

Membangun Perilaku Adaptif di Era *New Normal*

Oleh:
Ipah Saripah



*“Cultivating adaptability
is a pandemic coping skill.....
Adaptability is required first and foremost
when circumstances change.”*

- Jason Shen, 2020 -



Agenda



01 Pengantar

02 Dari *New Normal* ke Adaptasi Kebiasaan Baru

03 Urgensi Adaptasi Perilaku

04 Tantangan ke Depan

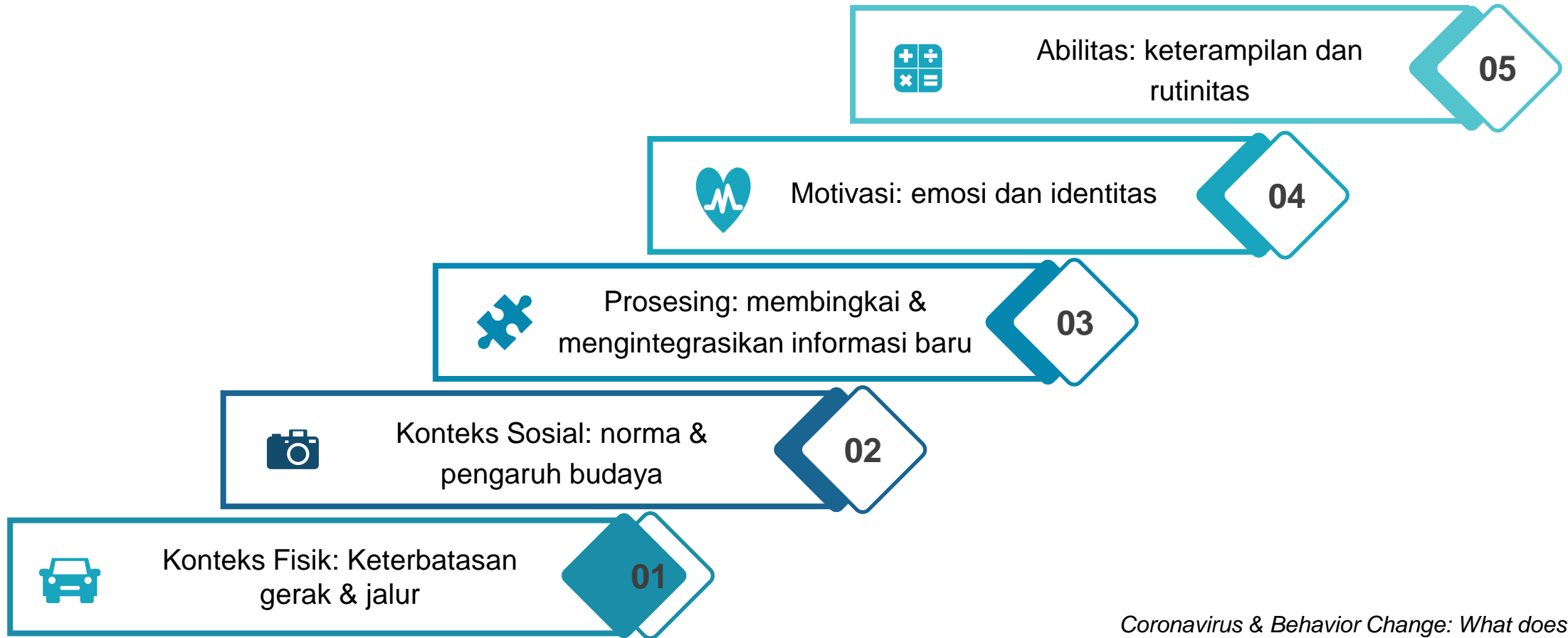
– BAGIAN 1 –

Pengantar

“Ibarat gelombang laut, pandemik menyurutkan air hingga ke tengah-tengah, memperlihatkan karang berduri di hamparan pasir. Sayangnya, rakyat yang harus henggang ke samudera mencari selamat hanya mengusung perahu kayu, rusak terkoyak karang dan terancam karam sebelum berlayar”

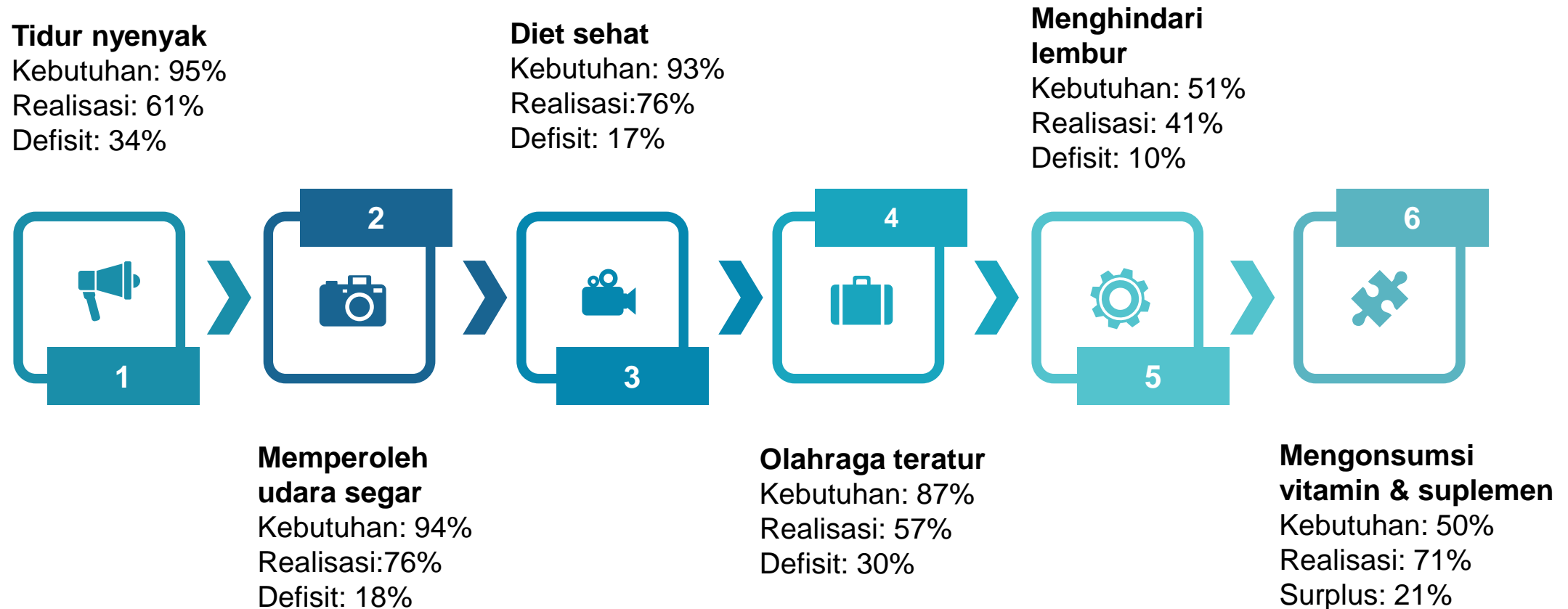
- Kahfi, 2020 -

COVID-19 dan Perubahan Perilaku

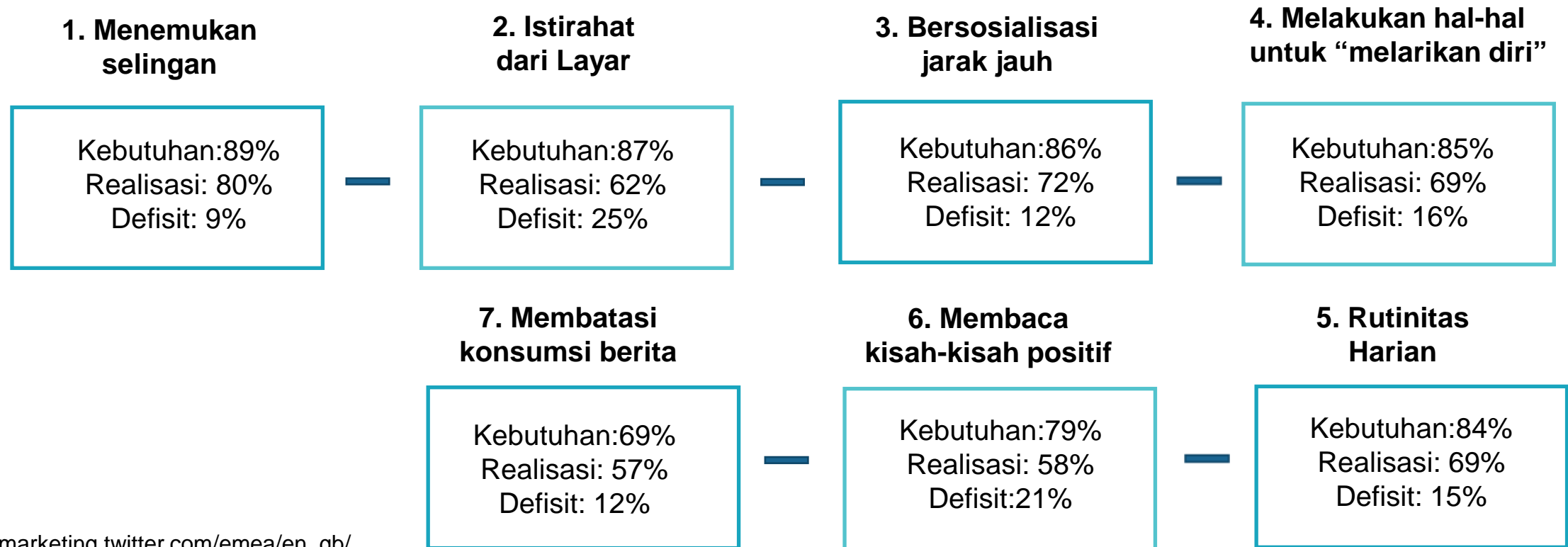


Coronavirus & Behavior Change: What does this Mean for Brands? By Chris Murphy, Steven Naert, and Colin Strong, March 2020

Hasil Survey Kebutuhan di Masa Pandemi (Kesehatan Fisik)



Hasil Survey Kebutuhan di Masa Pandemi (Kesehatan Mental)



– BAGIAN 2 –

Dari *New Normal* ke Adaptasi Kebiasaan Baru

“While some people are still waiting for things to go “back to normal”, it’s becoming increasingly clear to many of us that the world will not be the same once COVID-19 passes—whenever that may be”

Maria Lamp - 2020

Makna *New Normal*

01



Konsep *New Normal* telah mulai dikenal sejak zaman Perang Dunia kedua dan semakin berkembang ketika Krisis Ekonomi melanda dunia. Di dalam *New Normal*, hal-hal yang terkesan tidak normal atau belum menjadi kebiasaan menjadi kenormalan baru akibat situasi-situasi tersebut

02



Dalam kaitannya dengan COVID-19, *New normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan COVID-19

03



Prinsip *new normal* adalah dapat menyesuaikan/beradaptasi dengan pola hidup. Transformasi untuk menata kehidupan dan perilaku baru ketika pandemi, yang akan dibawa hingga ditemukannya vaksin untuk COVID-19

04



Konsep *new normal* saat ini lebih banyak mencakup perubahan perilaku jangka pendek sebagai respon kedaruratan terhadap COVID-19 mencakup menjaga jarak fisik, menggunakan masker, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan *hand sanitizer*, dan menjaga daya tahan tubuh

Prinsip *Daily New Normal*



New Normal Vs Adaptasi Kebiasaan Baru



New Normal

Cenderung disalahpahami sebagian masyarakat sebagai situasi yang sudah normal sepenuhnya tanpa perlu disertai pembiasaan menerapkan protokol kesehatan



Adaptasi Kebiasaan Baru

Menerapkan kebiasaan baru yang (relatif) belum pernah dilakukan sebelumnya, istilah yang lebih mudah dipahami masyarakat awam

Penggunaan istilah yang mudah dipahami akan membuat masyarakat mematuhi penerapan protokol kesehatan dan melaksanakan perilaku baru yang diharapkan.



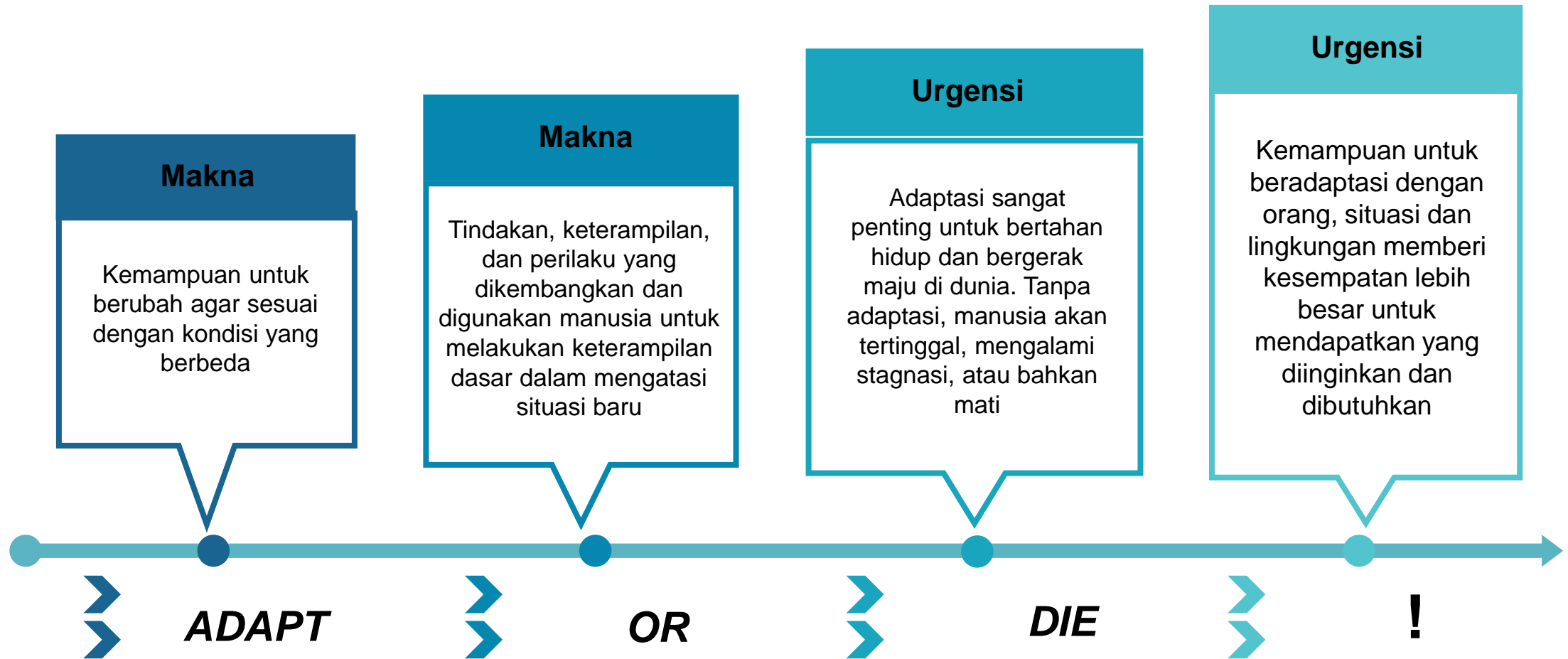
– BAGIAN 3 –

Urgensi Adaptasi Perilaku

*If you are depressed,
you are living in the past.
If you are anxious,
you are living in the future.
If you are at peace,
you are living in the present.*

- Anonymous -

Makna dan Urgensi Adaptasi



Keterampilan Dasar Perilaku Adaptif

1

Keterampilan praktis

Kegiatan hidup sehari-hari (perawatan pribadi), keterampilan kerja, penggunaan uang, keselamatan, perawatan kesehatan, perjalanan/transportasi, jadwal/rutinitas, dan penggunaan telepon.

2

Keterampilan Konseptual

Keterampilan yang terkait dengan kemampuan individu dalam penggunaan bahasa, membaca dan menulis, konsep uang, waktu, serta angka

3

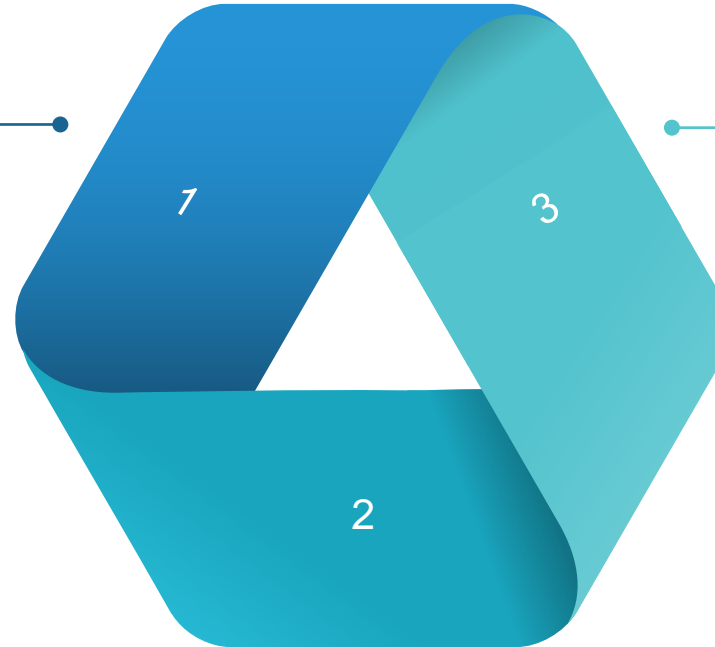
Keterampilan Sosial

Keterampilan interpersonal, tanggung jawab sosial, harga diri, kewaspadaan, mengikuti aturan/ mematuhi hukum, menghindari menjadi korban, dan penyelesaian masalah sosial

Dimensi Adaptasi

Kognitif

Flux-mindset
Cognitive Flexibility



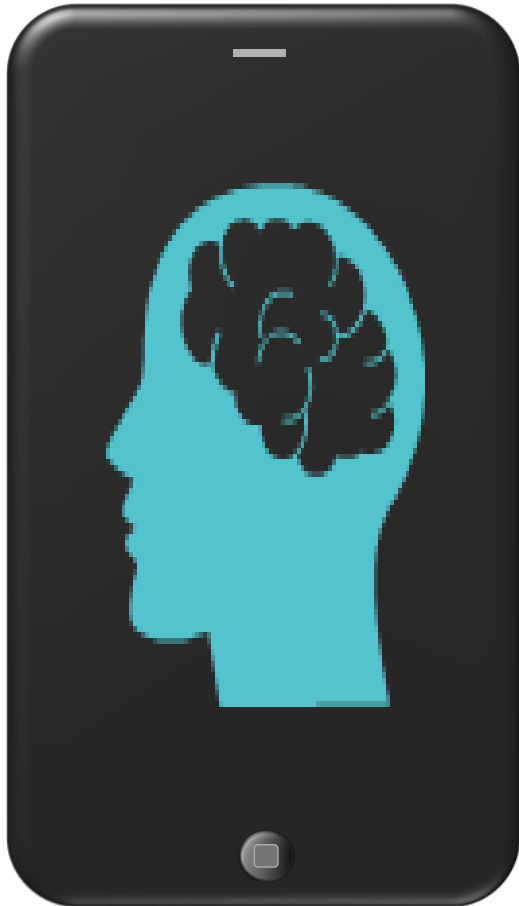
Motorik

5C (Community, Connection,
Consumption, Care,
Community)

Afektif

Emotion Regulation (Calming & Focusing)
*Positive Emotion (Optimist, Emphaty, Gratitude
Commitment, etc.)*

Flux-Mindset



Flux mindset: an ability to thrive amidst constant change
(kemampuan untuk berkembang di tengah perubahan yang konstan)

Bermakna...



Membuat rencana dengan asumsi bahwa rencana itu akan berubah

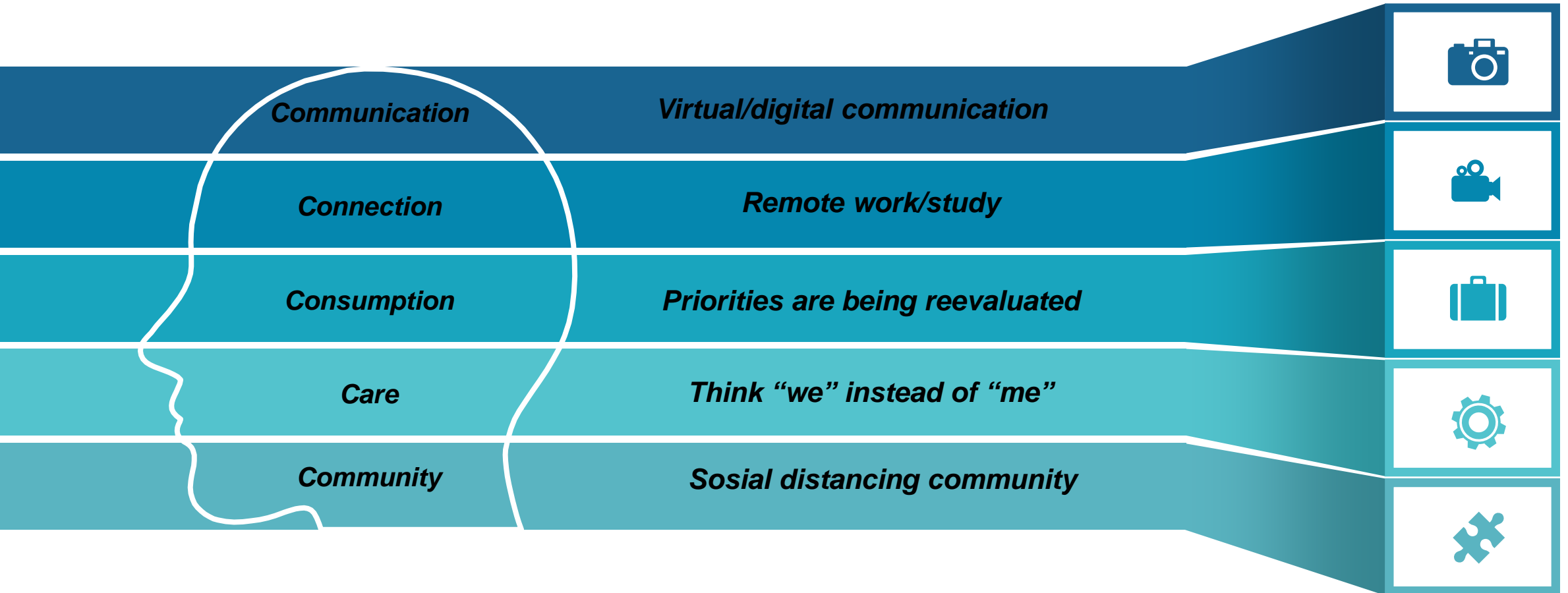


Membiasakan diri dengan perubahan berkelanjutan sebagai standar.



Memosisikan diri menavigasi hari demi hari jauh lebih baik daripada hanya menunggu seluruh situasi selesai

5C Adaptasi Perilaku



– BAGIAN 4 –

Tantangan ke Depan

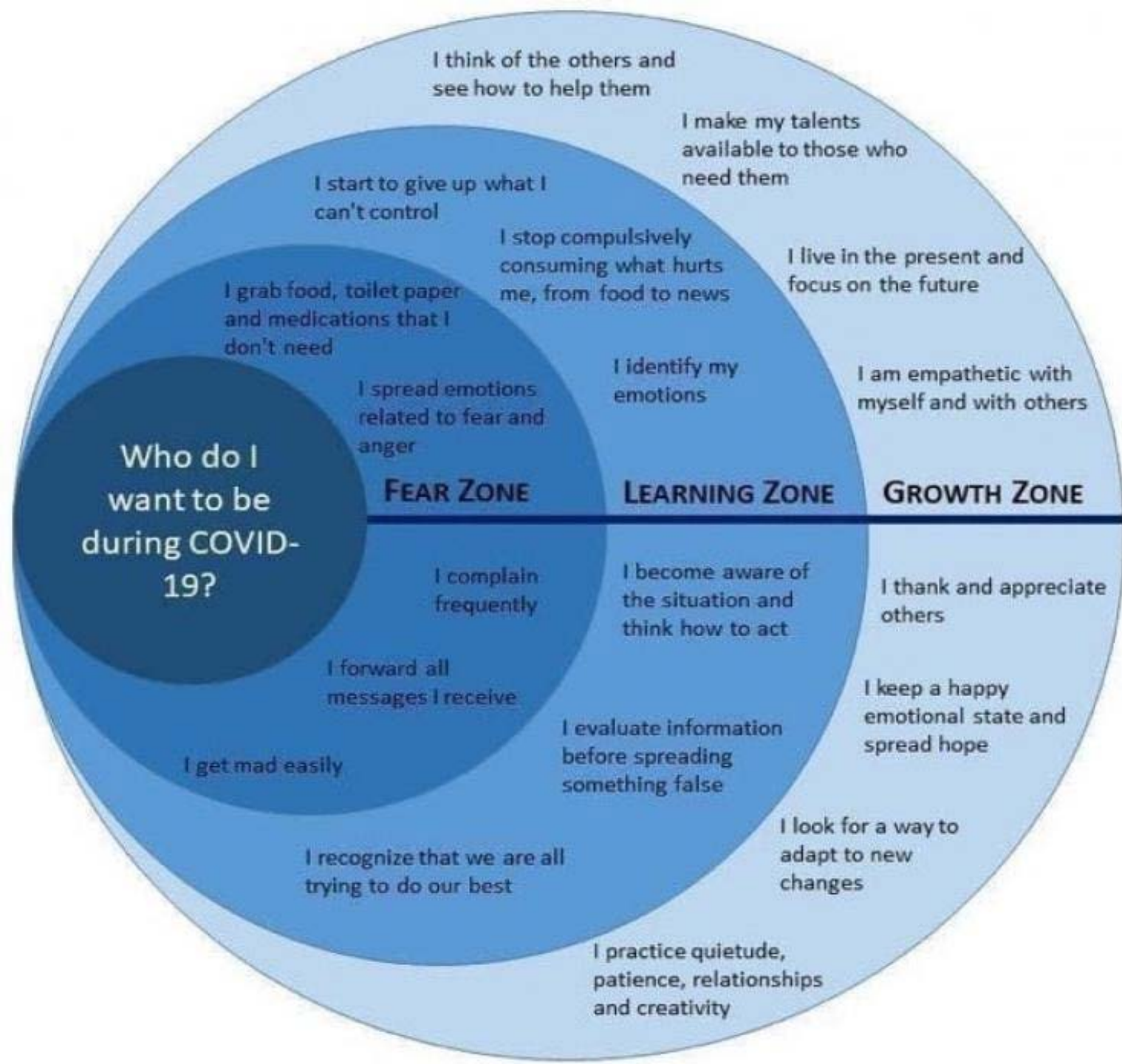
The Chinese word for crisis (wēijī 危机) is comprised of two symbols: wēi, which represents “danger,” and jī, which represent “a turning or changing point” or “opportunity.”

COVID-19 is a wēijī moment for the world. It is a shock to our individual and collective systems that both demands and enables new mindsets, new perspectives, and new coping skills.

- April Rinne, 2020 -

Where do we go from here?

Mari analisis, berada di zona manakah kita saat ini?



Pekerjaan Rumah...

01

Dalam hal apa masyarakat perlu beradaptasi?

01

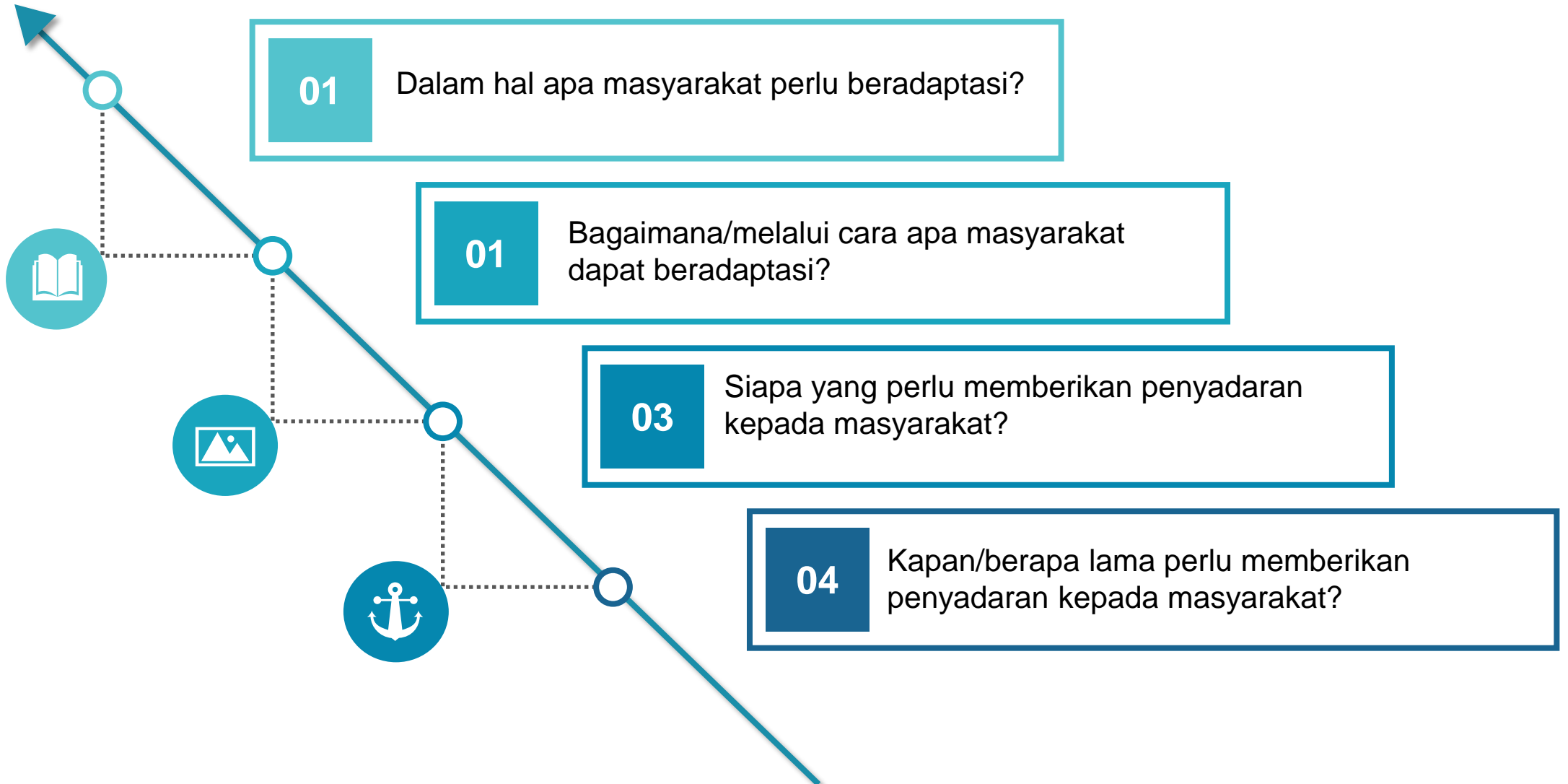
Bagaimana/melalui cara apa masyarakat dapat beradaptasi?

03

Siapa yang perlu memberikan penyadaran kepada masyarakat?

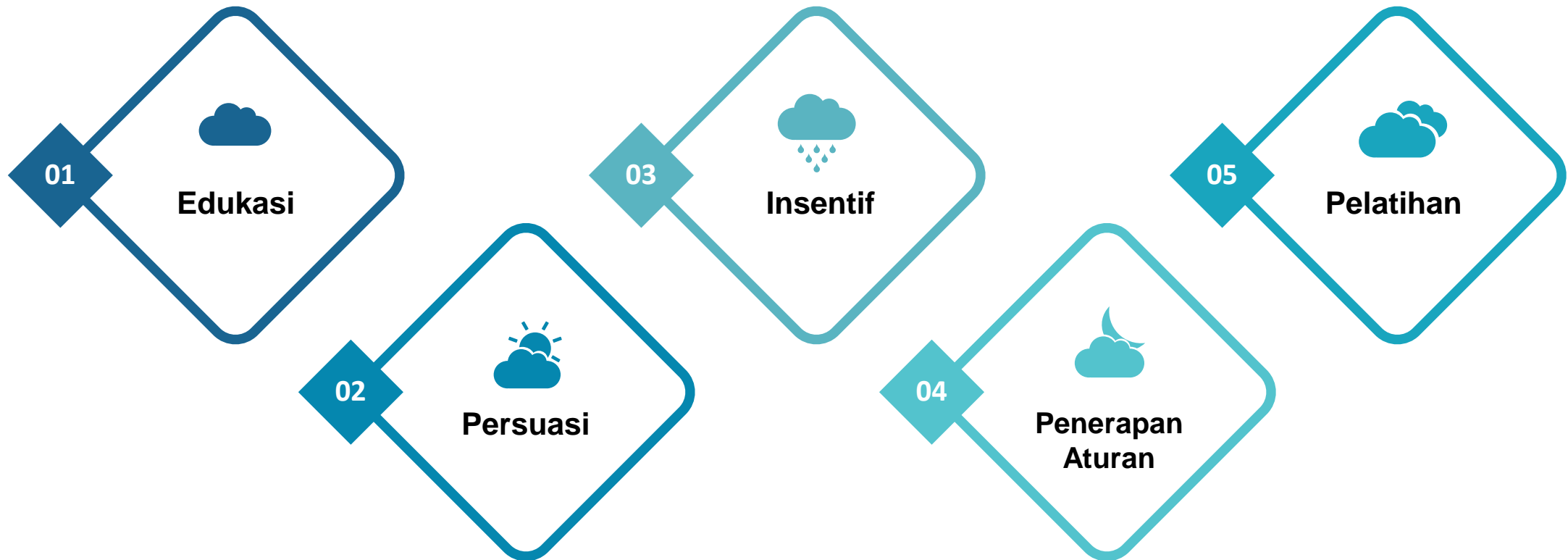
04

Kapan/berapa lama perlu memberikan penyadaran kepada masyarakat?

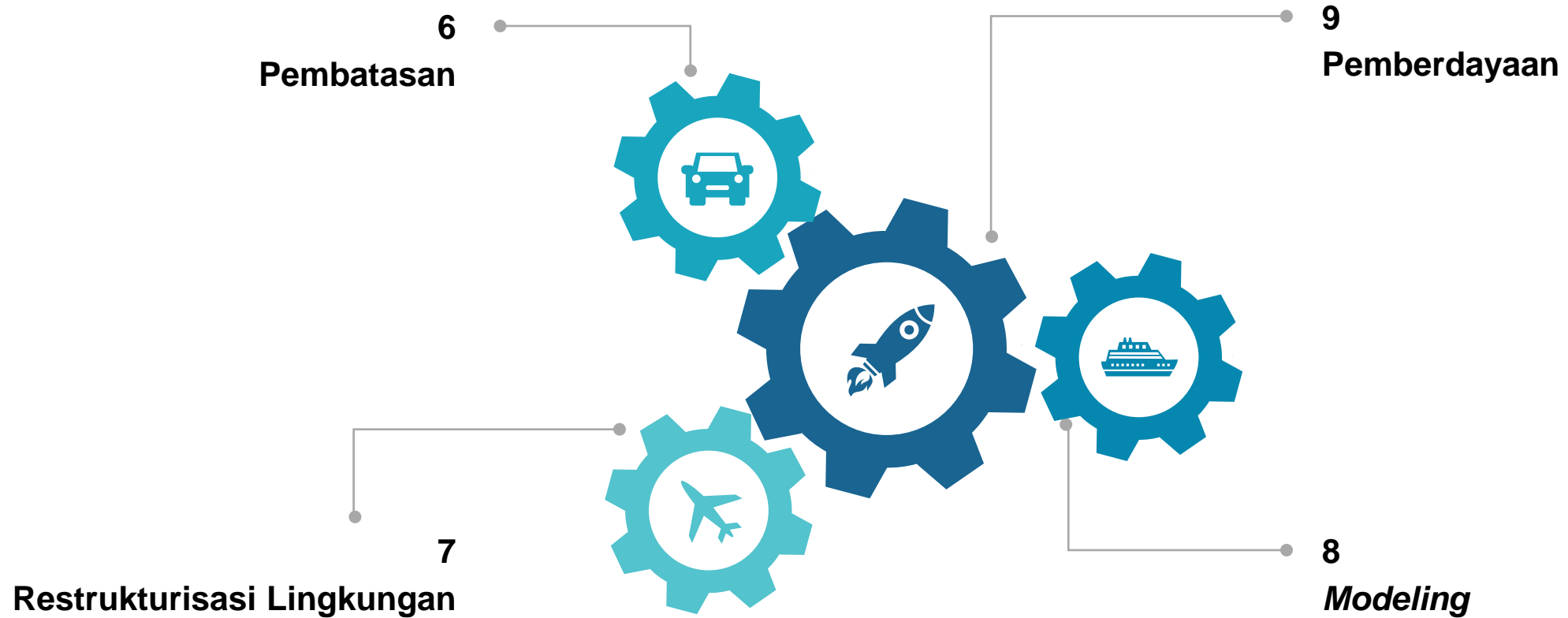


Langkah Adaptasi Perilaku (1)

Adaptasi, terutama bagi masyarakat, bukan merupakan sebuah hal yang mudah. Beberapa langkah berikut dapat dilakukan dalam membantu masyarakat melakukan adaptasi perilaku



Langkah Adaptasi Perilaku (2)





*“It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent, but the one most responsive to **CHANGE**.”*

– Charles Darwin, 1809 –

A tall, white lighthouse stands on a sandy beach at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow across the sky and reflecting on the wet sand. The lighthouse is silhouetted against the bright sky. In the foreground, a seagull is visible on the left. The text "TERIMA KASIH" is overlaid in a white box in the center of the image.

TERIMA KASIH