



## ADAPTASI PERILAKU SAAT DAN PASCA PANDEMI COVID-19

Wikan Cahya Putrantoadi<sup>1</sup> Deva Fasterharoldas<sup>2</sup> Jimly Al Faraby<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Gadjah Mada

Corresponding Author: [wikancahyaputrantoadi@mail.ugm.ac.id](mailto:wikancahyaputrantoadi@mail.ugm.ac.id); [devafswasto@ugm.ac.id](mailto:devafswasto@ugm.ac.id)

Received April 18, 2024; Accepted April 20 2024; Online Published April 28, 2024

### Abstrak

Situasi pandemi COVID-19 sama sekali bukan situasi yang menguntungkan, dan cenderung menimbulkan dampak negatif seperti perasaan tidak berdaya dan putus asa akibat memburuknya situasi (secara ekonomi, fisik, mental, dll). Situasi yang muncul tidak menentu dan penuh tekanan. Masyarakat di kawasan Pecinan Glodok yang terkenal, dimana aktivitas komersial merupakan pusatnya, merasakan dampak negatif yang signifikan ini. Intervensi kebijakan pemerintah berdampak langsung pada kemampuan masyarakat untuk pulih. Akibat penerapan kebijakan pemerintah pembatasan sosial luas (PSBB) dan pembatasan pergerakan masyarakat (PPKM), masyarakat Pecinan Glodok harus mampu beradaptasi dengan situasi saat dan pasca pandemi COVID-19. Masyarakat Pecinan Glodok harus mengembangkan resiliensi untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat resiliensi Pecinan Glodok pada masa dan pasca pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kualitatif yang bersifat deduktif. Variabel penelitiannya adalah adaptasi perilaku (respon, adaptasi, penarikan diri, penyerahan diri). Sampel penelitian berjumlah 89 orang dengan menggunakan teknik convenience sampling. Tingkat adaptif untuk meningkatkan resiliensi yang terbentuk pada masyarakat Pecinan Glodok ada yang tinggi, sedang, dan rendah. Tingkat adaptif didasarkan pada frekuensi kesamaan karakteristik atau kemampuan beradaptasi dalam penerapan protokol kesehatan dan mobilitas perjalanan. Masyarakat Pecinan Glodok cenderung memiliki tingkat adaptif sedang (saat pandemi) dan tingkat adaptif lemah (pasca pandemi).

**Keywords:** adaptasi perilaku; pecinan; pandemi COVID-19; resiliensi

## PENDAHULUAN

Situasi pandemi COVID-19 cenderung menimbulkan dampak negatif dan tidak menyenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 dapat berdampak negatif pada kesehatan mental sehingga menimbulkan pesimisme dan perasaan tidak berdaya<sup>(1)</sup>. Beberapa orang merasa pesimis dan tidak berdaya. Sebagian masyarakat merasa terjebak di rumah selama pandemi dan mengaku putus asa selama pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa situasi pandemi COVID-19 mungkin dianggap sangat serius dan sulit bagi sebagian warga. Pandemi COVID-19 akan

berlangsung dalam jangka waktu yang lama, bahkan mungkin bertahun-tahun, dan masyarakat akan merasa cemas dan stres pada masa sulit ini<sup>(2)</sup>. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi diperlukan ketika menghadapi pandemi COVID-19<sup>(3); (4); (5)</sup>

Resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi penderitaan dan kesulitan<sup>(6)</sup>. Resiliensi sebagai proses interaktif dan dinamis dalam beradaptasi, mengatasi, dan menegosiasikan kesulitan<sup>(7)</sup>. Dari definisi tersebut dapat kita simpulkan bahwa resiliensi merupakan indikator berkelanjutan kehidupan seseorang dalam beradaptasi terhadap situasi sulit.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa orang telah mampu pulih dari pandemi, menerima situasi dan lingkungan baru, dan hidup dengan baik. Orang-orang seperti ini disebut individu yang tangguh. Kegiatan yang dilakukan masyarakat antara lain berdagang online, bekerja dari rumah, dan berbagai kegiatan produktif lainnya. Masyarakat tangguh adalah individu yang memiliki kemampuan berpikir logis dan hati-hati serta beradaptasi dengan protokol kesehatan yang dianjurkan Praghopalapati (2020). Orang yang tangguh mampu bereaksi secara fleksibel terhadap situasi sulit dan beradaptasi terhadap perubahan kebutuhan <sup>(8)</sup>

Indonesia, negara dengan beragam etnis dan budaya, memberikan respons berbeda terhadap kondisi baru dan pembatasan aktivitas sosial dan ekonomi di ruang publik selama pandemi COVID-19. Ditambah lagi dengan kuatnya minat suku Tionghoa terhadap aktivitas perdagangan, hal ini dapat mempengaruhi sebagian kesejahteraan masyarakat Tionghoa khususnya Pecinan Glodok. Pecinan Glodok merupakan salah satu kawasan Tionghoa tertua di Jakarta dan telah menjadi pusat kegiatan komersial sejak zaman penjajahan Belanda pada abad ke-18, yang juga berperan dalam perkembangan kota. Di masa krisis ini, berbagai pemangku kepentingan harus bersatu dan merespons tantangan pandemi ini secara bersama-sama. Membangun resiliensi individu dan masyarakat sangat penting ketika menghadapi pandemi COVID-19 saat ini dan di masa depan <sup>(9)</sup>. Menarik untuk menelusuri perbedaan respon adaptif setiap warga kawasan Pecinan Glodok dalam menghadapi pandemi COVID-19 guna menciptakan resiliensi dengan pendekatan kualitatif.

## ISI

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah analisis statistik deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deduktif. Sampel penelitian sebanyak 89 individu. Unit amatan adalah individu. Unit analisis adalah adaptasi perilaku (*reaction, adjustment, withdrawal, surrender*) dan tingkat resiliensi. Teori adaptasi perilaku <sup>(10);(11)</sup>.

### HASIL PENELITIAN

Adaptasi merupakan salah satu dimensi resiliensi dari berbagai tekanan maupun dampak buruk yang terjadi dengan kata lain, adaptasi mampu menjelaskan karakteristik resiliensi. Penerapan pola hidup baru atau *New Normal* menjadi bagian dalam adaptasi perilaku dengan adanya peraturan pembatasan aktivitas sosial di ruang publik. Tingkat resiliensi dapat diklasifikasikan berdasarkan hasil analisis melalui variasi tindakan adaptasi perilaku. Tingkat resiliensi dalam penelitian ini terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kelompok tingkat resiliensi ini berdasarkan perilaku ketat (*strict behaviour*) dan perilaku tidak peduli (*unresponsive behaviour*) seperti penekanan pada frekuensi tindakan adaptasi dalam protokol kesehatan dan perilaku intensitas keluar rumah.

#### a. Peningkatan resiliensi saat pandemi COVID-19

Mayoritas strategi adaptasi reaksi (*reaction*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah menggunakan masker dengan persentase 31% dan bekerja dari rumah (*work from home*) dengan persentase 25%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada saat pandemi COVID-19, masyarakat memiliki kesadaran terkait dengan langkah preventif dan keterbatasannya untuk beraktivitas di ruang publik dan mengalihkan aktivitas luar ruangnya ke dalam rumah. Bekerja dari rumah (*work from home*) merupakan reaksi untuk tetap

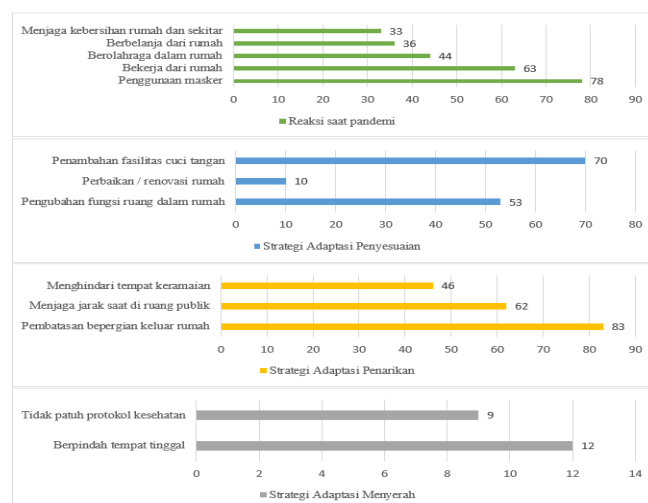
produktif di masa kritis dengan peraturan pembatasan yang ada pada saat tersebut.

Mayoritas strategi adaptasi penyesuaian (*adjustment*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah penambahan fasilitas cuci tangan dengan persentase 52% dan pengubahan fungsi ruangan dengan persentase 40%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada saat pandemi COVID-19, masyarakat memiliki kesadaran terkait dengan penyesuaian pemanfaatan ruang yang ada di dalam rumah maupun di sekitarnya. Penambahan fasilitas cuci tangan merupakan langkah penyesuaian ruang dalam menerapkan kebiasaan mencuci tangan untuk beraktivitas. Biasanya penambahan fasilitas cuci tangan, berada di depan rumah atau hunian. Hal tersebut dimaksudkan untuk sebelum keluar atau masuk ke dalam rumah harus menjaga tangan untuk tetap bersih dari virus ataupun bakteri. Penularan COVID-19 tidak hanya melalui udara, namun juga dari sentuhan tangan yang terkena *droplets*. Selain itu, pengubahan fungsi ruangan seperti membuat ruang isolasi mandiri pada ruangan yang jarang terpakai di rumah tapak ataupun toko yang sedang tutup di ruko.

Mayoritas strategi adaptasi penarikan (*withdrawal*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah pembatasan bepergian keluar rumah dengan persentase 43%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada saat pandemi COVID-19, masyarakat memiliki kesadaran terkait dengan membatasi dirinya untuk pergi ke pusat keramaian aktivitas atau *point of interest* di kawasan pecinan. Pasar dan pertokoan merupakan *point of interest* dan menjadi tempat yang rentan untuk mudahnya terpapar COVID-19. Namun demikian, bukan berarti masyarakat tidak pergi ke tempat tersebut hanya saja mengurangi frekuensinya dan untuk memenuhi kebutuhan esensial seperti bahan makanan dan obat-obatan.

**Tabel 1. Adaptasi Perilaku saat Pandemi COVID-19**

| Variabel                           | Data   | f  | Persentase |
|------------------------------------|--|----|------------|
| <b>Reaksi (reaction)</b>           | Penggunaan masker untuk beraktivitas         | 78 | 31%        |
|                                    | Bekerja dari rumah ( <i>work from home</i> ) | 63 | 25%        |
|                                    | Berolahraga di dalam rumah                   | 44 | 17%        |
|                                    | Berbelanja secara daring ( <i>online</i> )   | 36 | 14%        |
|                                    | Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan      | 33 | 13%        |
| <b>Penyesuaian (adjustment)</b>    | Pengubahan fungsi ruang dalam rumah          | 53 | 40%        |
|                                    | Perbaikan / renovasi rumah                   | 10 | 8%         |
|                                    | Penambahan fasilitas cuci tangan             | 70 | 52%        |
| <b>Penarikan diri (withdrawal)</b> | Pembatasan bepergian keluar rumah            | 83 | 43%        |
|                                    | Menjaga jarak saat di ruang publik           | 62 | 32%        |
|                                    | Menghindari tempat keramaian                 | 46 | 25%        |
| <b>Menyerah (surrender)</b>        | Berpindah tempat tinggal                     | 12 | 12%        |
|                                    | Tidak mematuhi protokol kesehatan            | 9  | 9%         |



**Gambar 1 Diagram Adaptasi Perilaku saat Pandemi**

Masyarakat pecinan Glodok terbagi menjadi 3 tingkat adaptif yaitu tinggi (21%), sedang (55%), dan rendah (24%) pada saat pandemi COVID-19. Berdasarkan temuan penelitian tersebut, mayoritas resiliensi masyarakat Pecinan Glodok termasuk tingkat adaptif sedang dengan persentase sebanyak 55%. Hal tersebut didasari dari ciri-ciri yang melekat pada individunya berupa banyaknya tindakan adaptasi perilaku yang dilakukan saat menghadapi pandemi

COVID-19 (memiliki kecenderungan perilaku yang adaptif atau *responsive behaviour*).

b. Peningkatan resiliensi pasca pandemi COVID-19

Mayoritas tindakan reaksi (*reaction*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan pasca pandemi COVID-19 adalah menjaga kebersihan rumah dan lingkungan dengan persentase sebanyak 26%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada pasca pandemi COVID-19, masyarakat memilih tindakan adaptasi yang berbeda dari sebelumnya dan mempertahankan tindakan adaptasi yang cocok dengan individunya. Seperti yang ditunjukkan pada hasil temuan terdapat perbedaan atau adanya *gap* (kesenjangan) antara pilihan adaptasi yang dilakukan pada masa dan pasca pandemi COVID-19. Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan mengalami peningkatan persentase sebesar 7%. Selain itu, penggunaan masker mengalami penurunan persentase sebesar 50%, bekerja dari rumah mengalami penurunan persentase sebesar 43%, berolahraga dalam rumah mengalami penurunan persentase sebesar 24%, dan berbelanja secara daring mengalami penurunan persentase sebesar 4%. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat tindakan adaptasi yang melekat sehingga menjadi kebiasaan (menjaga kebersihan rumah dan lingkungan) dan tindakan adaptasi yang temporer (penggunaan masker, bekerja dari rumah, berolahraga dalam rumah, dan berbelanja secara daring)

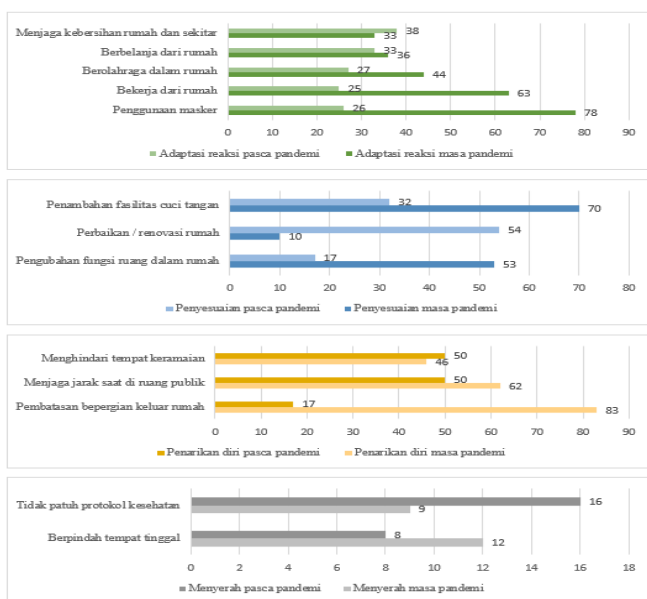
Mayoritas tindakan penyesuaian (*adjustment*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah perbaikan / renovasi rumah dengan persentase 52%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada pasca pandemi COVID-19, masyarakat memilih tindakan adaptasi yang berbeda dari sebelumnya dan mempertahankan tindakan adaptasi yang cocok dengan individunya. Seperti yang ditunjukkan pada hasil temuan terdapat perbedaan atau adanya *gap* (kesenjangan) antara

pilihan adaptasi yang dilakukan pada masa dan pasca pandemi COVID-19. Perbaikan / renovasi rumah mengalami peningkatan persentase sebesar 69%. Selain itu, perubahan fungsi ruang dalam rumah mengalami penurunan persentase sebesar 51%, dan penambahan fasilitas cuci tangan mengalami penurunan persentase sebesar 37%. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat tindakan adaptasi yang melekat sehingga menjadi kebiasaan (perbaikan / renovasi rumah) dan tindakan adaptasi yang temporer (perubahan fungsi ruang dalam rumah dan penambahan fasilitas cuci tangan).

Mayoritas tindakan adaptasi penarikan (*withdrawal*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan pasca pandemi COVID-19 adalah menghindari tempat keramaian dengan persentase sebesar 43%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada pasca pandemi COVID-19, masyarakat memilih tindakan adaptasi yang berbeda dari sebelumnya dan mempertahankan tindakan adaptasi yang cocok dengan individunya. Seperti yang ditunjukkan pada hasil temuan terdapat perbedaan atau adanya *gap* (kesenjangan) antara pilihan adaptasi yang dilakukan pada masa dan pasca pandemi COVID-19. Menghindari tempat keramaian mengalami peningkatan persentase sebesar 4%. Selain itu, pembatasan bepergian keluar rumah mengalami penurunan persentase sebesar 66% dan menjaga jarak saat di ruang publik mengalami penurunan persentase sebesar 11%. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat tindakan adaptasi yang melekat sehingga menjadi kebiasaan (menghindari tempat keramaian) dan tindakan adaptasi yang temporer (pembatasan bepergian keluar rumah dan menjaga jarak saat di ruang publik).

**Tabel 2. Adaptasi Perilaku pasca Pandemi COVID-19**

| Variabel                           | Data   | f. saat pandemi | f. pasca pandemi | Gap | Gap (%) |
|------------------------------------|--|-----------------|------------------|-----|---------|
| <b>Reaksi (reaction)</b>           | Penggunaan masker untuk beraktivitas         | 78              | 26               | -52 | -50%    |
|                                    | Bekerja dari rumah ( <i>work from home</i> ) | 63              | 25               | -38 | -43%    |
|                                    | Berolahraga di dalam rumah                   | 44              | 27               | -17 | -24%    |
|                                    | Berbelanja secara daring ( <i>online</i> )   | 36              | 33               | -3  | -4%     |
|                                    | Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan      | 33              | 38               | 5   | 7%      |
| <b>Penyesuaian (adjustment)</b>    | Pengubahan fungsi ruang dalam rumah          | 53              | 17               | -36 | -51%    |
|                                    | Perbaikan / renovasi rumah                   | 10              | 54               | 44  | 69%     |
|                                    | Penambahan fasilitas cuci tangan             | 70              | 32               | -38 | -37%    |
| <b>Penarikan diri (withdrawal)</b> | Pembatasan bepergian keluar rumah            | 83              | 17               | -66 | -66%    |
|                                    | Menjaga jarak saat di ruang publik           | 62              | 50               | -12 | -11%    |
|                                    | Menghindari tempat keramaian                 | 46              | 50               | 4   | 4%      |
| <b>Menyerah (surrender)</b>        | Berpindah tempat tinggal                     | 12              | 8                | -4  | -6%     |
|                                    | Tidak mematuhi protokol kesehatan            | 9               | 16               | 7   | 9%      |



**Gambar 2 Diagram Perbandingan Adaptasi Perilaku saat dan pasca Pandemi**

Masyarakat pecinan Glodok terbagi menjadi tingkat adaptif yaitu tinggi (1%), sedang (45%), dan rendah (54%) pasca pandemi COVID-19. Berdasarkan temuan penelitian, individu merubah kembali perilakunya pada pasca pandemi. Mayoritas resiliensi masyarakat Pecinan menjadi tingkat adaptif rendah dengan persentase 54%. Hal tersebut terjadi karena

sebagian masyarakat merubah kembali perilakunya dengan situasi lingkungan yang sudah berubah juga. Selain itu, temuan tersebut mengindikasikan bahwa ciri-ciri yang melekat pada individunya berupa tindakan yang temporer atau hanya sementara waktu dan berkurangnya tindakan adaptasi perilaku yang dilakukan pasca menghadapi pandemi COVID-19 (memiliki kecenderungan perilaku yang tidak adaptif atau *unresponsive behaviour*).

## PEMBAHASAN

### a. Peningkatan resiliensi saat pandemi COVID-19

Mayoritas tindakan reaksi (*reaction*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah menggunakan masker dengan persentase sebanyak 31%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan bahwa penggunaan masker di ruang publik reaksi yang banyak dilakukan masyarakat dalam situasi menghadapi pandemi COVID-19 dengan persentase sebesar 96%. Berdasarkan penjelasan tersebut, mengindikasikan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih semua reaksi dan memilih sebagian reaksi yang dianggapnya mudah dan efektif untuk dilakukan demi pencegahan penularan COVID-19.

Mayoritas tindakan penyesuaian (*adjustment*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah penambahan fasilitas cuci tangan dengan persentase 52% dan pengubahan fungsi ruangan dengan persentase 40%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan bahwa penambahan fasilitas cuci tangan dan pengubahan fungsi ruangan dalam rumah merupakan penyesuaian yang banyak dilakukan masyarakat dalam situasi menghadapi pandemi COVID-19 dengan persentase sebesar 58% dan disusul 7%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh <sup>(13)</sup> juga mengkonfirmasi hasil temuan tersebut. Berdasarkan hasil tersebut, mampu menjelaskan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih semua

tindakan penyesuaian dan memilih sebagian penyesuaian yang dianggapnya efektif untuk dilakukan pengoptimalan ruang-ruang yang tersedia di dalam lingkungannya.

Mayoritas tindakan adaptasi penarikan (*withdrawal*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah pembatasan bepergian keluar rumah dengan persentase 43%. Selain itu, masyarakat pecinan bepergian keluar rumah 3 – 5x dalam seminggu saat pandemi COVID-19 dengan persentase 80%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan bahwa pembatasan bepergian keluar rumah menjadi salah satu tindakan adaptasi penarikan yang dilakukan masyarakat dalam situasi menghadapi pandemi COVID-19 dengan persentase sebesar 54%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh <sup>(13)</sup> juga mengkonfirmasi hasil temuan tersebut. Berdasarkan hasil tersebut, mampu menjelaskan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih semua tindakan penarikan diri dan memilih sebagian penyesuaian yang dianggapnya paling efisien untuk menghindari keramaian di ruang publik.

#### b. Peningkatan resiliensi pasca pandemi COVID-19

Mayoritas tindakan reaksi (*reaction*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan pasca pandemi COVID-19 adalah menjaga kebersihan rumah dan lingkungan dengan persentase sebanyak 26%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan bahwa melakukan aktivitas fisik (dalam konteks bersih-bersih lingkungan) merupakan salah satu reaksi dilakukan masyarakat dan menjadi kebiasaan yang melekat pasca pandemi COVID-19 dengan persentase sebesar 70%.

Berdasarkan hasil tersebut, mengindikasikan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih kembali reaksi yang sama dan memilih sebagian reaksi yang dianggapnya cocok untuk diterapkan secara berkelanjutan dan konsisten.

Mayoritas tindakan penyesuaian (*adjustment*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan saat pandemi COVID-19 adalah perbaikan / renovasi rumah dengan persentase 52%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan pengubahan fungsi ruang dan penambahan fasilitas cuci tangan merupakan penyesuaian temporer yang masyarakat lakukan pasca menghadapi pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil tersebut, mampu menjelaskan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih kembali penyesuaian yang sama dan memilih sebagian penyesuaian yang dianggapnya cocok untuk diterapkan secara berkelanjutan dan konsisten.

Mayoritas tindakan adaptasi penarikan (*withdrawal*) masyarakat Pecinan Glodok yang dilakukan pasca pandemi COVID-19 adalah menghindari tempat keramaian dengan persentase sebesar 43%. Pada penelitian <sup>(12)</sup>, menjelaskan pembatasan bepergian keluar rumah dan menjaga jarak saat di ruang publik merupakan penarikan diri temporer yang masyarakat lakukan pasca menghadapi pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil tersebut, mampu menjelaskan bahwa masyarakat memiliki kecenderungan tidak memilih kembali penarikan diri yang sama dan memilih sebagian penarikan yang dianggapnya cocok untuk diterapkan secara berkelanjutan dan konsisten di ruang publik.

## SIMPULAN

Sebagian besar masyarakat Pecinan Glodok saat pandemi COVID-19, tingkat adaptif sedang dengan persentase 55%. Hal tersebut mengartikan bahwa sebagian besar masyarakat Pecinan menunjukkan upayanya dalam peningkatan resiliensi dengan menerapkan penerapan protkol kesehatan yang didominasi oleh penggunaan masker untuk beraktivitas, menambah fasilitas cuci tangan, dan membatasi mobilitas sebagai bentuk adaptasi perilaku yang responsive (*responsive behavior*) di saat pandemi COVID-19. Namun, mayoritas tingkat adaptif masyarakat Pecinan menjadi rendah dengan persentase 54% pasca pandemi COVID-19. Hal tersebut terjadi karena sebagian masyarakat merubah kembali perilakunya dengan situasi lingkungan yang sudah berubah juga menjadi lebih baik. Upaya peningkatan resiliensi terhadap pandemi cenderung menurun pada pasca pandemi. Hasil analisis mengindikasikan bahwa ciri ciri pada individunya menjadi tindakan temporer seperti penggunaan masker, bekerja dari rumah mengalami, berolahraga dalam rumah, berbelanja secara daring, fungsi ruang dalam rumah, penambahan fasilitas cuci tangan, pembatasan bepergian keluar rumah, dan menjaga jarak saat di ruang publik. Adaptasi yang dilakukan pasca pandemi memiliki kecenderungan perilaku yang tidak adaptif atau *unresponsive behaviour*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Shaw SCK. Hopelessness, helplessness and resilience: The importance of safeguarding our trainees' mental wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2020;44:102780–102780. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214758410>
2. Trump BD, Linkov I. Risk and resilience in the time of the COVID-19 crisis. Vol. 40, *Environment Systems and Decisions*. Springer; 2020. p. 171–3.

3. Praghlapati A. New Normal “Indonesia” After COVID-19 Pandemic [Internet]. *PsyArXiv*; 2020. Available from: <https://europepmc.org/article/PPR/PPR330102>
4. Legido-Quigley H, Mateos-García JT, Campos VR, Gea-Sánchez M, Muntaner C, McKee M. The resilience of the Spanish health system against the COVID-19 pandemic. Vol. 5, *The Lancet Public Health*. Elsevier Ltd; 2020. p. e251–2.
5. Samuelsson K, Barthel S, Colding J, Vetenskapsakademien K, Macassa G. Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic. 2020; Available from: <https://www.researchgate.net/publication/340686731>
6. Ediati A. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. Vol. 5. 2016.
7. Goodman DJ, Saunders EC, Wolff KB. In their own words: A qualitative study of factors promoting resilience and recovery among postpartum women with opioid use disorders. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020 Mar 18;20(1).
8. Purnomo NAS. Resiliensi pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin. In 2014. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146731404>
9. Trump B. *The Science and Practice of Resilience*. 2019.
10. Berry JW, Berri JW, Fe S. *Understanding the Process of Acculturation For Primary Prevention*. 1988.
11. Rapoport A. Culture, Architecture, and Design. In 2005. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:166584003>
12. Rahman FP. Karakteristik Adaptasi Perilaku Selama dan Pasca Pandemi COVID-19 Serta Faktor yang Mempengaruhinya (Kasus Kampung Papringan, Sleman). 2023.
13. Putri RN. Perilaku Meruang Masyarakat Kota Padang Panjang Pasca Kemunculan COVID-19. 2021.