

## ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI COVID-19

(Studi Pendekatan Ushul Fiqih dan Psikologi)

Nihayatu Rohmah<sup>a\*</sup>

\* Institut Agama Islam Ngawi

E-mail: [nihayaturrohmah1@gmail.com](mailto:nihayaturrohmah1@gmail.com)

**Abstract:** *The Covid-19 pandemic has succeeded in changing the habits that we do every day at home, at school, at work, on the road, at the right place of worship and anywhere. New habits for healthier living must be continuously carried out in society and in every individual, so that they become social norms and new individual norms in everyday life. If the new habit is not carried out in a disciplined manner or is only carried out by a group of people, then this could be a threat that the corona virus outbreak will have a longer duration. Old habits that are often carried out, such as shaking hands, crowding / clustering, lazy to wash hands must begin to be abandoned because they support the transmission of Covid-19. Various responses and reactions are shown by the community, some are sad, anxious, afraid, anxious, worried, angry but there are also those who are calm or remain confident. Changing attitudes and behavior in society requires struggles in the form of adaptation or adjustment. Individuals in society always describe themselves with their changing environment, either autoplastically or alloplastically. Thus the relationship between Individuals who interact are always a relationship that influences each other (reciprocally). The adaptation of new habits in this pandemic period is not without purpose. Among them are as a community medium for survival and Conformity which is carried out openly so that it is visible to the public, with the aim of making individuals accepted in group or avoid Rejection from the group. The adaptation of this new habit in the pandemicovid-19 period is in accordance with the principle of benefit because in essence every commandment and prohibition of sharia "is basically for realizing the goals of sharia, which are returned to the rule of" attracting benefit and rejecting damage*

**Keyword:** *Pandemic, Adaptation, Masalah*

**Abstrak:** Pandemi Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, di tempat ibadah dan dimanapun. Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari. Bila kebiasaan baru tidak dilakukan secara disiplin atau hanya dilakukan oleh sekelompok orang saja, maka hal ini bisa menjadi ancaman wabah virus corona ini akan semakin panjang durasinya. Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti berjabat tangan, berkerumun/ bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Berbagai respon dan reaksi ditunjukkan oleh masyarakat, ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri. Perubahan sikap dan perilaku masyarakat ini membutuhkan perjuangan dalam bentuk adaptasi atau penyesuaian diri. Individu dalam masyarakat senantiasa menjelaskan dirinya dengan lingkungan hidupnya secara berubah-ubah, baik secara *autoplastis* atau *alloplastis*. Dengan demikian hubungan antara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan yang saling mempengaruhi (timbal balik). Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemic ini dilakukan bukan tanpa tujuan. Diantaranya adalah sebagai media masyarakat untuk bertahan hidup dan Konformitas yang dilakukan secara terbuka sehingga terlihat oleh umum, bertujuan agar individu diterima dalam kelompok atau menghindari penolakan dari kelompok. Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemicovid-19 ini bersesuaian dengan asas kemaslahatan kalaupun hakikatnya setiap perintah dan larangan syara' pada dasarnya untuk mewujudkan tujuan syariah, yang dikembalikan pada satu kaidah "menarik kemaslahatan dan menolak kerusakan".

Kata Kunci: *Pandemi, Adaptasi, Masalah*

### PENDAHULUAN

Situasi pandemi COVID-19 telah membawa banyak perubahan kepada masyarakat hampir di seluruh dunia. Perubahan yang terjadi salah satunya masyarakat semakin peduli terhadap kesehatan dan juga kebersihan diri dan lingkungan. Kebiasaan seperti menggunakan masker jika keluar rumah, mencuci tangan dan menjaga jarak dengan orang lain kini sudah sangat melekat di setiap aktivitas kehidupan. Hal tersebut seakan menjadi norma atau budaya baru masyarakat Indonesia. Berkaitan dengan hal ini, Sosiolog Universitas Airlangga Prof. Dr.

Bagong Suyanto mengatakan bahwa kebiasaan baru yang muncul saat situasi pandemi ini harus didasarkan atas kesadaran masyarakat sendiri dan tidak bisa diterapkan secara paksa. Pemerintah telah melakukan upaya untuk membantu masyarakat dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru melalui aturan-aturan hukum yang telah berlaku dan yang terpenting adalah dengan cara persuasi. Dan untuk merubah kebiasaan baru ini menjadi budaya bagi masyarakat Indonesia maka diperlukan pendekatan yang berbasis lifestyle. Pemberian reward dan punishment juga akan efektif untuk membudayakan kebiasaan baru pada masyarakat.<sup>1</sup>

## Pembahasan

### 1. “New Normal” di Era Pandemi Covid-19

Di Indonesia, jumlah pasien yang terinfeksi virus Corona atau COVID-19 terus bertambah. Agar tingkat penyebarannya tidak semakin parah, pemerintah menyarankan masyarakat untuk tetap berada di rumah dan menerapkan protokol isolasi mandiri, terutama bagi yang mengalami gejala COVID-19 guna mengurangi penularan COVID-19. Pasalnya, [virus Corona](#) mudah sekali menyebar dan dapat menyebabkan gejala yang berat dan berakibat fatal.

Pandemi Virus Covid-19, telah banyak dampak yang dirasakan oleh masyarakat baik secara kesehatan, sosial, ekonomi, pendidikan, politik dan pembangunan. Dampak begitu besar dirasakan oleh masyarakat ketika harus membatasi diri untuk tidak berpergian/beraktifitas keluar rumah, tidak berkumpul, tidak bersekolah dan tidak dapat bekerja mencari nafkah seperti biasanya. Banyak aktivitas masyarakat diluar rumah atau berkerumun dibatasi oleh kebijakan pembatasan berskala besar (PSBB) termasuk kegiatan perekonomian yang beresiko menularkan virus corona.

Pemerintah Indonesia sudah melakukan upaya terbaik dalam mengurangi dampak dari pandemi corona ini, segala upaya telah dilakukan termasuk kebijakan PSBB yang membatasi aktivitas masyarakat. Namun kebijakan ini sepertinya tidak bisa terus dilakukan, mengingat roda perekonomian harus tetap berjalan, masyarakat harus memenuhi kebutuhan hidup dengan mencari nafkah sedangkan pemerintah tidak bisa selamanya memberikan bantuan sosial kepada masyarakat yang terdampak pandemi ini. Pemasukan kas negara yang terbesar diperoleh dari Pajak, bagaimana bisa warga masyarakat atau perusahaan, toko-toko untuk membayar pajak sedangkan mereka tidak bisa menjalankan aktivitas dan pemerintah juga tidak dapat untuk mengurus rakyatnya apabila tidak ada pemasukan kas negara. Suatu kondisi dilema yang harus dihadapi oleh pemerintah saat ini.

Pemerintah telah mencanangkan kebijakan “New Normal”<sup>2</sup> sebagai bentuk upaya mengembalikan kondisi kehidupan masyarakat setelah menjalankan pembatasan sosial berskala

---

<sup>1</sup>Bagong Suyanto, Tim Komunikasi Publik Satgas Penanganan COVID-19, <https://covid19.go.id/p/berita/adaptasi-kebiasaan-baru-melalui-pendekatan-budaya-dan-gaya-hidup>

<sup>2</sup>Di antara kebiasaan baru yang harus dilakukan dalam kondisi “new normal”?

- a. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer sesuai dengan tata cara mencuci tangan yang benar
- b. Selalu menggunakan masker apabila beraktifitas keluar rumah. Masker kain digunakan untuk orang sehat, masker medis (bedah) digunakan untuk mereka yang batuk, flu, dan radang tenggorokan, masker N95 digunakan untuk tenaga medis dan kontak langsung dengan pasien covid-19
- c. Hindari kerumunan massa/berkumpul ditempat keramaian

besar (PSBB). New normal adalah istilah yang biasa digunakan ketika memasuki kondisi baru, kebiasaan baru setelah lepas/tidak bisa lepas dari suatu wabah atau kondisi dimana kita harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru, perilaku baru dalam membatasi diri untuk mencegah dari terjangkitnya virus. seperti new normal ketika kita tidak bisa lepas dari endemik penyakit malaria, demam berdarah serta kaki gajah dan harus mulai membiasakan diri dengan endemik tersebut. Hal itu juga dilakukan dengan menghadapi pandemi global virus Corona.<sup>3</sup>

New normal adalah upaya mengembalikan kehidupan warga secara normal dengan adaptasi baru, kebiasaan baru sebagai upaya menyelamatkan hidup warga dan menjaga negara agar tetap bisa berdaya menjalankan fungsinya. New normal diberlakukan dengan kesadaran penuh bahwa wabah masih disekitar kita. Untuk itu segala aktifitas publik diperbolehkan dengan syarat menggunakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Kebijakan new normal tetap dipadukan dengan program perlindungan dan jaringan pengaman masyarakat bagi warga masyarakat yang membutuhkan serta tanpa mengurangi fokus dalam memberikan pelayanan kesehatan penanganan korban covid-19.

### **Konsep “*Dar’ul Mafasid Wa Jalbul Mashalih*”**

Hukum Islam (syariah) seluruhnya merupakan masalah, yang representasinya bisa berbentuk penghilangan dan bisa pula berbentuk perwujudan kemanfaatan. Tegasnya, tiada suatu hukum yang mengandung *al-madarrah* melainkan diperintahkan untuk menjauhinya dan tiada suatu hukum yang mengandung masalah melainkan diperintahkan untuk mewujudkannya.<sup>4</sup> Pada hakikatnya setiap perintah dan larangan syara’ pada dasarnya untuk mewujudkan tujuan syariah, yang dikembalikan pada satu kaidah “*Jalbul Mahsalih wa dar’ul Mafasid*” menarik kemaslahatan dan menolak kerusakan.<sup>5</sup>

Kalau dalam suatu hal terkumpul masalah dan mafsadah, maka penyelesaiannya ada beberapa kemungkinan. Kalau dimungkinkan merealisasikan keseluruhannya (mewujudkan masalah dan menolak kerusakan) maka harus dilakukan. Kalau terjadi kesulitan menolak semuanya dan menimbulkan kerusakan yang lebih besar maka yang harus dihindari adalah *mafsadat*. Hal tersebut secara umum sama dengan kandungan kaidah “*dar’ul mafasid muqaddam ‘ala jalbul mashalih*”. Adapun kalau masalah lebih besar dari mafsadah maka kemaslahatan harus diwujudkan. Kalau terjadi kesamaan maka dikembalikan pada ijtihad.

- 
- d. *Fisical distancing* (jaga jarak) minimal 2 meter
  - e. Memasak dan memanaskan makanan secara menyeluruh
  - f. Hindari bersentuhan dengan binatang secara langsung
  - g. Hindari memegang dan berbagi barang pribadi dengan orang lain
  - h. Hindari bersentuhan dengan orang lain dengan menggunakan tangan
  - i. Hindari melakukan perjalanan yang tidak penting
  - j. Segera berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala

<sup>3</sup><https://puspensos.kemsos.go.id/menyikapi-new-normal-setelah-pandemi>

<sup>4</sup>Izzuddin Ibn Abd as-Salam, *Qawa'id al-Ahkam Limashalih al-Anam*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.t.), h. 3; As-Suyuthi, *Al-Asybah wa an-Nadzo'ir* (Beirut: Dar al-Fikr), 11

<sup>5</sup> Izzuddin Ibn Abd as-Salam, *Qawa'id al-Ahkam Limashalih al-Anam*, ...,3

Selanjutnya, Menarik kemaslahatan dan menolak kerusakan ada yang berkaitan dengan hak Allah, hak hamba dan hak *baha'im*. Hak Allah dibagi menjadi tiga: *pertama*, murni hak Allah, seperti makrifat kepada Allah dan Iman kepada yang wajib diimani. *Kedua*, tersusun antara hak Allah dan hak hamba, seperti zakat, sedekah, wakaf, kurban dan wasiyat, yang kesemuanya itu merupakan ibadah dan memiliki kemanfaatan pada manusia. *Ketiga*, hak Allah, hak Rasulnya dan hak mukallaf. Perbuatan seseorang adakalanya berkaitan dengan pemenuhan hak dirinya dan hak-hak orang lain.<sup>6</sup>

Mewujudkan masalah dan menolak mafsadah, merupakan kewajiban bagi mukallaf. Namun dalam praktiknya mengalami keragaman, baik dalam tingkat pemahaman maupun terkait dengan keterbatasan-keterbatasan manusia. Izzudin mengakui adanya perbedaan pemahaman atas masalah atau mafsadah. Sebagian dari masalah dan mafsadah diketahui baik oleh orang awam maupun orang yang berilmu dan sebagian yang lain diketahui oleh orang yang berilmu saja, bahkan diketahui oleh auliya saja.<sup>7</sup> Dalam konteks yang lain, mewujudkan masalah merupakan tujuan utama hukum Islam (syariah). Dalam setiap aturan hukumnya, al-Syâri mentransmisikan masalah sehingga lahir kebaikan/kemanfaatan dan terhindarkan keburukan/ kerusakan, yang pada gilirannya akan terwujud kemakmuran dan kesejahteraan di muka bumi dan kemurnian pengabdian kepada Allah. Sebab, masalah itu sesungguhnya adalah memelihara dan memperhatikan tujuan-tujuan hukum Islam (syariah) berupa kebaikan dan kemanfaatan yang dikehendaki oleh hukum Islam (syariah), bukan oleh hawa nafsu manusia. Norma hukum yang dikandung teks-teks suci syariah (nusûs al-syarî'ah) pasti dapat mewujudkan masalah sehingga tidak ada masalah di luar petunjuk teks syariah; dan karena itu, tidaklah valid pemikiran yang menyatakan masalah harus diprioritaskan bila berlawanan dengan teks-teks suci syariah.<sup>8</sup>

Maka, masalah pada hakikatnya ialah sumbu peredaran dan perubahan hukum Islam, di mana interpretasi atas teks-teks suci syariah dapat bertumpu padanya. Keterbatasan manusia dalam menemukan tujuan syarat terkadang menyebabkan terjadinya kekhilafan (*al-khatha'*) yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Seseorang terkadang menduga sebagai masalah padahal pada hakikatnya mafsadah. Kesalahan dapat terjadi karena kekeliruan dalam memahami sesuatu atau karena salah dalam mempersepsi sesuatu. Kekhilafan tersebut berefek pada tidak adanya dosa, namun tetap memberi ganti kalau berkaitan dengan hak orang lain. Terkait dengan keterbatasan-keterbatasan manusia dalam merealisasikan tujuan syara, selain kekhilafan, terdapat hal-hal lain yang dapat menyebabkan terabaikannya masalah atau dilakukannya kerusakan, yang terangkum dalam sebab-sebab keringanan.<sup>9</sup>

### **Konsep Adaptasi**

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa penyesuaian diri adalah bagaimana seorang individu mampu untuk menghadapi berbagai sesuatu yang timbul dari lingkungan. Menurut

<sup>6</sup> ibid

<sup>7</sup> Ibid, 53-54.

<sup>8</sup> Husain Hâmid Hisân, *Nazariyyat al-Maslahah fi al-Fiqh al-Islâmiy* (Beirut: Dâr al-Nahdah al-Arabiyyah, 1971), 607

<sup>9</sup> Johari, *Konsep Masalah Izzudin Ibn Abdi Salam Telaah Kitab Qawa'id al-Ahkam Limashalih al-Anam, Jurnal Epistemé, Vol. 8, No. 1, Juni 2013*

Schneiders bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat ditinjau dari 3 sudut pandang, yakni penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Sehingga pada mulanya istilah penyesuaian diri sama dengan istilah adaptasi.<sup>10</sup>

Lebih lanjut Ali dan Asrori dalam bukunya menyebutkan bahwa penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Sedangkan yang dimaksud dengan Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi. Menurut Kartasapoetra adaptasi mempunyai dua arti. Adaptasi yang pertama disebut penyesuaian diri yang *autoplastis* (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk), sedangkan pengertian yang kedua penyesuaian diri yang *alloplastis* (*allo* artinya yang lain, *plastis* artinya bentuk). Jadi adaptasi ada yang artinya “pasif” yang mana kegiatan pribadi ditentukan oleh lingkungan. Dan ada yang artinya “aktif” yang mana pribadi mempengaruhi lingkungan.<sup>11</sup>

Menurut Suparlan adaptasi itu sendiri pada hakekatnya adalah suatu proses untuk memenuhi syarat-syarat dasar untuk tetap melangsungkan kehidupan. Syarat-syarat dasar tersebut mencakup:<sup>12</sup>

1. Syarat dasar alamiah-biologi (manusia harus makan dan minum untuk menjaga kestabilan temperatur tubuhnya agar tetap berfungsi dalam hubungan harmonis secara menyeluruh dengan tubuh lainnya).

2. Syarat dasar kejiwaan (manusia membutuhkan perasaan tenang yang jauh dari perasaan takut, keterpencilan gelisah).

3. Syarat dasar sosial (manusia membutuhkan hubungan untuk dapat melangsungkan keturunan, tidak merasa dikucilkan, dapat belajar mengenai kebudayaannya, untuk dapat mempertahankan diri dari serangan musuh).

Adaptasi merupakan proses penyesuaian. Penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan ataupun suatu kondisi yang diciptakan. Lebih lanjut tentang proses penyesuaian tersebut bahwa penyesuaian dengan tujuan-tujuan tertentu, di antaranya:

- a. Mengatasi halangan-halangan dari lingkungan.
- b. Menyalurkan ketegangan sosial.

---

<sup>10</sup>Ali, M. & Asrori, M, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*.(Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 173-175

<sup>11</sup> Di kutip dari : Kamus Sosiologi Antropologi, Penerbit Indah Surabaya, 2001, hal 10).

<sup>12</sup> Tim Pengemban Ilmu Pendidikan FIP-UPI, Ilmu dan Aplikasi Pendidikan, PT. Imperial Bhakti Utama, 2007, cet 2

- c. Mempertahankan kelanggengan kelompok atau unit sosial.
- d. Bertahan hidup.

Disebutkan bahwa terdapat sejumlah model yang dapat menerangkan proses adaptasi seseorang, dan setidaknya terdapat 4 tahapan dalam adaptasi;<sup>13</sup>

1. *Honeymoon*

Tahap ini adalah rasa dimana seseorang masih memiliki semangat dan rasa penasaran yang tinggi serta mengebu-gebu dengan suasana baru yang akan di jalani. Individu tersebut mungkin tetap akan merasa asing,

2. *Frustration*

Fase ini adalah tahap dimana rasa semangat dan perasaan yang mengebu-gebu tersebut berubah menjadi rasa frustrasi, jengkel dan tidak mampu berbuat apa-apa karena realita yang sebenarnya tidak sesuai dengan ekpektasi yang dimiliki pada awal tahapan.

3. *Readjustment*

Tahap ini adalah tahap penyesuaian kembali, di mana seseorang akan mulai untuk mengembangkan berbagai macam cara untuk bisa beradaptasi dengan keadaan yang ada.

4. *Resolution*

Fase yang terakhir di mana seiring dengan waktu, seseorang kemudian akan sampai pada 4 kemungkinan, yang pertama, *Full participation*: dia akan mencapai titik nyaman dan berhasil membina hubungan serta menerima kebudayaan yang baru tersebut, yang kedua, *Accommodation*: bisa menerima tapi dengan beberapa catatan dalam hal-hal tertentu tidak bisa ditolerir, yang ketiga, *Fight*: tidak merasa nyaman namun berusaha menjalani sampai dia kembali ke daerah asalnya dengan segala daya upaya, dan yang terakhir, *Flight*: di mana peminigran secara fisik ataupun psikologi menghindari kontak untuk lari dari situasi yang membuat dia frustrasi.

### **Konformitas Antara Dekonstruksi dan Rekonstruksi**

Konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada.<sup>14</sup> Cialdini dan Gold Stein, mengungkapkan konformitas adalah tendensi untuk mengubah keyakinan atau perilaku seseorang agar sesuai dengan perilaku orang lain.<sup>15</sup> Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konformitas adalah sebuah perubahan perilaku dan sikap karena pengaruh sosial atau sebagai hasil dari tekanan kelompok baik nyata maupun yang dibayangkan.

Sebelum mengartikan apa itu rekonstruksi, kita harus terlebih dahulu mengenal apa itu konstruksi. Konstruksi adalah susunan (model, tata letak) suatu bangunan (jembatan, rumah, dan sebagainya): susunan dan hubungan katadalam kalimat atau kelompok kata.<sup>16</sup> Hal lain pula konstruksi juga dapat diartikan sebagai susunan dan hubungan bahan bangunan sedemikian rupa sehingga penyusunan tersebut menjadi satu kesatuan yang dapat menahan beban dan menjadi

---

<sup>13</sup> Judiht N. Martin dan Thomas K. Nakayama, *Intercultural Communication in Context*

<sup>14</sup> Robert A. Baron, Psikologi Sosial (Jakarta : Erlangga, 2005), 53

<sup>15</sup> Shely E, et. al., Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, ter. Tri Wibowo B.S. (Jakarta : Prenada Media Group, 2009), 253.

<sup>16</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia

kuat. Menurut kamus ilmiah, rekonstruksi adalah penyusunan kembali; peragaan (contoh ulang) (menurut perilaku/tindakan dulu); pengulangan kembali (seperti semula).<sup>17</sup> Sehingga dalam hal ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya rekonstruksi merupakan sebuah pembentukan kembali atau penyusunan ulang untuk memulihkan hal yang sebenarnya yang awalnya tidak benar menjadi benar.

Sebaliknya definisi dekonstruksi sebagaimana yang diutarakan oleh Barker (2004: 402) yaitu, memisahkan, membongkar, untuk menemukan dan menelanjangi berbagai asumsi, strategi retorik dan ruang kosong teks. Dekonstruksi bukanlah hanya membongkar saja sampai habis dan membiarkannya begitu saja. Seperti yang dikatakan Piliang (2012: 239), agar dekonstruksi berguna untuk kemajuan masyarakat maka diperlukan suatu tindakan baru, tindakan itu disebut rekonstruksi. Rekonstruksi artinya penataan secara terus-menerus struktur, yang juga didekonstruksi secara terus-menerus. Dengan demikian proses dekonstruksi harus dilanjutkan oleh rekonstruksi. Penataan bukan hanya sekali dilakukan tetapi secara terus-menerus. Oleh sebab itu dalam dekonstruksi diperlukan tenggang waktu (*time span*) bagi hidupnya struktur beserta konsensus yang membangunnya.<sup>18</sup>

### **Analisis Tentang Kebiasaan Baru di Masa Pandemi dalam Sudut Pandang Teori Adaptasi dan “*Jalb Mashalih wa Dar’ul Mafasid*”**

Tujuan disyariatkannya hukum Islam adalah untuk mewujudkan kemaslahatan manusia. Kemudian definisi mashlahah pada dasarnya adalah ungkapan dari menarik manfaat dan menolak mudhorot dengan maksud bahwa dengan maslahat ialah memelihara tujuan syara’ atau hukum Islam, dan tujuan syara’ dari makhluk itu ada lima, yaitu memelihara agama, jiwa, akal, keturunan atau kehormatan, dan harta mereka. Maka setiap hal yang mengandung upaya memelihara kelima hal prinsip ini disebut mashlahah, dan setiap hal yang menghilangkan kelima prinsip ini disebut mafasid dan menolaknya disebut masalahah.

Di masa pandemi covid ini, Masyarakat Indonesia diimbau untuk menerapkan adaptasi kebiasaan baru agar dapat hidup produktif dan tetap terhindar dari penularan virus yang sudah menelan lebih dari 500 ribu korban jiwa ini. Saat ini, pemerintah Republik Indonesia tidak lagi menggunakan istilah “*new normal*” yang kerap digunakan selama pandemi [COVID-19](#). Istilah tersebut telah diganti menjadi “adaptasi kebiasaan baru” atau AKB. Pada era ini, masyarakat bisa beraktivitas kembali secara produktif, namun tetap menerapkan [langkah pencegahan COVID-19](#). Oleh karena itu, upaya preventif yang digagas oleh pemerintah ini sebagai bentuk perlindungan terhadap keselamatan jiwa manusia itu sendiri. Pemerintah terus berupaya melakukan langkah-langkah mitigatif dan penanganan seoptimal mungkin agar virus ini tidak semakin menyebar dan membawa korban jiwa.

Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, di tempat ibadah dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak

<sup>17</sup> Pius Partanto, M. Dahlan Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya, PT Arkala, 2001), 671

<sup>18</sup> Mangihut Siregar, *Kritik Terhadap Teori Dekonstruksi Derrida*, dalam *Journal of Urban Sociology* | Volume 2 / No. 1 / April 2019, hal. 66

berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara.

Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari. Bila kebiasaan baru tidak dilakukan secara disiplin atau hanya dilakukan oleh sekelompok orang saja, maka hal ini bisa menjadi ancaman wabah virus corona ini akan semakin panjang durasinya. Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti bersalaman, cipika-cipiki, cium tangan, berkerumun/ bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Masyarakat dituntut untuk mampu mengadaptasi/ menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat.

Berbagai respon dan reaksi ditunjukkan oleh masyarakat, ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri. Dari fenomena tersebut, dapat kita tarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri masyarakat merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal ini lebih cenderung pada bentuk penyesuaian diri yang *autoplastis* (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk), artinya adaptasi ada yang artinya “pasif” yang mana kegiatan pribadi ditentukan oleh lingkungan, mengubah diri sesuai keadaan lingkungan. Karena mau tidak mau keinginan untuk hidup dalam kondisi normal dan sehat merupakan kebutuhan bersama sehingga upaya hidup disiplin sesuai protocol kesehatan ini tidak bisa jika hanya dilakuka secara individual melainkan harus dijalankan secara bersama-sama. Dalam hal ini individu yang satu dapat menyesuaikan diri secara *autoplastis* kepada individu yang lain dimana dirinya dipengaruhi oleh diri yang lain. Individu yang satu juga dapat menyesuaikan diri secara *alloplastis* dengan individu lain. Dengan demikian hubungan antara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan yang saling mempengaruhi (timbang balik).

Proses adaptasi kebiasaan baru individu yang dilakukan secara serentak oleh masyarakat sehingga menjadi norma sosial ini tentunya bukan tanpa tujuan, melainkan proses ini bagian dari upaya masyarakat untuk tetap bertahan hidup, untuk menyalurkan ketegangan social, dan Mempertahankan kelanggengan kelompok atau unit sosial. Sebagai contoh kebiasaan masyarakat muslim yang terbiasa bersalaman, cium tangan dan merapatkan barisan saat shalat ini dengan terpaksa harus ditinggalkan. Oleh karena itu, aktifitas masyarakat termasuk kegiatan keagamaan dapat dilaksanakan, asalkan mengikuti protocol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Maka adaptasi kebiasaan baru dengan tetap memakai masker, jaga jarak dan rajin mencuci tangan menjadi suatu yang niscaya demikeberlangsungan kehidupan dan aktifitas masyarakat.

Jika adaptasi kebiasaan baru di masyarakat ini berhasil dilakukan secara kontinyu dan melembaga di masyarakat maka proses adaptasi ini masuk dalam model atau tahap



“*resolution*” di mana masyarakat akan mengalami 4 kemungkinan. Yang pertama, *Full participation*: masyarakat akan mencapai titik nyaman dan berhasil membina hubungan serta menerima kebudayaan yang baru tersebut. Pembiasaan yang terus dilakukan menjadisebuah kebutuhan dasar di masyarakat. Yang kedua, *Accommodation*: bisa menerima tapi dengan beberapa catatan dalam hal-hal tertentu tidak bisa ditolerir. Respon masyarakat terhadap adanya adaptasi kebiasaan baru sangatlah beragam, ada yang senang, sedih bahkan gemas. Dalam kondisi yang demikian, reaksi masyarakat dalam kondisi tertentu, misalkan dalam hal urusan ibadah karena menyangkut doktrin yang diyakini maka sebagian masyarakat tidak bisa mentolerir kebiasaan baru dan tetap melanggengkan kebiasaan lama, seperti merapatkan shaff atau barisan saat shalat. Yang ketiga, *Fight*: tidak merasa nyaman namun berusaha menjalani sampai dia kembali ke daerah asalnya dengan segala daya upaya, Masyarakat tipe ini dihadapkan pada pilihan harus tunduk dan patuh meski nurani menolak agar tetap bisa bertahan dan mempertahankan kelangsungan hidupnya. Pada akhirnya, Konformitas yang dilakukan secara terbuka sehingga terlihat oleh umum, walaupun hatinya tidak setuju dan bertujuan agar individu diterima dalam kelompok atau menghindari penolakan dari kelompok. Yang keempat, *Flight*: di mana secara fisik ataupun psikologi menghindari kontak untuk lari dari situasi yang membuat dia frustrasi.

Menyoal tentang adaptasi kebiasaan baru berarti masyarakat akan menerapkan tingkah laku yang berbeda dari yang sebelumnya dilakukan. Terlepas dari reaksi masyarakat yang beragam, adaptasi kebiasaan baru masyarakat Indonesia yang semua bersifat individual lalu bergeser menjadi norma social maka disini terjadilah yang disebut dengan konformitas. Salah satu diantara Alasan konformitas adalah demi memperoleh persetujuan atau menghindari celaan kelompok. Rasa takut terhadap penyimpangan Orang yang tidak mau mengikuti apa yang berlaku di dalam kelompok akan menanggung resiko mengalami akibat yang tidak menyenangkan.

Semakin banyak anggota masyarakat yang tergabung dalam kelompok akan menambah kuat seseorang untuk melakukan konformitas. Dalam buku psikologi sosial Baron dan Byrne dijelaskan bahwa dari penelitian terkini Bond dan Smith menemukan konformitas cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya ukuran kelompok. Jadi jelas bahwa semakin besar kelompok tersebut maka semakin besar pula kecenderungan kita untuk ikut serta, bahkan meskipun itu berarti kita akan menerapkan tingkah laku yang berbeda dari yang sebenarnya kita lakukan.<sup>19</sup> Berkenaan dengan adaptasi kebiasaan baru ini Penulis sepakat dengan adanya bentuk konformitas yang berawal dan berasal dari adanya teori dekonstruksi dan rekonstruksi yang dilakukan secara bergantian dan berkesinambungan. Fenomena yang berlangsung di masyarakat berupa kebiasaan lama kemudian digantikan dengan kebiasaan baru tentunya membutuhkan bangunan paradigam yang utuh. Rekonstruksi atau penataan terhadap kebiasaan baru harus dilakukan secara terus-menerus yang juga didekonstruksi secara terus-menerus. Dengan

---

<sup>19</sup>HairulAnwar, *Konformitas Dalam Kelompok Teman Sebaya*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Makassar: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muslim Indonesia, 2013), 24-25.

demikian proses dekonstruksi harus dilanjutkan oleh rekonstruksi. Penataan bukan hanya sekali dilakukan tetapi secara terus-menerus.

Dari keseluruhan fenomena tentang adaptasi kebiasaan baru di masa pandemic sebagaimana yang telah diuraikan di atas, jika ditilik dari persepsi keagamaan apakah bersesuaian dengan kaidah yang ada atau tidak, maka perlu dibahas pada tulisan ini. Di era Pandemi Covid-19 ini, WHO mengeluarkan aturan standar bahwa seseorang hendaknya memakai masker, jaga jarak, sering-sering cuci tangan pakai sabun atau hand sanitiser. Inilah protokol kesehatan yang berlaku di seluruh dunia dan di berbagai tempat, termasuk di tempat-tempat ibadah seperti di dalam masjid. Padahal sebagaimana yang dipahami bersama bahwa dalam hal meluruskan shaf ketika shalat, jumhur ulama (mayoritas) berpandangan bahwa hukum meluruskan shaf adalah sunnah<sup>20</sup> dengan merujuk pada Hadits<sup>21</sup>. Selain itu anjuran di dalam ajaran Islam, menggugurkan dosa antar sesama, bisa melalui saling berjabat tangan.<sup>22</sup>

Seluruh daerah di Indonesia sudah melakukan antisipasi dan pengurangan jumlah penderita virus corona dengan berbagai cara. Di antaranya yaitu dengan memberi kebijakan kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah, aktivitas keluar rumah dibatasi, sampai kegiatan beribadah juga dirumahkan. Hal tersebut telah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang telah dianalisa dengan maksimal. Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara *contagious*. Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan *social distancing* dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini. Dalam jaringan sosial, banyak hal dapat menyebar secara *contagious*, termasuk virus. Studi ini menunjukkan fenomena saf renggang masyarakat Indonesia di tengah pandemik merupakan bentuk manifestasi *social distancing* dalam salat berjamaah. *Social distancing* tidak mengenal waktu dan tempat di masa pandemik virus corona, termasuk dalam kegiatan-kegiatan ibadah yang dilakukan banyak orang secara bersamaan di satu tempat. Adapun *social distancing* dirancang untuk mengurangi interaksi antara orang-orang dalam komunitas yang lebih luas, di mana individu mungkin tertular tetapi belum diidentifikasi sehingga belum terisolasi.<sup>23</sup> Semua aspek dalam kehidupan individu muslim harus mengarah

---

<sup>20</sup>Sedangkan Ibnu Hazm, Imam Bukhari, Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah dan Asy-Syaukani berpandangan bahwa meluruskan shaf itu wajib. Hal ini didasarkan atas hadits yang dinarasikan oleh An-Nu'man bin Basyir radhiyallahu 'anhuma, bahwa Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda, "Hendaknya kalian meluruskan shaf kalian atau jika tidak Allah akan membuat wajah kalian berselisih." (HR. Imam Bukhari: 717 dan Imam Muslim: 436). Imam Nawawi, dalam syarah Shahih Muslim, menulis, "Tidak lurusnya shaf akan menimbulkan permusuhan dan kebencian, serta membuat hati kalian berselisih."

<sup>21</sup>Anas radhiyallahu 'anhuma berkata, Rasulullah shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda, "Luruskanlah shaf-shaf kalian, karena lurusnya shaf termasuk kesempurnaan shalat." (HR. Imam Bukhari: 723 dan Imam Muslim: 433).

<sup>22</sup>"Apakah berjabat tangan dilakukan di tengah-tengah sahabat Nabi shallallahu 'Alaihi wa Sallam?" Anas menjawab, "Iya." (HR. Imam Bukhari: 6263). "Tidaklah dua muslim itu bertemu lalu berjabat tangan melainkan akan diampuni dosa di antara keduanya sebelum berpisah." (HR. Imam Abu Daud: 5212, Imam Ibnu Majah: 3703, dan Imam At-Tirmidzi: 2727)

<sup>23</sup>Ahmad Syahid, *Living Hadis Dalam Praktik Saf Renggang Saat Pandemi Corona*, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/Living>

pada tercapainya kemaslahatan seperti yang dikehendaki dalam *maqāṣid al-syarī'ah*. Dalam beberapa Hadis disebutkan melarang melakukan suatu perkara yang dapat menimbulkan *mafsadah* pada orang lain maupun pada diri sendiri. Sehingga di situ *maṣlahah* dunia dan akhirat harus benar-benar terwujud dalam tatanan kehidupan umat manusia. Kemaslahatan saat pandemik ini bagi masyarakat Indonesia adalah melakukan *social distancing*, diantaranya saat salat berjamaah dengan langkah menyusun saf salat secara renggang sekitar satu meter atau lebih.

Tanpa menafikan adanya anjuran agama untuk melakukan shalat berjamaah di masjid karena pahalanya yang berlipat dan adanya perintah dalam merapatkan barisan saat shalat, tradisi berjabat tangan dan cium tangan merupakan sikap yang bersifat opsional bagi masyarakat muslim di masa pandemi. Namun ada hal-hal yang perlu dipahami dalam mengambil sikap. Pada hakikatnya setiap perintah dan larangan syara' pada dasarnya untuk mewujudkan tujuan syariah, yang dikembalikan pada satu kaidah "*Jalbul Mahsalih wa dar'ul Mafasid*" menarik kemaslahatan dan menolak kerusakan. Kalau dalam suatu hal terkumpul masalah dan mafsadah, maka penyelesaiannya ada beberapa kemungkinan. Kalau dimungkinkan merealisasikan keseluruhannya (mewujudkan masalah dan menolak kerusakan) maka harus dilakukan. Dalam kondisi normal sebelum pandemi berlangsung tentu kebiasaan dan tata cara beribadah sesuai anjuran agama dapat direalisasikan. Dengan berjamaah shalat di masjid kemudian merapatkan barisan kemudian berjabat tangan tentu bukan perkara sulit sehingga kaidah *Jalb mashalih wa dar'ul mafasid* dapat diwujudkan secara bersamaan karena semua kebiasaan-kebiasaan itu mendatangkan kemaslahatan untuk rekatnya tali persaudaraan sesama umat Islam.

Namun, Kalau terjadi kesulitan menolak semuanya dan menimbulkan kerusakan yang lebih besar maka yang harus dihindari adalah *mafsadat*. Hal tersebut secara umum sama dengan kandungan kaidah "*dar'ul mafasid muqaddam 'ala jalb mashalih*". Sebagaimana dalam kondisi pandemic covid 19 ini anjuran pemerintah untuk jaga jarak dan tidak berkerumun jika dasar pertimbangannya adalah untuk meminimalisir tertularnya virus corona maka meninggalkan kebiasaan merapatkan barisan saat shalat, tradisi berjabat tangan menjadi hal yang niscaya untuk diterapkan. Adanya dugaan kuat jika masyarakat berkerumun dan kontak fisik dapat menyebabkan tertularnya covid maka menolak kemudlaratan harus diutamakan daripada mengambil manfaat. Adapun kalau masalah lebih besar dari mafsadah maka kemaslahatan harus diwujudkan. Kalau terjadi kesamaan maka dikembalikan pada ijtihad.

## Penutup

Tujuan *syāri'* (tujuan Allah) menentukan suatu ketentuan hukum adalah untuk menjaga diri. Sebagaimana dalam suatu hadis yang menjelaskan untuk tidak melakukan sesuatu yang membahayakan, baik untuk diri sendiri ataupun orang lain. Wacana pemberlakuan dan pembiasaan adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi ini telah banyak digagas dan dibahas oleh para pakar dari berbagai sudut pandang. Pada artikel ini juga mengupas hal tersebut dengan menggunakan pendekatan teori dalam

psikologi dan Ushul Fiqih. Dimana, masyarakat dalam menjalankan kebiasaan baru di masa pandemi ini membutuhkan perjuangan individu dalam respon-respon mental dan perilaku agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internalnya. Dalam perspektif keagamaan kata kunci yang dapat digunakan sebagai dasar adalah mengedepankan asas kemaslahatan dan menghindarkan dari kemudharatan.

Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi itu sendiri pada hakekatnya adalah suatu proses untuk memenuhi syarat-syarat dasar untuk tetap melangsungkan kehidupan. Syarat dasar kejiwaan manusia membutuhkan perasaan tenang yang jauh dari perasaan takut, keterpencilan dan gelisah. Salin itu Syarat dasar sosial dalam hal ini manusia membutuhkan hubungan untuk dapat melangsungkan keturunan, tidak merasa dikucilkan, dapat belajar mengenai kebudayaannya, untuk dapat mempertahankan diri dari serangan musuh. Di masa pandemic seperti sekarang ini musuh yang dihadapi masyarakat tidaklah kelihatan namun nyata ada, sehingga masyarakat dihimbau untuk hidup berdamai dengan virus corona. Masyarakat dapat beraktivitas secara terbatas tetapi harus disiplin dalam mematuhi protokol kesehatan. Oleh karena itu, adaptasi terhadap kebiasaan baru ini merupakan upaya bersama masyarakat dan masyarakat dapat menyesuaikan diri secara *autoplastis* kepada individu yang lain dimana dirinya dipengaruhi oleh diri yang lain. Individu yang satu juga dapat menyesuaikan diri secara *alloplastis* dengan individu lain. Dengan demikian hubungan antara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan yang saling mempengaruhi (timbang balik).

### Daftar Rujukan

- As-Suyuthi, *Al-Asybah wa an-Nadzo`ir*, Beirut: Dar al-Fikral-Nahdah al-Arabiyyah, 1971
- Ali, M. & Asrori, M, Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara, 2006
- Anwar, Hairul, *Konformitas Dalam Kelompok Teman Sebaya*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Makassar: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muslim Indonesia, 2013
- as-Salam, Izzuddin Ibn Abd, *Qawa`id al-Ahkam Limashalih al-Anam*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.t
- Baron, Robert A. *Psikologi Sosial*, Jakarta : Erlangga, 2005
- Johari, *Konsep Masalahah Izzudin Ibn Abdi Salam Telaah Kitab Qawa`id al-Ahkam Limashalih al-Anam, Jurnal Epistemé, Vol. 8, No. 1, Juni 2013*
- Martin, Judiht N. dan Thomas K. Nakayama, *Intercultural Communication in Context*
- Partanto, Pius & M. Dahlan Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: PT Arkala, 2001
- Shely E, et. al., Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, ter. Tri Wibowo B.S. (Jakarta : Prenada Media Group, 2009
- Siregar, Mangihut, *Kritik Terhadap Teori Dekonstruksi Derrida*, dalam Journal of Urban Sociology | Volume 2 / No. 1 / April 2019
- ....., *Kamus Sosiologi Antropologi*, Penerbit Indah Surabaya, 2001
- Tim Pengemban Ilmu Pendidikan FIP-UPI, Ilmu dan Aplikasi Pendidikan, PT. Imperial Bhakti Utama, 2007, cet 2
- Kamus Besar Bahasa Indonesia

Ahmad Syahid, *Living Hadis Dalam Praktik Saf Renggang Saat Pandemi Corona*,  
<http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/Living>

Bagong Suyanto, Tim Komunikasi Publik Satgas Penanganan COVID-19,  
<https://covid19.go.id/p/berita/adaptasi-kebiasaan-baru-melalui-pendekatan-budaya-dan-gaya-hidup>  
<https://puspensos.kemsos.go.id/menyikapi-new-normal-setelah-pandemi>