakat, yaitu keluarga. Salah satu upaya yang dilakukan adalah menjaga intensitas komunikasi yang bermakna diantara anggota keluarga. Hal tersebut bisa dilakukan melalui perilaku komunikasi yang dibangun dalam keluarga. Perilaku komunikasi merupakan tindakan seseorang dalam berkomunikasi yang meliputi tindakan verbal dan tindakan non verbal atau disebut juga perilaku komunikasi verbal dan perilaku komunikasi nonverbal.

Berbicara mengenai perilaku komunikasi, maka tidak dapat dipungkiri bahwa setiap keluarga memiliki perilaku dan pola komunikasi yang berbeda. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya perbedaan realitas yang dihadapi oleh setiap keluarga dalam memaknai setiap realitas yang dihadapinya. Terkait realitas yang terjadi saat ini yakni pandemi Covid-19, juga menggambarkan perilaku komunikasi yang terjadi dalam lingkungan keluarga informan penelitian ini.

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang luas pada kehidupan manusia baik pada aspek sosial, budaya, ekonomi, pendidikan, kesehatan, bahkan dalam perilaku komunikasi individu, baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya. Dari aspek kesehatan, banyak survei dan penelitian yang sudah dilakukan oleh para ahli dan menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 mempengaruhi aspek kesehatan masyarakat terutama kesehatan mental. Seperti hasil temuan dari kajian di *Morbidity and Mortality Weekly Report*, yang menunjukkan bahwa gejala depresi dan kecemasan di negara adikuasa Amerika Serikat telah meningkat antara April dan Juni 2020, dibandingkan periode yang sama pada 2019 (Koesno, 2020). Gejala depresi 4 kali lebih tinggi dan gejala kecemasan 3 kali lebih tinggi pada tahun 2020 dibandingkan tahun 2019.

Disamping itu, mengacu pada rilis yang diterima oleh detikinet.com, setidaknya ada empat masalah yang paling banyak ditemui ketika wabah Covid-19 muncul¹. Empat masalah yang paling banyak ditemui adalah kesulitan belajar, kecemasan, stress, dan gangguan mood antara lain depresi. Hal ini selaras dengan temuan hasil kuesioner swa periksa masyarakat yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) bahwa 57,6% yang melakukan swa periksa teridentifikasi memiliki gejala depresi. Lebih lanjut, terdapat 58,9% pasien saat periksa melaporkan memiliki pikiran kematian dan menyakiti diri sendiri, bahkan 15,4% di antaranya melaporkan bahwa mereka mengalaminya setiap hari (Kamaliah, 2020).

Dari data tersebut diperoleh informasi bahwa, pandemi Covid-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik namun juga berpengaruh pada kesehatan mental. Diantara beberapa masalah kesehatan yang timbul dari adanya pandemi ini adalah:

1. Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayang.
2. Perubahan pola tidur dan/atau pola makan.
3. Sulit tidur dan konsentrasi.
4. Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis.
5. Peningkatan penggunaan tembakau, dan / atau alkohol dan zat lainnya (CDC, 2021)

Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa informan mengakui mengalami kecemasan karena salah satu anggota keluarganya bekerja sebagai tenaga medis di sebuah Puskesmas di Kota Bengkulu:

“Istri saya kerja di puskesmas. Memang istri saya tidak menangani pasien Covid-19, tetapi tetap saja saya sebagai suami cemas karena istri saya menangani banyak pasien. Namun istri saya selalu menyampaikan agar tidak terlalu cemas dan stress. Kami selalu saling mengingatkan untuk patuhi protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. Hal ini selalu dilakukan oleh keluarga saya, dan biasanya sepulang dari kantor istri saya tidak pernah langsung untuk menyentuh apapun yang ada di rumah termasuk anak saya yang masih SD, biasanya langsung mandi dan merendam semua pakaian yang digunakan” (Wawancara dengan informan Irfan, 27 September 2020).

¹ Data Ikatan Psikologi Klinis Indonesia (IPK-Indonesia) dari 14.619 individu yang mendapatkan penanganan IPK-Indonesia

Perilaku komunikasi keluarga yang digambarkan dalam tulisan ini mencakup perilaku komunikasi verbal dan perilaku komunikasi non verbal. Komunikasi verbal merupakan cara mengkomunikasikan suatu ide, pikiran, gagasan secara langsung maupun tidak langsung menggunakan kata kata tertulis maupun pesan secara lisan. Sedangkan perilaku komunikasi nonverbal merupakan cara mengkomunikasikan suatu perasaan melalui perilaku tertentu di luar kata-kata terucap dan tertulis.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan penelitian, bahwa perilaku komunikasi yang berlangsung dalam keluarga mengalami perubahan antara sebelum dan selama pandemic Covid-19 ini. Sebelum pandemi, komunikasi yang terjalin dalam keluarga berjalan secara normal dan tatap muka. Namun, dimasa pandemi, komunikasi yang dilakukan tidak harus kontak fisik dan atau tatap muka karena adanya pembatasan interaksi secara langsung terutama dengan anggota keluarga yang tetap beraktivitas dan bekerja pada fasilitas kesehatan terlebih yang menangani pasien terkonfirmasi Covid-19. Penggunaan teknologi komunikasi seperti *smartphone* menjadi solusi yang mendekatkan anggota keluarga yang terpisah jarak untuk saling berkabar dan mengetahui kondisi masing-masing anggota keluarga.

Intensitas komunikasi secara langsung antar anggota keluarga berjalan secara normal, namun tidak demikian dengan tenaga medis apalagi yang menangani pasien Covid-19. Berikut pernyataan dari informan:

“Saya bertugas menangani pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19 di Bengkulu, jadi saya tidak diizinkan untuk pulang ke rumah selama beberapa waktu, padahal saya sudah sangat rindu dengan keluarga terlebih lagi anak saya masih kecil pasti rasa rindu itu sangat tak terbendung. Tetapi mengingat lagi tugas saya sebagai tim medis yang harus bertanggungjawab untuk pasien dan juga melindungi keluarga saya, sehingga saya memutuskan untuk tetap bertahan. Untuk mengurangi rasa rindu saya dengan anak dan keluarga saya selalu menelpon dan video call” (Wawancara dengan informan Ren, 25 September 2020).

Dari data tersebut diperoleh informasi bahwa, aktivitas komunikasi selama pandemi tetap terjalin dengan baik, meskipun melalui penggunaan saluran atau perangkat media seperti *WhatsApp* dan *Video Call*. Melalui penggunaan media tersebut, komunikasi tetap bisa berlangsung. Hal yang biasanya dikomunikasikan melalui pesan tertulis ataupun video call adalah agar tetap bisa menjaga kesehatan serta selalu mematuhi protocol kesehatan.

Ditinjau dari perilaku komunikasi yang terjalin antar keluarga pada Pandemi Covid-19 ini yang paling dominan merupakan komunikasi verbal. Komunikasi verbal mencakup kata-kata yang diucapkan langsung (*face to face*) secara lisan bahkan bisa juga secara tertulis menggunakan media seperti surat, *e-mail*, *postcard*, serta *chatting* di media sosial. Hal ini didukung oleh pendapat (Engkoswara, 2010), bahwa komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan simbol-simbol yang berlaku umum atau yang bisa digunakan orang dalam proses komunikasi.

Kegiatan komunikasi verbal menempati frekuensi terbanyak dalam keluarga. Setiap hari orangtua selalu berbincang-bincang dengan anaknya, suami berbincang-bincang dengan istrinya, dan anak berbincang-bincang dengan anggota keluarga lainnya. Sedangkan komunikasi nonverbal merupakan proses komunikasi yang dalam penyampaian pesannya menggunakan bahasa selain verbal, mencakup bahasa tubuh, seperti mimik wajah dan gerakan tangan, jarak fisik ketika berkomunikasi, bahkan intonasi suara dan kecepatan berbicara.

Keluarga memiliki peran dan fungsi yang sangat penting yang dimainkan oleh masing-masing anggota keluarga. Peran dibangun dalam sebuah keluarga, berkembang dengan cara berkomunikasi seperti berdiskusi, berdialog, dan bernegosiasi antar anggota keluarga. Pengelolaan komunikasi yang baik dalam keluarga yaitu komunikasi antarpribadi yang mana proses komunikasi antara seluruh anggota keluarga yang dilakukan secara lebih mendalam, yang tujuannya agar terjalinnya saling memahami antar anggota keluarga, terutama orang tua yaitu ayah dan ibu serta anak-anaknya sehingga terbina hubungan yang harmonis, saling pengertian dan saling mendukung.

Peran anggota keluarga yang dijalankan dengan baik akan berdampak baik pula pada kestabilan sistem keluarga dalam menghadapi Covid-19 ini. Begitu juga dalam mengatasi berbagai kecemasan yang timbul pada diri seseorang, sebagai anggota keluarga harus saling memberikan dukungan, semangat, motivasi agar rasa kecemasan tersebut mampu diminimalisir.

Komunikasi verbal dan nonverbal berjalan secara beriringan, keduanya saling melengkapi. Adakalanya pesan nonverbal sebagai penegasan atas pesan verbal, seperti pada saat informan tenaga medis memberikan edukasi tentang pentingnya mencuci tangan kepada anaknya dan anggota keluarganya, informan tenaga medis memberikan penekanan pada kata-kata yang diucapkan seperti intonasi dan nada suara. Hal tersebut

dilakukan untuk menekankan bahwasannya apa yang diucapkan merupakan hal yang harus dilakukan sebagai sesuatu yang penting. Selain itu, juga mengirimkan emoticon tertentu seperti emoticon cinta, semangat, dan menggunakan masker. Informan juga memberikan contoh tentang bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan bersih, cara menggunakan masker yang benar serta senantiasa mengingatkan untuk tetap di rumah kalau tidak terlalu penting di luar rumah.

Seperti yang dikemukakan oleh Mark L. Knapp, dalam kaitannya dengan pesan verbal, pesan nonverbal memiliki fungsi sebagai berikut (Rakhmat, 2018):

1. *Repetisi*, yaitu mengulang kembali pesan yang disampaikan secara verbal. Contoh : ketika orangtua menyuruh anaknya mencuci tangan lalu anaknya menganggukkan kepala tanda meng-iya-kan. Bisa juga menggelengkan kepala saat mengatakan “tidak”.
2. *Substitusi*, yaitu menggantikan lambang-lambang verbal. Contoh : orang tua cukup menggerakkan kekiri dan kekanan satu jari telunjuknya yang ditempatkan persis di depan wajahnya sebagai simbol melarang anak untuk bermain kotor dan lain lain.
3. *Kontradiksi*, yaitu menolak pesan verbal atau memberikan makna yang lain terhadap pesan verbal. Contoh : seorang suami mengatakan “bagus” ketika dimintai komentar oleh istrinya mengenai gaun yang baru dibelinya sambil matanya terus terpaku pada koran yang sedang dibaca nya
4. *Komplemen*, yaitu melengkapi dan memperkaya makna pesan nonverbal. Contoh : Anda melambaikan tangan saat mengatakan “selamat jalan”
5. *Aksentuasi*, yaitu menegaskan pesan verbal atau menggarisbawahinya. Contoh : Anda sebagai mahasiswa membereskan buku-buku atau melihat jam tangan anda ketika jam kuliah berakhir sehingga dosen menutup kuliahnya.

Komunikasi adalah sarana efektif dalam melakukan berbagai kegiatan, maka dari itu komunikasi merupakan kebutuhan bagi manusia. Hampir setiap waktu manusia melakukan kegiatan komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung, bahkan komunikasi yang berbentuk verbal dan non verbal. Komunikasi berfungsi untuk menyampaikan suatu pesan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Demikian halnya di masa pandemi ini, membangun komunikasi yang baik dalam keluarga merupakan

salah satu kebutuhan sehingga mampu mengurangi kecemasan anggota keluarga atas situasi pandemic saat ini.

Pada masa pandemi ini, komunikasi keluarga yang tepat adalah yang berorientasi kepada dialog atau disebut *conversation orientation* (DeVito, 2008). Keluarga dengan tipe ini sangat membebaskan anggota keluarga mengungkapkan secara verbal apa yang dirasakan dan dipikirkan. Tipe keluarga yang *conversation orientation* ini sangat menghargai opini anggota keluarga dan biasanya juga tinggi tingkat konformitasnya. Kesepakatan seluruh anggota keluarga sangat dijunjung tinggi. Orang tua juga memiliki banyak kesempatan untuk mendengarkan anak, yaitu dengan memahami, menanggapi, dan menanyakan perasaan atau opini dari anak (Ratnasari, 2007).

Pada masa pandemi ini, keterbukaan, kesepakatan dalam keluarga tetap sangat penting dilakukan. Untuk menjaga hal itu, komunikasi yang baik dengan keluarga melalui media komunikasi dengan cara telp, *chat* maupun *video call*. Adanya aturan-aturan yang secara tidak langsung muncul, terbentuk dan harus diberlakukan karena kebiasaan baru di masa pandemi, seperti setelah selesai dinas, orang tua dilarang menyentuh dan atau melakukan aktivitas apapun sebelum membersihkan seluruh anggota tubuh. Meskipun anak-anak dalam keluarga memiliki rasa bosan satu dengan yang lainnya, tetapi mereka tetap menghabiskan waktu bersama-sama dan ketika mereka berada di rumah. Orang tua menjadi pihak yang membuat keputusan. Anak-anak akan tetap didengarkan segala pendapatnya namun keputusan akhir berada di tangan orang tua.

Humaidi (2020) memberikan beberapa tips yang dapat mendukung komunikasi keluarga di masa pandemi Covid-19, sebagai berikut:

1. Keterbukaan (*self disclosure*), yakni bersikap terbuka dan jujur mengenai perasaan/pemikiran anggota keluarga tanpa adanya rasa takut dan khawatir untuk mengungkapkannya. Seorang suami bersikap jujur dan terbuka kepada istri, istri tidak menyembunyikan apapun kepada suami, orang tua yang harus berkata jujur kepada anaknya, dan juga sebaliknya, anak yang harus selalu diajarkan untuk jujur dan tidak menyembunyikan apapun kepada orang tuanya.

2. Peluang kesetaraan berbicara, yakni memberikan kesempatan berbicara, mendengarkan, bersama menyelesaikan konflik, bahkan dengan mengajarkan anak untuk berkomunikasi dan menjadi pendengar yang baik.
3. Menciptakan perasaan positif, yakni dilakukan dengan memulai berpikir positif terhadap diri kita sendiri sehingga kita pun akan mulai belajar berpikir positif terhadap orang lain. Meminimalisir kecurigaan kepada pasangan, tidak menuduh anggota melakukan hal negatif tanpa adanya bukti, dan apabila ada bukti lakukan dengan komunikasi yang humanis.
4. Kesamaan pemahaman, *communication and similarity are positively related*. Meski tidak dipungkiri bahwa setiap individu pasti memiliki perbedaan satu sama lain, namun hal tersebut sangat mungkin untuk diminimalisir. Mulai berfokus pada penyelesaian masalah dan bukan pada perbedaan ataupun mengungkit kesalahan masing-masing. Dengan adanya komunikasi, permasalahan yang ada dalam sebuah keluarga dapat dibicarakan dengan menentukan solusi terbaik.
5. Kemitraan seimbang, yakni suami dan istri membagi waktu dan aktivitas dengan saling mendukung/membantu pekerjaan rumah tangga, termasuk dalam mendampingi anak menjalankan aktivitas belajar dari rumah.
6. Sering memuji dan menenangkan pasangan, yakni perbanyaklah saling ucapan sayang dan segera minta maaf apabila ada kesalahan atau pasangan kurang berkenan.
7. Mengubah gaya hidup keluarga, yakni menjalankan kehidupan yang lebih sederhana dengan cara melakukan penghematan semua pengeluaran dan hindari pemborosan.
8. Jangan abaikan keluarga, yakni jangan abaikan kepentingan anak dan pasangan. Apabila anak menangis dan butuh pertolongan berhenti sebentar aktivitas pekerjaan anda dan segera tolong anak, dan kemudian kalau anak sudah nyaman anda dapat melanjutkan pekerjaan, atau bisa juga bekerja di dekat anak. Atur jadwal bersama anggota keluarga.
9. Mengelola waktu dan aktivitas, yakni atur waktu dan aktivitas sebaik mungkin. Ada kegiatan individu dan ada kegiatan Bersama keluarga. Untuk

menghilangkan kejenuhan, maka ciptakan waktu pribadi untuk kegiatan individu yang disukai dan disepakati bersama.

Beberapa kegiatan yang dilakukan keluarga informan dalam rangka mengisi waktu dan meningkatkan imunitas serta mengurangi kecemasan anggota keluarga seperti membersihkan pekarangan rumah lalu dibuat kebun mini sehingga setiap hari tertentu digunakan untuk berkebun. Selain itu, memasak bersama, mengerjakan hobi seperti menggambar, menulis cerita, dan membaca buku. Selain itu, kegiatan yang dilakukan adalah olahraga pagi, Shalat berjamaah, mengaji bersama, berjemur, main tebak-tebakan, menonton TV. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan, bahwa dengan melakukan kegiatan tersebut dapat meningkatkan imunitas tubuh serta menyehatkan mental keluarga.

KESIMPULAN

Komunikasi memiliki peran penting dalam keluarga terutama dalam situasi pandemi saat ini. Membangun perilaku komunikasi baik secara verbal dan nonverbal mampu mengurangi kecemasan keluarga serta dapat menjaga kesehatan mental keluarga. Perilaku komunikasi verbal seperti yang memberikan dukungan, kepercayaan serta pengertian, sedangkan pesan nonverbal dalam bentuk pesan gestural, suara serta tatapan mata. Keterbukaan, dukungan, rasa positif, saling percaya dan intensitas komunikasi antar anggota keluarga menjadi faktor penting dalam rangka menciptakan komunikasi yang harmonis dalam keluarga serta menguatkan hubungan antara anggota keluarga. Hal-hal tersebut mampu meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi tingkat kecemasan, serta menjaga kesehatan mental anggota keluarga selama pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

CDC. (2021, Januari 22). *Department of Health & Human Services USA.gov*. Retrieved from CDC.gov: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-copying/managing-stress-anxiety.html>

DeVito, J. 2008. *The Interpersonal Communication Book*. Pennsylvania: Pennsylvania State University.

Engkoswara. 2010. *Administrasi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Firmansyah, M. (2020, april 02). *Alinea.id*. Retrieved 04 20, 2021, from Alinea.id:
<https://www.alinea.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbas-cemas-akibat-covid-19-b1ZLh9sWk>

Firmansyah, M. (2020, april 02). *Ancaman psikologis dan imbas cemas akibat pandemi Covid-19*. Retrieved 04 20, 2021, from Alinea.id: <https://www.alinea.id/gaya-hidup/ancaman-psikologis-dan-imbas-cemas-akibat-covid-19-b1ZLh9sWk>

Firmansyah, M. (2020, April 2). *Ancaman Psikologis dan Imbas Cemas Akibat Pandemi Covid-19*. Retrieved from alinea.id: <http://www.alinea.id>

FKUI, H. (2020, Juni 22). *Berita*. Retrieved from fk.ui.ac.id:
<http://fk.ui.ac.id/berita/membangun-kesehatan-mental-selama-pandemi-covid-19-mahasiswa-fkui-gagas-program-qualitytime.html>

Humaidi, L. (2020, 05 26). *Kepridays*. Retrieved from Kepridays.co.id:
<http://www.kepridays.co.id/2020/05/26/komunikasi-keluarga-kunci-utama-di-masa-pandemi/>

Kamaliah, A. (2020, September 11). *Studi Ungkap Gangguan Mental yang Timbul Selama Pandemi COVID-19*. Retrieved 06 10, 2021, from inet.detik.com:
<https://inet.detik.com/science/d-5168572/studi-ungkap-gangguan-mental-yang-timbul-selama-pandemi-covid-19>

Koesno, D. A. (2020, Agustus 26). *Studi: Penderita Gangguan Mental Meningkat Selama Pandemi Covid-19*. Retrieved from Tirto.id: <https://tirto.id>

Kriyantono, R. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Perdana Media Grup.

Masyah, B. 2020. Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Psikososial. *Mahakam Nursing Journal Vol 2, No. 8*, 353.

Mulyana, D. 2007. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Pranita, E. (2020, April 12). *Kompas.com*. Retrieved from Kompas.com:
<http://www.kompas.com/sains/read/2020/04/12/100500023/pekerja-di-rumah-sakit-rentan-terinfeksi-corona-ahli-sarankan-ini?page=all>

Rainy Dwinanda, R. J. (2020, 05 14). *Republika*. Retrieved from Republika.co.id:
<http://www.republika.co.id/berita/qab5a0414/who-pandemi-covid19-sebabkan-krisis-kesehatan-mental>

Rakhmat, J. 2018. *Psikologi Komunikasi* . Bandung : Remaja Rosdakarya .

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.