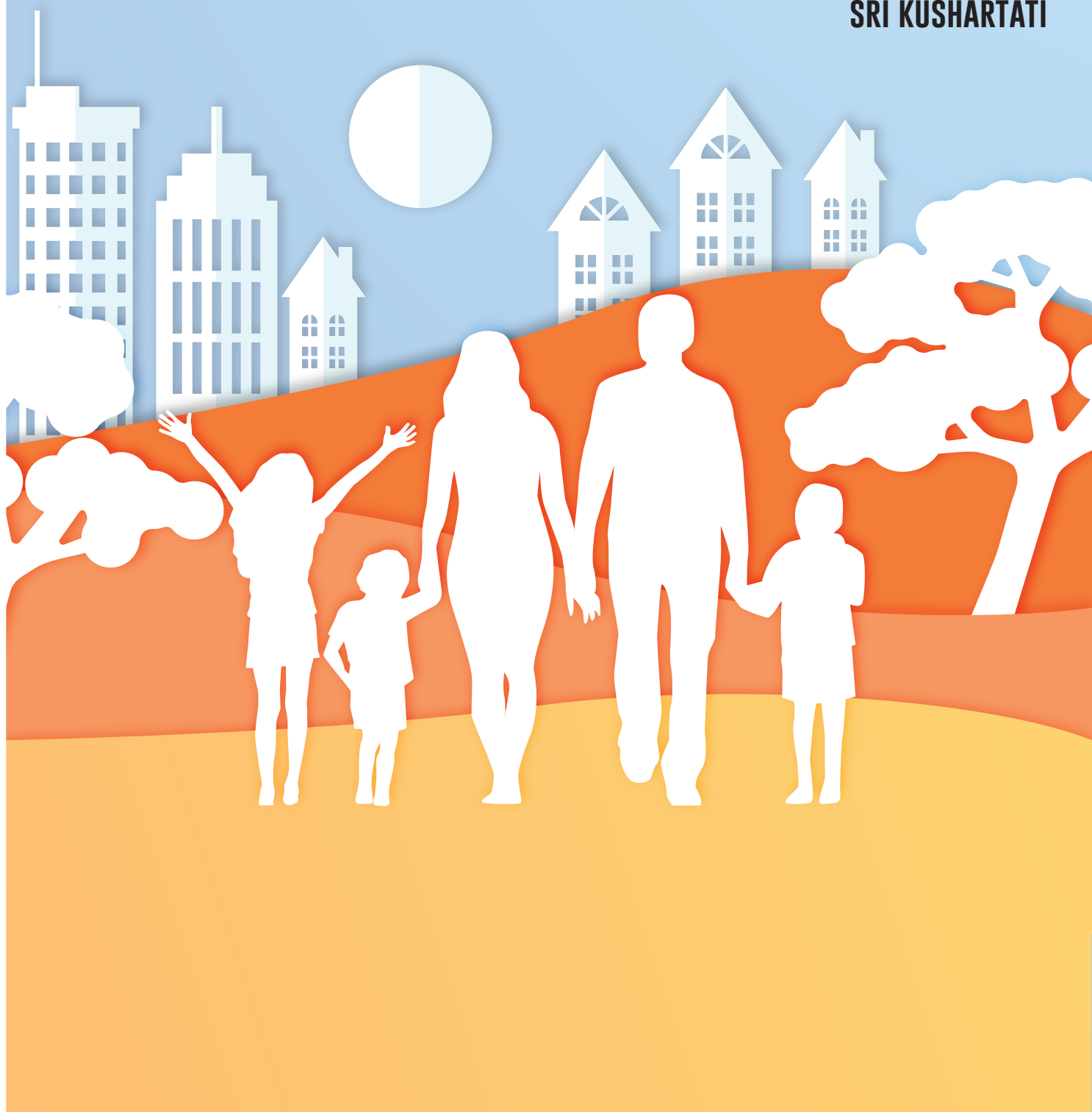


Modul

PELATIHAN KOMUNIKASI EMPATIK UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI KELUARGA

Penyusun:

MUTINGATU SHOLICHAH
SRI KUSHARTATI



A. Latar belakang

Keluarga menjadi faktor yang paling signifikan dalam membentuk kepribadian anak sejak dini. Keluarga dipandang layaknya sebuah laboratorium perkembangan dan perawatan anggota keluarga secara sosial, psikologis dan biologis, yang dalam melakukan fungsi tersebut, pasangan (suami & istri) dan anggota keluarga lainnya harus melakukan pemenuhan tugas-tugas penting seperti pemenuhan kebutuhan fisik dasar (sandang, pangan, papan), mengembangkan koalisi dalam perkawinan dan sosialisasi anak-anak, resolusi atas krisis yang dapat timbul sehubungan dengan penyakit dan perubahan kehidupan lainnya (Ritvo & Glick, 2002).

Salah satu fungsi utama keluarga adalah mengasuh anak hingga dewasa, sehingga sistem dalam keluarga perlu memastikan bahwa adanya penguasaan tugas psikososial dari setiap fase dalam siklus kehidupan keluarga, karena stresor yang terjadi dalam setiap tahapan dapat mengganggu pencapaian tugas perkembangan yang normal (Ritvo & Glick, 2002). Fungsi keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan bagi setiap anggota keluarga untuk menjalani proses mencapai tugas perkembangannya secara personal. Anak yang dapat memenuhi tugas perkembangan sesuai dengan tahap perkembangannya dapat menjadi landasan untuk mencapai keberhasilan dan efikasi pada tahap berikutnya. Misalnya, anak yang berhasil membangun hubungan dengan pengasuh pada masa anak-anak awal, berarti telah belajar ketrampilan penting yang akan bermanfaat untuk membangun hubungan dengan teman sebayanya pada akhir masa kanak-kanak nanti. Dengan capaian pada tugas tersebut berarti anak telah berhasil memahami pesan verbal dan non verbal, mengkomunikasikannya secara efektif, bernegosiasi dalam pengambilan giliran, menunda pemuasan, toleransi

dan negosiasi terhadap konflik sehingga ketrampilan tersebut dapat menjadi dasar untuk penguasaan tugas yang lebih kompleks dalam perkembangan berikutnya. (Day, 2003).

Proses sosialisasi awal yang terjadi dalam konteks keluarga dapat menjadi bekal anak untuk menjalani kehidupan dalam dunia yang lebih luas. Melalui proses sosialisasi dalam keluarga, anak belajar untuk mendapat pengetahuan, ketrampilan dan membentuk karakter yang memungkinkannya berperan sebagai anggota kelompok dan masyarakat yang efektif (Maccovy dalam Berns,2013). Meskipun demikian, banyak orang yang menyadari bahwa kehidupan keluarga seperti pedang bermata dua, keluarga dapat menjadi sumber didaptnya cinta, kasih sayang, dan pemenuhan kebutuhan, namun di sisi lain dapat menjadi sumber kekacauan, penindasan dan kekerasan (Day, 2003). Kondisi kekacauan yang terjadi sejak masa anak-anak menimbulkan kerugian yang sangat besar sebagaimana dikatakan oleh Ritvo & Glick (2002) bahwa pengabaian pada masa awal kehidupan anak, trauma, pegasuhan yang kacau akan menimbulkan kerusakan permanen pada struktur dan fungsi otak.

Membangun keluarga fungsional yang dapat menjaga keseimbangan dalam menghadapi berbagai tantangan, menjadi tugas yang tidak ringan. Keluarga dihadapkan pada tekanan internal yang berasal dari perubahan-perubahan akibat perkembangan anggota-anggotanya dan subsistem yang ada di dalamnya dan tekanan yang berasal dari luar yaitu dari tuntutan untuk mengakomodir terhadap institusi sosial yang memiliki pengaruh terhadap anggota-anggotanya. Problem keluarga yang muncul dapat berkaitan dengan (1) ketidakmampuan untuk koping secara adekuat terhadap tugas keluarga pada fase yang sedang dihadapi, (2) kebutuhan untuk melangkah pada fase keluarga yang

baru, (3) stres karena kejadian-kejadian buruk yang tidak diduga (Ritvo & Glick, 2002).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penting artinya bagi keluarga untuk mengembangkan kemampuan untuk bertahan ketika menghadapi berbagai tantangan maupun kejadian buruk yang tidak diharapkan, agar keluarga tetap dapat berfungsi dan melanjutkan perannya dengan baik. Kemampuan tersebut merupakan manifestasi dari resiliensi keluarga.

Resiliensi diartikan dengan berbagai pengertian oleh para ahli psikologi. Ballenger-Browning & Johnson (2010), menyatakan resiliensi merupakan suatu proses psikologis yang dikembangkan untuk merespon stresor kehidupan yang intens yang dapat memfasilitasi fungsi yang sehat dalam kehidupan. Reich, Zautra, dan Hall (2010) mengartikan resiliensi sebagai sebuah proses dinamis dari adaptasi yang sukses ketika menghadapi bahaya/kesulitan, ditinjau dari kacamata psikopatologi perkembangan. Glover (2009) mengemukakan pengertian resiliensi dalam konteks lebih luas dari kondisi individu, yaitu kapasitas universal yang memungkinkan individu, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisir atau mengatasi kerugian akibat adanya kesulitan/ancaman.

Pemahaman tentang resiliensi yang tidak terbatas pada individual juga dikemukakan oleh Walsh (Pogosyan, 2019) yang merumuskan resiliensi dari konteks keluarga, sehingga resiliensi diartikan sebagai kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari tantangan kehidupan yang mengganggu, sehingga menjadi lebih kuat dan lebih berdaya (*resourceful*). Walsh (2015) mengidentifikasi ada tiga proses dalam keluarga yang bersumber dari sistem (1) Sistem keyakinan dlm keluarga : Menemukan makna dalam kejadian yang buruk, ada *sense of coherence* (orientasi hidup sebagai hal yang dapat dipahami,

dikelola, berarti), adanya cara pandang/sikap yang positif, Adanya keimanan dan spiritualitas , (2) Pola organisasi : fleksibel. memiliki kapasitas untuk berubah, ada keterikatan (kohesivitas) – keterikatan struktural/emosional dan sumberdaya sosial dan ekonomi, serta jaringan yang luas (3) komunikasi : terbuka dan jelas, toleran dan memberi semangat, emosi dan minat diekspresikan secara bebas, menumbuhkan semangat penyelesaian masalah yang proaktif dan kolaboratif, anggota keluarga dapat mendekati kesulitan dengan empati dan sumber daya.

McPheat (2010) menggambarkan komunikasi sebagai sebuah proses yang kompleks dan tidak selalu mudah dilakukan, karena ada kalanya ada banyak hambatan yang menghalangi proses pengiriman dan penerimaan pesan, misalnya perbedaan dalam budaya, harapan, pengalaman, perspektif, cara (*style*) yang digunakan dalam komunikasi, dan sebagainya. Berdasarkan kondisi tersebut maka McPheat (2010) mengartikan ketrampilan komunikasi adalah perangkat-perangkat (*tools*) yang digunakan untuk menghilangkan hambatan dalam menciptakan komunikasi yang efektif. Komunikasi melibatkan dua pihak, maka hambatan dapat terjadi di salah satu titik atau di beberapa titik diantara proses pengiriman pesan, penerimaan pesan kemudian penyampaian balasan (*feedback*). Oleh karena itu kemampuan untuk memahami hambatan yang mungkin terjadi diperlukan dalam ketrampilan berkomunikasi.

Lunenbergs & Ornstein (2012) menyatakan komunikasi efektif terjadi bila pengirim pesan dapat memperkirakan respon yang diberikan penerima pesan, sehingga pengirim pesan dapat melakukan upaya untuk memahami kerangka pandang penerima pesan ketika mengirimkan pesan dengan kata lain empati sebagai suatu teknik untuk memahami kerangka pandang orang lain perlu diterapkan untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi.

Menurut Rogers (Gladding, 2011, Velleman & Aris, 2010) empati adalah kemampuan untuk masuk ke dalam dunia fenomena orang lain untuk mengalami dunia orang tersebut seolah-olah menjadi dunianya sendiri, tanpa kehilangan kualitas 'seolah-olah'. Berdasarkan pendapat Rogers tersebut, Patterson & Welfel (Gladding, 2000) menambahkan bahwa empati melibatkan dua ketrampilan spesifik yaitu persepsi dan komunikasi.

Rosenberg (Johnsen & Ennals, 2012) mengartikan komunikasi empatik sebagai komunikasi *non-violence* (tanpa kekerasan), yang merupakan operasionalisasi dari pembelajaran komunikasi mutual, dengan menggunakan hati yang merupakan simbol dari emosi, sehingga ketika individu mengaktifkan emosinya maka dia dapat mendengarkan dirinya sendiri maupun orang lain secara aktif. Istilah Mendengar secara aktif yang dikemukakan oleh Rosenberg memiliki makna yang sama dengan istilah *non-violent listening* yang dikemukakan oleh Rogers (Dietrich, 2013) yaitu mendengarkan yang tidak terbatas pada 'mendengar', namun mengosongkan pikiran dan mendengarkan dengan segenap dirinya, hadir dengan segala perhatian dan perasaannya dengan menyingkirkan hambatan berupa prasangka, teori ilmiah, pemahaman intelektual dan sebagainya. Dikatakan oleh Rosenberg (Arrington, 2007) bahwa komunikasi tanpa kekerasan memungkinkan berubahnya pola lama berupa pertahanan diri, menarik diri, atau sikap menyerang karena adanya penilaian dan kritik, sehingga persepsi tentang diri sendiri dan tentang orang lain, tentang intensi dan hubungan yang terjalin dengan orang lain juga akan berubah. Menurut Egan (2007) seorang komunikator perlu untuk mendengarkan komunikasi secara aktif, merespon dengan berbagai cara, atau mengungkapkan pemahamannya, mengecek pemahamannya, mengajukan pertanyaan, melakukan probing untuk klarifikasi,

meringkaskannya sehingga mendapatkan pemahaman tentang komunikator, memahami minatnya dan dapat memberikan respon dengan cara yang konstruktif.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan yang dimaksud ketrampilan komunikasi empatik adalah kemampuan untuk melakukan proses komunikasi dengan mengenali setiap hambatan yang terjadi, yang diikuti upaya untuk mengatasinya dengan memahami kerangka pandang lawan komunikator sehingga mampu melibatkan segenap dirinya, dengan menunjukkan perhatian dan perasaannya dan menyingkirkan hambatan berupa prasangka, maupun kerangka pandang sendiri sehingga komunikator merasakan bahwa dia dipahami dan dihargai.

1. Dimensi dalam komunikasi empatik.

Menurut Egan (2007) ketrampilan komunikasi melibatkan respon terhadap komunikator yang meliputi tiga dimensi

- a. *Perceptiveness* yaitu mengarah pada kemampuan komunikator untuk melakukan empati secara akurat, yaitu kemampuan menyimpulkan isi pikiran dan perasaan yang spesifik dari komunikator dengan akurat, komunikator yang mampu melakukan persepsi dengan akurat, secara konsisten mampu untuk membaca pikiran dan perasaan (Ickes dalam Egan, 2007).
- b. *Know-how* yaitu kesadaran tentang jenis respon yang diharapkan, maka komunikator dapat menyampaikannya. Misalnya : seorang siswa yang duduk diam, terlihat sedih setelah hasil uji coba ujian diumumkan, maka komunikator mampu mempersepsi kondisi perasaan dan pikiran siswa tersebut, dan mengetahui sikap yang harus ditunjukkan, yaitu tidak menanyakannya secara langsung, tapi memberi kesempatan untuk menyendiri beberapa waktu.

- c. *Asssertiveness*, harus dipahami sebagai kesatuan dengan 2 elemen terdahulu, karena ketika komunikator dapat mempersepsi pikiran dan perasaan komunikan dan paham langkah yang harus dilakukan, tetapi tidak memiliki keberanian atau ragu-ragu, maka dua elemen tersebut menjadi tidak bermakna.

Tiga elemen dalam komunikasi empatik dilaksanakan secara bersama-sama sehingga saling mendukung satu sama lain.

2. Prinsip penyampaian empati

Penerapan poin-poin penting dalam empati dilaksanakan di semua tahap dan semua tugas dalam proses komunikasi, karena komunikasi dan pengecekan pemahaman akan sangat membantu bagi proses komunikasi. Menurut Egan (2007) ada beberapa tahap dalam menyampaikan empati, antara lain:

- a. tahap 1: klarifikasi masalah dan identifikasi kesempatan (*problem clarification and opportunity identification*), membantu komunikator untuk mengidentifikasi masalah kemudian mencari kesempatan untuk tetap mengatasi masalah tersebut.
- b. tahap 2: *Evaluating goal options* yaitu membantu komunikator mengevaluasi setiap pilihan penyelesaian masalah dengan mengidentifikasi alternatif terbaik
- c. tahap 3 : *Choosing action to accomplish goals*, mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk bertindak.

Berdasarkan data awal dari hasil diskusidengan warga Tawangsari, Pengasih, Kulon Progo, pada tanggal 23 Januari 2019 ditemukan beberapa permasalahan antara lain (1) banyak kasus kenakalan bahkan kriminalitas yang dilakukan oleh remaja yang memiliki latar belakang keluarga yang kurang harmonis

(Polisi Pamong Praja), (2) Ibu yang kesulitan untuk menjalin komunikasi dengan anaknya yang menunjukkan sifat yang tertutup, ibu berusaha untuk mengetahui aktivitas anaknya bermain band, namun anaknya keberatan untuk ditonton oleh ibunya, tanpa ibunya tahu alasannya (3) ibu yang kebingungan karena anak perempuannya menunjukkan perilaku kelaki-alakian (tomboy), suka bermain olah raga yang biasanya dimainkan anak laki-laki (4) Bapak X yang merasakan kekhawatiran selama mengasuh putra remajanya, bapak X merasa sudah mendidik anaknya dengan baik namun merasa hasilnya tidak sesuai harapannya sehingga tidak tahu bagaimana cara memperbaiki kondisi tersebut.

Masalah yang dikemukakan oleh peserta diskusi merupakan masalah pengasuhan anak yang umum dialami oleh para orang tua mengingat perkembangan pada masa remaja memang memerlukan perhatian khusus, karena pada masa tersebut terjadi perubahan dalam berbagai aspek hampir dalam waktu yang bersamaan sehingga seringkali menimbulkan gejala dalam kehidupan remaja dan lingkungannya. Robinson (2006) mendeskripsikan bahwa pada masa remaja terjadi perkembangan fisik, kognisi, identitas, moral dan emosional yang melatarbelakangi perubahan dalam hubungan sosial dan keluarga. Akibat dari kompleksitas dan luasnya perubahan yang terjadi pada remaja, kesehatan dan kesejahteraan pada fase ini tergantung pada keterkaitan antara perubahan fisik & psikologis dengan pengaruh dari luar diri remaja, terutama hubungan dengan keluarganya, karena remaja tidak lagi memerlukan bantuan orang tua dalam merawat dirinya, namun mereka belum siap untuk mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa (Robinson, 2006). Sehingga cara-cara baru untuk bekerja dan berkomunikasi bersama perlu dinegosiasikan antara orang tua dan anak-anak mereka (Robinson,2006).

Sebagai sebuah unit, setiap perubahan anggota-anggotanya dapat mempengaruhi anggotalainnya untuk melakukan perubahan untuk mencapai kondisi keseimbangan yang baru (homeostasis). Homeostasis keluarga mengacu pada konsep bahwa keluarga adalah suatu sistem yang dirancang untuk mempertahankan keadaan yang relatif stabil, sehingga ketika seluruh sistem atau bagian mana pun mengalami ketidakseimbangan (disequilibrium) kekuatan, umpan balik akan mengembalikan keseimbangan yang sudah ada sebelumnya atau membentuk keseimbangan baru (Ritvo & Glick, 2002). Kondisi tersebut biasanya terjadi pada titik-titik transisi dalam siklus hidup keluarga atau setelah perubahan besar dalam kehidupan, atau adanya peristiwa traumatik.

Ketika keluarga mengalami kesulitan atau transisi, berbagai proses regulasi mungkin terlibat dalam membangun keseimbangan, termasuk kemampuan beradaptasi, regulasi pengaruh negatif, dan keterampilan pemecahan masalah yang efektif (MacPhee, Lunkenheimer dan Riggs, 2015). Kemampuan keluarga untuk membangun keseimbangan setelah terjadinya gangguan pada sistem yang disebabkan oleh masalah yang signifikan dikenal sebagai resiliensi keluarga. Ballenger-Browning & Johnson (2010) menyatakan bahwa resiliensi merupakan suatu proses psikologis yang dikembangkan untuk merespon stresor kehidupan yang intens yang dapat memfasilitasi fungsi yang sehat dalam kehidupan. Walsh (Pogosyan, 2019) yang merumuskan resiliensi dari konteks keluarga, sehingga resiliensi diartikan sebagai kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari tantangan kehidupan yang mengganggu, sehingga menjadi lebih kuat dan lebih berdaya (*resourceful*).

Walsh (2015) mengidentifikasi ada tiga proses dalam keluarga yang bersumber dari sistem. (1) Sistem keyakinan dlm keluarga : Menemukan makna

dalam kejadian yang buruk, ada *sense of coherence* (orientasi hidup sebagai hal yang dapat dipahami, dikelola, berarti), adanya Cara pandang/sikap yang positif, Adanya keimanan dan spiritulaitas. (2) Pola organisasi : fleksibel. memiliki kapasitas untuk berubah, ada keterikatan (kohesivitas) – keterikatan struktural/emosional dan Sumberdaya sosial dan ekonomi, serta jaringan yang luas. (3) komunikasi : terbuka dan jelas, toleran dan memberi semangat, emosi dan minat diekspresikan secara bebas, menumbuhkan semangat penyelesaian masalah yang proaktif dan kolaboratif, anggota keluarga dapat mendekati kesulitan dengan empati dan sumber daya.

Komunikasi dalam keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi keluarga. Menurut Theiss (2018) dua perspektif teoritik yang menggarisbawahi dimensi komunikasi orangtua yang mempengaruhi perkembangan yang memfasilitasi resiliensi yaitu: (1) teori regulasi emosi dari Gottman yang memusatkan pada gambaran komunikasi orangtua yang membentuk kemampuan anak untuk mengenali dan merespon pengalaman emosional secara efektif, yang akan menolong anak menghadapi berbagai kejadian tidak menyenangkan. sedangkan contoh komunikasi dari orangtua, memperlihatkan penerimaan terhadap emosi dan contoh strategi yang baik dalam mengelola ekspresi emosi, ketika menghadapi situasi tak menyenangkan yang akan membantu terbentuknya resiliensi. (2) teori dari Baumrind tentang komunikasi orangtua yang ditekankan pada kontrol dan *responsiveness* sebagai carayang menjadi alat dalam membentuk respon perilaku dan emosi anak terhadap kejadian interpersonal, sikap responsif orangtua merupakan suatu yang bersifat dukungan dan perhatian terhadap kebutuhan anak, sedangkan kontrol dari

orangtua melibatkan perilaku komunikasi untuk meregulasi atau mendisiplinkan emosi dan tindakan anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka modul ini disusun sebagai upaya pemenuhan kebutuhan keluarga untuk meningkatkan ketrampilan dalam pengasuhan melalui komunikasi empatik antar anggota keluarga, khususnya antara orangtua dengan anak-anak remajanya.

B. Tujuan penyusunan modul

Modul Pelatihan Komunikasi Empatik disusun dengan beberapa tujuan antara lain:

1. Meningkatkan ketrampilan komunikasi empatik bagi anggota keluarga
2. Meningkatkan ketrampilan empati dalam hubungan interpersonal, baik dengan sesama orangtua (suami-istri) maupun antara anak-anak khususnya remaja dengan orangtua.
3. Meningkatkan ketahanan keluarga (resiliensi) sebagai efek dari meningkatnya ketrampilan komunikasi empatik.

C. Sistematika modul

Modul ini merupakan modifikasi dari modul komunikasi empatik untuk guru dan karyawan sekolah inklusif yang dikembangkan oleh Sholichah dan Hidayati (2016). Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan tujuan penyusunan modul yaitu menjawab kebutuhan warga Desa Tawangsari, Pengasih Kulon Progo, DIY. Yang diperoleh dari asesmen awal tanggal 23 Januari 2019. Sistematika modul tersusun atas beberapa bagian yang dirancang dalam 4 pertemuan dan terbagi dalam 9 sesi yaitu :

Sesi 1: *Building rapport*, yang bertujuan untuk membangun kepercayaan antar peserta dan tim fasilitator; saling mengenal; Identifikasi harapan terhadap pelatihan; dan penentuan norma kelompok

Sesi 2: Pemahaman tentang komunikasi yang bertujuan agar peserta paham tentang arti komunikasi dan hambatan komunikasi.

Sesi 3 : faktor penentu keberhasilan komunikasi yang bertujuan agar peserta paham tentang peran komunikan &komunikator dan Paham karakteristik dan ketrampilan yang harus dimiliki komunikan yang empatik

Sesi 4 : Bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi stres ? Tujuan dari sesi ini adalah peserta mampu mengenali kondisi dirinya ketika mengalami konflik dalam menjalin komunikasi, dan mampu menerapkan strategi mengelola emosi untuk mengatasi stres yaitu dengan relaksasi.

Sesi 5: Untukmu dengan segenap kasih dan cintaku. Sesi ini bertujuan mengidentifikasi masalah dalam berkomunikasi berdasarkan perspektif masing-masing, dan ketrampilan mengungkapkan pengalaman secara tertulis dan lisan. Serta Membangun kepercayaan antar pelaku komunikasi

Sesi 6: Role play menjalin komunikasi empatik dengan tujuan Peserta dapat mempraktikkan ketrampilan mikro, memberikan tanggapan pada lawan bicaranya dengan cara yang empatik dan mengidentifikasi ketrampilan yang sudah dikuasai/belum

Sesi 7: Bersama keluarga, bisa!... . Tujuan sesi ini adalah Peserta menerapkan komunikasi untuk menjalin kerja sama dalam mengatasi masalah dan mengatasi hambatan untuk meningkatkan fleksibilitas organisasi keluarga

Sesi 8 : Dari keluarga kami melangkah bersama. Tujuan sesi ini adalah membangun ketrampilan menyampaikan pendapat, Bernegosiasi dengan orang lain dari dalam dan luar keluarganya. Memahami dan mengatasi perbedaan antar anggota keluarga memperkuat organisasi dalam keluarga

Sesi 9 Penutup, Ekspresikan Dirimu. Tujuan sesi ini adalah peserta dapat membangun komunikasi yang sinergis dengan keluarganya untuk menghasilkan karya bersama berupa gambar, Sesama peserta dapat mengungkapkan diri melalui kata-kata positif/suportif satu sama lain. Peserta dapat memberikan feed back atau evaluasi atas manfaat pelatihan .

D. Alat bantu pelatihan

Secara keseluruhan modul pelathan ini tidak memerlukan alat bantu khusus selain peralatan yang layak digunakan dalam poses belajar-mengajar di Indonesia.

Beberapa alat bantu yang diakui dalam modul ini antara lain :

1. Aat tulis berupa spidol besar
2. Kertas plano atau kertas lain yang ukurannya cukup besar
3. Lakban atau bahan perekat lain
4. LCD
5. Komputer/laptop
6. Alat tulis
7. Lembar kerja (*worksheet*) dan lembar pegangan (*hand out*) pelatihan
8. Presentasi materi dalam bentuk *power point file*

E. Syarat menjadi pelatih (fasilitator)

Persyaratan khusus yang diperlukan untuk menjadi fasilitator adalah

1. Psikolog atau sarjana psikologi
2. Memiliki pengalaman memfasilitasi pelatihan

F. Karakteristik peserta pelatihan.

Modul pelatihan ditujukan untuk semua anggota keluarga yang tinggal dalam lingkup komunitas pedesaan maupun perkotaan :

1. Orangtua (ayah dan atau ibu)
2. Anak-anak terutama yang berada dalam tahap perkembangan remaja.berusia 12-18 tahun.

G. Cara penggunaan modul

Modul ini terdiri dari beberapa sesi yang dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Pertemuan dapat dilaksanakan sekali atau dua kali dalam satu minggu atau sesuai kesepakatan. Cara penggunaan modul ini adalah sebagai berikut:

1. Periksa kelengkapan modul. Modul ini memuat beberapa bagian di dalamnya yaitu (1) petunjuk tentang alur pelaksanaan pelatihan yang termuat dalam prosedur penelitian (2) lembar pegangan peserta (*handout*), lembar kerja (*worksheet*).(3) presentasi materi dalam bentuk *power point*.
2. Periksa ikhtisar modul untuk mendapatkan gambaran lengkap namun singkat tentang materi modul, alokasi waktu, alat bantu, dan metode yang digunakan.
3. Sebelum pelatihan dilaksanakan, bacalah prosedur pelatihan dengan seksama, periksa pula semua kelengkapan yang harus disediakan pada saat itu, misalnya: lembar pegangan, dan lembar kerja.

H. Ikhtisar Modul

Pertemuan ke ... /sesi...	Tujuan	Waktu	Metode	Alat Bantu
Pertemuan 1.1 building rapport	1. Perkenalan (Who am I?) 2. Identifikasi harapan 3. Penentuan norma kelompok	45 menit	a. game pasangan b. curah gagasan	LCD laptop kertas plano lak ban name tag kertas meta plan
Pertemuan 1.2 Pemahaman tentang komunikasi	1. Paham pengertian komunikasi 2. Identifikasi hambatan komunikasi	60 menit	a. game b. presentasi c. diskusi	LCD laptop lembar kerja pesan berantai gambar
Pertemuan 2.1 Faktor Penentu Keberhasilan Komunikasi	1. Membangun rapport 2. Peserta siap mengikuti aktivitas pada pertemuan 1 sesi 2 3. Mengingat kembali proses pada pertemuan 1 4. Pemahaman peran komunikator. 5. Paham karakteristik dan keterampilan yang harus dimiliki komunikator	60 menit	a. Refleksi pengalaman b. Diskusi kelompok c. Presentasi	LCD Laptop Handout Lembar Kerja
Pertemuan 2.2 Bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi stres	1. peserta mampu mengenali kondisi dirinya ketika mengalami konflik dalam menjalin komunikasi 2. Peserta mampu menerapkan strategi mengelola emosi untuk mengatasi stres yaitu dengan relaksasi	30 Menit	Praktik Relaksasi	Musik Laptop Speaker LCD Lembar instruksi relaksasi presentasi PPT tentang relaksasi
Pertemuan 3.1 Untukmu dengan segenap	1. mengidentifikasi masalah dalam berkomunikasi berdasarkan	60 menit	a. Curah pengalaman b. praktek menanggapi	LCD handout lembar kerja

kasih dan cintaku	<p>perspektif masing-masing,</p> <p>2. mengungkapkan pengalaman secara tertulis dan lisan</p> <p>3. Membangun kepercayaan antar pelaku komunikasi</p> <p>PR : masalah apa yang dialami, bagaimana tanggapan orang lain? apa yang dirasakan saat itu?</p>		c. Diskusi kelompok	
Pertemuan 3.2 Role play menjalin komunikasi empatik	<p>1. Peserta dapat mempraktikkan ketrampilan mikro dalam komunikasi empatik.</p> <p>2. Peserta dapat mengidentifikasi ketrampilan yang sudah dikuasai/belum</p> <p>3. peserta dapat memberikan tanggapan pada lawan bicaranya dengan cara yang empatik</p>	60 menit	Praktik dengan supervisi	Alat tulis Lembar kerja
Pertemuan 4.1 Bersama keluarga, bisa!	<p>1. Peserta menerapkan komunikasi untuk menjalin kerja sama dalam mengatasi masalah</p> <p>2. Mengatasi hambatan untuk meningkatkan fleksibilitas organisasi keluarga</p>	90 menit	Outbond	Air mineral dalam gelas Tali rafia berukuran panjang 100 cm, meja pendek 2x jumlah kelompok,, potongan Kertas berisi kata-kata, Kertas kosong 2 lem kertas

<p>Pertemuan 4.2 Dari keluarga kami melangkah bersama</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun ketrampilan menyampaikan pendapat, 2. Bernegosiasi dengan orang lain dari dalam dan luar keluarganya. 3. Memahami dan mengatasi perbedaan antar anggota keluarga 4. Memperkuat organisasi dalam keluarga 	<p>30 menit</p>	<p>Games dan outbond</p>	<p>mangkuk sebanyak peserta, wadah air besar (ember) sebanyak kelompok, wadah penampung air dan bola pingpong sebanyak kelompok, jas hujan plastik sebanyak peserta, peluit, timer</p>
<p>Pertemuan 4.3 Penutup, Ekspresikan Dirimu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat membangun komunikasi yang sinergis dengan keluarganya untuk menghasilkan karya bersama berupa gambar 2. Sesama peserta dapat mengungkapkan diri melalui kata-kata positif/suportif satu sama lain. 	<p>15 Menit</p>	<p>Ekspresi diri melalui gambar dan tulisan</p>	<p>Kertas manila warna putih ½ lembar untuk tiap keluarga, satu set crayon untuk setiap keluarga, kertas kosong ukuran ¼ kwarto</p>

I. Uraian Modul :

Pertemuan 1:

Sesi 1.1 : Building rapport

Tujuan: 1) Perkenalan (Who am I?)

2) Identifikasi harapan

3) Penentuan norma kelompok

Waktu : 45 Menit

Metode : 1) Game berpasangan

2) Curah pengalaman

Alat bantu :

1) LCD

2) Laptop

3) Kertas plano

4) Lak ban

5) Name tag

Prosedur:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan menyampaikan hasil asesmen awal dan kaitannya dengan tema pelatihan dan tujuan penelitian. Pelatihan ini merupakan kelanjutan dari hasil pengukuran sebelumnya. Tema yang digunakan dalam pelatihan ini adalah komunikasi empatik antar anggota keluarga. Dengan tema tersebut diharapkan antar anggota keluarga dapat saling menunjukkan cara berkomunikasi yang lebih baik. Apakah bapak. ibu dan adik2 bersedia untuk megikuti pelatihan? baik, nanti kita akan lanjutkan bahasan ini, namun sebelumnya kita kenalan dulu ya?
2. Co-fasilitator membagikan *name tag* dan kertas meta plan serta spidol.
3. Fasilitator minta peserta menuliskan nama panggilannya dan menuliskan harapan peserta dalam mengikuti pelatihan (penulisan harapan tidak boleh

lebih dari 10 kata, misalnya: dapat mengatasi hambatan dalam komunikasi dengan anak & istri)

4. Fasilitator dan tim mulai mengajak memperkenalkan diri dengan mengucapkan : Nama dan 2 informasi yang ingin dibagikan kemudian membacakan harapan atau kekhawatiran dalam mengikuti pelatihan.
saya ; perasaan saya hari ini: sangat bahagia bersama anda disini, anak saya 2, salah satunya masih remaja usia.. ...dengan ini saya *check in*
5. Fasilitator minta peserta untuk memperkenalkan diri dengan cara menyebutkan nama, 2 informasi lain yang ingin dibagikan (misalnya: pekerjaan, hobi, jumlah anak, dsb), kemudian membacakan harapan atau kekhawatiran dalam mengikuti pelatihan dan menyebutkan apa yang diketahui tentang komunikasi empatik?
6. Fasilitator mengambil kertas meta plan yang telah terisi harapan peserta dan menempelkan di kertas plano. Setelah peserta selesai memperkenalkan diri, fasilitator mengelompokkan harapan sesuai jenis ketrampilan yang diinginkan dan membahas mana harapan yang masuk akal untuk dicapai dalam pelatihan ini dan mana yang tidak
7. Fasilitator mengajak peserta untuk merumuskan norma kelompok dengan mengatakan: kita sudah memiliki daftar harapan anda semua dalam mengikuti pelatihan ini. Agar dapat mewujudkan harapan tersebut, mari kita rumuskan kesepakatan agar pelatihan berlangsung lancar, tertib dan sesuai harapan
8. Co fasilitator menuliskan dalam flip chart dan menempelkannya di tempat
9. yang mudah dilihat oleh peserta

Sesi 1.2 : Pemahaman tentang komunikasi**Tujuan :**

- 1) Paham pengertian komunikasi
- 2) Identifikasi hambatan komunikasi

Waktu : 60 menit

Metode:

- 1) game
- 2) presentasi
- 3) diskusi

Alat bantu:

- 1) LCD
- 2) Laptop
- 3) Lembar kerja
- 4) lembar pesan berantai
- 5) lembar gambar contoh
- 6) kertas manila
- 7) perekat

Prosedur :

- 1) Fasilitator mengajak peserta untuk membagi diri menjadi 2 kelompok, kemudian minta mengurutkan barisan dari depan ke belakang berdasarkan usia dari paling muda – tua, tanpa boleh menggunakan bahasa lisan.
Fasilitator memberikan dua pesan yang harus disampaikan secara berbisik, anggota terakhir harus menuliskan isi pesannya. satu pesan berbahasa inggris, pesan lainnya dalam bahasa Indonesia :

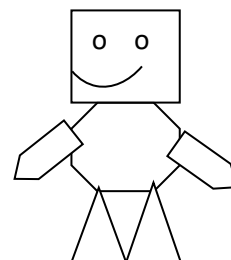
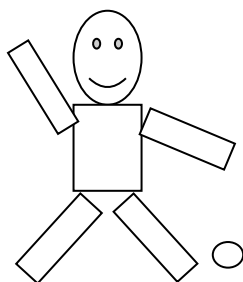
You don't choose your family, they are God's gift to you. as you're to them. *Pesan bahasa Indonesia* : keluarga bukan sesuatu yang kau pilih, melainkan karunia dari Allah untukmu, sebagaimana dirimu bagi mereka

**You don't choose
your family, they are
God's gift to you. as
you're to them
(Desmond Tutu)**

**keluarga bukan
sesuatu yang kau
pilih, melainkan
karunia dari Allah
untukmu,
sebagaimana dirimu
bagi mereka**

<http://wisdomquotes.com/family-quotes/>

- 2) Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi tugas antara ayah/ibu dan anak. salah satu memandu pasangannya menggambar bentuk yang digambarkan dalam selembar kertas. Peserta pertama memberikan petunjuk sementara yang menggambar tidak diijinkan untuk menanyakan (satu arah); peserta kedua: menggambar tapi boleh menanyakan gambarnya (dua arah)



Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman

Pertanyaan kunci: *apa yang dapat kita pelajari dari proses tadi? Kegiatan apa yang telah kita akukan bersama?*

mana pesan yang lebih mudah disampaikan? mengapa?

- 3) Fasilitator membagikan lembar kerja 1 (**worksheet 1**) dan mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman dalam kelompok kecil 5 orang : dengan pertanyaan kunci : apakah arti komunikasi? unsur apa saja yang terdapat dalam komunikasi dan hambatan apa saja yang mungkin terjadi dalam proses komunikasi? kemudian meminta peserta membacakan hasil diskusinya co fasilitator menuliskan hasil diskusi peserta di *flip chart*/layar LCD

Contoh lembar kerja 1

Apa arti komunikasi?	unsur yang terdapat dalam komunikasi	hambatan yang mungkin terjadi

- 4) Fasilitator mempresentasikan materi tentang komunikasi dan membagikan handout.
- 5) Fasilitator membagikan lembar kerja 2 untuk PR : identifikasi peristiwa terjadinya komunikasi pada masing-masing peserta, apakah komunikasi berlangsung sesuai tujuannya? apa saja hambatan yang dialami dalam mengirim dan menerima pesan? berikan contohnya.

contoh: lembar kerja 2

Peristiwa terjadinya komunikasi	apa yang ingin disampaikan?	Apa yang disampaikan?	Apa hambatan yang dialami

- 6) Fasilitator memastikan jadwal pertemuan berikutnya

- 7) Fasilitator memandu peserta untuk menutup pertemuan dengan mengawali *check out* : dengan menyebutkan nama.. hal-hal yang mengesankan dari proses hari itu ... dan diakhiri dengan ungkapan : dengan ini saya *check out*
- 8) Setelah semua pesertamenyatakan *check out*, fasilitator mengajak untuk membaca hamdalah dan menutup dengan salam

Pertemuan 2

Sesi 2.1. Pembukaan dan Review PR

Tujuan:

- 1) Membangun rapport
- 2) Peserta siap mengikuti aktivitas pada pertemuan 2
- 3) Mengingat kembali proses pada pertemuan 1

Waktu : 30 menit

Alat bantu :

- 1) LCD
- 2) Laptop

Metode : brain storming

Prosedur:

1. Fasilitator membuka pertemuan dengan salam kemudian dilanjutkan dengan menyapa peserta dan megajak peserta untuk check in: bapak, ibu dan adik-adik, mari kita mulai perteuan kia dengan *check in* terlebih dulu : dengan menyebutkan nama : saya... (nama), sebutkan satu materi yang masih ingat dari proses pertemuan sebelumnya, lemudian diakhiri dengan ucapan, dengan ini saya *check in*
2. Fasilitator mengajak peserta berbagi pengalaman mengerjakan PR co fasilitator mencatat pengalaman peesrta dalam layar LCD

3. Fasilitator memandu agar peserta dapat mengungkapkan pengalamannya dan paham tentang materi yang ditugaskan.

Sesi 2.2 : Faktor penentu keberhasilan komunikasi

Tujuan:

- 1) Paham peran komunikator &komunikan
- 2) Paham karakteristik dan ketrampilan yang harus dimiliki komunikator
- 3) Identifikasi kesulitan yang dialaminya dalam menjalin komunikasi

Waktu : 90 menit

Metode :

- 1) brain storming
- 2) diskusi kelompok presentasi

Alat bantu :

- 1) LCD
- 2) Laptop
- 3) Lembar kerja
- 4) Hand out

Proses:

- 1) Fasilitator membagi peserta untuk membagi diri dalam kelompok orang tua – anak secara terpisah. kemudian mengajak merefleksikan pengalaman selama tumbuh dan berkembang sejak kanak-kanak hingga saat ini, dalam perjalanan tersebut, tentu ada beberapa teman/sahabat/orang-orang yang memiliki kesan mendalam bagi kita semua, sekarang dalam kertas ini (fasilitator membagikan *work sheet* 3) silakan anda menuliskan siapa saja yang paling berkesan bagi anda dan mengapa?

Contoh: lembar kerja 3

Siapa teman yang paling berkesan di sepanjang hidup anda?	Mengapa?

- 2) Fasilitator mengajak peserta untuk curah pengalaman tentang hasil diskusi dan menyimpulkan bahwa dalam berkomunikasi, ada hal-hal yang diharapkan oleh komunikan, fasilitator mengelompokkan hasil diskusi peserta ke dalam tabel 2 kolom berikut

Tabel simpulan lembar kerja 4 rangkuman fasilitator atas hasil diskusi peserta

karakteristik teman/sahabat/orang yang dikagumi sebagai komunikator	ketrampilan teman/sahabat/orang yang dikagumi sebagai komunikator

- 3) Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi worksheet 3 (tabel bawah) dengan menanyakan, *Dari ketrampilan-ketrampilan yang anda kemukakan tersebut, mana ketrampilan yang sudah anda kuasai dan ketrampilan mana yang belum dikuasai? silakan menuliskan dalam tabel.*

Contoh : lembar kerja 5

yang sudah dikuasai (belum dituliskan sebelumnya)	yang belum dikuasai (belum dituliskan sebelumnya)

- 4) Fasilitator mempresentasikan teori tentang
- a) komunikasi efektif dan ketrampilan mikro
 - i. ketrampilan mendengarkan
 - ii. ketrampilan membangun empati
 - iii. ketrampilan mengajukan pertanyaan
 - iv. ketrampilan menanggapi
 - b) komunikasi lisan dan tertulis

2. Co- fasilitator membagikan lembar kerja 6. Fasilitator mengajak membagi peserta dalam kelompok kecil (beranggotakan 4 orang) yaitu kelompok dengan anggota orangtua dan peserta remaja.
3. Fasilitator memberikan tugas agar peserta berdiskusi dan mempraktekannya dalam diskusi tersebut dengan memberikan contoh-contoh berbagai situasi yang sering dihadapi sebagai orang tua dan sebagai anak, dan kemudian Fasilitator menjelaskan tentang tugas untuk mempraktikkan ketrampilan mendengarkan, membangun empati, mengajukan pertanyaan dan menanggapi.

Contoh : lembar kerja 6

Situasi	teknik/ketrampilan yang diterapkan
Anak pulang terlambat. tanpa memberitahu sehingga orangtua menegur	
Orangtua minta tolong membantu pekerjaan rumah, anak mengerjakan dengan setengah hati sehingga hasilnya tidak sempurna	
anak bermain game sampai lupa waktu	
Orangtua mengingkari janji membelikan peralatan olahraga/ musik (sesuai hobi anak)	
Orangtua mendengar anaknya mulai tertarik pada teman lawan jenis dan orangtua menjadi khawatir tentang pergaulan anaknya	

4. Fasilitator minta beberapa peserta untuk mempraktikkan dialognya sehingga dapat diberikan feed back dan peserta lain dapat belajar dari presentasi tersebut
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengidentifikasi kesulitan yang dihadapi ketika berkomunikasi dalam kaitannya dengan peran masing-masing sebagai anak dan orangtua dan menuliskannya dalam flip chart atau dalam tabel di presentasi PPT.

Contoh : lembar kerja 7

Komunikator	Peristiwa	Kesulitan
Orang tua		
Anak		

6. Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi.
7. Fasilitator menjelaskan PR : **Untukmu dengan segenap kasih dan cintaku**, menulis surat untuk orang tercinta tentang pengalaman mengesankan yang belum pernah diungkapkan namun sulit dilupakan (apa kejadiannya? bagaimana tanggapan ayah/ibu? (untuk remaja) dan apa tanggapan anak saat itu? (untuk orang tua), bagaimana perasaan anda ketika mendapatkan tanggapan tersebut?

Sesi 2.3 : Bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi stres

Tujuan :

- 1) peserta mampu mengenali kondisi dirinya ketika mengalami konflik dalam menjalin komunikasi
- 2) Peserta mampu menerapkan strategi mengelola emosi untuk mengatasi stres yaitu dengan relaksasi

Waktu : 30 menit

Metode : Praktik Relaksasi

Alat bantu :

- 1) Musik
- 2) Laptop
- 3) Speaker
- 4) LCD
- 5) lembar instruksi relaksasi
- 6) presentasi PPT tentang relaksasi

Proses:

1. Fasilitator mengajak peserta menjelaskan secara singkat tentang tujuan latihan relaksasi dengan menyatakan :

Bapak dan ibu dan adik-adik, selama kita menjalin komunikasi dengan orang lain tidak selalu berlangsung sesuai harapan, oleh karena itu terkadang menimbulkan efek yang kurang menyenangkan, mengecewakan atau terkadang sebelum melakukan komunikasi, ada perasaan khawatir/cemas memikirkan respon yang diperoleh dari komunikator, sehingga muncul perasaan tidak nyaman atau tegang. Untuk mengantisipasi situasi-situasi serupa maka marilah kita lakukan latihan relaksasi. Relaksasi intinya menyetel otot-otot di seluruh tubuh kita.

Sebelum kita mulai silakan anda mengambil posisi tubuh yang paling nyaman. Nanti saya akan bacakan instruksinya, silakan anda mengikutinya. Kalau ada kesulitan untuk mengikuti instruksi saya, berhentilah sejenak. kemudian cobalah untuk mengikuti sesuai kemampuan anda. Apabila anda tetap merasa tidak nyaman, silakan anda mengangkat tangan anda supaya salah satu anggota tim dapat membantu anda.

2. Co fasilitator menyiapkan musik, speaker dan music-player (laptop) dan memutar musik sesuai dengan instruksi fasilitator
3. Fasilitator membacakan instruksi latihan relaksasi, co-fasilitator melakukan observasi untuk memastikan semua peserta dapat mengikuti instruksi dengan benar dan memberikan bantuan bagi peserta yang mengalami kesulitan.

Instruksi relaksasi

Silakan untuk mengambil posisi yang paling nyaman. Kita akan melakukan latihan pernafasan. Cobalah untuk mengikuti instruksi yang saya bacakan, namun apabila anda mengalami kesulitan untuk mengikuti instruksi, atau merasa tidak nyaman, berhentilah sebentar, kemudian berusaha untuk mengulangnya. Yang penting dalam latihan ini anda jangan memaksa diri. ... Apakah anda sudah siap?

Mulailah menarik napas secara perlahan melalui hidung, sehingga udara masuk hingga memenuhi paru-paru anda, tahan sebentar, lalu hembuskan udara lewat mulut.

Ulangilah cara pernafasan ini beberapa kali sehingga setiap kali anda menghirup udara, anda merasakan adanya energi baru mengalir di seluruh tubuh anda.

- *Dengarkan napas anda, dan perhatikan bahwa bernapas secara perlahan membuat anda bernapas lebih dalam dan membuat tubuh menjadi lebih segar.*
- *Rasakan pula bagaimana detak jantung dan aliran darah melambat, kepala menjadi lebih ringan, dan tubuh anda pun mendapatkan energi baru. Nikmatilah kenyamanan relaksasi ini*

Sekarang letakkan salah satu tangan di atas perut, shg telapak tangan menutupi pusar, dan letakkan telapak tangan yang satunya di atas telapak tangan yg pertama.

- *Dengan perlahan, tariklah nafas dalam-dalam kembali dan bayangkan otot-otot di perut bagian atas (diafragma), bergerak ke bawah ketika paru-paru membesar (menghirup udara) dan membuat perut dan telapak tanganmu bergerak turun.*
- *Pada saat menghembuskan nafas, diafragma bergerak naik dan tangan di perut anda pun ikut bergerak naik dengan lembut,*
- *Kembali tariklah nafas dalam dan perlahan, rasakan bagaimana otot perut anda memanjang, naik ke arah dada, lalu hembuskan nafas kembali sambil rasakanlah bagaimana otot perut anda bergerak mengerut ke bawah dan rasakanlah bagaimana tubuh anda menjadi rileks saat menghembuskan nafas anda*

(fasilitator mengulang instruksi ini hingga 3 kali).

4. Fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan pengalaman melakukan latihan relaksasi dan menjelaskan konsep teori yang mendasari relaksasi.
5. Co fasilitator membagikan lembar kerja 7 dan menjelaskan tujuan PR

Contoh lembar tugas 8

Komunikator	kesulitan yang dihadapi	strategi untuk mengatasi
Orang tua		
Anak		

6. kemudian mengajak peserta untuk menutup sesi menyebutkan nama dan ketrampilan yang dipelajari dalam pertemuan hari itu dan proses yang paling mengesankan hari itu diakhiri dengan kalimat '*dengan ini saya check out.*'
7. Setelah semua peserta menyatakan *check out*, fasilitator mengajak untuk membaca hamdalah dan menutup dengan salam

Pertemuan 3.

Tema : Ketrampilan komunikasi secara lisan dan tertulis

Sesi 3.1. Untukmu dengan segenap kasih dan cintaku

Tujuan :

- 1) Peserta dapat mengungkapkan pengalaman melalui komunikasi non verbal dengan menulis
- 2) Peserta membangun kepercayaan antar sesama keluarga berdasarkan toleransi dan pemahaman satu sama lain

Waktu : 60 menit

Alat bantu :

- 1) Instruksi relakasi visual
- 2) LCD
- 3) Laptop dengan *music player*
- 4) Musik
- 5) Speaker
- 6) *Expression letter*

Proses :

1. Fasilitator membuka dengan salam kemudian mengajak peserta untuk *check in*: dengan menyebutkan nama dan menyebutkan materi atau proses yang

masih diingat dari pertemuan sebelumnya, dan diakhiri dengan ungkapan dengan ini saya *check in*

2. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan latihan relaksasi dan visualisasi yang menggambarkan tentang hubungan orangtua-anak.

Instruksi :

Ibu-ibu dan adik-adik, silahkan mengambil sikap duduk yang nyaman mungkin, yg memungkinkan Anda untuk bersikap rileks. Kemudian dalam hitungan ke tiga pejamkan mata anda. Coba dengarkan suara apa saja yg anda dengar? Adakah suara yang selama ini sebenarnya sering anda jumpai tetapi tidak pernah anda perhatikan? Adakah suara-suara yang baru anda dengar hari ini?

Marilah kita bayangkan, ketika seorang bayi dilahirkan, apa yg terjadi pada saat itu? Tangisan bayi yang memecah kesunyian, menandakan kehadirannya yang ditunggu dengan penuh harapan oleh ayah, ibu, dan semua keluarga.

Lalu bayangkan betapa bangganya ayah dan ibu, kakak atau semua orang melihat bayi mungil yang terlelap. 'Wah.... gaya tidurnya seperti aku ya?' Kata ayah, "mana bisa, kayaknya lebih mirip aku", kata ibu. "ah, ayah & ibu salah, adik lebih mirip aku" kata si kakak tidak mau ketinggalan.

Si bayi mungil memiliki kekuatan yg sedemikian besar, membuat ayah-ibunya rela terbangun di malam hari, untuk mengganti popoknya, menyusui, atau hanya sekedar memastikan bahwa tidak ada seekor nyamukpun yang menggigitnya.

Ketika si bayi tumbuh lebih besar, maka setiap tangan perkasa yang ada di sekelilingnya siap untuk menggandeng tangan mungilnya, menggendongnya dan menghiburnya di kala sedang sakit. Dan waktupun terus berjalanayah-bunda pun berubah, tangannya tak lagi perkasa, tubuhnya mulai membungkuk, pandangannya mulai mengabur, gerakannya tak lagi gesit. Siapakah yang akan menggandengnya ketika menyeberang jalan? Siapa yang akan memeluknya ketika sedang sakit? Siapa yang akan menghiburnya ketika sedih?

Untunglah ada bayi mungil yang kini telah tumbuh dewasa, kuat, perkasa dan siap memberikan kasih sayang bagi ayah ibunya... tangan mungil yg dulu digandeng akan ganti menggandeng tangan keriput yg dulu perkasa.....

bayangkanlah adakah yang lebih indah di dunia ini selain kasih sayang antara anak dan orang tua? Adakah kerinduan, kedamaian yg lebih indah dari yang dimiliki oleh orang tua dan anak? bayangkanlah saat-saat indah yang anda lalui bersama..... resapkan ke dalam hati..... meskipun kadang anda merasakan kepedihan atau terluka karena keinginan anda yang tidak tersampaikan atau keinginan yang tidak terpenuhi.. namun rasakanlah betapa banyak kasih sayang yang tercurah pada anda selama ini... tersenyumlah Bila nanti Anda membuka mata kembali, lihatlah dan rasakanlah semua kasih sayang itu ada pada anda, dalam hitungan lima silakan Anda membuka mata kembali.

3. Fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan pengalamannya
4. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk mereview pekerjaan rumah dengan bergiliran membacakan surat dari anak dan dari orangtua.
5. Fasilitator membantu apabila ada ungkapan dari peserta yang kurang empatik dan mengajak peserta untuk mengungkapkan kembali dengan cara yang empatik dengan menekankan pada tiap orang bertanggungjawab atas keinginannya sendiri, misalnya: ungkapan seharusnya ibu paham tentang perasaanku saat itu; diganti dengan pernyataan: saya ingin dipahami saat itu atau saya ingin ibu memahami perasaan saya saat itu..
6. Fasilitator mengajak peserta untuk belajar mengungkapkan keinginannya satu sama lain tentang berbagai semua anggota keluarga dapat mengkomunikasikan masalah yang ada dalam keluarga dan bekerja bersama untuk mengatasi masalah serta bagaimana mengungkapkan bahwa ada masalah-amasalah tertentu yang tidak ingin dicampuri oleh orang lain. Peserta menuliskan dalam lembar kerja 8 dan mengungkapkannya

Contoh lembar kerja 9

	Bagaimana strategi mengatasinya?	Bagaimana antar anggota keluarga dapat membantu?
Masalah yang penting dalam keluarga		
Masalah pribadi		

7. Fasilitator minta beberapa keluarga untuk membacakan hasil diskusinya kemudian merangkum dan menyimpulkan hasil diskusi.

Sesi 3.2: Role play menjalin komunikasi empatik

Tujuan :

- 1) Peserta dapat mempraktikkan ketrampilan mikro dalam komunikasi empatik.
- 2) Peserta dapat mengidentifikasi ketrampilan yang sudah dikuasai/belum
- 3) peserta dapat memberikan feed back pada lawan bicaranya dengan cara yang empatik

Alokasi waktu : 60 menit

Alat bantu : alat tulis dan lembar kerja

Metode : praktik dengan supervisi

Prosedur:

- 1) Fasilitator membagikan lembar kerja 9 dan mengajak peserta untuk membagi diri ke dalam kelompok kecil per keluarga dan mulai berlatih tentang mengkomunikasikan gagasan/ide-ide/masalah yang sedang dialami

Ketika menceritakan tentang gagasan anda, bagaimana tanggapan orangtua/anak terhadap cerita anda ?
--

Tanggapan seperti apa yang ingin anda dapatkan ? tuliskan kalimat yang membuat anda merasa nyaman

Ketrampilan apa yang sudah anda kuasai? dan ketrampilan apa yang masih sulit untuk anda kuasai?

- 2) Fasilitator mengajak peserta bergabung dalam kelompok besar dan mengumumkan tentang pertemuan berikutnya dalam bentuk outbound.
- 3) Fasilitator menutup dengan secara berurutan melakukan check out

Pertemuan 4

Sesi 4.1: Bersama keluarga ... bisa !!!

Tujuan :

- 1) Peserta mampu menerapkan komunikasi untuk menjalin kerja sama
- 2) Peserta dapat mengatasi hambatan dalam komunikasi untuk meningkatkan fleksibilitas organisasi keluarga

Waktu : 60 menit

metode : Outbond

alat bantu :

- 1) Ember sebanyak kelompok besar (2-3 buah); ember atau wadah untuk menampung air yang lebih kecil dari ember (kira-kira ukuran 10 liter), Mangkuk sejumlah peserta, bola pingpong sejumlah kelompok, jas hujan sekali pakai sejumlah peserta, peluit, timer

- 2) 15 gelas air mineral/kelompok, Tali rafia berukuran panjang 100 cm, meja pendek 2x jumlah kelompok besar
- 3) Potongan kertas bertuliskan kata-kata, Kertas kosong/ 2 lembar/ kelompok; lem kertas
- 4) Air mineral dalam gelas 15 buah/kelompok mangkuk sebanyak peserta, tali rafia. Meja pendek sejumlah keluarga.

Prosedur :

- 1) Fasilitator membuka pertemuan dengan salam kemudian memberikan apresiasi atas kehadiran peserta memberikan semangat pada peserta kemudian memberikan gambaran tentang agenda pada acara outbond.

terima kasih banyak bapak, ibu dan adik-adik masih berkomitmen untuk melanjutkan agenda kita. Hari ini kita akan tutup acara pelatihan dengan kegiatan outbond. Ada beberapa tahapan yang akan dilakukan bersama-sama, yang pertama adalah melakukan kegiatan dalam kelompok yang kita sebut sebagai kelompok nuclear yang anggotanya terdiri dari 1 keluarga (orang tua dan anak).

Tahapan kedua adalah kita melakukan kegiatan dalam kelompok extended, yaitu kelompok campuran dua keluarga. Kegiatan akan dilanjutkan dengan sesi 'ekspresikan dirimu' seperti apa kegiatannya? nanti akan dijelaskan.. kemudian ditutup dengan evaluasi dan makan bersama.
- 2) Co-fasilitator menyiapkan alat bantu sesuai urutan kegiatannya.
- 3) Fasilitator dibantu oleh co-fasilitator membagi peserta dalam kelompok untuk sesi 1 yaitu satu keluarga dalam 1 kelompok, sehingga minimal kelompok terdiri dari 2 orang anggota.
- 4) Co-fasilitator menempatkan potongan kertas bertuliskan kata-kata di atas meja pendek secara acak dan menyediakan 2 lembar kertas kosong dan lem. Kalimat yang diajak per kata:
 - a. Setiap keluarga memiliki problemanya masing-masing, namun, hal yang mengagumkan adalah ketika mereka tetap menyatu (Anonymous)

- b. Keluarga adalah hal terbaik yang dapat diharapkan. Mereka ada di saat suka maupun duka dan mencintaimu dalam kondisi apapun.(Anonymous)
- c. Apa yang dapat kau lakukan untuk mendukung perdamaian dunia? Pulanglah dan sayangi keluargamu (Mother Teresa)
- d. Anak-anak mendambakan untuk bisa merasa dibutuhkan, dihargai, dan diakui sebagai bagian dari keluarga.
- e. Bagi seorang anak, memiliki tempat (dalam keluarga) berarti merasa diperhatikan, dilibatkan, diterima dan dicintai.
- f. Keluarga bagaikan cabang-cabang di sebuah pohon, kita bertumbuh ke arah yang berbeda-beda namun akar kita tetap satu (Anais Nin)
- g. Tidak ada keluarga yang sempurna. Dari balik setiap pintu selalu ada masalah, yang membedakan adalah cara menerima dan mendukung setiap anggota keluarga sebagai dirinya sendiri; bukan seperti yang kita inginkan. (Catherine Pulsifer)
- h. Menjadi panutan bukan tugas anak sulung-kepada adai-adiknya, tapi tugas orang tua kepada semua anak” (Adhitya Mulya)
- i. Tidak ada keluarga yang sempurna. Terkadang kami berdebat, berkelahi, bahkan satu waktu berhenti berbicara satu sama lain. Namun pada akhirnya, keluarga tetaplah keluarga, di mana cinta akan selalu ada
- j. Ucapkan Alhamdulillah saat kamu bisa duduk bersama dengan keluarga. Karena ada seseorang di suatu tempat yang ingin sekali berkumpul bersama keluarganya.
- k. Memiliki sebuah tempat untuk dituju, itu adalah rumah. Memiliki seseorang yang dicintai, itu adalah keluarga. Memiliki keduanya, itu adalah sebuah anugerah.
- l. Jangan memaksakan agama pada keluargamu. Tunjukkan kepada mereka keindahan agama melalui pengamalan kamu sendiri. – Nouman Ali Khan
- m. Cintai keluargamu. Luangkan waktu, berbaik hati dan saling melayani. Jangan membuat ruang untuk penyesalan.
- n. Bayangkan ketika kamu kembali bersatu dengan keluargamu di surga. Itulah definisi sebuah kesuksesan. – Dr. Bilal Philips

- 5) Fasilitator memberikan instruksi : di meja sana ada potongan-potongan kertas yang bertuliskan kata-kata. tugas tiap kelompok adalah berlomba menyusun kalimat dari kata-kata yang ada di sana dan menempelkannya di atas kertas yang ada di sana. Setelah jadi selesai silakan dibawa kembali kemari (*garis start*). Apakah ada yang kurang jelas?
- 6) Bila semua sudah paham, fasilitator memberi aba-aba: siap.. 1,2,3 mulai...
- 7) Co-fasilitator mencatat waktu masing-masing kelompok untuk menyelesaikan tugasnya, setelah semua selesai, fasilitator mengumumkan kelompok yang meraih nilai tertinggi karena menyelesaikan tugas tercepat dengan kalimat tersusun baik.
- 8) fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman : *Apa rahasia keberhasilan anda semua? sejauhmana komunikasi berperan dalam menyelesaikan tugas? bagaimana tugas ini menumbuhkan 'rasa kekeluargaan' dalam diri bapak/ibu & adik2?*
- 9) Fasilitator mengajak peserta untuk semua peserta memberikan apresiasi untuk semua peserta dengan bertepuk tangan dan memotivasi peserta untuk melakukan tugas kedua: yaitu **permainan bercermin**.
- 10) Pada saat yang sama Co-fasilitator menyiapkan *speaker, music player* dan lagu/musik yang berirama cukup cepat sehingga menumbuhkan semangat bagi peserta. Kemudian fasilitator memberikan instruksi tentang cara permainan ini dilakukan :
 - a. Setiap peserta berdiri berhadapan
 - b. Salahsatu peserta mulai melakukan berbagai gerakan, dan pasangannya menirukan. Setelah 2 menit, bergantian,

- c. Langkah berikutnya salah satu peserta melakukan gerakan dan pasangannya menirukan, namun dengan kedua tangan saling menyentuh (lakukan selama 2 menit)
- d. Pasangan bertukar peran, peserta yang mengikuti gerakan pasangannya berganti menjadi orang yang bergerak, namun kedua pasangan melakukan gerakan sambil berpegangan tangan.

Setelah selesai, fasilitator mengajak peserta untuk istirahat sejenak. sambil minum dan makan makanan kecil. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman;

Bagaimana tadi pengalaman ibu/bapak adik2 semua? bagaimana rasanya menjadi orang yang melakukan gerakan yang diikuti oleh cermin? Pertimbangan apa yang anda pikirkan ketika akan menunjukkan gerakan? (apabila tidak ada yang menunjukkan tanda empati, tanyakan pertanyaan berikut? apakah anda memikirkan kira-kira orang lain mampu menirukanku apa tidak ya?)

Sesi 4.2: Dari keluarga kami melangkah bersama

Tujuan:

- 1) Membangun ketrampilan menyampaikan pendapat,
- 2) Bernegosiasi dengan orang lain dari dalam dan luar keluarganya.
- 3) Memahami dan mengatasi perbedaan antar anggota keluarga
- 4) Memperkuat organisasi dalam keluarga

Waktu : 30 menit

Metode : games dalam outbond

Alat bantu: air mineral dalam gelas 15 buah/kelompok, tali rafia berukuran panjang 100 cm; meja pendek 2x jumlah kelompok; mangkuk sebanyak peserta; wadah air besar (ember) sebanyak kelompok, wadah penampung

air dan bola pingpong sebanyak kelompok, jas hujan plastik sebanyak peserta, peluit, timer

Proses:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk bergabung lagi dalam kelompok besar, setelah istirahat kemudian memberikan informasi bahwa sesi berikutnya peserta akan membagi diri dalam kelompok yang lebih besar, dua keluarga yang bergabung menjadi satu. Setiap kelompok didampingi oleh satu co-fasilitator yang akan berperan sebagai penyemangat tim (suporter)
2. Kemudian fasilitator mengajak peserta untuk mengambil undian yang bertuliskan nomor kelompok masing-masing keluarga.
3. Peserta bergabung dengan sesama peserta yang memperoleh nomor yang sama, kemudian, dengan didampingi co fasilitator, masing-masing kelompok membuat yel-yel penyemangat dan mengucapkannya dengan lantang sebelum mulai kegiatan.
4. Co-fasilitator menyiapkan peralatan untuk permainan pertama:, membangun menara air yaitu: tali rafia berukuran panjang 100 cm sebanyak peserta dan gelas berisi air minum sebanyak 15 buah/kelompok dan menaruhnya di atas meja. co fasilitator menyiapkan meja pendek lain yang berjarak 10 m dari meja pertama.
5. Fasilitator menerangkan cara bermain, namun sebelum bermain masing-masing kelompok meneriakkan yel-yelnya

instruksi: *Masing-masing kelompok akan mendapatkan 15 gelas air mineral, tugas anda adalah membuat menara setinggi-tingginya dengan menggunakan air ini, di meja kosong yang telah disediakan.*

Jadi anda harus membawa gelas air menuju meja yang kosong dan mendirikan menara di sana. Ketika mengangkat gelas airnya, Anda tidak diperbolehkan menyentuh dengan jari, jadi harus menggunakan tali rafia

yang sudah disediakan dan harus dilakukan dengan bersama anggota kelompok.

Anggota lain boleh membantu membentuk menara yang telah dibawa oleh teman kelompoknya, cara mengangkat gelas minuman tetap dilakukan secara bersama dengan menggunakan tali rafia. Sebelum membangun menara, silakan anda merundingkan strategi yang akan dipakai oleh kelompok anda. Waktu untuk melakukan tugas: maksimal 10 menit

6. Tiap kelompok didampingi oleh co-fasilitator yang bertugas mencatat waktu dan mengawasi serta mencatat pelanggaran aturan yang terjadi. Kriteria yang menang adalah yang dapat membangun menara tertinggi yang tidak runtuh dalam waktu 1 menit. dengan angka pelanggaran terkecil.
7. Setelah selesai, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman

8. Permainan kedua : Coba tebak siapakah aku?

Fasilitator memberikan informasi tentang permainan berikutnya. Permainan berikutnya adalah permainan tentang komunikasi yang tidak terkatakan tetapi dilakukan dengan gerak tubuh (gesture) . Ada 3 gerak tubuh yang diperankan (1) aku adalah Tarzan: gerakannya menunjukkan gerakan mengangkat tangan, sambil mengucapkan teriaknya yang khas (2) aku adalah Jane dengan gerakan yang feminin (3) aku adalah cheetah, monyet lucu teman Tarzan dengan gerakan menggaruk kepala dan punggung bawahnya.



9. Secara bergantian kelompok berperan sebagai pengirim pesan dengan menunjukkan gerakan sedangkan kelompok lain menirukannya secara spontan dalam waktu yang sama dengan pengirim pesan .
10. Kelompok pengirim pesan berunding secara diam-diam menyepakati gerakan apa yang akan dilakukan. Kemudian kelompok penebak pesan dapat mengamati gerak gerik pengirim pesan. Kemudian dalam kelompok berunding tentang dugaan gerakan apa yang akan diperagakan si pengirim pesan.
11. Kedua kelompok berdiri dengan jarak 3 meter dan membalikkan badan sehingga saling memunggungi. Ketika fasilitator memberi aba-aba: 1,2,3... pada hitungan ketiga, kedua kelompok berbalik memperagakan salah satu peran. kelompok penebak melakukan gerakan yang diduga dilakukan oleh pengirim pesan. Semakin banyak pesan yang tertebak dengan benar, maka kelompok dinyatakan sebagai pemenang.
12. Kedua kelompok memainkan peran dengan cara bergantian.
13. Setelah semua kelompok mendapat giliran, fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan pengalaman secara singkat: *bagaimana pengalaman anda melakukan permainan komunikasi tanpa kata dan berdasarkan dugaan semata?*
14. Co-fasilitator 2 mencatat jawaban peserta, kemudian fasilitator menyimpulkan dengan singkat.
15. Pada saat fasilitator memandu refleksi pengalaman, co-fasilitator menyiapkan peralatan permainan kedua: yaitu mangkuk kecil sebanyak peserta, ember/wadah berisi air sejumlah kelompok besar yang ada,

panci/ember/waskom yang hanya berisi bola pingpong, mangkuk/gayung sejumlah peserta

16. Fasilitator menerangkan prosedur permainan:

Pada permainan berikutnya akan lebih seru dan menggunakan air, jadi silakan anda memakai jas hujan plastik yang telah disediakan. Semua peserta berbaris memanjang ke belakang menurut kelompoknya, dimana peserta terdepan mengambil air yang tersedia dalam ember/wadah dengan menggunakan mangkok kecil. Selanjutnya air tersebut dioper ke belakang secara estafet melalui atas kepala. Saat memindahkan air, peserta tidak boleh menoleh ke belakang dan posisinya tetap duduk, penerima air yang dioperkan juga dalam posisi duduk. Peserta paling belakang memasukkan air ke dalam wadah berisi bola pingpong. Kelompok yang berhasil mendapatkan air terbanyak sehingga luber dan membuat bola pingpong keluar dinyatakan sebagai pemenang.

17. Setelah selesai fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman.

Sesi 4.3: Penutup. Ekspresikan dirimu

Tujuan :

- 1) Peserta dapat membangun komunikasi yang sinergis dengan keluarganya untuk menghasilkan karya bersama berupa gambar
- 2) Sesama peserta dapat mengungkapkan diri melalui kata-kata positif/suportif satu sama lain.

Waktu : 15 menit

Alat bantu : Kertas manila warna putih $\frac{1}{2}$ lembar untuk tiap keluarga; satu set crayon untuk setiap keluarga, kertas kosong berukuran $\frac{1}{4}$ kertas kwarto.

Metode : ekspresi diri melalui gambar dan tulisan

Prosedur:

- 1) Co-fasilitator membagikan selebar kertas (berukuran $\frac{1}{2}$ kertas manila) dan satu set *crayon*.
- 2) Fasilitator memberikan instruksi : bapak/ibu dan adik2, sekarang kita akan melakukan kegiatan yang menjadi kegiatan favorit waktu masih kecil dulu, yaitu menggambar. Silakan anda satu keluarga bersama-sama menggambar apa saja yang disepakati oleh semua anggota keluarga. Tema gambarnya bebas yang penting dapat menggambarkan keinginan semua anggota keluarga. Waktunya sekitar 15 menit.
- 3) Setelah selesai menggambar, fasilitator menanyakan bagaimana kesan peserta tentang kegiatan menggambar tersebut? Co-fasilitator memberikan perekat agar gambar masing-masing keluarga dapat ditempel di dinding atau di pohon agar sejenak peserta dapat memandangi hasil karyanya.
- 4) Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk duduk melingkar, kemudian membagikan selebar kertas kosong kepada semua peserta. Fasilitator menyampaikan: Kita akan membuat kenangan tertulis untuk semua peserta. Silakan anda menuliskan nama anda pada bagian atas kertas. Nanti ketika saya menginstruksikan untuk geser, maka berikan kertas anda ke teman yang duduk di sebelah kanan anda. Anda akan menerima kertas dengan tulisan nama orang lain. tugas anda adalah menuliskan pesan atau ungkapan hati pada teman yang namanya tertulis di kertas, Tulisan isi pesan yang sifatnya empatik dan positif. Demikian terus sampai kertas bertuliskan nama anda kembali ke tangan anda. Kalau sudah siap mari kita mulai, geser.

- 5) Setelah selesai fasilitator menanyakan bagaimana perasaan peserta mendapatkan pesan positif tersebut? Adakah yang merasa tidak nyaman ketika menyampaikan ungkapan hati dengan cara yang positif?
- 6) Co-fasilitator memberikan *double tape* agar peserta dapat menempelkan lembar pesan yang diterimanya dengan menempelkan di gambar yang telah dibuat sebelumnya,
- 7) Fasilitator membagikan lembar evaluasi, dan skala untuk post test kemudian mempersilakan peserta untuk mengisinya.
- 8) Setelah selesai, fasilitator mengungkap pengalaman dan pendapat peserta tentang pelatihan ini.
- 9) Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan penutupan dengan cara *check out*.
- 10) Fasilitator mengajak peserta dan co-fasilitator untuk menutup pelatihan dengan bacaan Hamdalah dan dengan salam

Daftar Pustaka

- Arrington, D.B. (2007), *Art, Angst, and Trauma: Right brain intervention with developmental issues*, Springfield, Charles C Thomas Publisher, Ltd.
- Ballenger-Browning, K. & Johnson, D.C., 2010. Key fact on resilience, San Diego CA : *Naval Center for Combat & operational Stress Control*.
- Day, R.M (2013), *Child, family, school, community*, Belmont: Wadsworth cengage learning.
- Day, R.D (2003), *Introduction to family processes* (4rd ed.), New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, publishers.
- Dietrich, W (2013) , *Elicitive Conflict Transformation and the Transrational Shift in Peace Politics*, London :Palgrave Macmillan.
- Egan, G. (2007), *Skilled helper* (8th ed.), Belmont: Thomson Brook Cole.
- Fathurrohlim (tanpa tahun), 36+ Kata Mutiara Islam Tentang Keluarga dan Rumah Tangga, Diakses pada tanggal 20 September 2019, dari <https://mutiaraislam.net/kata-mutiara-islam-tentang-keluarga/>
- Gladding, S.T. (2011), *The creative arts in counseling* (4th ed.), Alexandria: American Counseling Association.
- Glover, J., 2009. *Bouncing back: How can resilience be promoted invulnerable children and young people?*, http://www.barnardos.org.uk/bouncing_back_resilience_arch09.pdf diakses 11 Nopember 2012
- Johnsen, H.C.G. & Ennals, R. (2012), *Creating Collaborative advantage: innovation and knowledge creation in regional economies*, Surrey: WWW.gowerpublishing.com
- Lunenburg, F.C. & Ornstein,A.C. (2012), *Educational administration: concept and practices* (6th ed.), Belmont, Wadsworth.
- McPheat, S.(2010) *Effective communication skills, MTD Training & Ventus Publishing Aps: WWW.BookBooN.com.*, ISBN 978-87-7681-598-1.
- Pogosyan, M, (2017), *What makes families resilient: nurturing, strength, amid adversity*, posting 11 October 2017, at [tps://www.psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

- Reich, J.W., Zautra, A.J., dan Hall, J.S., (2010), *Handbook of adult resilience*, New York: the guilford press.
- Ritvo, E. C. dan Glick, I.D. (2002), *Concise Guide to Marriage and Family Therapy*, (2002), Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Robinson, E. (2006), Young people and their parents: supporting families through changes that occur in adolescence, *Australian Family Relationships Clearinghouse (AFRE)*, number 1, 2006.
- Theiss, J.A.. (2018), Family communication and resilience, *Journal of Applied communication research*, Vol 46, No. 1, 10-13.
- Velleman, R. & Aris, S. (2010), *Counselling and helping* (2nd ed.), West Sussex: BPS Blackwell.
- Walsh, F. (2015) *Strengthening family resilience* (3rd ed.), New York: the Guilford press.

----- Kumpulan Quotes Bahasa Inggris Bertema Keluarga (Family);
<https://www.sederet.com/tutorial/kumpulan-quotes-bahasa-inggris-bertema-keluarga-family/>

LAMPIRAN I

LEMBAR PEGANGAN (*HANDOUT*) PELATIHAN

Belajar bersama : Komunikasi empatik



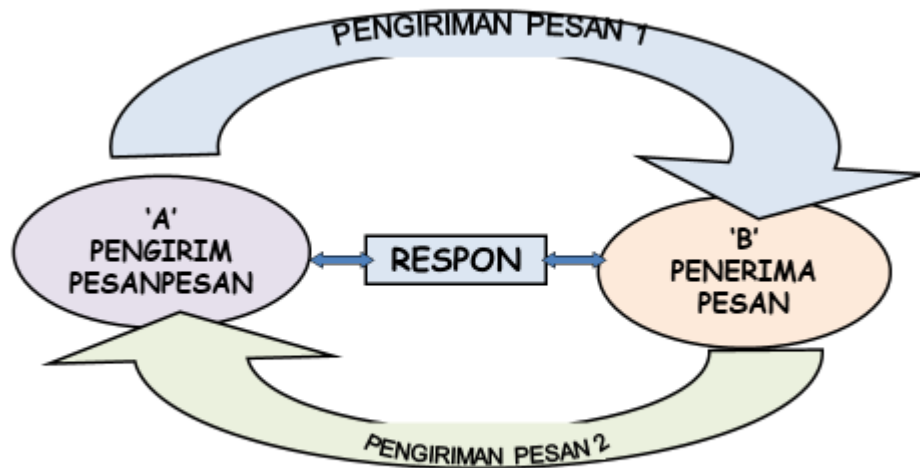
Mutingatu Sholichah
Sri Kushartati

KOMUNIKASI

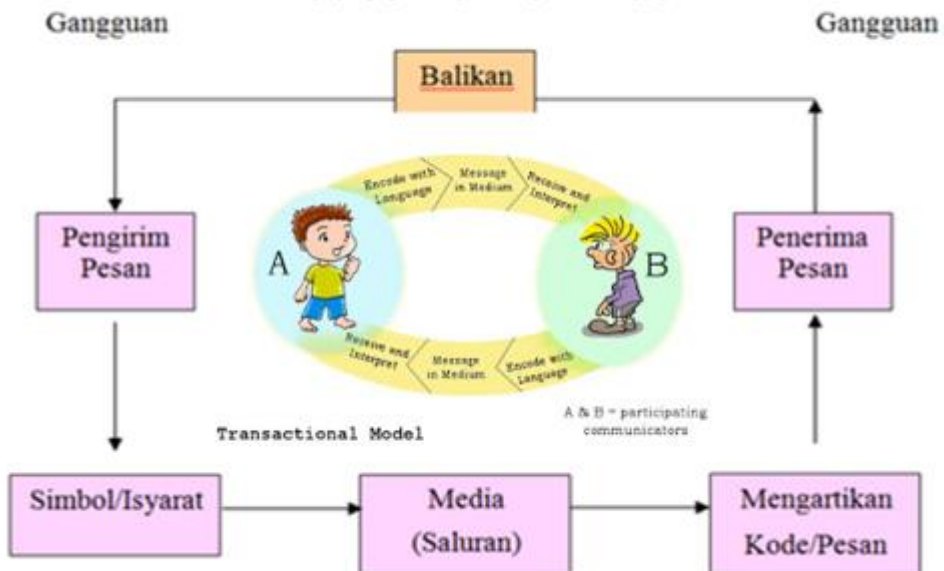
- menyampaikan atau bertukar pikiran, pendapat, atau informasi dengan berpidato, menulis, atau isyarat.
- cara dalam mengirim pesan, perintah, dan lainnya dengan telpon, telegram, radio, atau televisi
- secara biologis dijelaskan sebagai "aktifitas seseorang yang dapat merubah atau mempunyai potensi untuk merubah perilaku orang lain"

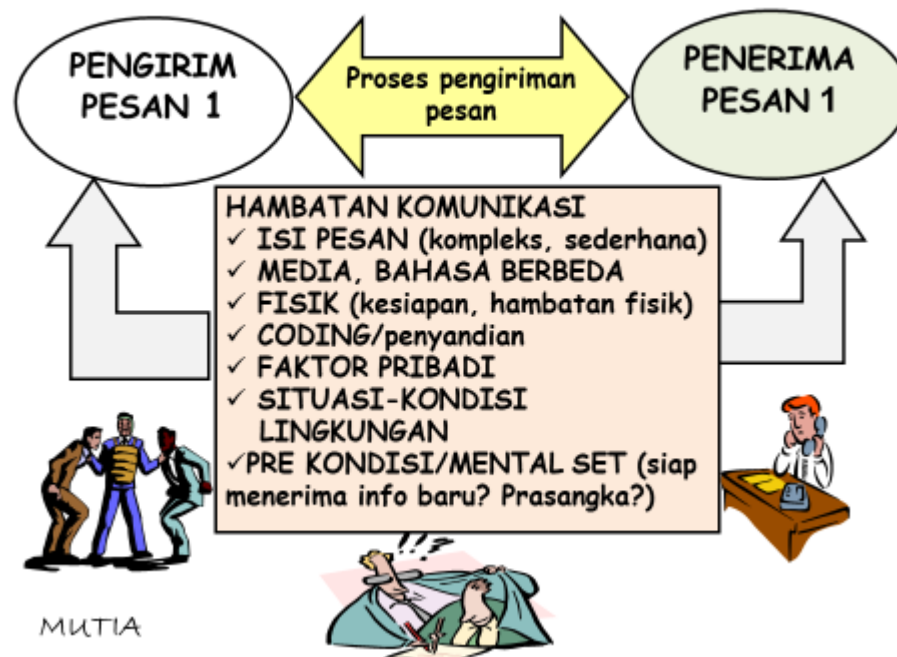


Dua langkah utama : mengirim & menerima pesan



Proses komunikasi





Komunikasi empatik

- Empati adalah **ketrampilan untuk melihat dunia seperti orang lain melihatnya**, dengan maksud berbagi dan memahami perasaan, kebutuhan dan kondisi emosinya
- Dengan kata lain **memahami perasaan orang lain dengan cara melihat situasi dari sudut pandang orang tersebut**
- Empati merupakan tindakan yang bersifat '*selfless*' (tidak mementingkan diri sendiri) yang memungkinkan kita untuk memahami dan menjalin hubungan dengan orang lain dengan lebih baik



- Ada istilah seolah memakai sepatu orang lain, atau istilah 'soul mates' , untuk menggambarkan empati dan dikaitkan dengan spiritualitas dan religiusitas karena berkaitan dengan kemauan memahami orang lain

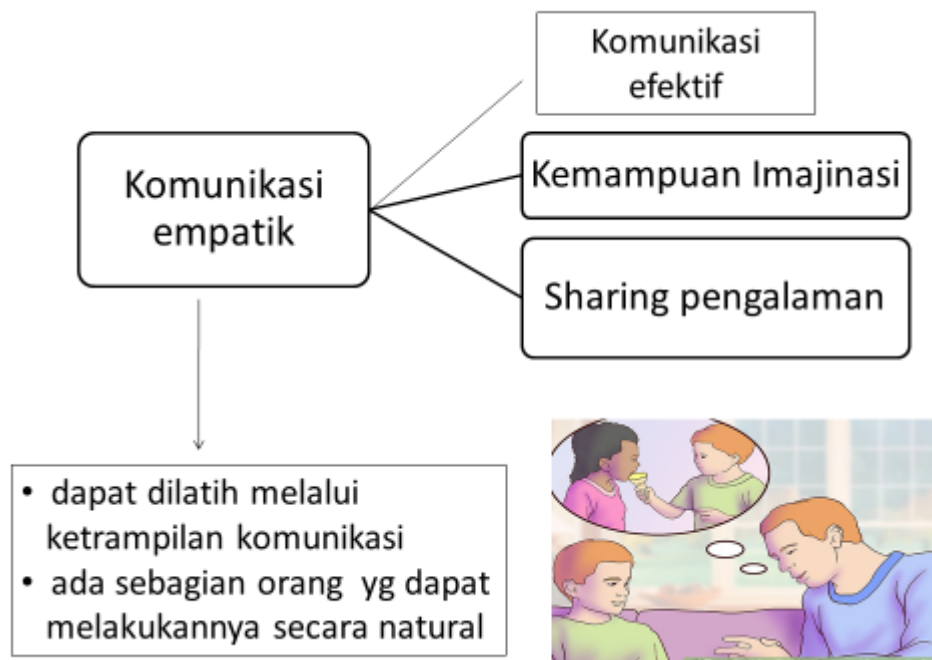
I call him religious who understands the suffering of others (Mahatma Gandhi)

EMPATI DAN SIMPATI



- **Empati** adalah memberikan perhatian dan tanggapan terhadap perasaan orang lain – menunjukkan pemahaman, dari sudut pandang orang tersebut.
- **Simpat** adalah memberikan tanggapan dengan melibatkan perasaan kita (biasanya perasaan kasihan) – kita tidak perlu menunjukkan pemahaman tentang bagaimana perasaan orang tersebut. Menunjukkan simpati tidak terlalu membantu perasaan orang yang kita bantu.

- Contoh :
 - ❑ Ibu : saya bingung menghadapi anak saya yang sering membantah
 - Empati : saya paham kebingungan ibu menghadapi perubahan perilaku ananda
 - Simpati : memang anak sekarang sulit diatur
 - ❑ Anak : orangtuaku membuatku tertekan , apa saja tidak boleh, aku jad tidak punya teman
 - Empati : orangtuamu mungkin mengkhawatirkanmu
 - Simpati : ya begitulah, orang tua maunya maunya ngatur-ngatur gitu



komunikasi efektif

- **Pemahaman merupakan tujuan dari poses komunikasi efektif**
- Pemahaman yang mendalam → hanya dihasilkan dari komunikasi efektif.
- Komunikasi efektif melibatkan aktivitas :
 - Membangun hubungan
 - Mendengar secara aktif
 - Melakukan klarifikasi
 - Memperhatikan
 - Menanggapi & menggali informasi
 - Mengatasi hambatan komunikasi
 - Mengekspresikan diri secara verbal & non verbal.



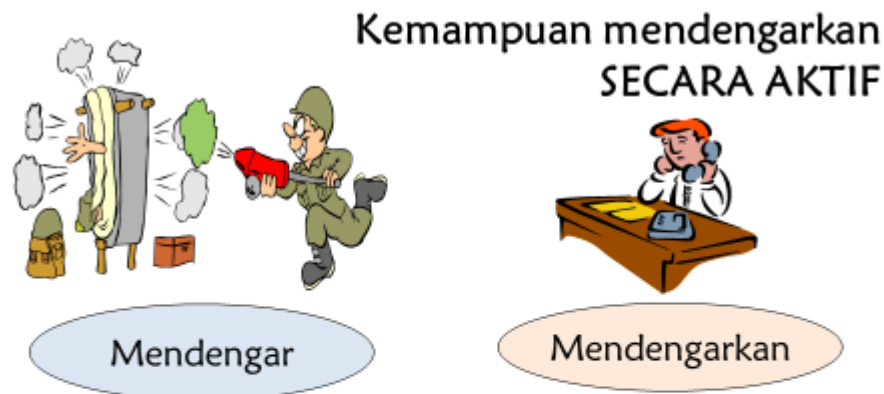
1. Membangun hubungan



Tingkah Laku Membangun Hubungan

- Berkenalan, menanyakan kabarnya
- Pertanyaan umum lainnya yang tepat untuk situasi saat itu, bentuk-bentuk pembicaraan ringan lainnya.
- Menyampaikan tujuan kita mengapa ingin menjalin komunikasi dengan ia (untuk menawarkan bantuan kepada orangtua, anak atau)
- Jika **lawan bicara** menanyakan, jelaskan secara singkat bagaimana langkah-langkah kita dalam membantunya (misalnya dengan berdiskusi, bersaa-sama mencoba memahami & menyelesaikan masalahnya, atau minta tolong ke pihak lain)

- Yakinkan mengenai soal kerahasiaan (pastikan **lawan bicara** mengetahui bahwa anda akan menjaga kerahasiaan informasi-informasi yang disampaikan)
 - Sampaikan bahwa **lawan bicara** bebas untuk menanyakan hal apa saja kepada anda, atau menolak tawaran anda. Yakinkan bahwa anda dan dia adalah sejajar, jikapun kita menawarkan bantuan itu bukan berarti anda memiliki kedudukan lebih tinggi sebagai seorang manusia.
 - Jawab secara baik jika **lawan bicara** menanyakan sesuatu. Sediakan dan berikan informasi yang sebenarnya. Jangan pernah mencoba membohonginya hanya karena anda tidak ingin **lawan bicara** terluka atau mengetahui yang sesungguhnya.
-
- Jangan menjanjikan banyak harapan. Lebih baik bersikap realistis.
 - Tanyakan dimana dan kapan ia merasa nyaman untuk berbicara.
 - Saat **lawan bicara** bersikap emosional seperti menangis, atau marah, biarkanlah. Tawarkan segelas air atau tissue, atau sentuh ia dengan hati-hati, dan biarkan ia mengeluarkan semua perasaan dan emosi-emosinya sejenak.
 - Perlihatkan rasa empati anda, dengarkan dengan perhatian apa yang dikatakannya, tanggapilah dan buatlah ia merasa nyaman bersama anda.



Proses Fisiologis, sensor
Menerima rangsang
yang berkaitan dengan
pendengaran

Proses psikologis →
interpretasi & memahami
yang didengar → perlu
perhatian penuh

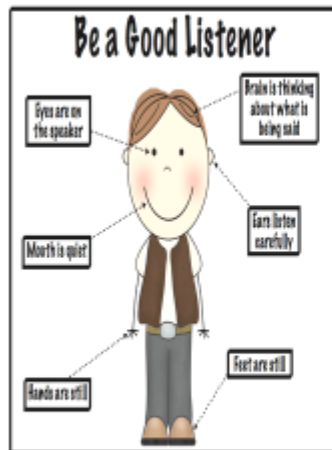
Tingkatan mendengarkan

- **Kita dapat mendengarkan nada dari suara orang tersebut** (merek bisa mengatakan bahwa ia tidak apa-apa, tetapi nada suaranya menyatakan sesuatu mengganggu mereka)
- **Kita dapat mendengarkan bahasa tubuhnya** (ekspresi wajah dan gerakan tubuh dapat memberitahu Anda hal-hal yang belum diungkapkan seseorang dalam kata-kata.
- Contoh: lawan bicara tampak gelisah dan memandang jauh ke depan, dapat merupakan tanda bahwa orang tersebut ingin pergi dan tidak mau berbicara kepada Anda pada saat itu atau topik pembicaraannya membuat ia tegang dan ia ingin menghindarinya)

- **Kita dapat mendengarkan pada keheningan mereka dan apa yang tidak dikatakan**
(saat orang mendapatkan pengalaman yang menyakitkan, mereka dapat menunjukkan dengan diam.
Dalam diam mereka mencoba memproses pikiran dan perasaannya.
Mereka juga mencoba untuk tidak membicarakan tentang apa yang mereka anggap sebagai "topik yang menimbulkan ketegangan" dan mereka akan mengalihkannya ke topik yang lain.
Kadang-kadang orang menjadi bingung dengan emosi mereka

- **Kita dapat mendengarkan arti kata-kata mereka atau pemahaman mereka akan sesuatu.**
daripada membuat dugaan dan menyimpulkan apa yang telah dikatakan orang, kita dapat menanyakan langsung apa maksud dari kata-kata yang diucapkan untuk bisa menggali informasi lebih jauh.
Hal ini akan membantu Anda untuk memahami orang tersebut dengan lebih baik

- **Kita dapat mendengarkan pikiran mereka :**
dengan cara menanyakan apa yang mereka pikirkan



- Kita dapat mendengarkan perasaan mereka dengan menanyakan apa yang mereka rasakan

Jangan membuat dugaan. Dugaan Anda bisa salah. Minta lawan bicara untuk menjelaskan lebih rinci – harus mereka sendiri yang mengatakannya kepada Anda.

3. Ketrampilan menanggapi

a. Tanggapan secara verbal (dengan kata-kata)

- **Tanggapan singkat secara verbal** dapat dengan perkataan:
 - *Saya mengerti, saya paham, saya bisa membayangkan...Benar, Mm-hmm, Ya, Lanjutkan, Kemudian, Ceritakan lebih banyak dan sebagainya*
- Tanggapan ini bukan berarti Anda setuju dengan apa yang dikatakan orang tersebut, tetapi lebih menunjukkan kepadanya bahwa Anda mendengarkan.
- Anda bisa menemukan tanggapan seperti ini banyak digunakan dalam percakapan telepon. Tanggapan seperti ini juga penting dalam percakapan tatap muka.

Tanggapan verbal :
Merefleksikan (Mengungkapkan Kembali)

- menyaring seluruh detil informasi untuk sampai pada pesan utama yang ingin diutarakan lawan bicara dengan mengungkapkan kembali memakai kata-kata sendiri.



- **Merefleksikan Isi Pembicaraan**
- merefleksikan kembali pada lawan bicara apa yang penting dikatakannya, namun dengan cara yang lebih jelas dengan dibantu kata-kata pendamping.
- Mirip dengan mengulang ceritanya, namun menggunakan kata-kata sendiri sehingga lebih jelas
- Mengulang kadang-kadang dapat bermanfaat, terutama dalam membantu lawan bicara untuk menyelesaikan pernyataan-pernyataannya yang belum selesai.

- Contoh :

Anak : saya sudah berusaha berbuat baik, tapi temenku memang sulit orangnya

Tanggapan: jadi kamu sudah melakukan kebaikan untuk temanmu tapi dia belum menghargai usahamu?

Ibu : saya sudah capek menasehatinya, sudah sekarang biarkan saja

Ayah: ibu sudah memberi masukan padanya?

Merefleksikan perasaan



- Perasaan adalah sesuatu yang sifatnya emosional, bukan berupa pikiran, dan biasanya diungkapkan dalam satu kata, misalnya: “Sedih”, “Senang”, “Kesepian”, dan “Marah”.
- Merefleksikan perasaan kembali → berguna untuk membebaskan beban perasaan-perasaan tersebut, dengan harapan kemudian bisa menuju pemulihan. Bahkan kadang-kadang klien perlu dibiarkan untuk menangis.

Contoh:

- Ibu : saya sudah tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan, apapun yang saya lakukan selalu gagal, dia tetap tidak mau sekolah
- Tanggapan : *“Saya paham, kalau ibu merasa sedih dan bingung kaena merasa kehabisan akal untuk membujuk putra ibu untuk sekolah”*
- Anak: aku sudah belajar bu, terus harus bagaimana lagi?
- Ibu/ayah: iya ayah paham kamu bingung krn sudah berusaha memperbaiki diri tapi nilaimu belum banyak berubah...

Tanggapan non verbal



- **Non verbal (tanda-tanda fisik/tanpa kata-kata)** untuk mendorong orang tersebut berbicara lebih banyak.
- Melihat orang tersebut, membuat kontak mata, sehingga ia tahu bahwa kita sedang mendengarkan dan tertarik pada pembicaraannya.



- Duduk di tempat duduk yang sejajar dengan orang yang kita dengarkan (Misalnya sama-sama di kursi, atau sama-sama di lantai), dalam rangka membangun hubungan dan kepercayaan.
- Anggukkan kepala, membuat gerakan tangan secara halus, mengeluarkan suara tanda memperhatikan, misalnya “yaa.., ehmm.., dll”, juga pastikan bahwa kita memang ingin mendengarkannya.
- Kita juga dapat memperlihatkan rasa empati kita dengan ekspresi wajah atau melalui nada suara kita yang sesuai dengan situasi lawan bicara kita.

3. Membuat Rangkuman



- Dilakukan pada saat Anda mencoba untuk mengidentifikasi persoalan penting yang sedang dibicarakan.
- Metode ini lebih tepat digunakan di akhir pembicaraan
- Tetapi juga bisa digunakan ditengah-tengah sesi untuk membantu lawan bicara fokus pada persoalan utama, atau untuk berpindah ke tahapan selanjutnya dalam proses pemberian bantuan, sebagai contoh pemecahan masalah.

Mana diantara ketrampilan-ketrampilan tersebut yang sudah anda kuasai? Dan mana yang belum?

LAMPIRAN II

LEMBAR KERJA (*WORKSHEET*)

Lembar kerja (*Worksheet*) 1

Apa arti komunikasi?	unsur yang terdapat dalam komunikasi	hambatan yang mungkin terjadi

Lembar kerja (*Worksheet*) 2

Tugas rumah 1

Peristiwa terjadinya komunikasi	Apa yang ingin disampaikan?	Apa yang disampaikan?	Apa hambatan yang dialami?

Lembar kerja (worksheet) 3

Siapa teman yang paling berkesan, di sepanjang hidup anda?	Mengapa?

Lembar kerja (Worksheet) 4

Karakteristik teman/sahabat/orang yang dikagumi sebagai komunikator	Ketrampilan teman/sahabat/orang yang dikagumi sebagai komunikator

Lembar kerja (worksheet) 5

Ketrampilan yang sudah dikuasai	Ketrampilan yang belum dikuasai

Lembar kerja (worksheet) 6

Situasi	Teknik/ketrampilan yang diterapkan
Anak pulang terlambat tanpa memberi tahu sehingga orang tua menegur	
Orang tua minta tolong membantu pekerjaan rumah, anak mengerjakan dengan setengah hati sehingga hasilnya kurang maksimal	
Anak bermain games sampai lupa waktu	
Orang tua mengingkari janji membelikan peralatan olahraga/musik (sesuai hobi anak)	
Orang tua mendengar anaknya mulai tertarik pada lawan jenis dan orang tua menjadi khawatir tentang pergaulan anaknya	

Lembar kerja (worksheet) 7

Komunikator	Peristiwa	Kesulitan yang dihadapi
Orang Tua		
Anak		

Lembar kerja *home assignment (work sheet) 8*

Komunikator	kesulitan yang dihadapi	strategi untuk mengatasi
Orang tua		
Anak		

Lembar tugas (*work sheet*) 9

	Bagaimana strategi mengatasinya?	Bagaimana antar anggota keluarga dapat membantu?
Masalah yang penting dalam keluarga		
Masalah pribadi		

Lembar tugas (*worksheet*) 10

Ketika menceritakan tentang gagasan anda, bagaimana tanggapan orangtua/anak terhadap cerita anda ?

Tanggapan seperti apa yang ingin anda dapatkan ? tuliskan kalimat yang membuat anda merasa nyaman

Ketrampilan apa yang sudah anda kuasai? dan ketrampilan apa yang masih sulit untuk anda kuasai?

LAMPIRAN III

Evaluasi pelatihan komunikasi empatik

1. Se jauh mana pelatihan empatik membantu anda memperbaiki pola hubungan dengan keluarga anda?

2. Se jauh mana pelatihan komunikasi empatik dapat meningkatkan keyakinan anda untuk mengatasi masalah?

3. Se jauh mana pelatihan komunikasi empatik dapat meningkatkan pengembangan diri anda?

4. Jenis pelatihan lain apa yang anda perlukan untuk mendukung pekerjaan dan pengembangan diri anda?

Modul pelatihan komunikasi empatik disusun oleh Mutingatu Sholichah dan Sri Kushartati untuk meningkatkan resiliensi keluarga. Penyusunan modul dilakukan untuk menjawab kebutuhan masyarakat peserta diskusi *parenting* di salah satu desa di wilayah kabupaten Kulon Progo yang memiliki banyak pertanyaan tentang bagaimana mengatasi masalah pengasuhan setelah anak memasuki fase perkembangan remaja. Banyak orangtua yang mengalami kebingungan menghadapi perubahan anak-anaknya setelah menjadi remaja. Salah satu peserta diskusi yang bertugas di kepolisian menyatakan bahwa peran keluarga sangat penting dalam mencegah dan mengatasi kenakalan remaja, karena kebanyakan remaja yang berkonflik dengan hukum, memiliki hubungan keluarga yang kurang harmonis.

Keluarga dituntut selalu berubah sesuai dengan tantangan yang dihadapinya baik yang bersifat internal (berasal dari dinamika perkembangan dan pengalaman anggota-anggotanya) dan tantangan yang berasal dari faktor eksternal yaitu keharusan menyesuaikan diri dengan kehidupan masyarakat modern yang berubah dengan cepat. Kondisi tersebut menuntut keluarga agar mampu menghadapi berbagai kesulitan dengan baik agar dapat tetap bertahan sehingga dapat mengantarkan anak-anak yang tumbuh di dalamnya menjadi pribadi dewasa yang mandiri. Berdasarkan permasalahan tersebut maka, modul pelatihan ini disusun dengan tujuan meningkatkan ketahanan/resiliensi keluarga.

Peserta pelatihan adalah anggota keluarga yang terdiri dari orang tua dan anak. Modul ini merupakan hasil modifikasi dari modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan efikasi guru sekoah inklusif yang disusun oleh Sholichah & Hidayati (2016). Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan tujuan pelatihan.

Modul Pelatihan tersusun atas beberapa bagian yang dilaksanakan setidaknya dalam empat kali pertemuan. Sistematika modul meliputi Sesi 1: *Building rapport*, yang bertujuan membangun kepercayaan antara tim pelatih dengan peserta dan pembentukan norma kelompok. Sesi 2-3: psikoedukasi tentang komunikasi. Sesi 4: belajar ketrampilan mengelola emosi ketika menghadapi stres dan menerapkan strategi mengelola emosi untuk mengatasi stres yaitu dengan relaksasi. Sesi 5: Bertujuan mengidentifikasi masalah dalam berkomunikasi berdasarkan perspektif masing-masing peserta, dan ketrampilan mengungkapkan pengalaman secara tertulis dan lisan, serta membangun kepercayaan antar pelaku komunikasi. Sesi 6: *Role play* menjalin komunikasi empatik. Sesi 7: Praktik menerapkan komunikasi untuk menjalin kerja sama dalam mengatasi masalah dan mengatasi hambatan untuk meningkatkan fleksibilitas organisasi keluarga. Sesi 8: Kegiatan *outbound* untuk membangun keterampilan menyampaikan pendapat, bernegosiasi dengan orang lain dari dalam dan luar keluarganya, untuk memahami dan mengatasi perbedaan antar anggota keluarga dan memperkuat organisasi dalam keluarga. Sesi 9: Penutup, ekspresikan dirimu. Tujuan sesi ini adalah peserta dapat membangun komunikasi yang sinergis dengan keluarganya untuk menghasilkan karya bersama berupa gambar, dan menulis pesan berantai sesama peserta dapat mengungkapkan diri melalui kata-kata positif/suportif satu sama lain. Peserta dapat memberikan *feed back* atau evaluasi atas manfaat pelatihan.

