

EKSPLORASI KEBAHAGIAAN REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

EXPLORATION OF ADOLESCENTS' HAPPINESS IN COVID-19 PANDEMIC

**Indra Yohanes Kiling¹, Tesalonika Bani², Fitri Ayuningsi Hagi Wila³, Elenita Kristalia
Seda⁴, Tesa Lolita Mita⁵, Melvin Takoy⁶**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

Email: thslnkbni9@gmail.com

Abstrak. Tekanan pada sistem kesehatan selama masa pandemi memberikan ancaman yang cukup besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja. Upaya penanggulangan pandemi, seperti penutupan sekolah, pembatasan pertemuan sosial, peningkatan isolasi sosial dan bentuk penanggulangan lainnya mengharuskan anak-anak dan remaja untuk menghadapi kecemasan yang signifikan, seperti stres, dan gangguan dalam keseharian mereka yang memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan remaja di saat pandemi COVID-19. Penelitian ini juga difokuskan pada daerah Nusa Tenggara Timur. Data diambil dari 12 partisipan yang merupakan remaja dengan rentang usia 14-18 tahun melalui metode photovoice dan wawancara. Dengan menggunakan analisis tematik didapatkan 3 tema utama, yaitu alasan kebahagiaan, emosi remaja selama masa pandemi, dan perilaku untuk mendapatkan kebahagiaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki alasan untuk kebahagiaan mereka sendiri, namun remaja cenderung memfokuskan kebahagiaan pada kepuasan dan pencapaian yang dicapai. Peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan remaja ini dapat ditinjau terlebih dahulu melalui keluarga, khususnya orang tua sebagai pendukung utama. Peningkatan layanan kesehatan mental khusus remaja juga sangat perlu dilakukan agar dalam kondisi pandemi pun remaja mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan diluar dirinya dan menciptakan serta mendapatkan kebahagiaan lain dari luar dirinya.

Kata Kunci: Remaja, Kebahagiaan, Pandemi, Photovoice, COVID-19

Abstract. The strain on the health system caused by this pandemic causes considerable threats to children's and adolescents' health and well-being. Pandemic response efforts, including school closures, lack social gatherings, increased social isolation, and other forms tackling effort require children and adolescents to face significant anxiety, such as stress, and disruptions in their daily lives that impact theirs for long-term mental health and well-being children and adolescents. This study aims to explore the happiness of adolescents during the COVID-19 pandemic. Research also focuses on the East Nusa Tenggara area. Data was gathered from 12 teenagers aged 14-18, through photovoice and interview sessions. Thematic analysis reveals three main themes, namely reasons for happiness, adolescents' emotions during the pandemic, and behavior to get happiness. This research shows that every adolescents has reasons for their own happiness, however adolescents tend to focus their happiness on satisfaction and achievement. This increase in happiness and welfare adolescents can be reviewed first through the family, especially parents as main support. It is also very necessary to improve mental health services for adolescents so that even in a pandemic condition, adolescents are able to adapt environment outside themselves and create and get other happiness from outside

themselves.

Key words: *Hedonic Motivation, Consumer Behaviour, Covid-19 Health Protocols.*

PENDAHULUAN

Penyebaran Virus COVID-19 yang semenjak tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan menjadi pandemi global oleh World Health Organization (WHO) memberikan dampak di berbagai aspek kehidupan, terutama di kehidupan remaja. Menurut WHO, remaja merupakan fase kehidupan di antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia 10-19 tahun. UNICEF (2020) menyatakan bahwa tekanan pada sistem kesehatan selama masa pandemi memberikan ancaman yang cukup besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja. Upaya penanggulangan pandemi, termasuk penutupan sekolah, pembatasan pertemuan sosial, peningkatan isolasi sosial dan bentuk penanggulangan lainnya mengharuskan anak-anak dan remaja untuk menghadapi kecemasan yang signifikan, seperti stres, dan gangguan dalam keseharian mereka yang memberikan dampak selama berbulan-bulan bahkan tahun terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak dan remaja (UNICEF, 2020).

Pada 2 maret 2020, teridentifikasi kasus positif COVID-19 pertama di Indonesia dan semenjak saat itu penyebaran virus COVID-19 (SARS-CoV-2) semakin

meningkat di Indonesia. Berdasarkan data terbaru yang diakses pada 1 Maret 2021, kasus positif yang terkonfirmasi di Indonesia sebesar 1,334,634 jiwa dan kasus kematian sebesar 36,166 jiwa (KPC PEN, 2021). Provinsi Nusa Tenggara Timur merupakan salah satu provinsi yang masuk dalam zona merah terpapar virus COVID-19. Pemerintah NTT kemudian memberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang memuat pembatasan aktivitas sosial, sekolah daring, dan WFH (Work From Home). Dalam studi penelitian yang dilakukan oleh (Linda & Ifdil, 2020) didapatkan hasil penelitian bahwa kesehatan mental remaja di saat pandemi sangat menurun. Banyak remaja yang memiliki kecemasan berlebihan sehingga mempengaruhi waktu istirahat, kesulitan untuk fokus, sering lupa, meningkatnya iritabilitas dan mudah marah.

Dampak-dampak negatif ini tentu memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kebahagiaan remaja selama masa pandemi. Konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman dalam studi penelitian (Jusmiati, 2017) dituliskan bahwa ada dua sudut pandang dalam mendefinisikan kebahagiaan. Definisi moral-laden menekankan tolak ukur dari kebahagiaan adalah dari nilai-nilai moral dan berpusat pada perbuatan kebaikan (virtue); dan

definisi *morally-neutral* menekankan kebahagiaan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian yang tinggi. Dari konsep kebahagiaan Marthin Seligman ini dapat diketahui bahwa kebahagiaan dapat hadir dari berbagai situasi. Dalam studi penelitian oleh (Diana, Yuliana, Adfa, Ricca, & Syorga, 2014) menunjukkan bahwa kebahagiaan remaja dapat hadir dari relasi sosial yang baik dengan lingkungannya, seperti orang tua, sahabat, dan juga teman-temannya. Pemberlakuan PPKM sangat membatasi ruang gerak dan perkembangan dari remaja. Perkembangan emosi dari remaja pun tidak mampu berkembang karena faktor-faktor lain yang mempengaruhi dan mendukung perkembangan emosi tersebut tidak mampu untuk diikutsertakan. Karena hal inilah, timbul hambatan-hambatan yang membuat remaja tidak mampu menciptakan kebahagiaan dalam diri di masa pandemi. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kesehatan mental pada masa pandemi, penelitian mengenai kebahagiaan remaja di masa pandemi masih sangat minim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan remaja di saat pandemi COVID-19 dan difokuskan pada daerah Nusa Tenggara Timur yang merupakan salah satu daerah dengan kasus penyebaran COVID-19 yang cukup tinggi. Pertanyaan penelitian ini: Bagaimana kebahagiaan remaja saat pandemi COVID-19?

Hasil dari penelitian ini diharapkan

dapat memberikan dorongan bagi pemerintah Nusa Tenggara Timur untuk lebih meningkatkan dan mengoptimalkan pelayanan kesehatan mental pada remaja selama masa pandemi COVID-19.

METODE

Responden Penelitian. Penelitian ini dilakukan di Provinsi Nusa Tenggara Timur, Indonesia. Kasus perdana COVID-19 yang terjadi di NTT tepatnya pada tanggal 9 April 2020. Pemerintah Nusa Tenggara Timur memberlakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Pemberlakuan upaya preventif penyebaran COVID-19 dari pemerintah ini memberikan tekanan bagi remaja dan mempengaruhi kebahagiaan remaja selama masa pandemi (UNICEF, 2020). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan remaja dengan rentang usia 14-18 tahun. Dengan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 2 orang dan partisipan perempuan sebanyak 10 orang. Partisipan direkrut secara sengaja (*purposive sampling*), dengan menggunakan dua kriteria utama yaitu: (1) Harus berdomisili di Nusa Tenggara Timur, (2) merupakan remaja yaitu dengan rentang usia 10-19 Tahun. Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Tabel Demografik Partisipan

Samaran	Usia	P/L	Pendidikan
Irmala	14	P	SMP
Kirana	18	P	PT
Putri	17	P	SMA
Yani	11	P	SD
Sandra	15	P	SMA
Lia	16	P	SMA
Puspa	16	P	SMA
Tio	16	L	SMA
Nanda	16	P	SMA
Kayla	18	P	SMA
Akhi	18	L	PT
Yeni	18	P	PT

Desain Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan karena efektif untuk memperoleh informasi spesifik tentang nilai, pendapat, perilaku dan konteks sosial dari populasi tertentu.

Instrumen Penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode photovoice dan wawancara. Tujuan dari metode photovoice adalah untuk memungkinkan individu mengidentifikasi, merepresentasikan dan memperkuat komunitas melalui teknik fotografi. (Wang & Burris, 1997). Metode photovoice digunakan karena partisipan dapat lebih mudah mengekspresikan pendapat dan pengalaman mereka melalui foto. Dilanjutkan dengan menggunakan metode wawancara. Wawancara ini dilakukan dengan beberapa pertanyaan utama yang meliputi : “Apa itu kebahagiaan?”; “Apakah pencapaian dapat menjadi alasan kebahagiaan?”; “Apakah kebahagiaan didapatkan setelah melakukan kebaikan?” dan “Bagaimana caramu mempertahankan kebahagiaan itu?”. Peneliti berfokus pada keadaan partisipan dan meminta partisipan untuk mendeskripsikan keadaannya

dengan menggunakan metode photovoice, kemudian dilanjutkan dengan metode wawancara menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Melayu Kupang. Kelima peneliti dapat berkomunikasi menggunakan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Melayu Kupang dengan baik.

Prosedur Penelitian. Di awal penelitian, peneliti menghubungi partisipan dan menjelaskan setiap sesi dalam prosedur penelitian yang akan dilakukan. Kemudian peneliti meminta partisipan untuk memberikan satu foto yang dapat menggambarkan keadaan yang mereka rasakan saat itu. Setelah itu peneliti dan partisipan berdiskusi untuk menjadwalkan sesi wawancara. Wawancara terhadap partisipan dilakukan pada bulan Maret 2021. Karena pandemi COVID-19 yang masih berlangsung maka wawancara dilakukan via chat melalui aplikasi whatsapp. Kelima peneliti bertanggung jawab menjadi pewawancara. Dua Belas narasumber diwawancarai via chat whatsapp dan dilakukan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Melayu Kupang. Untuk menjamin kepercayaan terhadap penelitian ini, peneliti menyimpan jejak audit dalam bentuk file bukti chat whatsapp.

Analisis Data. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan tematik Braun dan Clarke (2006). Analisis data dimulai dengan membaca transkrip wawancara. Berikutnya, 5 anggota tim peneliti memberi kode pada 12 transkrip. Semua anggota tim peneliti kemudian berdiskusi untuk mengembangkan tema-tema dari kode tersebut. Tema tersebut kemudian ditinjau kembali

dengan melihat relevansi dengan data. Proses terakhir adalah memilih foto dan kutipan-kutipan partisipan yang tepat untuk merepresentasikan tema-tema.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 12 partisipan, diperoleh beberapa tema utama, sebagai berikut:

Tema 1 : Alasan Bahagia

Kebahagiaan yang hadir dalam diri seseorang meliputi alasan yang berbeda-beda. Pada umumnya kebahagiaan berkaitan dengan sesuatu yang menyenangkan dan mampu membuat seseorang merasa lebih baik.

Kebahagiaan Yang Hadir Dari Dalam Diri. Konsep kebahagiaan ini berpusat pada kesejahteraan dalam diri dan bentuk kepuasan penuh terhadap pencapaian yang dicapai. Beberapa partisipan mendefinisikan arti dari bahagia :

“Saya juga tidak begitu tahu jawaban pastinya, tapi kayaknya(seperti) kalau untuk sekarang, saya hanya ingin berdamai dengan diri sendiri, saya ingin merasa tenang. Itu saja sudah lebih dari cukup” (P7)

“Bahagia adalah ketika saya baik-baik saja”(P9)

Definisi lainnya juga disampaikan oleh P11:

“Saat beta(saya) bisa hadapi masalah dengan selalu tersenyum

dan hanya berharap pi(kepada) Tuhan”

Beberapa partisipan juga mengatakan bahwa kebahagiaan dari hal yang didapatkan juga dapat menimbulkan rasa bahagia. Seperti yang diungkapkan P4:

“Bahagia itu saat dapat apa yang beta (saya) mau” (P4)

Kebahagiaan Yang Hadir Dari Luar Diri.

Tolak ukur dari kebahagiaan ini berpusat pada nilai-nilai moral dan pelaksanaan kebaikan kepada orang lain. Kebahagiaan ini menumpukan alasan pada hal-hal di luar diri seorang individu. Sumber kebahagiaan yang berasal dari luar diri ini biasanya berasal dari lingkungan sekitar, mulai dari orang-orang terdekat hingga hal-hal yang digemari. Seperti yang diungkapkan P10 :

“Bahagia itu di saat beta(saya) lihat orang-orang yang beta(saya) sayang dan cintai tersenyum dengan bahagia ke beta(saya) punya arah”

Perasaan bahagia muncul dari orang-orang terdekat seperti keluarga, kerabat, sahabat, dan juga kekasih. Tidak hanya itu beberapa partisipan juga menunjukkan bahwa selain orang-orang terdekat, hal-hal sederhana juga dapat menjadi sumber kebahagiaan. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa partisipan :

“Hal kecil yang bisa membuat saya tertawa atau tersenyum dengan rasa nyaman” (P2)

“Perasaan senang karena hal-hal tertentu” (P5)

“Bahagia itu perasaan senang ketika kita melihat, memikirkan, dan di sekitar, terutama orang-orang melakukan sesuatu yang disukai” (P6).



Gambar 1. Foto ini diambil oleh P6 yang menggambarkan perasaan bahagianya melihat banyak bunganya yang mekar.

Tema 2: Emosi Remaja Selama Masa Pandemi

Masa pandemi ini, memengaruhi keadaan dan reaksi psikologis remaja. Reaksi psikologis diungkapkan melalui emosi. Fokus dari emosi remaja selama masa pandemi ini yaitu emosi negatif dan emosi positif.

Emosi Negatif. Sebagian besar remaja pada penelitian ini merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan merasa kesepian yang ditimbulkan dari masalah-masalah yang dihadapi selama masa pandemi. P3 menjelaskan bahwa masalah-masalah didalam rumah membuatnya menyerah dengan keadaan. P3 mengatakan *“Banyak sih, masalah dalam rumah, lingkungan dan diri sendiri, keadaan memaksa untuk takluk dan menyerah”*

Bentuk emosi negatif lain juga ditunjukkan oleh P7. P7 menjelaskan bahwa keadaan keluarga yang tidak mendukung

membuatnya sering marah dan merasa kesepian. Hal ini dijelaskan oleh P7 melalui pernyataan berikut:

“Saya semakin kesini jadi gampang marah akan hal hal kecil, padahal saya sadar, saya tidak seharusnya marah, tapi saya tidak bisa mengontrol diri sendiri. Lanjutnya “saya kadang merasa kesepian, saya merasa tidak punya siapa siapa, tapi saya tau, saya masih punya teman teman disekitar saya, hanya saja, saya masih punya pemikiran seperti itu”

Disisi lain, adapun bentuk emosi negatif lainnya yaitu *Overthinking*. P8 menjelaskan bahwa selama masa pandemi, lebih banyak menghabiskan waktu dirumah sendirian dan tidak dapat bersosialisasi secara langsung dengan teman- teman menyebabkan P8 sering memikirkan sesuatu secara berlebihan.

Emosi Positif. Selain emosi negatif, ada pula pola emosi positif yang dirasakan partisipan remaja dalam penelitian ini. P3, P8, P10 dan P12 menjelaskan bahwa dalam menghadapi setiap masalah, mereka selalu berusaha untuk tetap bersyukur dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa. Dengan cara tersebut, partisipan dapat melewati masalah yang dihadapi dengan baik dan bersyukur merupakan kunci kebahagiaan. Sebagaimana dijelaskan oleh P3:

“Berfokus pada Tuhan jangan berfokus pada diri sendiri, jika punya masalah jangan merasa

masalah paling besar, kalau ingin menyelesaikan masalah minta hikmat dari Tuhan”

Bersyukur dan berdoa merupakan bentuk emosi positif yang dapat mendorong remaja untuk mengerti makna hidup dan memperoleh kebahagiaan. P6 menggambarkan rasa bersyukur dan kebahagiaan melalui sebuah foto yang diambil sewaktu ibadah bersama keluarganya (gambar 2).



Gambar 2. Diambil oleh P6 yang menunjukkan kebahagiaan saat beribadah bersama keluarga.

Emosi positif dalam bentuk yang lain ditunjukkan oleh beberapa partisipan lainnya. P1, P2, P4, P7, dan P11 menjelaskan bahwa memberi waktu untuk fokus kepada diri sendiri dengan menenangkan diri dan selalu berusaha untuk berpikiran positif dapat membantu untuk menghindari emosi-emosi negatif dan memperoleh kebahagiaan. P1 menjelaskan:

“Yakinkan kepada diri sendiri bahwa kita mempunyai hak untuk bahagia. Hilangkan pikiran yang membuat kita down(jatuh), tetap berpikir positif apapun keadaan saat

ini”

Hal yang sama juga disampaikan oleh P7 mengenai caranya meredam dan mengatasi emosi negatif. P7 menjelaskan :

“kalau saya sedang emosi, saya menyendiri tanpa chatan(membangun komunikasi) ke orang lain dulu sampai mood(suasana hati) saya kembali. Kalau soal kesepian, saya membiarkannya saja, karena saya juga bingung dengan diri saya sendiri sebenarnya”

Perasaan tenang juga merupakan emosi positif yang mendorong remaja untuk dapat mengatasi masalah, meredakan emosi negatif dan memperoleh kebahagiaan di masa pandemi. Rasa tenang muncul dari reaksi diri terhadap lingkungan dan juga didukung oleh peran orang-orang terdekat yang selalu mendorong dan memberikan motivasi. P8 mengekspresikan perasaannya melalui foto yang menunjukkan kebahagiaannya bersama keluarga (Gambar 3). Dalam wawancara P8 menjelaskan foto tersebut sebagai berikut :

“Merekalah orang-orang yang bisa membuat saya bahagia, dan mereka adalah orang-orang yang sangat saya cintai dan mendukung saya dalam segala situasi”



Gambar 3. Diambil oleh P8, menunjukkan kebahagiaan bersama keluarga yang selalu mendukung untuk tetap positif.

Tema 3: Perilaku Untuk Mendapatkan Kebahagiaan

Perilaku untuk mendapatkan kebahagiaan dipengaruhi oleh konsep kebahagiaan masing-masing individu dan juga nilai-nilai yang dipegang. Perilaku untuk mendapatkan kebahagiaan ini digambarkan P4 melalui foto rambut jagung di kebun yang dipintalnya saat bekebun (Gambar 4).



Gambar 4. Foto diambil oleh P4 untuk menggambarkan kebahagiaannya saat berkebun.

Perilaku lain untuk mendapatkan kebahagiaan di masa pandemi juga dilakukan oleh P2, P5, P6 dan P10. Mereka

menjelaskan bahwa untuk memperoleh kebahagiaan mereka melakukan hal-hal yang disukai, seperti menonton dan bermain bersama hewan peliharaan.

“Saat melakukan hal-hal yang disukai”, lanjutnya “seperti pergi ke pantai, menonton drama korea, menggambar dan sebagainya” (P5)

“Tidak memikirkan hal yang tidak penting, tetap nonton BTS, bermain bersama Holly di tambah keadaan rumah yang menurut saya sangat nyaman”. (P2)



Gambar 5. Diambil oleh P10 yang menggambarkan kasih sayangnya kepada binatang peliharaannya.

SIMPULAN

Konsep kebahagiaan remaja di Nusa Tenggara Timur sebelum dan selama pandemi COVID-19 tidak berubah, namun yang berubah adalah cara, motivasi, dorongan, serta hambatan untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Remaja banyak mengalami hambatan untuk memperoleh kebahagiaan selama masa pandemi karena tekanan-tekanan dari lingkungan terutama keluarga. Beberapa

remaja mampu untuk menghindari emosi negatif selama pandemi dengan cara bersyukur dan memfokuskan diri pada Tuhan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki cara untuk mendapatkan kebahagiaan, namun remaja cenderung memfokuskan kebahagiaan pada pencapaian dan kepuasan yang dicapai. Saran berdasarkan hasil penelitian ini, Pemerintah Nusa Tenggara Timur harus berupaya mengoptimalkan pelayanan kesehatan mental selama masa pandemi dengan cara memberi edukasi kepada orang tua sebagai lingkungan sosial utama agar dapat mendukung dan menyediakan lingkungan yang baik dan tepat bagi remaja dalam masa perkembangannya.

DISKUSI

Dari hasil penelitian ini didapatkan beberapa tema yang berhubungan dengan eksplorasi kebahagiaan remaja di Nusa Tenggara Timur selama masa pandemi COVID-19. Peningkatan penyebaran virus COVID-19 yang tinggi menyebabkan pemerintah harus melaksanakan upaya-upaya preventif penyebaran virus COVID-19 sehingga mengubah struktur sosial masyarakat. Remaja yang merupakan bagian dari masyarakat berada pada fase perkembangan kognitif dan psikososial yang mempengaruhi perasaan, pemikiran, cara membuat keputusan dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (WHO, 2021). Ini menunjukkan bahwa remaja mampu untuk mendefinisikan kebahagiaan

mereka sendiri sebagai salah satu bagian dari masyarakat. Definisi bahagia menurut Marthin Seligman dalam studi penelitian (Jusmiati, 2017) menunjukkan bahwa ada dua sudut pandang dalam mendefinisikan kebahagiaan. Definisi moral-laden menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah dari nilai-nilai moral dan berpusat pada perbuatan kebaikan (*virtue*); dan definisi *morally-neutral* menekankan kebahagiaan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian yang tinggi.

Beberapa partisipan menjelaskan bahwa definisi bahagia adalah ketika mereka bisa berdamai dengan diri sendiri. Definisi dari partisipan ini memiliki pemahaman yang sama dengan definisi kebahagiaan *morally-neutral* dari Martin Seligman, dimana kebahagiaan hadir dari dalam diri lewat kepuasan atau kenikmatan pencapaian yang tinggi dalam hidup. Remaja berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sehingga remaja cenderung untuk mencoba mencari identitas diri mereka. Tidak jarang banyak remaja yang mengalami masalah saat mencari jati dirinya, yang membuat mereka tidak dapat menerima atau berdamai dengan diri sendiri. Di sisi lain ada juga partisipan yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai pencapaian dari apa yang mereka inginkan. Konsep kebahagiaan ini dapat menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki konsep kebahagiaan

hedonisme dan eudemonisme dengan berfokus pada pemenuhan kebutuhan untuk dapat mengaktualisasikan diri. Konsep kebahagiaan ini dipengaruhi oleh kehidupan masa remaja dimana remaja cenderung lebih banyak bersosialisasi dengan dunia luar yang menyebabkan remaja memiliki pandangan yang idealis terhadap konsep kebahagiaan. Studi yang dilakukan oleh Imarodewi (2018) mengenai gaya hidup hedonisme pada remaja putri menunjukkan persamaan dengan kelima subyek penelitian, semuanya menunjukkan bahwa gaya hidup hedonisme memberikan kebahagiaan dan kesenangan. Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pandangan terhadap konsep kebahagiaan pada remaja sebelum dan saat pandemi berlangsung, namun kebahagiaan remaja terpengaruh oleh perasaan dan emosi remaja selama masa pandemi dengan adanya struktur sosial yang baru.

Tema lainnya yang didapatkan dari penelitian ini adalah emosi pada remaja selama masa pandemi. Emosi yang muncul dalam diri remaja, merupakan bentuk ekspresi perasaan dari dalam diri remaja tersebut. Bentuk emosi yang diungkapkan pun ada emosi positif dan juga emosi negatif. Tiga remaja dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa keadaan rumah dan pikiran yang berlebihan menjadi penyebab timbulnya emosi negatif. Emosi negatif merupakan suatu bentuk reaksi terhadap situasi dan keadaan yang menyebabkan remaja tidak bahagia. Dalam studi

penelitian oleh (Diana, Yuliana, Adfa, Ricca, & Syorga, 2014) menunjukkan bahwa hubungan baik yang dibangun dengan orang lain dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa, seharusnya di masa pandemi seperti ini keluarga harus mampu menjadi tempat nyaman dan terdekat yang mampu menjangkau remaja, karena lingkungan terdekat yang berpengaruh terhadap perkembangan remaja adalah lingkungan keluarga (Diana & dkk, 2014). Pada masa pandemi ini, kemunculan emosi negatif seperti mudah marah, merasa kesepian dan overthinking terutama pada remaja merupakan hal yang wajar mengingat remaja masih dalam tahap perkembangan psikososial dan dengan adanya pembatasan aktivitas sosial serta penutupan sekolah menyebabkan remaja mengalami rasa takut, kekhawatiran dan kesepian karena tidak bisa bertemu dan bersosialisasi dengan orang lain. Ini dibuktikan dengan Penelitian (Yuwono, 2020) yang mengambil sampel sebanyak 40 orang dari kalangan remaja (mahasiswa) menunjukkan bahwa sebanyak 65% responden mengalami stres pada kategori sedang, 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi di masa pandemi.

Selain emosi negatif, ada juga beberapa remaja yang menunjukkan emosi positif selama masa pandemi ini. Beberapa remaja menunjukkan emosi positifnya dengan bentuk rasa syukur dan pendekatan diri kepada Tuhan. Studi Penelitian yang

dilakukan oleh (Ragil & Hermien, 2020) mengungkapkan bahwa rasa syukur dapat membentuk emosi positif dalam diri seorang remaja. Tidak hanya itu, rasa syukur juga dapat menumbuhkan cara berpikir, berperilaku, dan cara menilai sesuatu dari sisi positif sehingga individu dapat melihat masalah dalam pandangan positif dan mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sativa dan Helmi (2013) tentang syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja menunjukkan bahwa syukur dan harga diri memberikan sumbangan sebesar 59,7% terhadap kebahagiaan remaja. Rasa syukur termasuk emosi positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan remaja dan membantu remaja untuk menghindari emosi negatif di masa pandemi ini.

Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu pendorong yang menimbulkan emosi positif pada remaja untuk tetap menjalani kehidupan di masa pandemi dengan bahagia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erniati, Purwadi, dan Sari (2018) tentang peran resiliensi dan dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan remaja menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga terhadap remaja memberikan kontribusi sebesar 33,94% terhadap kebahagiaan remaja yang berarti bahwa dukungan sosial keluarga memberikan pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan remaja. Selama masa pandemi,

remaja cenderung menghabiskan banyak waktu di rumah sehingga kondisi lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja selama masa pandemi.

Timbulnya perasaan bahagia juga dapat bersumber dari perilaku yang dilakukan oleh remaja itu sendiri. Beberapa remaja dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa bahagia saat mereka melakukan hal yang mereka sukai. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gde & I Ketut, 2019) mengungkapkan bahwa bagi individu yang memiliki prinsip seperti ini (merasa bahagia karena melakukan hal yang mereka sukai) tidak akan mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Hal ini disebabkan karena individu hanya akan berfokus pada satu hal yang dapat menjadi pusat kebahagiaannya dan tidak mencoba hal baru untuk mendapatkan pengalaman dan dapat memberikan kebahagiaan lebih dari hal baru tersebut. Gde dan I Ketut (2019) mengungkapkan bahwa beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, yaitu: 1) Penghasilan; 2) Harapan; 3) Hubungan; 4) Iman; 5) Bersyukur; 6) Perilaku Pro Lingkungan; 7) Kesehatan; 8) Modal Sosial; dan 9) Budaya.

Keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan jumlah partisipan. Dalam penelitian ini berfokus pada remaja yang berdomisili di NTT dan terkhusus di daerah Kota Kupang yang membuat penelitian ini hanya berfokus pada satu daerah saja.

Kesulitan dalam menjangkau remaja lain di luar Kota Kupang membuat penelitian ini menjadi sempit jangkauannya.

Semua tema yang didapat dari penelitian ini menunjukkan eksplorasi kebahagiaan remaja selama masa pandemi. Hal yang paling utama untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan remaja di masa pandemi yaitu keadaan keluarga terutama dukungan orang tua. Peningkatan pelayanan kesehatan mental terutama untuk remaja dimasa pandemi perlu untuk ditingkatkan agar remaja mampu beradaptasi dan memperoleh kebahagiaannya. Beberapa upaya untuk memberikan pelayanan kesehatan mental selama masa pandemi telah dilakukan oleh pemerintah namun mengingat fakta bahwa kesehatan mental merupakan salah satu hal yang tidak terlalu diperhatikan di masyarakat Indonesia, maka pemerintah perlu untuk mengoptimalkan pelayanan kesehatan mental lagi melalui lembaga-lembaga kesehatan dan memberikan edukasi kepada masyarakat terutama para orang tua untuk dapat menciptakan lingkungan yang sehat bagi perkembangan psikologis remaja di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology Journal*, 3(2), 77-101.
- Elfida, D., & dkk. (2014). *Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.
- Erniati, S., Purwadi., & Sari, E. Y. D. (2018). *Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja. KNAPPPTMA ke-7*, 78-85.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1-4.
- Imarodewi, H. (2018). *Gaya Hidup Hedonisme Pada Remaja Putri. eprints.umc.ac.id*.
- Jusmiati. (2017). *KONSEP KEBAHAGIAAN MARTIN SELIGMAN: SEBUAH PENELITIAN AWAL. RAUSYAN FIKR*, 13(2), 359-374.
- Putra, G. B. B., & Subidia, I. K. (2019). *Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 8(1), 79-94.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). *Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. Jurnal Wacana Psikologi fk.uns.ac.id*.

Yuwono, S. D. (2020). *Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling*. Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 5(1), 132- 138.

Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPC PEN). (2021). *Peta sebaran Covid-19*. Retrieved from <https://covid19.go.id/peta-sebaran>

UNICEF. (2020). *Child & adolescent*

health and COVID-19, UNICEF Data: Monitoring the situation of children and women. Retrieved from <https://data.unicef.org/topic/child-health/child-health-and-covid-19/>.

WHO (World Health Organization). (2021). *Adolescent health, Health topics, WHO int*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1