

Refleksi Hari Keluarga Nasional 29 Juni 2020

Resiliensi Keluarga Hadapi New Normal

NEW normal merupakan istilah yang sudah tidak asing bagi masyarakat. Mulai anak sekolah, pedagang kaki lima, ibu rumah tangga, karyawan, apalagi pekerja kantor. Hampir setiap hari berita di berbagai media, istilah *new normal* selalu kita dengar.

Sekalipun *new normal* bukanlah istilah baru, perlu kita ketahui istilah tersebut kali pertama digunakan ketika masyarakat dunia mengalami krisis keuangan dalam kurun 2007-2008. Saat itu istilah *new normal* ditulis dalam sebuah artikel oleh Rich Miller dan Matthew Benjamin berjudul "Post-Subprime Economy Means Subpar Growth as New Normal in United States", yang bermaksud untuk mengembalikan kebijakan dunia terhadap ekonomi dan industri akan memulainya dengan cara baru pascakrisis.

Dalam konteks yang berbeda, *new normal* sekarang dan *new normal* di awal munculnya istilah tersebut sangat berbeda. Sekarang masalah intinya adalah terjadinya penularan Covid-19 yang menjadi pandemi sehingga menimbulkan berbagai masalah pada semua sektor seperti pendidikan, sosial, keagamaan, keamanan, termasuk sektor yang berkaitan langsung dengan masalah ekonomi. Sehingga sebut saja sektor-sektor tersebut adalah masalah turunan yang terjadi akibat masalah utama.

Permasalahannya, jika cara memahami istilah *new normal* sekarang sama dengan istilah *new normal* saat istilah tersebut dikenalkan,

permasalahan inti pandemi Covid-19 akan sulit teratasi dengan cepat. Sebab, cara pandang yang berbeda dalam menyikapi sebuah permasalahan. Dominasi penyelesaian sektor ekonomi dianggap lebih utama daripada mencari solusi menghentikan secara cepat persebaran pandemi Covid-19. Gilirannya, masyarakat akan abai terhadap masalah persebaran Covid-19. Lihat saja, tidak sedikit masyarakat yang belum patuh terhadap imbauan pemerintah seperti dalam penggunaan masker ataupun melaksanakan *physical distancing*. Bahkan, yang bisa jadi konyol, sebagian juga menganggap dengan pemberlakuan *new normal*, Covid-19 sudah tidak menjadi masalah utama, bahkan cenderung aman.

Jika hal tersebut tetap ada dalam pengetahuan dan persepsi masyarakat, tentu angka kasus positif Covid-19 bukannya malah menurun, namun sebaliknya akan sulit dikendalikan. Setidaknya tergambar dari tren perkembangan jumlah kasus Covid-19 yang setiap hari dengan grafik yang naik turun. Fakta tersebut menunjukkan bahwa penanganan Covid tersebut belum aman untuk semua kabupaten/kota dan provinsi. Sedangkan anggapan *new normal* sudah berlaku pada semua daerah. Padahal, setiap kabupaten/kota dan provinsi memiliki tingkat persebaran kasus yang berbeda. Permasalahan ini memicu sebagian masyarakat memiliki kerentanan terhadap stres. Belum lagi bagi keluarga dan tetangga dengan kasus orang dalam peman-



O l e h

A. AZIZ ALIMUL HIDAYAT *)

tauhan (ODP), pasien dalam pengawasan (PDP), dan kasus terkonfirmasi positif Covid-19, tentu menambah beban stres yang tinggi. Jika hal tersebut terus terjadi, ketahanan keluarga dalam menghadapi masalah kesehatan tentu akan menurun.

Betty Neuman dalam konsep keperawatan yang dikenal dengan model *care system*-nya menggambarkan bahwa ketahanan keluarga/individu seperti lingkaran garis pertahanan dan perlawanan pada komunitas. Garis pertahanan yang dimaksud itu adalah lingkaran utuh yang mencerminkan keadaan stabil untuk individu atau keluarga yang terbentuk dari pola coping individu yang baik, gaya hidup sehat, serta tahapan perkembangan keluarga yang sesuai. Tentunya jika ada stresor, garis pertahanan akan fleksibel untuk menghadang stresor yang ada. Namun, jika tidak mampu, pertahanan tidak akan efektif lagi.

Karena itu, sangat diperlukan sistem untuk mengatasi masalah kerentanan keluarga terhadap yang

mengalami masalah stres dan memperburuk kesehatan dengan menekankan dan memperkuat pola pertahanan diri secara fleksibel dan normal maupun resistan pada keluarga, tentunya dapat dilakukan dengan resiliensi keluarga. Kondisi demikian jelas pada akhirnya yang menentukan derajat kesehatan keluarga masa pandemi ini dengan memperkuat resiliensi individu dan keluarga dari paparan Covid-19.

Mengapa resiliensi keluarga dibutuhkan dalam situasi krisis? Resiliensi keluarga bukan sekadar bertahan di tengah krisis, tetapi memberi solusi untuk tumbuh dari kesulitan. Sekalipun memaknai resiliensi tidak hanya menghitung seberapa jumlah dari ketahanan anggota keluarga, namun resiliensi dipandang dari proses relasi yang memfasilitasi kelangsungan hidup dan pertumbuhan keluarga. Dalam pandangan lain, resiliensi digunakan sebagai strategi oleh keluarga dalam menghadapi tekanan. Permasalahan yang ada dalam hal ini adalah situasi krisis saat ini, yaitu terjadinya pandemi Covid-19.

Untuk memperkuat resiliensi pada keluarga tentu perlu sumber daya yang harus dimiliki keluarga itu sendiri. Berupa cara pandang yang positif, nilai spiritualitas, keterikatan anggota keluarga, fleksibilitas, komunikasi keluarga, manajemen keuangan, waktu untuk bersama, kegiatan ritual, serta dukungan sosial. Selain itu, keluarga harus mampu memahami tugas kesehatan keluarga seperti mengenal masalah, memu-

tuskan penyelesaian masalah, melakukan modifikasi lingkungan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia.

Ringkasnya, dalam menghadapi *new normal*, kita perlu kembali kepada resiliensi keluarga. Caranya, menghentikan cara berpikir bahwa permasalahan seputar Covid-19 adalah bencana yang sulit diatasi. Sebaliknya, harus meyakini bahwa Covid-19 dapat diatasi dan faktanya memang banyak pasien yang sembuh sehingga mengurangi tingkat stres pada diri dan keluarga. Selanjutnya, membangun kekuatan sistem keluarga dengan cara cegah bersama, sehat bersama, dan bahagia bersama.

Mengambil hikmah dari kasus Covid-19, sehingga menjadi lebih sabar, mudah berempati, dan semakin mendekati diri kepada Sang Pencipta. Selain itu, menjadikan pembelajaran dari kejadian Covid-19 untuk makin peduli terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Resiliensi keluarga juga dapat dilakukan dengan cara menyegarkan pikiran dengan emosi yang positif dan selalu ada untuk anggota keluarga. Semua harus mendorong anggota keluarga untuk bangkit, mampu bertahan, dan berhasil dalam menghadapi situasi yang sulit di tengah pemberlakuan *new normal* saat Covid-19 tidak kunjung selesai. (*)

*) Dosen ilmu keperawatan, wakil rektor I Universitas Muhammadiyah Surabaya