



Resiliensi terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Evi Syafrida Nasution

Fakultas Psikologi, Universitas Borobudur
evisyafrida@borobudur.ac.id

Abstract

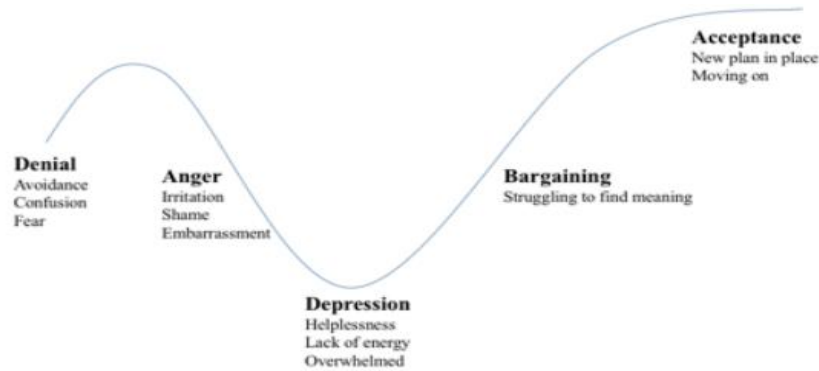
This article examines the complex and traumatic losses posed by the Covid-19 pandemic. The Covid-19 pandemic is a perfect stress storm, involving acute crises and bereavement events, disrupting many aspects of life, and ongoing multi-stress challenges with evolving conditions. The situation is so extreme that the family experiences tension and grief over so much loss, fear for loved ones, and anxiety about the future. This research method is a literature study method that examines books and 10 journals, 2 online news, the data is analyzed by content analysis techniques. The conclusion of this study is that many families who are experiencing pressure, struggling, adapting in the face of the Covid-19 pandemic need help in forging resilience (resilience). Sadness that focuses on individual symptoms. How a family deals with stress and loss is very important to know. In gaining resilience, families must strengthen ties and resources in the face of challenges or problems they face. With the help of the Covid-19 Task Force and the community that provides assistance and support, we hope to ease the burden on families so that they can recover and the Covid-19 pandemic in Indonesia can also end soon.

Keywords: Covid-19, Grief, Resilience

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 secara global telah berdampak besar pada semua aspek kehidupan bagi keluarga dan masyarakat. Dalam pandemi global yang sangat menegangkan, banyak kerugian berdampak pada keluarga. Keluarga banyak mengalami tekanan, berjuang dan membutuhkan bantuan dalam menempa ketahanan: untuk berduka dan beradaptasi dengan kehilangan, untuk memperkuat ikatan vital, dan untuk mengatasi tantangan yang menakutkan di masa depan. Tekanan keluarga dapat diakibatkan oleh situasi luar biasa yang melibatkan kematian orang yang dicintai atau kehilangan yang diakibatkan oleh dampak pandemi yang lebih luas.

Kehilangan adalah pengalaman yang kuat yang dapat mengguncang fondasi kehidupan keluarga. Namun, penelitian, teori, dan praktik berfokus terutama pada kesedihan individu karena kehilangan ikatan diadik. Perspektif sistemik memperluas pandangan kita tentang kerugian signifikan pada proses transaksional dan pengaruh timbal balik yang mempengaruhi semua anggota keluarga, ikatan mereka yang saling berhubungan, dan fungsi keluarga (Walsh & McGoldrick, 2013). Kubler-Ross (dalam Wang & Wang, 2021) mengemukakan tentang tahapan kedukaan antara lain penolakan, marah, depresi, tawar menawar, penerimaan yang terlihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Model Kedukaan Kubler-Ross (1969)

Dengan Covid-19, masih ada ambiguitas tentang bagaimana virus itu menyebar dan apakah kematian disebabkan oleh virus corona. Ketidakjelasan tentang diagnosis, gejala, dan tingkat keparahan dapat menjadi hambatan dalam mendapatkan perawatan darurat. Anggota keluarga mungkin menyalahkan diri mereka sendiri karena tidak memahami risiko atau bertindak untuk mencegah kematian dan tetap tidak jelas tentang risiko masa depan mereka (Walsh, 2020). Penolakan tragedi manusia dari penyakit dan kematian dalam penyebaran Covid-19 oleh otoritas nasional membuat penderitaan mereka tidak terlihat. Stigma tentang kemungkinan penularan seputar kematian terkait Covid menumbuhkan informasi yang salah, kerahasiaan, dan keterasingan, merusak dukungan sosial serta perawatan kesehatan dan kesehatan mental yang kritis. Laporan juga muncul tentang lonjakan bunuh diri dan kematian terkait kecanduan, dengan kekhawatiran tentang peningkatan lebih lanjut dengan efek jangka panjang pada ekonomi dan kelompok rentan (Gunnell et al., 2020).

Pendekatan yang berorientasi pada resiliensi terhadap kedukaan tertuju pada pemahaman tentang tantangan adaptasi keluarga, variabel yang meningkatkan risiko, dan proses transaksional utama yang mendorong pemulihan dan ketahanan (Walsh, 2007). Makalah ini membahas dampak dari Pandemi Covid-19 terhadap keluarga. Berfokus pada pengalaman masyarakat Indonesia di tengah tantangan yang sedang berlangsung. Bagaimana keluarga dalam menghadapi kedukaan dan bangkit kembali dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki. Saat-saat tragedi besar dapat memunculkan yang terbaik dalam jiwa manusia: orang-orang biasa menunjukkan keberanian, kasih sayang, dan kemurahan hati yang luar biasa dalam membantu kerabat, tetangga, dan orang asing untuk memulihkan dan membangun kembali kehidupan. Profesional kesehatan mental dapat mendorong pemulihan trauma dengan beralih dari fokus patologi dan memperluas pendekatan pengobatan individu yang dominan untuk memobilisasi kapasitas ini untuk penyembuhan dan ketahanan dalam keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian: Bagaimana gambaran resiliensi terhadap kedukaan yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi terhadap kedukaan yang dialami masyarakat di masa pandemi Covid-19. Diharapkan penelitian ini dapat memberi ilmu pengetahuan kepada masyarakat terkait resiliensi terhadap kedukaan di masa pandemi Covid-19.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Adapun pelaksanaan penelitian ini dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku dan jurnal ilmiah, serta beberapa fakta terkait fenomena Covid-19 dari internet. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan resiliensi terhadap kedukaan yang dialami oleh masing-masing individu, keluarga, dan masyarakat. Penelusuran dilakukan dengan bantuan *Google*. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan



penyeleksian, evaluasi, dan pemaknaan terhadap semua hasil riset yang sesuai dan erat dengan resiliensi dan kedukaan. Berdasarkan tinjauan 56 referensi, peneliti memperoleh 10 jurnal, 2 berita *online* yang sesuai untuk dikaji lebih lanjut.

Pembahasan

Kehilangan yang Dialami selama Pandemi Covid-19

Bencana besar umumnya melibatkan kondisi bencana dengan korban jiwa dan gangguan yang meluas (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Paling sering, ada peristiwa krisis lokal jangka pendek, seperti badai. Tetapi dalam sebuah pandemi, kondisi ekstrem dapat bertahan selama berbulan-bulan dan bahkan bertahun-tahun, dengan kematian yang berkelanjutan dan serangkaian gangguan yang dirasakan di seluruh dunia (Walsh, 2020).

Dalam pandemi Covid-19, banyak keluarga mengalami rasa kehilangan yang terus menerus dan meluas: kematian tragis dan ancaman kehilangan orang yang dicintai, hilangnya kontak fisik dengan anggota keluarga dan jaringan sosial, hilangnya pekerjaan, keamanan finansial, dan mata pencaharian, hilangnya cara hidup sebelum krisis, ancaman hilangnya harapan dan impian untuk masa depan. Dalam makalah ini, berfokus pada kerugian dengan kematian yang rumit dan traumatis, yang paling menghancurkan dari semua kerugian. Ketika jumlah kematian di seluruh dunia meningkat menjadi jutaan yang tak terbayangkan, kita mungkin lupa bahwa setiap kematian adalah kehilangan yang tragis bagi orang-orang terkasih. Dari semua pengalaman manusia, kematian merupakan tantangan adaptasi yang paling menyakitkan dan paling luas jangkauannya bagi keluarga. Dengan kematian dalam keluarga, setiap anggota mengalami kehilangan hubungan unik mereka: dengan pasangan hidup, orang tua, anak, atau saudara kandung; dengan kakek atau cucu. Keluarga mungkin kehilangan fungsi peran vital dengan kematian pencari nafkah.

Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020. Setelah pengumuman kasus pertama tersebut, hingga kini Indonesia terus malaporkan kasus baru infeksi virus Corona-19 tersebut. Untuk mencegah penularan semakin meluas, kegiatan yang berpotensi mempertemukan banyak orang dalam satu waktu yang sama dibatasi, misalnya bersekolah, bekerja di kantor atau pabrik, menonton film di bioskop, menghadiri konser musik, dll. Selain itu, banyaknya pasien Covid-19 yang memerlukan perawatan medis membuat dokter dan tenaga kesehatan lain sebagai garda terdepan penanganan Covid-19 mendapat beban kerja ekstra. Dampak besar pada berbagai aspek kehidupan masyarakat Indonesia, antara lain: a. Tingginya angka kematian dokter. Berdasarkan data dari Tim Mitigasi Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB ID) per 28 November 2020 pukul 00.00 WIB terdapat 180 dokter di Indonesia yang gugur akibat pandemi Covid-19. b. Pembelajaran jarak jauh. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) mengambil kebijakan penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai upaya mencegah penularan virus Corona semakin luas. c. Resesi ekonomi. Indonesia resmi mengalami resesi ekonomi yang ditandai dengan produk domestik bruto (PDB) pada kuartal III-2020 minus mencapai 3,49 persen (Rizal, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam pembaruan epidemiologi mingguan Covid-19 yang terbit tanggal 24 Agustus 2021 melaporkan jumlah kematian sepanjang pekan ketiga Agustus naik 1% dibandingkan minggu sebelumnya. Berikut 5 negara dengan jumlah kematian tertinggi di pekan ketiga Agustus 2021: 1. Indonesia dengan 8.784 kematian baru, turun 16%; 2. Amerika Serikat dengan 6.712 kematian baru, naik 58%; 3. Brasi dengan 5.649 kematian baru, turun 7%; 4. Rusia dengan 5.545 kematian baru, turun 1%; 5. Meksiko dengan 4.666 kematian baru, naik 27% (Kurniawan, 2021).

Kematian mendadak, yang paling umum terjadi pada kasus Covid-19 yang berkembang pesat dan parah, merupakan pengalaman yang mengejutkan bagi keluarga. Orang yang dicintai yang pulih mungkin tiba-tiba berubah menjadi lebih buruk. Seringkali ada penderitaan fisik yang ekstrem sebelum kematian, yang menyakitkan bagi orang yang dicintai, tidak berdaya



dan kurangnya pilihan pengobatan. Dengan pembatasan karantina, anggota keluarga tidak dapat berada di samping tempat tidur, untuk memberikan kenyamanan dan mengucapkan selamat tinggal. Sakit hati tambahan terjadi ketika pertemuan dilarang untuk pemakaman dan ritual penguburan yang membantu keluarga dan komunitas mereka untuk menghormati almarhum, berbagi kesedihan, dan memberikan dukungan timbal balik (Imber-Black, 2020).

Dampak kerugian diperparah dengan risiko situasional, kekuatan sistemik/struktural yang lebih besar, dan/atau dinamika keluarga yang kompleks. Misalnya pada risiko situasional, risiko dan rasa sakit kehilangan meningkat ketika orang yang dicintai bekerja di garis depan dan dalam pekerjaan dengan paparan virus berulang kali. Sangat memilukan bagi keluarga pekerja darurat perawatan kesehatan yang tertular virus corona saat memberikan perawatan kritis, seringkali kekurangan peralatan pelindung, tanpa jeda dari kelebihan kasus, dan menderita secara emosional ketika nyawa tidak dapat diselamatkan. Mereka yang mengasingkan diri untuk melindungi anggota keluarga mereka sendiri kehilangan dukungan mereka (Walsh, 2020).

Adaptasi terhadap Sumber Stres

Pandemi Covid-19 dengan berbagai dampak sosialnya telah menimbulkan trauma bagi jutaan orang, orang dewasa dan anak-anak. Keterkejutan awal dan ketidakpercayaan adalah hal biasa, namun penyangkalan yang tak tergoyahkan menjadi merugikan karena tidak menghadapi kenyataan yang harus dihadapi. Dalam keluarga, toleransi diperlukan untuk reaksi yang berbeda: Satu anggota mungkin diliputi kesedihan dan kerinduan, sementara yang lain marah karena ketidakadilan karena kehilangan. Seorang pencari nafkah mungkin perlu menyembunyikan emosinya agar berfungsi di tempat kerja. Anak-anak kecil mungkin menunjukkan keterikatan yang cemas atau membutuhkan kontak terus-menerus sementara remaja mungkin menjauh (Walsh & McGoldrick, 2013).

Di banyak tempat telah terjadi gelombang kedua, diharapkan sebagian besar keluarga mengalami kursus *roller-coaster* dalam upaya untuk mengatasi dan beradaptasi. Keluarga dapat diliputi oleh dampak emosional, relasional, dan fungsional dari banyak tekanan dalam hidup mereka. Adaptasi dapat menjadi lebih rumit dalam hubungan yang sangat bertentangan, kasar, atau terasing atau dengan reaktivasi emosi yang menyakitkan di sekitar trauma atau kehilangan masa lalu (Walsh & McGoldrick, 2013).

Adaptasi melibatkan perubahan perhatian yang dinamis secara bergantian antara kehilangan dan pemulihan, terfokus pada kesedihan dan pada saat lain pada tantangan yang muncul (Stroebe & Schut, 2010). Dengan tuntutan menekan, banyak yang tidak memiliki waktu dan ruang untuk memproses kerugian yang rumit, yang mungkin terungkap dalam penggunaan zat, konflik relasional, atau masalah yang berfokus pada anak. Banyak yang hanya mencari konseling di kemudian hari, setelah dukungan sosial awal berkurang dan dampak dari kehilangan dirasakan. Ini akan membutuhkan langkah intervensi yang disesuaikan dengan setiap keluarga, perhatian pada kesedihan yang berulang, upaya mengatasi, dan arah masa depan.

Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Resiliensi adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan - seperti masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stresor di tempat kerja dan keuangan. Resiliensi berarti "memantul kembali" dari pengalaman yang sulit. Penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi itu biasa, bukan luar biasa. Orang biasanya menunjukkan ketahanan. Menjadi tangguh bukan berarti seseorang tidak mengalami kesulitan atau kesusahan. Rasa sakit dan kesedihan emosional umum terjadi pada orang-orang yang telah menderita keragaman besar atau trauma dalam hidup mereka. pada kenyataannya, jalan menuju ketangguhan cenderung



melibatkan tekanan emosional yang cukup besar. Resiliensi bukanlah sifat yang dimiliki atau tidak dimiliki orang. Hal itu melibatkan perilaku, pikiran, dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan pada siapa pun (Comas-Diaz, dkk., 2013).

Dengan kemajuan dalam penelitian, resiliensi sekarang dipahami sebagai melibatkan proses sistemik multilevel yang dinamis dari waktu ke waktu. Respons terhadap bencana oleh masyarakat dan sistem yang lebih besar dapat membuat perbedaan bagi kesejahteraan dan ketahanan individu dan keluarga. Resiliensi keluarga mengacu pada kapasitas dalam fungsi keluarga untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Lebih dari sekadar bertahan kehilangan dan mengatasi gangguan, ketahanan melibatkan adaptasi positif: mendapatkan kembali kemampuan untuk berkembang, dengan potensi transformasi dan pertumbuhan positif yang ditempa melalui pengalaman yang membakar (Walsh, 2020).

Kombinasi faktor berkontribusi pada resiliensi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa faktor utama dalam resiliensi adalah memiliki hubungan yang peduli dan mendukung di dalam dan di luar keluarga. Hubungan yang menciptakan cinta dan kepercayaan, memberikan panutan, dan menawarkan dorongan dan kepastian membantu meningkatkan ketahanan seseorang. Beberapa faktor tambahan yang terkait dengan resiliensi yang dapat dikembangkan dalam diri sendiri (Comas-Diaz, dkk., 2013), termasuk:

1. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan mengambil langkah-langkah untuk melaksanakannya.
2. Pandangan positif tentang diri sendiri dan kepercayaan pada kekuatan dan kemampuan diri sendiri.
3. Keterampilan dalam komunikasi dan pemecahan masalah.
4. Kemampuan untuk mengelola perasaan dan impuls yang kuat.

Mengembangkan resiliensi adalah perjalanan pribadi. Tidak semua orang bereaksi dengan cara yang sama terhadap peristiwa kehidupan yang traumatis dan penuh tekanan. Pendekatan untuk membangun ketahanan yang berhasil untuk satu orang mungkin tidak berhasil untuk orang lain. Orang menggunakan berbagai strategi. Beberapa variasi mungkin mencerminkan perbedaan budaya. Budaya seseorang mungkin berdampak pada bagaimana dia mengomunikasikan perasaan dan menghadapi kesulitan, misalnya apakah dan bagaimana seseorang terhubung dengan orang penting lainnya, termasuk anggota keluarga besar dan sumber daya komunitas. Dengan meningkatnya keragaman budaya, masyarakat memiliki akses yang lebih besar ke sejumlah pendekatan berbeda untuk membangun ketahanan. Beberapa atau banyak cara untuk membangun ketangguhan, mungkin tepat untuk dipertimbangkan dalam mengembangkan strategi pribadi: membuat koneksi, hubungan baik dengan anggota keluarga dekat, teman, atau orang lain adalah penting; hindari melihat krisis sebagai masalah yang tidak dapat diatasi; terimalah bahwa perubahan adalah bagian dari hidup; bergerak menuju tujuan yang ingin dicapai; ambil tindakan tegas; carilah peluang untuk penemuan diri; menumbuhkan pandangan positif tentang diri sendiri; pertahankan pandangan yang penuh harapan (Comas-Diaz, dkk., 2013).

Pendekatan dengan model Resiliensi Komunitas *Linking Human Systems*, kerangka teoritis untuk memulai dan mempertahankan perubahan dalam komunitas yang telah mengalami transisi atau kehilangan yang cepat dan waktu yang tidak tepat. Model ini mengasumsikan bahwa individu, keluarga, dan masyarakat secara inheren kompeten dan tangguh, dan dengan dukungan dan dorongan yang tepat, mereka dapat mengakses individu dan kekuatan kolektif yang akan memungkinkan mereka untuk mengatasi kerugian mereka. Kompetensi ini dapat dipupuk dengan membantu orang mendapatkan kembali rasa keterhubungan satu sama lain; dengan orang-orang yang datang sebelum mereka; dengan pola, ritual, dan cerita sehari-hari mereka yang memberikan makna spiritual; dan dengan sumber daya nyata dalam komunitas mereka. Daripada memaksakan infrastruktur pendukung buatan, intervensi ini melibatkan anggota masyarakat yang dihormati untuk bertindak sebagai agen



alami untuk perubahan. "Tautan komunitas" ini menyediakan jembatan antara profesional luar, keluarga, dan komunitas, terutama dalam keadaan di mana intervensi dari luar mungkin tidak diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak yang luar biasa bagi masyarakat, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Meningkatnya angka pasien yang sakit dan meninggal karena terpapar Covid-19 memberikan dampak tersendiri bagi anggota keluarga. Sumber stres yang banyak membuat anggota keluarga mengalami tekanan, berjuang, beradaptasi dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini membutuhkan bantuan dalam menempa resiliensi (ketahanan). Kesedihan yang berfokus pada gejala secara individual, pendekatan sistemik yang berorientasi pada ketahanan dengan kerugian kompleks mengontekstualisasikan kesusahan dan memobilisasi sumber daya relasional untuk mendukung adaptasi positif. Bagaimana sebuah keluarga menghadapi stres dan kehilangan sangat penting; terapis dapat membantu keluarga memperkuat proses transaksional untuk saling mendukung dan memobilisasi upaya aktif untuk mengatasi tantangan. Dalam memperoleh ketahanan, mereka memperkuat ikatan dan sumber daya dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan adanya bantuan dari Satuan Tugas Penangan Covid-19 dan komunitas yang memberikan bantuan dan dukungan, berharap dapat meringankan beban keluarga sehingga dapat pulih kembali serta pandemi Covid-19 di Indonesia juga dapat segera berakhir.

Daftar Pustaka

- Comas-Diaz, L., Luthar, S. S., Maddi, S. R., O'Neill, H. K., Saakvitne, K. W., Tedeschi, R. G. (2013). Washington, D. C. The American Psychological Association (APA). https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf
- Imber-Black, E. (2020). Rituals in the time of Covid-19. Imagination, Responsiveness and the Human Spirit. *Family Process*. 59(3). 912-921. <https://doi.org/10.1111/famp.12581>.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N, et al. (2020). Suicide Risk and Prevention during the Covid-19 Pandemic. *The Lancet*. 7(6). 468-471.
- Kurniawan, S.S. (2021). Duh, Angka Kematian Akibat Covid-19 di Indonesia Masih yang Tertinggi di Dunia. <https://newssetup.kontan.co.id/news/duh-angka-kematian-akibat-covid-19-di-indonesia-masih-yang-tertinggi-di-dunia>. Diakses tanggal 7 Oktober 2021.
- Landau, J. (2007). Enhancing Resilience: Families and Communities as agents for change. *Family Process*. 46(3). 351-365.
- Masten, A., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystemic Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of Covid-19. *Adversity and Resilience Science*. 1. 95-106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>.
- Rizal, J. G. (2020). Kilas Balik 9 Bulan Pandemi Covid-19 dan Dampaknya bagi Indonesia. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/03/063000665/kilas-balik-9-bulan-pandemi-covid-19-dan-dampaknya-bagi-indonesia?page=all>. Diakses tanggal 6 Oktober 2021.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*. 61. 273-289.
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process*. 46. 207-227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A Family Life Cycle Perspective. *Family Science*. 4(1). 20-27.



- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of Covid-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*. 59(3). 898-911. Doi.org/ 10.1111/famp.12588
- Wang, R. & Wang, Y. (2021). Using the Kubler-Ross Model of Grief with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): An Analysis of Manchester by the Sea. *Metathesis: Journal of English Language Literature and Teaching*. 5(1). 79-92. Doi: 10.31002/metathesis.v5i1.3700