

Menangani COVID-19 bersama Keluarga: Bagaimana Tetap Bersatu dan Saling Mendukung

Selama wabah COVID-19, kita mungkin mendapati diri kita menghadapi keadaan tertentu berulang kali, seperti menanggukkan pelajaran sekolah, bekerja dari rumah, larangan makan di restoran atau bahkan tidak bisa keluar. Kehidupan sehari-hari kita telah mengalami perubahan drastis. Lebih jarang keluar rumah adalah bagian penting dalam memerangi virus, tetapi bertambahnya waktu tinggal di rumah dapat memberi kita tantangan baru. Mari luangkan waktu sejenak untuk meninjau apakah kita baru-baru ini mengalami hal berikut:

Merasa terjebak



Pengalaman terganggu ritme kerja dan istirahat, memiliki waktu tidur yang tidak teratur



Khawatir tentang anak-anak yang belajar dari rumah



Perhatikan diri kita sendiri atau anggota keluarga menjadi mudah gelisah



Hindari komunikasi atau kontak dengan anggota keluarga



Merasa kesal, stres dan / atau enggan untuk berbicara kapan tinggal bersama keluarga



Stres dan kesulitan yang ditimbulkan oleh wabah COVID-19 tidak hanya mempengaruhi kita secara pribadi, tetapi juga mengganggu hubungan kita dengan kerabat dan teman. Selama masa ini, kita mungkin mengalami lebih banyak emosi negatif. Jika emosi ini tidak diungkapkan dan ditangani dengan benar, kita dapat dengan mudah menjadi impulsif dan kesal, sehingga sulit untuk bergaul dengan orang lain. Akhirnya, hal ini dapat menyebabkan lebih banyak ketegangan dan konflik di antara anggota keluarga. Di sisi lain, jika kita dapat menangani emosi negatif ini dengan baik, kita dapat menjaga hubungan keluarga yang baik, yang dapat menjadi dukungan yang kuat dan dapat diandalkan saat kita menghadapi tantangan. Orang-orang yang menerima dukungan dari keluarganya cenderung menghadapi stres dengan lebih baik daripada mereka yang tidak.

Selama masa-masa sulit, sangatlah penting bagi anggota keluarga untuk memahami dan mendukung satu sama lain. Kita dapat bekerja untuk mencapai tujuan ini dengan menggunakan tip berikut:



01

Dengarkan dengan penuh perhatian dan secara aktif membantu orang lain

Kita dapat menggunakan waktu kita di rumah untuk merawat anggota keluarga lainnya. Kita bisa lebih banyak mengobrol dengan mereka, mendengarkan pengalaman dan perasaan mereka, dan lebih memperhatikan perubahan suasana hati mereka. Kita dapat memberi tahu mereka bahwa kita bersedia mendengarkan dan peduli kepada mereka, seperti bertanya: “Adakah yang ingin kamu bicarakan hari ini?” Kita dapat mengambil inisiatif untuk bertanya kepada anggota keluarga apakah mereka membutuhkan bantuan untuk melakukan pekerjaan rumah, tugas sekolah, atau keuangan. Kita bisa bilang: “Kita ini keluarga. Jika kamu butuh bantuan apa pun, beri tahu saya.”



02

Ungkapkan perasaan kita dengan cara yang tepat



Kita harus mengingatkan diri kita sendiri untuk tidak melampiaskannya kepada orang lain ketika suasana hati kita sedang buruk. Kita dapat mengungkapkan perasaan kita dan meredakan suasana hati negatif kita dengan cara yang lebih positif, seperti berbagi perasaan dengan keluarga atau teman, melampiaskan perasaan melalui olahraga, atau mendengarkan musik, membaca buku atau melakukan kegiatan lain yang mengalihkan perhatian kita dan membantu kita rileks. Jika anggota keluarga kita sedang dalam suasana hati yang buruk, kita juga dapat mendorong mereka untuk meredakannya dengan cara yang sama.



03

Dorong komunikasi daripada menuduh

Terkadang suasana hati negatif kita mungkin berasal dari konflik dengan anggota keluarga. Misalnya, jika suara anggota keluarga yang sedang bermain video game mengganggu kita, kita mungkin akan memarahi: “Yang kamu lakukan hanyalah bermain video game sepanjang malam, dan seluruh keluarga tidak bisa tidur karenamu!” Pernyataan seperti ini agak berlebihan dan bias. Nada menuduh membuat orang lain merasa tidak nyaman dan mempengaruhi hubungan Anda dengannya. Selain itu, pernyataan seperti itu tidak memberikan solusi apa pun.

Cara yang lebih baik untuk berkomunikasi adalah menghindari penggunaan kalimat “kamu ...” yang menuduh pihak lain. Alih-alih, gunakan kalimat “Aku ...” yang fokus pada mengungkapkan pendapat dan perasaan kita. Pertama-tama, kita mungkin menggambarkan perilaku yang mengganggu kita, tanpa terdengar terlalu ekstrem atau menuduh. Kita kemudian dapat menjelaskan bagaimana perasaan “ku” dan memberikan penjelasan dan/atau solusi yang diusulkan. Misalnya, kita dapat memberi tahu orang lain: “Video game menyebabkan banyak kebisingan pada malam hari. Aku merasa sulit tidur dan suasana hatiku terpengaruh. Bisakah kamu menurunkan volume atau menggunakan headphone lain kali?” Ini tidak hanya menunjukkan masalah dan mengungkapkan keprihatinan kita, tetapi juga memberikan solusi sehingga pihak lain tahu bagaimana memperbaiki diri dan mengakomodasi.



04

Bagi pekerjaan rumah

Di banyak keluarga, pekerjaan rumah tidak dibagi rata dan bahkan mungkin dilakukan oleh satu orang saja. Beban berlebih bisa menjadi sumber stres. Jika kita menyayangi keluarga, kita bisa berinisiatif untuk berbagi pekerjaan rumah untuk melawan pandemi bersama-sama. Misalnya, kita dapat membantu membersihkan dan mensterilkan rumah kita, mengisi kembali persediaan anti-pandemi, atau menyiapkan makan malam. Berbagi pekerjaan rumah tidak hanya mencegah beban berlebih, tetapi juga memberi anggota keluarga lain kesempatan untuk berkontribusi kepada keluarga dan memahami kerja keras yang diperlukan untuk mengurus rumah.

**05**

Jangan pelit memberikan pujian

Memberi pujian pada saat yang tepat adalah cara yang baik untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. Bagi anggota keluarga yang jarang berkomunikasi atau memiliki hubungan yang jauh satu sama lain, memuji bisa menjadi kesempatan yang baik untuk membuka percakapan. Kita tidak perlu menunggu sampai ada peristiwa tertentu untuk memberikan pujian. Bahkan untuk tugas sehari-hari seperti bersih-bersih rumah tangga, kita bisa menawarkan pujian dengan mengatakan:

"Terima kasih atas kerja kerasmu. Kamu telah membersihkan diri dengan sangat baik." Selain memuji secara langsung, pujian juga bisa kita lakukan dengan menulis catatan atau pesan di ponsel, atau menunjukkan rasa terima kasih kita dengan memberikan hadiah kecil.



Bijaklah dan hormati ruang pribadi orang lain

**06**

Tempat tinggal di Hong Kong seringkali kecil dan terbatas. Selama wabah, kita harus lebih jarang keluar. Tinggal di ruang sempit dalam waktu lama kemungkinan besar akan meningkatkan ketegangan dan konflik di antara anggota keluarga. Dalam keadaan seperti itu, saling pengertian dan toleransi menjadi sangat penting. Kita harus lebih berhati-hati untuk menghindari memberikan dampak kepada orang lain dengan kegiatan kita, dan berpikir tentang melakukan pengaturan dengan anggota keluarga lain tentang berbagi fasilitas rumah tangga (seperti TV, computer, dan kamar mandi). Selain itu, meskipun anggota keluarga dekat satu sama lain, semua orang (termasuk anak-anak yang lebih kecil) masih akan menikmati ruang pribadi dan privasi. Anggota keluarga harus menghormati kebutuhan satu sama lain.

Bersikaplah toleran dan lunak

Tidak ada yang sempurna. Kita bisa kehilangan kesabaran atau melakukan kesalahan dari waktu ke waktu. Jika kita menyinggung anggota keluarga lain dengan perkataan atau tindakan kita, lebih baik meminta maaf dengan tulus atau menjelaskan kesalahpahaman, agar konflik tidak berlanjut ke hubungan keluarga. Jika kita merasa tersinggung, alih-alih berpegang pada kesalahan orang lain, lebih baik menyelesaikan konflik dengan memanfaatkan tip-tip sebelumnya yang disebutkan dalam "Dorong komunikasi daripada menuduh".

**07**

Perkuat ikatan keluarga dengan kegiatan

**08**

Anggota keluarga dapat menghabiskan waktu bersama untuk bermain permainan fisik orang tua-anak, yang memiliki beberapa manfaat seperti meningkatkan kesehatan fisik dan memperkuat ikatan keluarga (untuk permainan fisik orang tua-anak, silakan merujuk ke: <https://www.startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>). Kita juga bisa bermain catur dan permainan papan, atau berbagi foto masa lalu dan kenangan indah dengan keluarga kita. Kegiatan ini menumbuhkan suasana hati yang positif dan membantu kita lebih siap menghadapi pandemi.

Untuk informasi lebih lanjut tentang kesehatan mental terkait COVID-19, Anda dapat mengunjungi laman "COVID-19 dan Kesehatan Mental" di situs web "Shall We Talk":

<http://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



Menangani COVID-19 bersama keluarga



Orang tua-anak Permainan Fisik



Situs web "COVID-19 dan Kesehatan Mental"



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health



WWW