

*Hari  
Keluarga  
Nasional*

**29 JUNI 2020**

*Hari  
Keluarga  
Nasional*

Di dalam  
keluarga yang kuat terdapat:

Apresiasi dan kasih sayang  
antara satu sama lain.

\*

Komunikasi yang positif.

\*

Komitmen untuk keluarga.

\*

Waktu yang dihabiskan dan dinikmati  
bersama-sama.

\*

Kesejahteraan spiritual dan nilai-nilai  
yang dianut bersama.

\*

Kemampuan untuk mengelola stress dan konflik  
secara efektif.

## Pertanyaan:

Bagaimana cara menjaga kesehatan mental keluarga di tengah pandemi COVID-19?

Karena banyak kasus pasangan suami istri yang justru berkonflik ketika harus *stay at home*.



vector credit: pch.vector

Hari  
Keluarga  
Nasional

# Hari Keluarga Nasional

Kemampuan keluarga  
untuk mengelola stres dan konflik  
secara efektif ditandai dengan:



designed by freepik

Kemampuan beradaptasi.

Memandang krisis baik  
sebagai tantangan maupun  
kesempatan.

Tumbuh bersama dalam krisis.

Resiliensi.

Prof .DeFrain, ahli ketahanan keluarga dari US pernah mengatakan bahwa:

**good things take time.**

**Bahwa (menyemai/membiasakan/membentuk) segala sesuatu yang baik itu membutuhkan waktu.**

Pernyataan di atas menarik bukan?

Setelah selama ini kita hampir selalu menempatkan alasan tidak/kurang waktu setiap kali diminta untuk memperbaiki kualitas keluarga dan anggotanya, pada saat ini kita tidak lagi bisa menggunakan hal tersebut sebagai alasan.

Ketika selama ini pasangan kita meminta kita untuk menemani dan mendampingi anak, kita selalu beralasan di balik kata-kata: "mama/papa saja, aku sibuk banget ini..."

Maka sekarang ini alasan tersebut tidak bisa digunakan lagi.

*Hari  
Keluarga  
Nasional*

# Hari Keluarga Nasional

Ketika kita dipaksa untuk diam di rumah (bersama anggota keluarga yang lain) maka **SEKUAT TENAGA DAN UPAYA** jadikanlah momen ini menjadi momentum perubahan menuju yang lebih baik.

Perbaiki pola komunikasi antar anggota, dengan anak, dengan pasangan.

Perbaiki kemampuan mendengar dan memperhatikan.

Perbaiki ikatan emosional yang ada.

Perbaiki kesepakatan yang perlu dilakukan.

Perbaiki pola interaksi, dsb.

Duduk bersama, bicara dari hati ke hati, dengan hati dan kepala dingin, dengan prasangka yang baik satu sama lain.

Bermusyawarahlah. **Ini momen yang tidak akan terulang, manfaatkan sebaik-baiknya.**

Jangan sampai momentumnya hilang, dan Bapak Ibu hanya bisa menyesalinya.

Mulailah dari sekarang, semoga berhasil.

**Semangat.**

