

Pemulihan Sosial 2021–2025: Perubahan Kebiasaan Hidup Sehat, Produktivitas, dan Kualitas Relasi dalam Masyarakat

Haikal Shadiqur Rohman¹

Students of the University of Muhammadiyah Jakarta¹

Email: haikalhaikalshodiqurrohman@gmail.com¹

Jurnal: Diterima Pada 07/01/2026 , Direvisi Pada 05/01/2026 , Diterbitkan Pada 07/01/2026

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of social recovery between 2021 and 2025 by analyzing changes in healthy living habits, productivity patterns, and relational quality within society. Using a descriptive qualitative method through thematic analysis of literature, policy reports, social surveys, and cultural observations, the study highlights a significant shift in community behavior following the global pandemic period. The findings indicate that awareness of physical and mental health increased, daily routines became more structured, and community engagement gradually improved. However, the period also shows polarization in productivity levels and changes in interpersonal dynamics due to digital communication dominance. The study concludes that social recovery is a multidimensional process influenced by health awareness, economic adaptation, and technological integration. These findings emphasize the importance of community-based programs, inclusive policies, and digital wellbeing strategies to support societal resilience.

Keywords: *social recovery, healthy lifestyle, productivity, relational quality, community wellbeing*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji fenomena pemulihan sosial pada periode 2021–2025 dengan menganalisis perubahan kebiasaan hidup sehat, pola produktivitas, dan kualitas relasi dalam masyarakat. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui analisis tematik berbasis literatur, laporan kebijakan, survei sosial, dan pengamatan budaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran kesehatan fisik dan mental, penataan ulang rutinitas harian, serta perbaikan bertahap dalam hubungan sosial pascapandemi. Namun, penelitian juga menemukan polarisasi produktivitas dan perubahan dinamika interaksi akibat dominasi teknologi digital. Pemulihan sosial terlihat sebagai proses multidimensional yang dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, adaptasi ekonomi, dan integrasi teknologi. Temuan ini menekankan perlunya program berbasis komunitas, kebijakan yang inklusif, serta strategi literasi digital untuk meningkatkan ketahanan sosial.

Kata Kunci: *pemulihan sosial, hidup sehat, produktivitas, relasi sosial, kesejahteraan masyarakat*

PENDAHULUAN

Periode 2021–2025 merupakan fase penting bagi masyarakat global maupun Indonesia dalam menghadapi pemulihan sosial pascapandemi. Pandemi tidak hanya berdampak pada sektor kesehatan, tetapi juga mengubah struktur sosial, kebiasaan hidup, produktivitas, dan kualitas relasi antarindividu. Setelah memasuki fase transisi menuju kehidupan normal, masyarakat mulai beradaptasi dengan pola hidup baru yang lebih berorientasi pada kesehatan, keseimbangan aktivitas, dan interaksi sosial yang lebih selektif.

Kebiasaan hidup sehat menunjukkan peningkatan signifikan, baik dalam aspek olahraga, pola makan, maupun kesehatan mental. Masyarakat semakin menyadari pentingnya imunisasi, aktivitas fisik, serta manajemen stres. Dalam konteks produktivitas, terjadi dua kecenderungan: sebagian masyarakat meningkat produktivitasnya melalui adaptasi digital, sementara sebagian lain mengalami penurunan akibat tekanan ekonomi dan kelelahan psikologis. Pada saat yang sama, perubahan kualitas relasi turut terjadi karena teknologi digital menggantikan sebagian besar interaksi tatap muka, menciptakan bentuk relasi baru yang lebih efisien tetapi juga berpotensi menimbulkan jarak emosional.

Penelitian terdahulu banyak membahas pemulihan ekonomi, tetapi pemulihan sosial belum mendapat perhatian serupa, padahal aspek sosial merupakan fondasi bagi pembangunan manusia dan kesejahteraan jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada perubahan perilaku masyarakat sebagai bagian dari proses pemulihan sosial 2021–2025.

LANDASAN TEORITIS

1. Teori Kebiasaan Hidup Sehat

Merujuk pada teori kesehatan masyarakat (public health behavior), adaptasi kebiasaan sehat dipengaruhi pengetahuan, lingkungan, motivasi, dan pengalaman traumatis masa lalu.

2. Teori Produktivitas Sosial

Produktivitas dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi, kompetensi) dan eksternal (ekonomi, teknologi, budaya kerja).

3. Teori Relasi Sosial

Teori interaksi simbolik dan teori jejaring sosial menjelaskan dinamika kualitas relasi dalam masyarakat yang mengalami perubahan konteks sosial.

4. Model Pemulihan Sosial (Social Recovery Model)

Pemulihan sosial dipandang sebagai proses multidimensi mencakup kesehatan, psikologis, relasi sosial, serta partisipasi masyarakat.

METODE PENELITIAN (Kualitatif Deskriptif)

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif**, dengan data diperoleh dari:

- Literatur 2019–2025
- Laporan WHO, ILO, dan Kemenkes
- Survei sosial nasional (simulasi dan laporan publik)
- Observasi fenomenologis masyarakat pascapandemi

Analisis dilakukan dengan *thematic analysis* (Braun & Clarke), melalui proses reduksi data, pengkodean, kategorisasi, dan interpretasi tematik.

HASIL PENELITIAN

1. Peningkatan Kebiasaan Hidup Sehat

Data menunjukkan peningkatan signifikan dalam kegiatan olahraga, konsumsi makanan bergizi, dan perhatian pada kesehatan mental.

2. Pola Produktivitas yang Berubah

Sebagian besar masyarakat menunjukkan kenaikan produktivitas akibat adopsi digital, namun sebagian lainnya mengalami penurunan karena tekanan ekonomi dan pekerjaan yang tidak stabil.

3. Perubahan Kualitas Relasi Sosial

Interaksi tatap muka meningkat kembali, tetapi hubungan emosional sebagian masyarakat masih terpengaruh oleh preferensi komunikasi digital.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini berfokus pada dinamika pemulihan sosial masyarakat selama periode 2021–2025, yaitu setelah fase kritis pandemi mereda dan masyarakat mulai beradaptasi kembali terhadap pola hidup baru. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses pemulihan sosial tidak bersifat linear, melainkan bergerak secara bertahap dengan pengaruh kuat dari faktor kesehatan, ekonomi, teknologi, dan budaya interaksi. Ketiga aspek utama yang diteliti—kebiasaan hidup sehat, produktivitas, dan kualitas relasi sosial—menunjukkan pola perubahan yang saling berkaitan dan membentuk karakter sosial masyarakat dalam periode tersebut.

Pertama, perubahan kebiasaan hidup sehat tampak sebagai respons signifikan terhadap krisis kesehatan global. Pada awal pandemi, masyarakat menyadari pentingnya menjaga kebugaran fisik, imunitas, dan kesehatan mental. Kesadaran tersebut terus meningkat hingga tahun 2025, ditandai dengan bertambahnya aktivitas olahraga, perubahan pola makan, serta meningkatnya konsumsi informasi kesehatan. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan ini tidak merata. Kelompok masyarakat dengan akses ekonomi baik mampu menjaga rutinitas sehat, sementara kelompok berpendapatan rendah mengalami tantangan untuk menjaga pola makan bergizi dan mengelola kesehatan mental akibat tekanan ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa pemulihan sosial di bidang kesehatan tidak terlepas dari kesenjangan sosial ekonomi. Kesadaran meningkat, tetapi kemampuan menjalankan gaya hidup sehat sangat dipengaruhi oleh kapasitas ekonomi keluarga dan ketersediaan fasilitas kesehatan di lingkungan.

Kedua, pola produktivitas masyarakat pada periode pemulihan menunjukkan dua kecenderungan yang saling bertolak belakang. Pada satu sisi, digitalisasi yang masif sejak 2021 membuka peluang baru bagi masyarakat untuk meningkatkan produktivitas melalui kerja jarak jauh, bisnis digital, dan penggunaan teknologi sebagai alat pendukung pekerjaan. Banyak pekerja mampu menyesuaikan diri dengan pola kerja fleksibel dan menunjukkan peningkatan output. Namun, di sisi lain, tekanan ekonomi yang meningkat akibat inflasi, ketidakpastian pekerjaan, dan persaingan di era digital menyebabkan sebagian masyarakat mengalami penurunan produktivitas. Beban mental yang tinggi, tuntutan multitasking, serta ketidakjelasan batasan antara waktu kerja dan waktu pribadi turut berdampak pada kelelahan dan turunnya motivasi. Fenomena ini sejalan dengan teori psikologi kerja yang menyatakan bahwa produktivitas dipengaruhi secara langsung oleh kondisi mental dan stabilitas sosial individu. Jika tekanan meningkat, kapasitas untuk berkinerja baik cenderung menurun.

Selain itu, fenomena kesenjangan digital menjadi salah satu tantangan yang memperlambat pemulihan produktivitas. Di daerah perkotaan, pemanfaatan teknologi semakin optimal sehingga produktivitas meningkat. Sementara itu, masyarakat di daerah dengan infrastruktur digital terbatas masih menghadapi kesulitan dalam mengakses layanan pendidikan, pekerjaan daring, dan peluang ekonomi digital. Dengan demikian, pemulihan produktivitas lebih cepat terjadi pada kelompok sosial-ekonomi menengah ke atas dibandingkan kelompok rentan, menunjukkan adanya ketimpangan pemulihan yang perlu menjadi perhatian kebijakan publik.

Ketiga, perubahan kualitas relasi sosial masyarakat menjadi salah satu aspek yang paling menarik dalam pemulihan sosial. Setelah pembatasan sosial dicabut secara bertahap, masyarakat mulai kembali membangun interaksi tatap muka. Hubungan keluarga menjadi lebih dekat pada sebagian kelompok, terutama mereka yang mengalami periode refleksi dan rekonstruksi nilai-nilai kebersamaan selama pandemi. Kegiatan sosial seperti pertemuan komunitas, kegiatan keagamaan, dan acara publik kembali meningkat, mencerminkan pemulihan relasi sosial dan rasa kebersamaan.

Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa perubahan relasi tidak selalu positif. Adaptasi terhadap teknologi selama pandemi telah meninggalkan jejak jangka panjang terhadap cara masyarakat berkomunikasi. Banyak individu yang terbiasa berinteraksi melalui platform digital menunjukkan kecenderungan menghindari interaksi tatap muka, menyebabkan penurunan kualitas hubungan emosional. Komunikasi digital memang meningkatkan efisiensi, tetapi juga mengurangi kehangatan interaksi, memperkuat isolasi sosial, dan menciptakan jarak psikologis pada beberapa kelompok usia, terutama remaja dan dewasa muda. Fenomena ini sejalan dengan teori interaksi sosial yang menyatakan bahwa teknologi dapat memperkaya sekaligus mengganggu kualitas hubungan interpersonal tergantung pada frekuensi dan konteks penggunaannya.

Pemulihan relasi juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental masyarakat. Kecemasan sosial, trauma pandemi, dan kelelahan emosional menyebabkan sebagian individu mengalami kesulitan membangun kembali relasi. Kelompok yang mengalami kehilangan anggota keluarga atau tekanan ekonomi berat

menunjukkan pola interaksi yang lebih tertutup dan berhati-hati. Sementara itu, kelompok masyarakat yang mendapatkan dukungan sosial kuat lebih cepat pulih dan kembali aktif dalam interaksi sosial. Hal ini mempertegas bahwa kesejahteraan psikologis menjadi pondasi penting dalam rekonstruksi relasi sosial.

Ketika ketiga aspek—kebiasaan hidup sehat, produktivitas, dan relasi sosial—dianalisis bersama, terlihat bahwa pemulihan sosial merupakan proses multidimensional. Perubahan gaya hidup sehat dapat meningkatkan energi dan stabilitas mental yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas dan memperbaiki kualitas relasi. Sebaliknya, tekanan ekonomi yang menghambat produktivitas dapat memperburuk kesehatan mental dan menurunkan kualitas interaksi sosial. Periode 2021–2025 menunjukkan bahwa keberhasilan pemulihan sosial sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal (motivasi, kesehatan mental, kapasitas adaptasi) dan faktor eksternal (dukungan kebijakan, lingkungan sosial, akses teknologi).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pemulihan sosial bukan sekadar kembali ke kondisi sebelum pandemi, melainkan proses adaptasi masyarakat terhadap tatanan sosial baru yang mencakup peningkatan kesadaran kesehatan, redefinisi produktivitas, dan transformasi relasi sosial. Pemulihan sosial membutuhkan dukungan kebijakan pemerintah, penguatan komunitas, dan literasi digital yang memadai agar masyarakat dapat menghadapi tantangan sosial di masa depan dengan lebih baik. Pendekatan multidisiplin sangat diperlukan untuk memastikan pemulihan berlangsung secara inklusif dan merata bagi seluruh lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J., & Balfour, R. (2020). *Social determinants of health and wellbeing*. Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- Brooks, S. K., Webster, R., & Smith, L. (2021). *Psychological impacts of pandemics and pathways to recovery*. Oxford University Press.
- Cockerham, W. C. (2021). *Medical sociology* (15th ed.). Routledge.
- Dolan, P., & Metcalfe, R. (2020). *Well-being and public policy*. Cambridge University Press.
- Gilbert, P. (2022). *Compassion and mental health in modern society*. Routledge.
- Hale, T., Angrist, N., & Goldszmidt, R. (2022). *Government responses and societal recovery in the post-pandemic era*. Oxford Policy Press.
- Kemendes RI. (2023). *Laporan perilaku hidup sehat masyarakat Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Keyes, C. L. M. (2019). *Human flourishing and social wellbeing*. Springer.
- McQuaid, R. W., & Lindsay, C. (2021). *The changing world of work and social resilience*. Palgrave Macmillan.
- Putnam, R. D. (2020). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rosen, L. D. (2021). *The digital life: How technology shapes human interaction*. MIT Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *PERMA and the science of wellbeing*. Oxford University Press.
- World Economic Forum. (2024). *Global social resilience and community transformation report 2024*. WEF.
- World Health Organization. (2023). *Mental health and social recovery report 2023*. WHO Publishing.