

Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur

I Gusti Ngurah Santika ^{1*}

¹Universitas Dwijendra, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 07 September 2020

Accepted 10 Desember 2020

Available online 31 Desember 2020

Kata Kunci:

Optimalisasi; Peran Keluarga; Covid-19

Keywords:

Optimization, Role of Family; Covid-19

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi dan literatur. Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19 dapat diketahui dari (1) kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggotanya, (2) mengedukasi atau mendidik anak-anaknya supaya mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah, (3) mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup anggotanya, (4) menanamkan kebiasaan pada anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur, (5) memelihara kesehatan mental anggotanya, (6) saling memotivasi dan menguatkan, (7) sosial kemasyarakatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial.

ABSTRACT

This research aims to optimize the role of the family in dealing with the Covid-19 problem. This type of research was descriptive qualitative. Data collection was done by studying documentation and literature. The results of this research indicated that optimizing the role of the family in dealing with the Covid-19 problem can be seen from (1) the ability to discipline all the behavior of its members, (2) educate their children to comply with health protocols established by the Government, (3) prepare and fulfill the life needs of its members, (4) instilling habits in its members to always practice a healthy lifestyle by exercising regularly, (5) maintaining mental health of its members, (6) motivating and strengthening each other, (7) social community in an effort to meet basic humans needs as social beings.

Copyright © Universitas Pendidikan Ganesha. All rights reserved.

* Corresponding author.

E-mail addresses: ngurahsantika88@gmail.com

1. Pendahuluan

Pada bulan Desember 2019, pneumonia yang tidak dapat dijelaskan ditemukan di Wuhan, Cina, dan penyakit ini menyebar dengan cepat ke seluruh negeri (Lin, 2020). Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus). Pada awal tahun 2020 NCP mulai menjadi pandemi global dan menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di luar RRC (Safrizal, 2020). Semenjak kemunculannya pertama kali di Kota Wuhan, penularan Covid-19 melesat begitu cepat diberbagai negara, sehingga menggemparkan masyarakat Internasional. Organisasi Kesehatan Dunia telah menyatakan Covid-19 sebagai pandemi (Nolan, 2020). Deklarasi WHO ini dikuatkan oleh banyaknya penelitian ahli yang menunjukkan bagaimana cepatnya Covid-19 menginfeksi dan menular dari satu tubuh manusia ke tubuh manusia lainnya. Penularan Covid-19 yang sangat cepat menjadi ciri khas atau karakteristik yang membedakannya dengan penyakit sejenisnya yang pernah muncul. Memang karakter virus ini sangat menular, virus ini cepat menyebar dan terus berkembang dalam populasi manusia (Liu, 2020). Berdasarkan data yang diterima WHO dari otoritas nasional setempat pada 9 Juni 2020, sudah lebih dari 7 juta kasus Covid-19 dan lebih dari 400.000 kematian (WHO, 2020). Sedangkan data sebaran pandemi Covid 19 secara global, yaitu menyebar di 216 negara dengan rincian kasus yang terkonfirmasi 8.184.867 dan meninggal 443.461 ("Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19," n.d.). Dengan demikian, sejak pertama kali kemunculannya di Kota Wuhan, jumlah manusia yang terjangkit dan terinfeksi Covid-19 di seluruh dunia secara kumulatif terjadi peningkatan signifikan setiap harinya.

Tidak berbeda jauh dengan kondisi di negara lain, melonjaknya angka penularan Covid-19 juga terjadi di Indonesia. Bila dirunut kembali ke belakang, sejak pertama kali ditemukannya dua kasus warga Indonesia yang terpapar Covid 19, hingga per 10 Juni 2020 jumlah penderita Covid-19 yang terkonfirmasi positif tidak kurang dari 42.762 orang dengan rincian 16.798 sembuh dan 2339 meninggal dunia (JNN, n.d.). Kecenderungan meningkatnya infeksi Covid-19 di Indonesia tidak hanya berdampak buruk pada masalah kesehatan, tetapi juga berpengaruh dan berimplikasi negatif terhadap bidang kehidupan lainnya, seperti ekonomi, pendidikan, agama, dan sosial budaya. Misalnya dampak Covid-19 terhadap perekonomian Indonesia, yaitu adanya kebijakan efisiensi produksi perusahaan yang disusul dengan terjadinya gelombang PHK besar-besaran, sehingga melahirkan jutaan pengangguran. Ini juga memicu kekhawatiran akan terjadinya krisis ekonomi dan resesi (Nicola, 2020). Tidak lama, daya beli masyarakat pun ikut merosot yang membuatnya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup. Di masa pandemi Covid-19 ini semakin banyak orang yang frustrasi atau stres menghadapi memburuknya situasi dan kondisi perekonomian. Akibat Covid-19 pendidikan pun berubah paradigma, berhubung aktivitas pembelajaran bergeser dari lingkungan sekolah yang sebelumnya berbasis tatap muka (klasikal) menjadi virtual (dunia maya). Diharapkan dengan penutupan sekolah selama pandemi dapat memutus rantai penularan (Simon, 2009). Selain meniadakan kegiatan pendidikan di sekolah, Covid-19 juga mengganggu kegiatan sosial, budaya, dan keagamaan. Penularan Covid-19 melalui kontak fisik juga menghalangi manusia dalam mengaktualisasikan dirinya sebagai makhluk sosial untuk berinteraksi.

Untuk menanggulangi implikasi destruktif pandemi Covid-19, Pemerintah dengan sigap mengambil langkah-langkah strategis. Di bidang kesehatan, langkah-langkah yang dilakukan oleh pemerintah untuk menangani kasus luar biasa ini salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *social distancing* (Buana, 2020). Selain itu, Pemerintah juga mengkampanyekan dan mengencarkan penggunaan masker di ruang publik, penelusuran kontak (*tracing*) dari kasus positif yang tengah dirawat, mendorong isolasi mandiri, dan isolasi rumah sakit. Sedangkan peran Pemerintah dibidang ekonomi, yaitu memerintahkan kepada kepala daerah untuk memangkas rencana belanja yang bukan prioritas dalam APBD dan mengalokasikan ulang anggarannya guna mempercepat pengentasan dampak ekonomi akibat pandemi Covid-19. Pemerintah berupaya menjamin ketersediaan kebutuhan pokok yang diikuti dengan memastikan terjaganya daya beli masyarakat. Program padat karya diperbanyak dan dilipat gandakan jumlahnya namun dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Melalui kebijakannya, Pemerintah Pusat memberikan tambahan sebesar lima puluh ribu kepada pemegang kartu sembako murah selama enam bulan. Mempercepat implementasi kartu pra-kerja guna mengantisipasi pekerja yang terkena PHK,

pekerja kehilangan penghasilan, dan pengusaha mikro yang kehilangan pasar dan omzetnya. Pemerintah juga membayarkan pajak penghasilan (PPh) Pasal 21 yang selama ini dibayar oleh wajib pajak (WP) karyawan di industri pengolahan. Otoritas Jasa Keuangan (OJK) memberikan relaksasi kredit di bawah sepuluh miliar untuk Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). Masyarakat berpenghasilan rendah yang melakukan kredit kepemilikan rumah bersubsidi, akan diberikan stimulus. Di samping itu, Pemerintah membuat kebijakan yang memberikan subsidi listrik bagi masyarakat yang kurang mampu.

Berbagai kebijakan Pemerintah tersebut cukup membuktikan, bahwa permasalahan Covid-19 ini membutuhkan perhatian, penanganan serius, dan kerjasama yang solid dari seluruh elemen bangsa Indonesia. Sayangnya selama ini hanya Pemerintah yang berperan menghadapi peliknya problematika Covid-19. Padahal mustahil membebankan persoalan Covid-19 kepada Pemerintah saja. Karena itu sudah sewajarnya bukan cuma pemerintah yang bergerak dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Indonesia, tetapi juga lapisan masyarakat sipil (Suryani, n.d.). Menghadapi Covid-19 yang melibatkan partisipasi masyarakat sipil dapat dimulai dari unit terkecilnya, yaitu keluarga. Mengingat sebagai lembaga sosial terkecil, keluarga merupakan miniatur masyarakat yang kompleks (Santika, 2019). Artinya keluarga ialah institusi terkecil dari suatu masyarakat yang memiliki struktur sosial dan sistem tersendiri..." (Aziz, 2017). Sebagai unit terkecil dari masyarakat, keluarga sebenarnya memiliki peran strategis dalam menghadapi Covid-19. Keluarga pada situasi seperti ini adalah sebagai sistem pertahanan pertama dan utama bagi negara dalam mencegah meluasnya penularan Covid-19. Hal ini penting mengingat setiap keluarga berfungsi sebagai pengantar pada masyarakat besar, dan penghubung pribadi-pribadi dengan struktur sosial yang lebih besar (Rustina, 2014). Peran yang melekat pada keluarga itulah yang perlu dioptimalkan sebagai strategi preventif dalam menghadapi Covid-19. Bila setiap keluarga di Indonesia benar-benar memainkan perannya secara optimal, niscaya kerja keras Pemerintah dalam menanggulangi Covid-19 tidak akan sia-sia. Dengan demikian, upaya pemerintah dalam mencegah penularan Covid-19 dapat dimulai dari unit terkecil masyarakat, yakni keluarga.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif berusaha menggambarkan suatu gejala sosial yang tertuju pada pemecahan masalah di masa sekarang dan mendatang (Santika, 2019). Gaya penelitian kualitatif berusaha mengkonstruksi realitas dan memahami maknanya. Penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan (Sukmadinata, 2011). Gejala sosial atau fenomena dalam penelitian ini adalah pandemi Covid-19 di Indonesia yang berpengaruh besar terhadap peran institusi sosial keluarga.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif secara umum terdiri dari empat macam, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan atau triangulasi (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi dan literatur. Studi literatur yang dilakukan dengan mencari berbagai sumber tertulis, baik berupa buku-buku, arsip, majalah, artikel, dan jurnal, serta dokumen-dokumen yang dapat membantu peneliti dalam optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19.

3. Hasil dan pembahasan

Dimasa pandemi Covid-19, keluarga sebagai unit sosial terkecil dari struktur masyarakat telah membuktikan ketangguhannya dalam membentengi dan melindungi semua anggotanya dari bahaya penularan virus tersebut. Mewabahnya Covid-19 diberbagai belahan negara menjadi bukti empiris bagaimana vitalnya peran keluarga sebagai tempat berlindung paling aman supaya terhindar dari infeksi Covid-19. Secara terbuka Pemerintah pun tidak malu mengakui strategisnya peran keluarga dalam upaya membendung, melokalisir, dan memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di Indonesia. Pengakuan eksplisit negara atas besarnya kontribusi keluarga dalam mencegah dan menghentikan penularan Covid-19 diwujudkan melalui kebijakan dan himbauan Pemerintah yang membatasi warganya beraktivitas di luar rumah. *Psycal distancing or social*

distancing adalah salah satu dari sekian derat himbauan Pemerintah untuk melindungi warganya agar tidak terjangkit Covid-19. Disamping itu, Pemerintah juga mengambil kebijakan deliberatif lainnya, seperti mengalih fungsikan rumah yang tadinya hanya berurusan dengan problematika keluarga, kemudian berubah menjadi pusat dari segala kegiatan warganya. Mencermati fenomena perubahan fungsi rumah akibat Covid-19, menyiratkan adanya pergeseran peran keluarga yang sebelumnya hanya dipandang sebelah mata kini menjadi paling utama. Dalam waktu yang belum dapat diprediksi, peran keluarga tampaknya semakin strategis dan fungsional seiring dengan angka penularan Covid-19 di Indonesia yang masih tinggi. Terlebih lagi hingga detik ini belum juga ditemukan vaksin yang mampu menyembuhkan pasien Covid-19. Dengan demikian, haruslah diakui, bahwa keluarga merupakan garda terdepan yang menjadi subsistem fundamental yang paling diperhitungkan Pemerintah dalam memutus mata rantai penularan Covid-19.

Peran keluarga semakin instrumental dalam kehidupan berbangsa dan bernegara (Santika, 2020). Lebih-lebih ditengah melonjaknya angka kasus penularan Covid-19, Pemerintah justru berencana memberlakukan tatanan hidup baru atau yang populer dikenal dengan istilah *new normal*. Peran konstruktif keluarga dalam menghadapi permasalahan Covid-19, terutama menjelang atau menyongsong eksperimentasi *new normal* bisa diawali dengan mengoptimalkan struktur keluarga khususnya kepala keluarga. Peran fungsional kepala keluarga dimasa pandemi Covid-19 adalah kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggota keluarganya. Mengingat kunci utama agar aman dari penularan Covid-19 adalah berperilaku disiplin. Peran strategis kepala keluarga untuk mendisiplinkan perilaku anggotanya dapat dipandang sebagai indikator pengukur keberhasilan keluarga dalam membantu pemerintah menghentikan penyebaran Covid-19. Efektivitas pendisiplinan yang dilakukan kepala keluarga terhadap anggotanya tidak mungkin terpisahkan dari kedudukannya sebagai tokoh sentral dan panutan di dalam struktur masyarakat terkecil itu. Karena posisinya sebagai pemimpin (*leader*), kepala keluarga sebenarnya mempunyai otoritas atau kekuasaan tertinggi untuk meminta ketaatan seluruh anggota keluarganya supaya selalu mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah menyangkut Covid-19.

Guna melengkapi, mendukung dan mempercepat tercapainya tujuan itu, keteladanan kepala keluarga dalam berperilaku sehat menjadi kunci sukses atas upaya adaptif anggota keluarga terhadapnya. Melalui tindakannya itu kepala keluarga harus mencontohkan bagaimana pola perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan keteladannya, kepala keluarga tidak perlu susah payah menjelaskan kepada anggota keluarganya mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa contoh sederhana perilaku hidup sehat dan bersih yang bisa ditunjukkan kepala keluarga, misalnya setelah selesai beraktifitas, baik itu di dalam maupun di luar rumah selalu membiasakan diri untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Berdiam diri atau tidak berpergian ke luar rumah tanpa adanya tujuan dan kepentingan yang jelas. Jika dirinya terpaksa harus meninggalkan rumah untuk keperluan yang sangat penting dan mendesak, maka kembalinya ke rumah hendaknya langsung mandi dan mengganti pakainnya. Setelah itu baru bertemu dan bercengkerama berbagi pengalaman dengan anggota keluarga lainnya. Dengan keteladanan perilaku orang tua, khususnya kepala keluarga sebagaimana disebutkan di atas, secara tidak langsung akan mendorong anak-anaknya untuk meniru dan mengikutinya. Terlebih lagi, orang tua adalah cerminan yang bisa dilihat dan ditiru oleh anak-anaknya dalam keluarga (Rakhmawati, 2015).

Dalam upaya menghindari penularan Covid-19, fundamentalnya kedudukan dan peran kepala keluarga bukan berarti maksud penulis dengan sengaja mengesampingkan, menampikan, dan mengabaikan, apalagi meniadakan pengakuan terhadap fungsionalismenya peran wanita. Wanita sebagai ibu dalam keluarga mempunyai kedudukan yang sama (tinggi) nilainya, yaitu sebagai "abdi" yang mempunyai kedudukan sebagai warga, yakni "anggota" (Aswiyati, 2016). Jadi dalam rumah tangga kedudukan bapak dan ibu adalah bernilai sama, yaitu sebagai anggota keluarga yang memiliki hak dan kewajiban seimbang. Secara umum, baik ayah (kepala keluarga) maupun ibu dikenal luas kedudukannya dalam struktur keluarga adalah sebagai orang tua. Sebagai orang tua, mereka memiliki tugas yang berat dalam menjaga dan melindungi anak-anaknya dari ancaman penularan Covid-19.

Peran kolektif mereka sebagai orang tua tidak mungkin bisa dipisahkan satu sama lainnya. Secara umum, peran keluarga adalah sebagai institusi pendidikan informal bagi anak-

anak. Apalagi dengan adanya pandemi Covid-19, peran keluarga melalui didikan kedua orang tuanya tidaklah mungkin tergantikan. Meskipun ke depannya akan terjadi transformasi dan adaptasi model pendidikan keluarga selama pandemi Covid-19 berlangsung. Dibiidang edukasi, peran keluarga adalah sebagai lembaga pendidikan utama yang di masa pandemi Covid-19 telah menggeser dan menggantikan peran vital sekolah yang dikenal luas sebagai institusi pendidikan formal. Memang sejak dahulu kala keluarga dilihat dalam perspektif pendidikan merupakan pusat pendidikan informal dan sekaligus merupakan lembaga yang pertama dan utama pendidikan anak, dimana dalam konteks ini orang tua sesungguhnya seorang guru yang berperan mendidik anak-anaknya” (Yigibalom, 2013). Dikatakan pertama, karena jauh sebelum adanya lembaga pendidikan yang disebut sekolah, keluarga telah ada sebagai lembaga yang memainkan peran penting dalam pendidikannya sebagai peletak dasar (Supriyono, 2015). Disebut utama, karena sebagian besar dari kehidupan anak adalah di dalam keluarga, sehingga pendidikan yang paling banyak diterima oleh anak adalah di dalam keluarga (Baharun, 2016).

Dengan begitu, peran praksis keluarga melalui orang tua dalam menghadapi Covid-19 adalah mengedukasi atau mendidik pribadi anak-anaknya agar selalu berperilaku sesuai dengan standar dan protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah. Protokol kesehatan harus menjadi bagian dari budaya hidup bersih dan sehat. Di sinilah peran primer keluarga untuk mengarahkan dan membentuk karakter anak-anaknya dalam rangka mempersiapkannya menjalani kehidupan ditengah masyarakat. Keluarga diharapkan mampu menghasilkan anak-anak yang dapat tumbuh menjadi pribadi, serta mampu hidup di tengah-tengah masyarakat. Sekaligus dapat menerima dan mewarisi nilai-nilai kehidupan dan kebudayaan (Jailani, 2014). Beberapa nilai kehidupan dan kebudayaan yang perlu diwariskan orang tua kepada anak-anaknya selama masa pandemi Covid-19 ini adalah rajin-rajin mencuci tangan menggunakan sabun, jangan terlalu sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum benar-benar yakin, bahwa tangannya bersih dan terbebas dari kuman. Disamping itu, keluarga berperan mendidik seluruh anggotanya agar membiasakan diri menerapkan pola hidup bersih dan sehat misalnya dengan membersihkan permukaan barang-barang yang sering disentuhnya dalam kehidupan sehari-hari, menggunakan masker saat sedang sakit, termasuk ketika berada di ruang publik, membiasakan diri menutup mulut dengan menggunakan tisu atau dengan siku bagian dalam pada saat batuk dan bersin guna mencegah cairan yang keluar melalui mulut dan hidung tidak menyebar pada orang lain. Dimasa pandemi Covid-19 melalui edukasi orang tua, perilaku dan sikap mental sehat harus dapat ditularkan keluarga dalam membentuk kepribadian anak-anaknya. Di sini tampak jelas, bahwa keluarga memang memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian dan mental yang sehat di dalam sebuah masyarakat (Fahrudin, 2012).

Selain sebagai lembaga pendidikan, sejatinya keluarga masih memiliki fungsi lainnya, yaitu ekonomi. Rumah tangga atau keluarga adalah fungsional ekonomi-kegiatan produksi, konsumsi, dan distribusi dalam upaya memenuhi kebutuhan (Saifuddin, 2006). Dalam hal ini keluarga merupakan produsen dan konsumen sekaligus, dan harus mempersiapkan menyediakan atau segala kebutuhan sehari-hari seperti sandang dan pangan (Agustin, 2015). Di masa pandemi Covid-19 sekarang ini, peran penting keluarga sebagai lembaga ekonomi adalah lebih kepada kemampuannya dalam usaha mempersiapkan dan mencukupi kebutuhan hidup anggotanya. Keperluan hidup dalam konteks ini adalah berhubungan dengan pemenuhan aspek kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk hidup, seperti pangan (makanan dan minum). Apalagi ditengah mengganasnya wabah Covid-19, makanan memiliki fungsi ganda, karena bukan hanya sekedar mengenyangkan perut atau menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih kepada gizi yang terkandung di dalamnya. Disinilah peran strategis keluarga melalui orang tua yang harus berusaha menyediakan dan menyajikan makan-makanan sehat yang penuh gizi bagi anak-anaknya. Orang tua harus membiasakan anak-anaknya mengonsumsi makan-makanan sehat dan memperbanyak minum air putih yang terbukti memiliki beragam manfaat bagi tubuh, termasuk melindunginya dari penularan Covid-19. Jeni-jenis makanan sehat yang mengandung nutrisi lengkap dan berserat tinggi yang perlu disediakan dan dikonsumsi selama masa pandemi Covid 19, diantaranya sawi hijau, brokoli, bayam, apel, alpukat, pisang, daging, telur, susu, ikan, dan masih banyak lagi yang lainnya. Jadi selama masa pandemi Covid-19, mengonsumsi makanan tidak hanya sekedar sarana memuaskan rasa lapar. Konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung

zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Team, 2016). Apalagi gizi atau asupan makanan merupakan bagian gaya hidup sehat, karena makanan yang bergizi membantu tubuh sehat dari dalam (Hambali, 2019). Di samping itu, dalam rangka memperkuat kekebalan atau daya tahan (imun) tubuh anggota keluarga dari serangan Covid-19 dapat juga didukung dengan mengonsumsi vitamin. Karena kekurangan gizi pada anak, seperti kurang zat besi, vitamin atau protein yang cukup menyebabkan rendahnya daya tahan tubuh terhadap penyakit (Ayun, 2016). Karena jika kondisi tubuh dalam keadaan lemah, maka virus apapun akan lebih mudah menyusup, termasuk Covid-19. Selain dengan bantuan obat-obatan kimia, minuman tradisional seperti jamu-jamuan yang sengaja diramu dan diracik secara herbal juga bisa dikonsumsi sebagai alternatif untuk memperkuat imunitas tubuh agar terhindar dari penularan Covid-19. Dimasa pandemi Covid 19, sebaiknya setiap keluarga menjauhi atau menghindari makanan yang banyak mengandung gula, minuman-minuman yang tidak sehat, dan makanan cepat saji.

Pola hidup sehat sebenarnya tidak hanya berhenti pada asupan makanan yang bergizi saja, tetapi juga meliputi aktivitas fisik yang bertujuan menjaga dan memelihara kebugaran tubuh. Hal itu menjadi semakin penting berhubung lahirnya kebijakan Pemerintah yang membatasi aktivitas warganya di luar rumah. Gaya makan yang tidak teratur, ditambah lagi dengan berdiam diri di rumah seharian tanpa adanya kegiatan fisik, justru dapat membahayakan kesehatan anggota keluarga. Oleh karena itu, segala aktivitas jasmani tidak boleh dianggap remeh bagi kesehatan anggota keluarga. Melalui aktivitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan (Agus, 2010). Aktivitas jasmani dalam konteks ini adalah olahraga yang dilakukan keluarga secara rutin dan teratur, sehingga terlindung dari penyakit, khususnya Covid-19. Dalam situasi pandemi Covid-19, anggota keluarga harus rajin-rajin berolahraga, sehingga terhindar dari beragam penyakit. Berolahraga mempunyai peran besar terhadap tingkat kesehatan seseorang dan bagi yang tidak rajin berolahraga dapat mengakibatkan faktor risiko berbagai macam penyakit di masa yang akan datang (Bryantara, 2016). Tentunya tidak ada keluarga yang ingin terjangkit penyakit akibat malas berolahraga. Di tengah pandemi Covid-19, olahraga tampaknya kembali menjadi tren dan kebutuhan primer bagi setiap keluarga dalam upaya memelihara kesehatannya. Dengan adanya fenomena Covid-19, secara perlahan tetapi pasti masyarakat pun mulai menyadari arti penting olahraga bagi kesehatannya. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2013). Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat (Abdulaziz, 2016).

Adapun peran keluarga dalam menghadapi permasalahan Covid-19 adalah dengan menanamkan kebiasaan kepada seluruh anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat melalui kegiatan berolahraga secara rutin dan teratur dengan metode tepat. Tidak ada cara yang lebih murah dan mudah dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dalam masa pandemi Covid-19, selain dengan olahraga yang teratur. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar (Kurnianto, 2015). Melalui berolahraga kebugaran tubuh akan tetap terjaga, sehingga Covid-19 tidak akan berani mendekat apalagi menjangkiti. Tetapi memang tidak mudah bagi seluruh anggota keluarga untuk membudayakan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Disinilah peran motivator orang tua yang harus senantiasa mendorong anak-anaknya untuk semangat berolahraga dirumah sesuai dengan kemampuan diri masing-masing. Berhubung di luar sana penularan Covid-19 masih menjadi momok menakutkan dan menghantui setiap orang. Oleh karena itu, dalam masa pandemi Covid-19, keluarga tidak usah jauh-jauh berolahraga apalagi sampai meninggalkan rumah. Di samping itu dalam olahraga, keluarga tidak perlu sampai memaksakan diri, karena justru bisa berekses negatif, yaitu menurunnya kebugaran tubuh. Olahraga yang cukup akan membantu proses regenerasi sel imun dan dapat mengurangi peradangan yang terjadi di dalam tubuh kita. Beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan secara kolektif dengan keluarga diantaranya ialah dengan berjalan kaki mengelilingi rumah, bersepeda keliling kompleks, berenang, bermain bola, dan bermain badminton. Di sinilah lingkungan keluarga berperan penting menciptakan

budaya sehat melalui cara-cara yang sederhana tetapi efektif. Dengan demikian, lingkungan keluarga mempengaruhi kesehatan seseorang dalam beberapa cara (Sharma, 2013).

Selain berolahraga, peran komplimentif keluarga lainnya di masa pandemi Covid 19 dalam upaya menjaga kesehatan tubuh atau kesehatan fisik anggotanya adalah dengan cara memelihara kesehatan mentalnya. Hal itu selaras dengan pendapat (Sulistiowati, 2015), bahwa keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang berperan dalam meningkatkan kesehatan keluarganya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal baik secara fisik maupun mental. Tetapi masyarakat lebih tertarik dan condong pada kesehatan fisik, seraya memandang sebelah mata akan pentingnya kesehatan mental/jiwa. Padahal kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Mengingat kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi (Putri, 2015). Oleh sebab itu sudah sewajarnya kesehatan fisik maupun kesehatan mental memperoleh perhatian dan perlakuan yang seimbang dalam kehidupan keluarga. Keluarga harus memperhatikan kesehatan mental anggotanya supaya jangan sampai terlalu panik, apalagi stres akibat Covid-19. Gangguan mental terhadap anggota keluarga di masa pandemi ini bisa bersumber dari bahan bacaan dan tontonan berita mengenai Covid-19. Kalau dibiarkan berlarut begitu saja tanpa perhatian dan penanganan yang serius kemungkinan besar menimbulkan penyakit mental kolektif. Dalam kondisi demikian itu, keluarga harus berusaha mengatasi dan beradaptasi terhadap situasi tersebut, sakit pada anggota keluarga merupakan stress situasional yang tidak diharapkan oleh keluarga yang dapat menyebabkan masalah kesehatan pada keluarga sering disebut sebagai "penyakit keluarga" (Ardian, 2013). Stress situasional menjadi momok paling menakutkan yang bisa merusak kesehatan mental keluarga berhubung volume berita Covid-19 setiap hari semakin meningkat di masyarakat. Overdosisnya peredaran informasi Covid-19 dimasyarakat tidak jarang menyebabkan guncangan psikologis bagi anggota keluarga. Masalah kesehatan mental pertama yang terjadi pada keluarga akibat pemberitaan Covid-19 secara berlebihan adalah terjadinya penurunan kesehatan jiwa yang ditandai dengan munculnya rasa takut yang terlampau tinggi (paranoid), kecurigaan, kecemasan atau kekhawatiran berlebihan sampai mengganggu tidur dan emosionalnya. Gangguan mental seperti ini kemungkinan terjadi karena anggota keluarga menerima dan meresepsi pemberitaan Covid-19 yang tidak benar, sehingga melahirkan kepanikan luar biasa. Hal itu bisa menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan, pikiran, dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Kelen, 2016).

Disinilah pemikiran kritis anggota keluarga sangat dibutuhkan supaya tidak mudah percaya dengan informasi-imformasi Covid-19 yang bertebaran di media sosial. Ditengah riuhnya situasi dan kondisi akibat Covid-19, pemikiran logis dan kritis menjadi obat penenang. Karena dari berbagai informasi yang beredar dan berkembang di masyarakat seputar Covid-19 belum tentu semuanya benar atau bisa saja berita itu *hoax*. Kritisisme menjadi penting karena akan menghalangi ketergesaan untuk menilai kebenaran data begitu saja, selain itu ia memberi ruang untuk memeriksa dan menolak kebohongan yang mungkin berada didalamnya (Sulaiman, Ahmad; Syakarofath, 2018). Salah satu cara membangkitkan kritisme keluarga adalah dengan berpegang teguh pada prinsip, bahwa informasi resmi yang dikeluarkan Pemerintah haruslah menjadi referensi utama bagi keluarga dalam mencari kebenaran berita Covid-19. Mengingat kekeliruan keluarga dalam memainkan perannya untuk mencari, mencerna, dan mengelola informasi Covid-19 yang berseliweran di masyarakat bisa berakibat fatal bagi kesehatan jiwa anggotanya. Padahal kondisi mental anggota keluarga sendiri mempunyai kedudukan vital bagi kesehatan keluarga secara keseluruhan. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam upaya memperkuat imun keluarga untuk menangkal penularan Covid-19. Mengulang pernyataan di atas, bahwa kendala psikologis adalah salah satu akar penyebab munculnya berbagai persoalan kesehatan fisik. Orang yang mengidap gangguan psikologis rentan sekali mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga gampang terserang penyakit, termasuk Covid-19. Kondisi seperti ini sangat berbahaya jika tidak segera disadari dan ditangani dengan baik oleh keluarga. Mengingat kesehatan mental yang timbul akibat informasi Covid-19 yang keliru harus ditangani dengan tepat. Solusi untuk mengurangi tekanan mental berlebihan, misalnya orang tua dengan anak-anaknya haruslah secara kolaboratif mencari tahu dan bertukar informasi yang akurat mengenai

Covid-19. Keluarga harus bisa membentengi dan menghindarkan anggota keluarganya dari berita Covid-19 yang berdampak negatif bagi kejiwaannya. Intinya jangan mudah percaya dengan informasi Covid-19 yang beredar luas di kalangan masyarakat tetapi belum jelas kebenarannya. Tips untuk menghindari tekanan mental secara berlebihan akibat pemberitaan Covid-19 adalah dengan melakukan aktivitas yang meredakan ketegangan, misal: olah raga, jalan-jalan, main games (Dewi, 2012).

Peran keluarga lainnya yang tidak kalah pentingnya selama masa pandemi Covid-19 adalah saling memotivasi dan menguatkan satu sama lain. Peran keluarga saling menguatkan dalam menghadapi kondisi terburuk akibat pandemi Covid-19 akan membangkitkan semangat dan memompa optimisme. Peran motivator keluarga dalam situasi seperti ini dapat diwujudkan melalui interaksi sosial yang arah dan tujuannya saling mendukung. Interaksi sosial yang dipenuhi dengan dorongan moral dalam keluarga bisa memberi kekuatan dan motivasi positif atas musibah Covid-19 yang tengah dihadapinya. Saling menguatkan antar anggota keluarga itu penting sebagai wujud pertahanan diri pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi psikis dan menurunkan imunitas tubuh. Karena jika imunitas tubuh melemah, maka virus akan lebih mudah menjangkiti, terutama dimasa pandemi Covid-19. Penguatan dalam keluarga memiliki peran penting di masa pandemi Covid-19. Mengingat Covid-19 bukan semata-mata hanya bencana kesehatan bagi manusia, tetapi juga berdampak negatif pada masalah ekonomi dan sosial kemasyarakatan. Permasalahan ekonomi yang muncul belakangan ini, seperti adanya keputusan merumahkan karyawan sampai pada PHK massal. Munculnya fenomena itu akibat kebijakan pemerintah yang membatasi aktivitas bagi warganya diluar rumah agar terhindar dari ancaman penularan Covid-19. Tak ayal kebijakan Pemerintah itu ikut menurunkan produktivitas perusahaan yang berdampak pada minimnya pemasukan atau keuntungan. Perusahaan pun kemudian mengeluarkan kebijakan untuk merumahkan pekerjanya. Mengingat terbatasnya kegiatan produksi dan aktivitas ekonomi di negara yang terdampak Covid-19, termasuk Indonesia, diakibatkan oleh terbatasnya pasokan barang antara dari negara lain untuk keperluan produksi, dan pembatasan aktivitas ekonomi untuk pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini dapat menimbulkan efek rambatan pada berkurangnya permintaan tenaga kerja (Bank Indonesia, 2020).

Disinilah peran keluarga untuk memberikan dukungan semangat atau motivasi dengan saling menguatkan dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang tidak bisa diprediksi entah sampai kapan berakhirnya. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Dukungan bisa berasal dari orang lain (orang tua, anak, suami, istri atau saudara) yang dekat..., dimana bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai (Mirza, 2017). Misalnya ketika ada salah anggota keluarga yang terkena PHK akibat pandemi Covid-19, peran keluarga adalah membangkitkan motivasinya sehingga tidak larut dalam kesedihan. Bila perlu, penguatan anggota keluarga lainnya dapat dilakukan dengan membantunya mencari dan menemukan informasi yang relevan sesuai kebutuhannya. Model penguatan seperti itu tentunya akan membuat yang bersangkutan merasa lebih dihargai untuk memperjuangkan masa depannya. Penguatan tersebut haruslah dilakukan melalui interaksi sosial yang dibangun atas dasar saling mendukung dan memotivasi satu sama lainnya. Melalui interaksi yang didasari rasa kepedulian dan cinta kasih terhadap kesulitan yang tengah dihadapi sesama anggota keluarga paling tidak akan merangsang dan membangkitkan motivasinya. Dukungan moral dalam bentuk interaksi sosial yang dilandasi cinta kasih, perhatian, dan rasa kasih sayang yang cukup akan membangun ketegaran dan memperkuat solidaritas antar anggota keluarga dalam melewati badai Covid-19. Apalagi keluarga itu memang terbentuk karena saling membutuhkan, sehingga mereka semua berhak mendapat penguatan dalam bentuk kasih sayang dan cinta kasih. Di sini tertanam pengertian, bahwa setiap anggota keluarga; suami, isteri dan anak-anak wajib dan sekaligus berhak mendapatkan kehidupan yang penuh cinta, penuh kasih sayang, dan penuh ketenteraman (Nasution, 2008). Meskipun harus disadari, bahwa tidak mudah bagi keluarga untuk mengekspresikan perasaan seperti itu dalam mewujudkan suasana yang nyaman dan aman. Agar sampai pada tahapan itu, keluarga harus mampu berperan sebagai tempat berlabuh dan berlindung bagi anggotanya untuk mengungkapkan emosinya menyangkut tekanan mental yang dialaminya akibat pandemi Covid-

19. Pengungkapan emosi dalam keluarga sebenarnya sangat penting bagi kondisi kejiwaan anggotanya. Karena jika individu tidak memiliki saluran untuk mengungkapkan emosinya, maka ia akan mengungkapkannya melalui sakit (Retnowati, 2003). Jadi banyak cara yang dapat digunakan untuk membangun relasi atau koneksi antar anggota keluarga melalui momen-momen penting sebagai bekal kehidupannya di masyarakat. Dengan demikian, dapat disimpulkan, bahwa anggota keluarga terhubung dengan cara-cara penting melalui setiap tahap kehidupan, dan hubungan ini merupakan sumber penting dari koneksi sosial..." (Thomas, 2017).

Selain yang telah disebutkan di atas, bahwa peran keluarga lainnya adalah dibidang sosial kemasyarakatan, baik sebelum maupun selama pandemi Covid-19 memiliki kedudukan sebagai miniatur masyarakat dalam hubungannya dengan pemenuhan aspek dasar kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu hidup bersama orang lain, saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup..." (Rosmalawati, 2016). Kebutuhan dasar manusia ini semakin fundamental, karena Pemerintah telah menetapkan kebijakan *physical distancing/social distancing* dan pembatasan aktivitas warganya di luar rumah. Selama diterapkannya *physical distancing* untuk mencegah penyebaran Covid-19 ini, banyak orang diharuskan terbiasa untuk melakukan sosialisasi atau interaksi terbatas, yaitu di dalam rumah saja. Jadi peran keluarga dalam situasi pandemi Covid-19 adalah mengganti fungsi sosial kemasyarakatan dalam pemenuhan kebutuhan sosial manusia sebagai makhluk sosial. Dalam kondisi seperti ini, tidak ada orang lain disekitar kita yang bisa diajak bercengkerama, selain anggota keluarga sendiri. Dengan begitu, orang lain yang paling dekat ditengah pandemi Covid-19 adalah keluarga kita sendiri. Tetapi dengan berdiam diri atau mengisolasi diri di rumah, tentu menimbulkan kejenuhan dan kebosanan luar biasa bagi seluruh anggota keluarga. Sebenarnya beragam cara dapat dilakukan keluarga untuk menghilangkan perasaan bosan akibat kebijakan diam dirumah tersebut, seperti melakukan kontak secara tidak langsung melalui dunia maya. Namun terkadang, bagi beberapa orang meskipun sudah bertatap muka dengan kerabat atau keluarga secara virtual tetap saja terasa berbeda jika dibandingkan bertemu langsung dengan kerabat atau keluarga. Oleh karena itu, diperlukan interaksi sosial yang bermutu di dalam keluarga untuk membangun dan memperkuat keterikatan sesama anggotanya selama menghadapi wabah Covid-19. Apalagi masalah universal dalam semua keluarga adalah ada atau tidak adanya keterikatan yang aman di dalam keluarga (Jacobsen, 2004). Cara yang dapat dilakukan untuk membangun keterikatan dalam keluarga, seperti makan bersama secara rutin, bercengkerama mengenai pengalamannya masing-masing, bercanda gurau dan aktivitas kolektif lainnya.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa Covid-19 merupakan pneumonia baru yang muncul pertama kali di Kota Wuhan dengan karakteristik penyebarannya yang sangat cepat di berbagai belahan dunia. Karena itu dibutuhkan penanganan yang responsif dari pemerintah untuk memutus mata rantai penularannya. Seharusnya tidak hanya pemerintah saja yang berperan mengatasi persoalan akibat Covid-19, tetapi masyarakat juga harus ikut serta dan berpartisipasi di dalamnya. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat dapat berperan aktif dalam menghadapi persoalan Covid-19. Optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19 dapat dilihat dari kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggotanya, mengedukasi atau mendidik anak-anaknya supaya mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah, mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup anggotanya, menanamkan kebiasaan pada anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur, memelihara kesehatan mental anggotanya, saling memotivasi dan menguatkan, sosial kemasyarakatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Saran dalam penelitian ini adalah Pemerintah harus senantiasa mendorong dan memberdayakan institusi keluarga agar di masa depan lebih mengoptimalkan perannya dalam menghadapi persoalan Covid-19.

Daftar Rujukan

Abdulaziz, D. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar

- Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 113–120.
- Agus, A. (2010). *Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh*.
- Agustin, D. (2015). Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak, serta Budi Pakerti Anak. *Jurnal Sosial Humaniora*, 8(1), 46–54.
- Ardian, I. (2013). Pemberdayaan Keluarga (Family Empowerment) Meningkatkan Koping Keluarga Diabetes Milutus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 141–149.
- Aswiyati, I. (2016). Peran Wanita Dalam Menunjang Perekonomian Rumah Tangga Keluarga Petani Tradisional Untuk Penanggulangan Kemiskinan Di Desa Kuwil Kecamatan Kalawat. *Jurnal Holistik*, 9, 1–18.
- Ayun, Q. (2016). Pendidikan dan Pengasuhan Keluarga Dalam Membentuk Perkembangan Kepribadian Anak: Perspektif Psikologi Perkembangan Islam. *Attarbiyah*, 26, 91–118.
- Aziz, A. (2017). Relasi Gender Dalam Membentuk Keluarga Harmoni (Upaya Membentuk Keluarga Bahagia). *Harkat: Media Komunikasi Islam Tentang Gender Dan Anak*, 12(2), 27–37.
- Baharun, H. (2016). Pendidikan Anak Dalam Keluarga Telaah Epistemologis. *Pedagogik; Jurnal Pendidikan*, 3(2), 92–107.
- Bank, I. (2020). *Laporan Perekonomian Indonesia Tahun 2019*.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 217–226.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT Undip Press.
- Fahrudin, A. (2012). Keberfungsian Keluarga: Konsep Dan Indikator Pengukuran Dalam Penelitian. *Informasi*, 17(2), 75–81.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. (n.d.). *Data Sebaran Indonesia*.
- Hambali, D. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1–11.
- Jacobsen, D. (2004). *Theories of the Family and Policy*. Treasury Working Paper.
- Jailani, M. S. (2014). Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 245–260.
- JNN. (n.d.). *Empat Strategi Pemerintah Atasi Covid-19*. Retrieved June 13, 2020, from <https://covid19.go.id/p/berita/empat-strategi-pemerintah-atasi-covid-19>
- Kelen, D. (2016). Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Lansia. *Jurnal Care*, 4(1), 58–65.
- Kurnianto, D. P. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Lin, D. (2020). COVID-19 pneumonia patient without clear epidemiological history outside Wuhan: An analysis of the radiographic and clinical features. *Clinical Imaging*, 65, 82–84.
- Liu, D. (2020). COVID-19: The first documented coronavirus pandemic in history. *Biomedical Journal*, 1–6.
- Mirza, R. (2017). Memaksimalkan Dukungan Keluarga Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Millitus. *Jurnal Jumantik*, 2(2), 12–30.
- Nasution, K. (2008). Membangun Keluarga Bahagia (Smart). *Al-Ahwal*, 1(1), 1–16.
- Nicola. (2020). The socio-economic implications of the corona virus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78, 185–193.
- Nolan, D. (2020). European Resuscitation Council COVID-19 Guidelines Executive Summary. *Journal Pre-Proof*, 1–34.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Putri, D. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding KS: Riset Dan PKM*, 252–258.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga Dalam Pengasuhan Anak. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–18.
- Retnowati, D. (2003). Peranan Keberfungsian Keluarga Pada Pemahaman dan Pengungkapan

- Emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, 91–104.
- Rosmalawati, K. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rustina. (2014). Keluarga Dalam Kajian Sosiologi. *Musawa*, 6(2), 287–322.
- Safrizal, D. (2020). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah (Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Managemen). In *Kemendagri*.
- Saifuddin, A. F. (2006). Keluarga dan Rumah Tangga: Satuan Penelitian dalam Masyarakat. *Antropologi Indonesia*, 30(3), 247–253.
- Santika, I. G. N. dkk. (2019). Pendidikan Karakter: Studi Kasus Peranan Keluarga Terhadap Pembentukan Karakter Anak Ibu Sunah Di Tanjung Benoa. *Jurnal Kajian Pendidikan Widya Accarya FKIP Universitas Dwijendra*, 54–66.
- Santika, I. G. N., Rindawan, I. K., & Sujana, I. G. (2019). Memperkuat Pancasila Melalui Pergub No. 79 Tahun 2018 Dalam Menanggulangi Pengikisan Budaya Di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Inobali 2019*, 79, 981–990
- Santika, I. G. N. (2020). Menelisik Akar Kegaduhan Bangsa Indonesia Pasca Disetujuinya Hasil Revisi UU KPK Dalam Perspektif Pancasila. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*. 6 (1), 6-36. <http://dx.doi.org/10.23887/jiis.v6i1.25001>
- Santika, I. G. N. (2020). Menggali dan Menemukan Roh Pancasila Secara Kontekstual. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Sharma, R. (2013). The Family and Family Structure Classification Redefined for the Current Times. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2(4), 306–310.
- Simon, D. (2009). Closure of schools during an influenza pandemi. *Review*, 9, 473–481.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Sulaiman, Ahmad; Syakarofath, N. A. (2018). Berpikir Kritis: Mendorong Introduksi dan Reformulasi Konsep dalam Psikologi Islam. *Buletin Psikologi*, 26(2), 86–96.
- Sulistiowati, D. (2015). Pemberdayaan Keluarga Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 141–144.
- Supriyono, D. (2015). *Pendidikan Keluarga Perspektif Masa Kini*. Kemendikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat.
- Suryani. (n.d.). *Peran Masyarakat Sipil Dalam Menghadapi Covid-19 Di Indonesia*. Retrieved June 13, 2020, from <http://www.politik.lipi.go.id/kolom/kolom-2/politik-nasional/1389-peran-masyarakat-sipil-dalam-menghadapi-covid-19-di-indonesia>
- Team. (2016). *Pembangunan Ketahanan Keluarga*. Kerjasama Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Anak dengan Badan Pusat Statistik.
- Thomas, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, 1(3).
- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports, Data as received by WHO from national authorities by 10:00 CEST, 09 June 2020*.
- Yigibalom, L. (2013). Peranan Interaksi Anggota Keluarga Dalam Upaya Mempertahankan Harmonisasi Kehidupan Keluarga Di Desa Kumuluk Kecamatan Tiam Kabupaten Lanny Jaya. *Journal*, 2(4), 1–19.