

Descriptive Study of Happiness and Meaningfulness in Facing the Covid-19 Pandemic

Asniar Khumas¹, Andi Halima²
Universitas Negeri Makassar^{1,2}

Abstract. Happiness in terms of subjective well-being refers to three components among them; Satisfaction in Life, Presence of Positive Moods, And Absence of Negative Moods. Meaning refers to basic human motivation and is a feeling that life has meaning associated with well-being and is seen as necessary for long-term happiness. Happiness And Meaning To Be A Source Of Motivation That Is Important In Human Life To Face Challenges In Life. This research aims to determine the meaning and happiness of individuals in the face of the Covid-19 pandemic. This Research Was Conducted On March 23 To April 14 2020 Via Google Forms. This Research Was Conducted Online Due To The Social Distancing Policy During The Covid-19 Pandemic. Online Surveys That Have Been Conducted, Involving 337 Respondents. The results of the research obtained, it was found that the majority of female and male respondents both interpret the Covid-19 pandemic as a momentum to start a clean life and get together with their families. Not a few who began to draw closer to God and started all activities at home. Most of the Respondents, Both Strongly Believe and Believe in the Danger of Covid-19 Interpret the Covid-19 Pandemic As The Right Time To Gather with Family. Besides Gathering With Family, Maintaining Cleanliness Has Also Become The Meaning Of Pandemic For Many Respondents, Followed By Getting Closer To God And Doing Various Activities At Home.

Keywords: Happiness, meaningfulness, covid-19

PENDAHULUAN

Diener Dan Seligman (2002) menemukan bahwa orang yang sangat bahagia adalah orang yang menghabiskan sedikit waktu sendirian dibandingkan kebanyakan orang. mereka memiliki relasi sosial yang lebih luas dan memuaskan. sebaliknya, orang yang tidak bahagia memiliki relasi sosial yang lebih buruk daripada kebanyakan orang. meskipun demikian, relasi sosial adalah kondisi perlu namun bukan kondisi cukup untuk mencapai kebahagiaan tingkat tinggi. faktor lain perlu ditambahkan seperti tipe kepribadian ekstraversi, neurotis yang rendah, dan level yang rendah pada gangguan psikologis. Dengan penambahan tersebut belum juga mencapai kebahagiaan tingkat tinggi. sehingga disimpulkan bahwa kebahagiaan itu

seperti simfoni musik yang indah, mengharuskan banyak instrumen tanpa ada yang cukup untuk kualitas yang indah.

Ryan dan Deci (2001) Kubovy, 1999; Diener, 1998) menjelaskan pandangan hedonis dalam psikologi mengacu pada preferensi dan kesenangan pikiran serta tubuh. kesejahteraan terdiri dari kebahagiaan subjektif dan menyangkut pengalaman kesenangan versus ketidaksenangan yang secara luas dimaknai mencakup semua penilaian tentang elemen kehidupan yang baik dan buruk. Kahneman mendefinisikan *Hedonic Psychology* sebagai konsep Well-Being yang membuat pengalaman dan kehidupan menjadi menyenangkan atau tidak menyenangkan. Diener dan Lucas (1999) menjelaskan cara untuk mengevaluasi *hedonic psychology* atau kebahagiaan dengan mengevaluasi atau menilai kontinum kesenangan atau rasa sakit dalam kehidupan manusia dengan asesmen *subjective Well-Being*. Asesmen *Subjective Well-Being* mengacu pada tiga komponen diantaranya; kepuasan dalam kehidupan, kehadiran mood positif, dan ketidakhadiran mood negatif. sehingga keseluruhan komponen tersebut disebut sebagai kebahagiaan.

Psikologi *Eudemoni* menjelaskan konsep *self determination theory* atau realisasi diri sebagai pusat kesejahteraan dan berusaha untuk menentukan makna dari aktualisasi diri dan bagaimana mencapainya. secara khusus, sdt mengemukakan tiga kebutuhan psikologis dasar diantaranya; Otonomi, Kompetensi, dan Keterkaitan. Terpenuhinya Ketiga Kebutuhan Tersebut Sangat Penting Untuk Pertumbuhan Pribadi. Ryff Mengemukakan Konsep Kesejahteraan Psikologis Atau *Psychological Wellbeing*. Aspek *Psychological Wellbeing* ditemukan berkaitan dengan tipe kepribadian big five, yakni *extraversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* yang rendah berkaitan dengan penerimaan diri, penguasaan, dan tujuan hidup, openness to experience berkaitan dengan personal growth. *agreeableness* dan *extraversion* berkaitan dengan relasi positif, dan rendahnya *neuroticism* berkaitan dengan *autonomy*.

Allport menjelaskan bentuk kepribadian yang matang sebagai bentuk pribadi yang sehat. individu perlu memiliki diantaranya keamanan emosional berupa keterampilan mengelola emosi, persepsi realistis berupa bagaimana individu memandang dunia mereka secara objektif bukan berdasarkan keinginan, kebutuhan, atau ketakutan pribadi dan menerima realitas sebagaimana adanya, dan pemahaman diri berupa gambaran diri sendiri dan gambaran orang lain tentang dirinya. individu yang sehat akan terbuka pada pendapat orang lain dalam merumuskan gambaran diri yang objektif, sehingga individu tidak akan memproyeksikan kualitas-kualitas pribadi yang negatif kepada orang lain (Schultz, 1991).

Penilaian emosional dan kognitif individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan menjadi indikator penting dalam membentuk pribadi yang sehat secara psikologis. *subjective Well-Being* sebagai bentuk penilaian positif maupun negatif menjadi penting dalam menggambarkan kepuasan dalam kehidupan. studi tentang *subjective well-being* dikembangkan sebagai respon kejenuhan dalam ilmu psikologi yang menekankan pada kondisi negatif. *subjective well-being* menekankan

pendekatan psikologi positif, menolak tentang kesengsaraan dan mempelajari pergeseran dari kesengsaraan menuju kegembiraan. *subjective well-being* merupakan fenomena yang menunjukkan respon emosi seseorang, aspek kepuasan, dan penilaian global pada kepuasan hidup.

Afeksi positif mengacu pada perasaan dan emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan dan afeksi. afek negatif mengacu pada perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan dan menunjukkan respon negatif seseorang dalam kehidupan, kesehatan, kejadian, dan keadaan. bentuk-bentuk reaksi tidak menyenangkan seperti kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stress, frustrasi, perasaan bersalah dan malu, dan cemburu. beberapa perasaan negatif seperti kesepian dan perasaan tidak berdaya menjadi indikator Ill-Being (Diener, 2006).

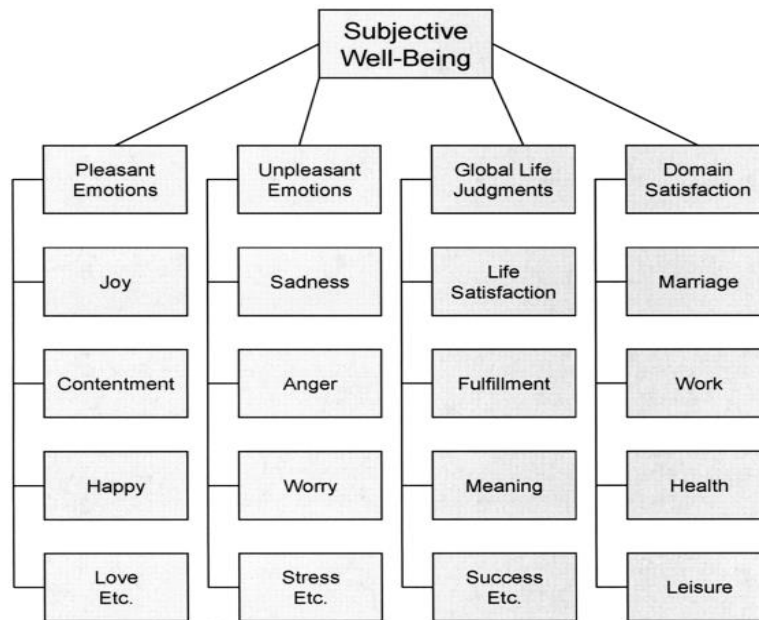
Subjective Well-Being yang positif diperlukan untuk kualitas hidup dan lingkungan masyarakat yang baik. individu atau masyarakat yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Lyubomirsky dkk. (diener, 2003) menemukan bahwa kebahagiaan dan afeksi positif yang tinggi memberikan manfaat terhadap kualitas perkawinan, penghasilan, kreativitas, kemampuan sosial, dan produktivitas dalam kehidupan. penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2013) menemukan hal-hal yang membuat individu bahagia. hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa bagi remaja, bahagia adalah ketika bisa berekreasi bersama mengunjungi tempat-tempat wisata, ketika mencapai peningkatan diri, berhasil di sekolah, memperoleh pekerjaan, ketika memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karib, mendapatkan teman sejati, terlibat dalam suasana perlombaan, permainan, dan ketika merasa bermanfaat bagi orang lain, termasuk jika dapat mengakhiri pertengkaran.

Defenisi Kebahagiaan

Konsep kebahagiaan pada penelitian psikologi dijelaskan dengan konsep yang berbeda-beda, diantaranya well-being yang mengacu pada defenisi kesejahteraan mencakup kehadiran emosi dan suasana hati yang positif (misalnya, kepuasan, kebahagiaan), tidak adanya emosi negatif (misalnya, depresi, kecemasan), kepuasan dalam kehidupan, pemenuhan dan fungsi positif. (cdc.gov). kajian kebahagiaan dengan konsep *subjective well-being* yang dikaji oleh diener, mengacu pada evaluasi individu mengenai afek positif dan afek negatif yang merefleksikan pengalaman terhadap peristiwa dalam kehidupan individu. dan *psychological well-being* yang dikaji oleh ryff, yang mengacu pada kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi dirinya sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (Ryff, 1989).

Konsep kebahagiaan dijelaskan oleh ryan dan deci (2001) dengan istilah well-being, yang mencakup dua hal, yakni *hedonic* dan *eudaimonic*. pandangan *hedonic* dalam psikologi mengacu pada preferensi dan kesenangan pikiran serta tubuh. kesejahteraan terdiri dari kebahagiaan subjektif dan menyangkut pengalaman kesenangan versus ketidaknyamanan yang secara luas dimaknai mencakup semua penilaian tentang elemen kehidupan yang baik dan buruk. Kahneman mendefinisikan *hedonic psychology* sebagai konsep well-being yang membuat pengalaman dan kehidupan menjadi menyenangkan atau tidak menyenangkan. diener dan lucas (1999) menjelaskan cara untuk mengevaluasi *hedonic psychology* atau kebahagiaan dengan mengevaluasi atau menilai kontinum kesenangan atau rasa sakit dalam kehidupan manusia dengan asesmen *subjective well-being*. asesmen *subjective well-being* mengacu pada tiga komponen diantaranya; kepuasan dalam kehidupan, kehadiran mood positif, dan ketidakhadiran mood negatif. sehingga keseluruhan komponen tersebut disebut sebagai kebahagiaan. adapun psikologi *eudaimonic* menjelaskan konsep *self determination theory* atau realisasi diri sebagai pusat kesejahteraan dan berusaha untuk menentukan makna dari aktualisasi diri dan bagaimana mencapainya. secara khusus, sdt mengemukakan tiga kebutuhan psikologis dasar diantaranya; otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. terpenuhinya ketiga kebutuhan tersebut sangat penting untuk pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan kajian literatur tentang kebahagiaan, ditemukan bahwa tidak ada definisi khusus yang pas untuk menjelaskan kebahagiaan. berbagai istilah digunakan untuk menjelaskan kebahagiaan individu diantaranya well-being, psychological well-being, dan subjective well-being, namun pada penelitian ini kebahagiaan dipahami sebagai *subjective well-being*. terdapat tiga komponen utama *subjective well-being*, yakni kepuasan, perasaan menyenangkan dan level perasaan negatif yang rendah. *subjective well-being* menjadi struktur yang terbagi dalam tiga komponen dari faktor global yang saling terkait. setiap tiga komponen tersebut dipecah menjadi domain kehidupan seperti kepuasan menyeluruh yang dapat berupa rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan, dan sebagainya. komponen swb (diener, scollon, & lucas, 2003), ditunjukkan pada bagan berikut:



Faktor Yang Memengaruhi Kebahagiaan

Kepribadian merupakan salah satu prediktor terkuat dan paling konsisten terhadap *subjective well-being*. hubungan antara kepribadian dan *subjective well-being* datang dari bagaimana kepribadian berkaitan dengan kenyataan hidup untuk memengaruhi *subjective well-being* seperti variasi emosi. predisposisi tempramen untuk swb merupakan salah satu model konseptual bahwa beberapa orang memiliki predisposisi genetik untuk menjadi senang atau tidak senang. diener (2003) mengemukakan bahwa kepribadian dan budaya merupakan dua domain yang saling terkait dalam menjelaskan *subjective well-being*. hal tersebut juga ditemukan bahwa pembelajaran sosial, genetik, dan interaksi, dan diantaranya berpengaruh signifikan terhadap *Subjective Well-Being*.

Ekstraversi dan introversi berpengaruh, ekstraversi membawa kepada afek positif dan introversi membawa kepada afek negatif seperti neuriticisim. ekstrovert penuh semangat daripada introvert yang tidak stabil dalam emosi dan cenderung memiliki afek negatif (costa & mocrae dalam deneve & cooper, 1998). *social connection* sangat berkaitan erat dengan *subjective well-being*. individu yang terhubung secara sosial aktif dengan relasi sosial yang memuaskan cenderung mengalami level kebahagiaan yang baik, level yang lebih rendah mengalami depresi dan kecemasan, dan resiliensi yang lebih tinggi. *well-being*, berkaitan dengan berbagai keuntungan psikologis, berupa perasaan positif yang kemudian mengoptimalkan performa intelektual, sosial, dan fisik. (seppala, rossomando, & doty, 2013)

Subjective Well-Being mengacu pada bagaimana individu menilai kehidupannya, termasuk variabel seperti kepuasan hidup, kepuasan pernikahan, berkurangnya depresi dan kecemasan, dan perasaan positif dan emosi positif. penilaian evaluasi individu terkait kehidupan yang dijalannya secara keseluruhan

maupun berupa aspek yang lebih spesifik dalam kehidupannya. individu yang memiliki subjective well-being yang tinggi ketika berkaitan dengan pengalaman hidup yang memuaskan, perasaan senang sering muncul, dan berkurangnya kemunculan perasaan yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan.

Subjective Well-Being mengacu pada segala bentuk evaluasi, antara positif dan negatif dalam kehidupan seseorang. *subjective well-being* termasuk dalam evaluasi kognitif yang reflektif seperti kepuasan hidup dan kepuasan pekerjaan, minat dan keterikatan, reaksi afektif terkait kejadian dalam hidup seperti kesenangan dan kesedihan. *subjective well-being* menjadi konsep untuk menjelaskan perbedaan nilai yang dibuat individu terkait kehidupan mereka, peristiwa yang terjadi, tubuh dan pikiran, dan kondisi dimana mereka hidup. kesenangan, afeksi, dan harga diri. aspek yang tidak menyenangkan dalam kehidupan dapat dipecah dalam domain emosi dan mood yang lebih spesifik seperti perasaan malu, bersalah, sedih, marah, dan cemas.

Aspek Kebahagiaan

Komponen kebahagiaan dengan pendekatan *indigenous psychology*, adalah sebagai berikut (Anggoro & Widiharso, 2010)

1. Ikatan atau rasa kekeluargaan. ikatan atau rasa kekeluargaan tercermin dari adanya dukungan materi dan non materi dari keluarga ketika menjalankan aktivitas. rasa kekeluargaan ini juga dikuatkan melalui adanya keharmonisan keluarga maupun saat-saat berkumpulnya keluarga besar.
2. Prestasi atau pencapaian pribadi prestasi merupakan pencapaian pribadi yang mencakup prestasi individu dibidang akademis dan non-akademis. pencapaian pribadi dalam hal ini mencakup terpenuhi atau sedang dalam proses memenuhi keinginan pribadi secara umum. seperti cita-cita, kesejahteraan atau kepuasan terhadap kehidupan saat ini.
3. Relasi Sosial. relasi sosial mengacu pada hubungan antara individu dengan orang lain dilingkungan sosialnya. relasi sosial yang baik juga ditandai dengan individu yang mampu beradaptasi dilingkungan sosial, mampu menjalani aktivitas-aktivitas sosial kemasyarakatan, mudah bersosialisasi, memiliki teman dekat, rasa kebersamaan, dan mendapat dukungan tertentu dari relasi sosialnya.
4. Kebutuhan spiritual kebutuhan spiritual mengacu pada proses memenuhi atau telah terpenuhinya target individu dalam hal spiritual. target spiritual mencakup aktivitas-aktivitas yang mencerminkan keyakinan terhadap agama.

Prediktor Kebahagiaan

1. Kepribadian

Big Five Personality Berkaitan Dengan Pengalaman Aktual *Subjective Well-Being*. Costa Dan Mc Crae (Deeneve, 1998) Menemukan Bahwa Individu Dengan Tipe Kepribadian Ekstravert Memiliki Temperamen Yang Mendorong Mereka Kepada Afek Positif. *Agreeableness, Conscientiousness, And Openness To Experience* Mengarahkan Individu Kepada Pengalaman Hidup Yang Memfasilitasi *Subjective Well-Being*. Afeksi Positif Telah Diprediksi Oleh Tipe Kepribadian Ekstraversi, Happiness Diprediksi Oleh

Ekstraversi. *Conscientiousness* Memiliki Hubungan Positif Dengan Kepuasan Hidup. *Openness To Experience* Berkaitan Dengan Korelasi Yang Lebih Kecil Dengan Setiap Komponen Swb

2. Self-Compassion

Neff (Bluth & Blanton, 2015) Mendefinisikan *Self-Compassion* Sebagai Sikap Terbuka Dan Berpindah Dari Penderitaan Sendiri, Mengalami Perasaan Untuk Peduli Dan Berbuat Baik Kepada Seseorang, Memahami Orang Lain, Sikap Tidak Menghakimi Terhadap Ketidakmampuan Dan Kegagalan, Mengenali Satu Pengalaman Sebagai Bagian Dari Pengalaman Manusia. *Self-Compassion* Mengacu Pada Tiga Komponen Utama Yang Saling Berinteraksi, Diantaranya: *Self-Kindness Versus Self-Judgement*, *Common Humanity Versus Isolation*, *Mindfulness Versus Over-Identification*.

Self-Kindness Merupakan Kecenderungan Untuk Memperdulikan Dan Memahami Diri Sendiri Daripada Berupa Kritikan Kasar Atau Penghakiman. Kekurangan Dan Kelemahan Diperlakukan Dengan Lembut, Penuh Pemahaman, Dan Nada Emosi Terhadap Diri Sendiri Disampaikan Dengan Lembut Dan Penuh Dukungan. Komponen Kedua, *Common Humanity*, Merupakan Menyadari Bahwa Setiap Orang Mengalami Kegagalan, Berbuat Kesalahan, Dan Merasa Tidak Mampu Dalam Beberapa Hal. Komponen Ketiga *Mindfulness*, Meliputi Kesadaran Akan Hadirnya Pengalaman Tertentu Dengan Tindakan Yang Stabil Sehingga Tidak Menolak Juga Tidak Merenungkan Aspek Yang Tidak Disukai Pada Diri.

Neff (2011) Menjelaskan Bahwa *Self-Compassion* Memerlukan Perlakuan Terhadap Orang Lain Dengan Kebaikan, Mengenali Nilai Kemanusiaan, Dan Berhati-Hati Dalam Mempertimbangkan Aspek Negatif Pada Diri Individu. *Self-Compassion* Memiliki Berbagai Manfaat Yang Hampir Sama Seperti Harga Diri. *Self-Compassion* Membuat Individu Lebih Memiliki Resiliensi Emosional Dan Lebih Stabil Daripada *Self-Esteem*. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Bluth Dan Blanton (2015) Mengemukakan Bahwa *Self-Compassion* Berkaitan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Dewasa. 90 Siswa Usia 11-18 Tahun Menyelesaikan Survey Dengan Mengases *Compassion*, Kepuasan Hidup, Persepsi Terhadap Stress, Dan Afeksi Positif Dan Negatif. Temuan Penelitian Tersebut Menunjukkan Bahwa Remaja Perempuan Yang Lebih Tua Memiliki *Self-Compassion* Yang Lebih Rendah Dibandingkan Dengan Remaja Laki-Laki Yang Lebih Tua. *Self-Compassion* Berhubungan Dengan Setiap Dimensi Dari Emotional *Well-Being*. Menemukan Bahwa *Mindfulness*, *Self-Compassion*, *Self-Efficacy*, Dan Gender Secara Bersama Sama Berperan Dalam Memprediksi *Well-Being*.

3. Emosi Dan Well-Being

Penelitian Tentang Emosi Dan Swb Telah Menemukan Bahwa Individu Terus Mengalami Suasana Perasaan, Affect Adalah Valensi Dan Mudah Dinilai Sebagai Positif Atau Negatif; Dan Sebagian Besar Orang Melaporkan Memiliki *Affect* Atau Perasaan Positif Hampir Sepanjang Waktu (Diener & Lucas 2000). Jadi, Karena Memiliki Lebih Banyak Emosi Positif Dan Lebih Sedikit Emosi Negatif Adalah

Komposisi *Subjective Well-Being*, Penelitian Menyiratkan Bahwa Orang-Orang, Secara Umum, Memiliki *Subjective Well-Being* Yang Cukup Tinggi.

4. Status Sosial Dan Kekayaan

E Diener & R Biswas-Diener (Tidak Dipublikasikan) Diringkas Penelitian Tentang Kekayaan Dan *Subjective Well-Being* Sebagai Berikut: A) Orang-Orang Di Negara Kaya Lebih Bahagia Dari Orang-Orang Di Negara-Negara Miskin; B) Peningkatan Kekayaan Nasional Dalam Negara-Negara Maju, Selama Beberapa Dekade Terakhir, Tidak Dikaitkan Dengan Peningkatan Swb, C) Perbedaan Kekayaan Dalam Negara Hanya Menunjukkan Korelasi Positif Yang Kecil Dengan *Hedonic-Hingonic* Dan Kebahagiaan *Eudaimonic*, D) Peningkatan Kekayaan Pribadi Tidak Menghasilkan Peningkatan Kebahagiaan; Dan E) Individu Yang Sangat Menginginkan Kekayaan Dan Uang Lebih Tidak Bahagia Daripada Mereka Yang Tidak. Meskipun Mereka Meninjau Akun Teoretis Yang Berbeda Dari Temuan Ini, Mereka Menyimpulkan Bahwa Masih Ada Terlalu Banyak Yang Tidak Diketahui Untuk Membuat Model Integratif.

5. Attachment, Relatedness, Dan Wellbeing

Dalam Psikologi, Terdapat Apresiasi Tentang Pentingnya Hubungan Interpersonal Yang Hangat, Saling Percaya, Dan Mendukung Untuk Kesejahteraan. Begitu Pentingnya Keterkaitan Atau *Relatedness* Sehingga Beberapa Ahli Teori Telah Mendefinisikan Keterkaitan Sebagai Kebutuhan Dasar Manusia Yang Penting Untuk Kesejahteraan (Baumeister & Leary 1995, Deci & Ryan 1991 Dalam Ryan & Deci, 2001). Studi Menunjukkan Bahwa, Diantara Semua Faktor Yang Memengaruhi Kebahagiaan, Keterkaitan Berada Pada Daftar Teratas (Argyle 1987; Myers 1999 Dalam Ryan & Deci, 2001). Selanjutnya, Seperti Yang Dicatat Deneve (1999), Afiliasi Dan Sifat-Sifat Yang Meningkatkan Hubungan Adalah Di Antara Yang Paling Kuat Terkait Dengan Swb. Selanjutnya, Kesepian Secara Konsisten Berhubungan Negatif Dengan Positif Mempengaruhi Dan Kepuasan Hidup (Lee & Ishii-Kuntz Dalam Ryan & Deci, 2001).

Meaning

Kehidupan Memiliki Makna, Merupakan Minat Utama Dari Psikologi Eksistensial Dan Humanistik Abad Pertengahan Ke-20. Keinginan Akan Makna Dilihat Sebagai Motivasi Dasar Manusia. Perasaan Bahwa Hidup Memiliki Makna Dikaitkan Dengan Kesejahteraan Dan Dipandang Perlu Untuk Kebahagiaan Jangka Panjang. Sumber Makna Dalam Kehidupan Kebanyakan Orang (Hubungan, Tujuan Hidup, Agama Partisipasi), Cara Makna Terstruktur (Melalui Sasaran Hierarki).

Makna Dapat Dirumuskan Secara Aktif Sebagai Respons Terhadap Masalah Yang Dihadapi Selama Kehidupan; Krisis Yang Dihasilkan Yang Berarti "Mendorong" Seseorang Untuk Menciptakan Tujuan Atau Pemahaman Baru. Penelitian Cohler (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2003) Menyelidiki Bagaimana Pengalaman Buruk Dapat Menjadi Sumber Makna Dan Bagaimana Individu Mempertahankan Rasa Makna Dalam Menghadapi Peristiwa Negatif. Sumber Makna Itu Sendiri Dapat

Berasal Dari Pengalaman Positif Maupun Negatif Terutama Pada Pengalaman Awal Kehidupan Individu.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian Yang Akan Dilakukan Adalah Dengan Metode Penelitian Kuantitatif Deskriptif Dan Dekripsi Kualitatif. Penelitian Ini Melibatkan Dua Variabel. Variabel Terikat Pada Penelitian Ini Adalah Kebahagiaan Dalam Konsep Swb Dan Makna Atau *Meaning*. Populasi Penelitian Ini Adalah Individu Yang Di Daerahnya Mengalami Covid-19. Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Individu Di Daerah Pandemi Covid-19 Di Provinsi Sulawesi Selatan Yang Berasal Dari Etnis Bugis, Etnis Makassar, Dan Etnis Mandar. Pengambilan Sampel Dilakukan Dengan Teknik *Purposive Sampling* Dimana Telah Ditentukan Beberapa Kelompok Etnis Yang Akan Dilibatkan Dalam Penelitian. Pengambilan Sampel Dilakukan Dengan Teknik *Accidental Sampling* Dimana Responden Yang Dilibatkan Dalam Penelitian Adalah Responden Yang Dapat Diakses Melalui Berbagai Platform Media Sosial. Survei Online Dilakukan Karena Kebijakan Social Distancing Dan Memudahkan Akses Responden Dengan Jumlah Yang Lebih Besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian Ini Dilakukan Pada Tanggal 23 Maret Hingga 14 April 2020 Melalui Google Formulir. Penelitian Ini Dilakukan Secara Online Disebabkan Adanya Kebijakan Social Distancing Pada Masa Pandemi Covid-19. Survei Online Yang Telah Dilakukan, Melibatkan 337 Responden Dengan Karakteristik Sebagai Berikut:

No.	Karakteristik	Persentase
1.	Jenis Kelamin:	
	Laki-Laki	35,5%
	Perempuan	64,7%
2.	Suku:	
	Bugis	61,1%
	Makassar	22,6%
	Jawa	3,3%
	Mandar	2,4%
	Toraja	2,4%
	Lainnya	8,2%
3.	Pendidikan Terakhir:	
	Sd	0,5%
	Smp	1,2%
	Sma	1%
	D1/D3	0,6%
	S1	25,2%

S2	51,5%
S3	1,8%

4. Pekerjaan:

Mahasiswa/Pelajar	59,6%
Pns	17,5%
Karyawan Swasta	9,2%
Wiraswasta	8,3%
Irt	5,3%

Berdasarkan Karakteristik Subjek Pada Tabel Diatas Dapat Dilihat Bahwa Subjek Dengan Jenis Kelamin Perempuan Lebih Banyak Daripada Laki-Laki, Kemudian Berdasarkan Suku Yang Paling Banyak Adalah Suku Bugis (61,1%). Berdasarkan Latar Pendidikan Yang Paling Banyak Adalah Pendidikan Terakhir S2 Sebesar (51,5%). Berdasarkan Jenis Pekerjaan, Subjek Yang Paling Banyak Adalah Bekerja Sebagai Mahasiswa Atau Pelajar Yakni Sebesar 59,6%

Analisis Deskriptif Kualitatif

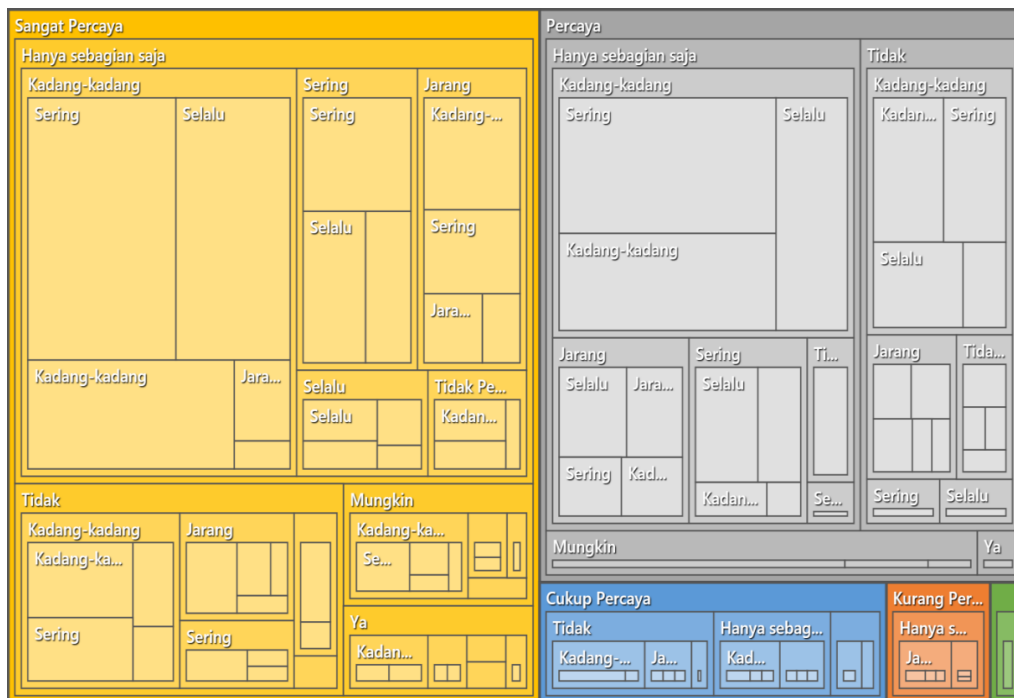


Diagram 1.1 Analisis Hirarki Respon Survey

Diagram 1.1 menunjukkan Analisis Hirarki Jawaban Responden Terhadap 4 (Level) Pertanyaan Survey:

1. Apakah Anda Percaya Bahwa Covid 19 Berbahaya?
2. Apakah Semua Informasi Terkait Virus Corona Dapat Dipercaya?
3. Apakah Anda Ikut Membagikan/Menyebarkan Informasi Tentang Virus Corona
4. Apakah Anda Mengecek Kebenaran Informasi Tentang Virus Corona Yang Beredar?

Dapat Kita Lihat Bahwa Mayoritas Responden Sangat Percaya Akan Bahaya Virus Covid 19 Dan Meyakini Hanya Sebagian Saja Informasi Yang Dapat Dipercaya Terkait Virus Corona. Sebagian Besar Responden Hanya Kadang-Kadang Membagikan Berita Terkait Covid 19 Dengan Intensitas Mengecek Kebenaran Berita Yang Sering.

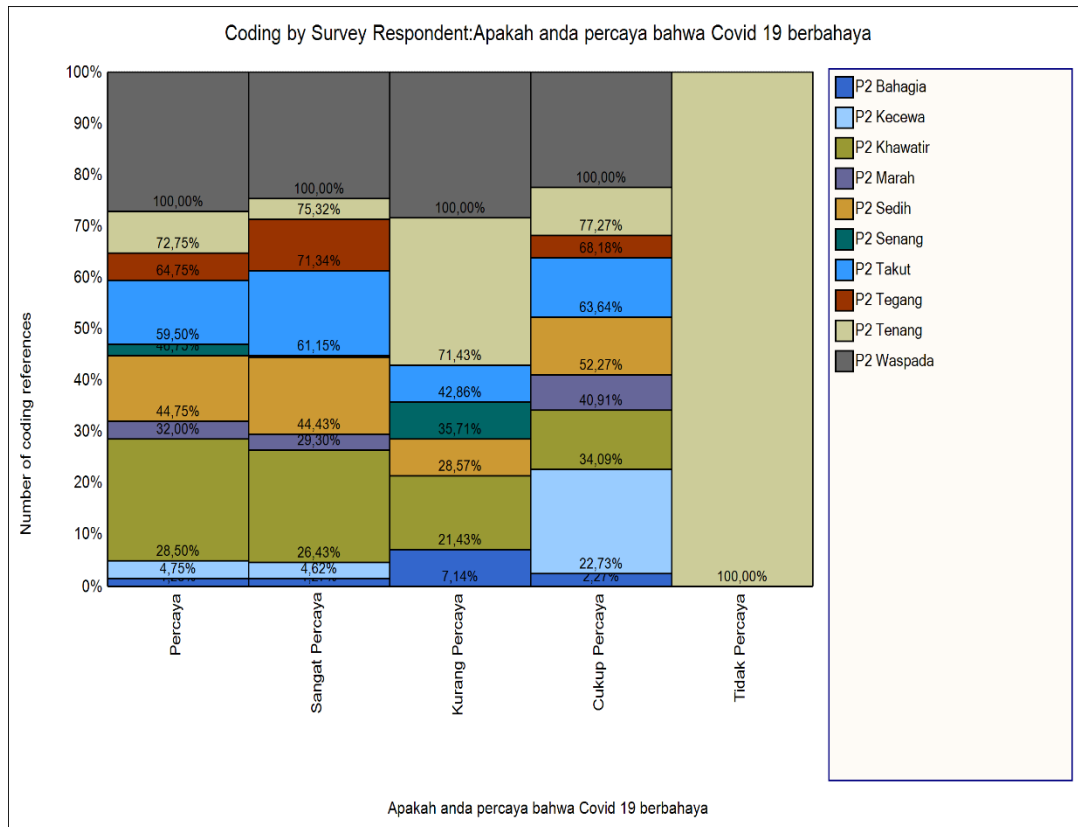
Diagram 1.3. Tingkat Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19

Berdasarkan Grafik Yang Ditampilkan Diketahui Bahwa Lebih Dari 50 Persen Responden Sangat Percaya Bahwa Covid19 Berbahaya Diikuti 36 Persen Yang Percaya. Melalui Visualisasi Di Atas Juga Dapat Disimpulkan Bahwa Baik Responden Yang Sangat Percaya Hingga Yang Tidak Percaya Tetap Melakukan Tindakan Pencegahan Penularan Covid19.

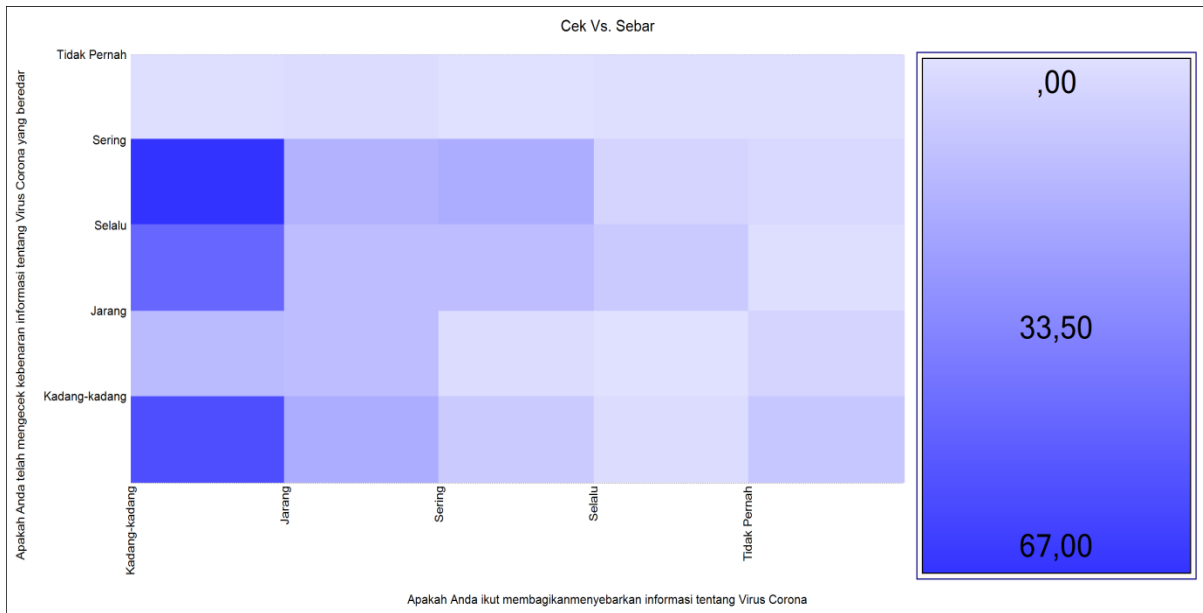
Grafik 1.1. Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19 Dengan Latar Belakang Pendidikan

Ilustrasi Grafik 1.1 Menggambarkan Sebaran Jawaban Responden Terhadap Pertanyaan Apakah Responden Percaya Bahwa Covid 19 Berbahaya? Secara Umum Di Semua Level Pendidikan, Responden Sangat Percaya Bahwa Covid 19 Berbahaya Dengan Jumlah Responden Di Atas 50 Persen. Terlihat Keberagaman Jawaban Pada Level Pendidikan Sma, S1, Dan S2 Dimana Terdapat Jawaban Cukup Percaya Dan Kurang Percaya, Secara Khusus Responden Dengan Tingkat Pendidikan S2 Justru Kurang Dari 50 Persen Yang Menjawab Sangat Percaya Covid 19 Berbahaya. Pada Tingkat Pendidikan Smp Dan Smk 100 Persen Percaya Sedangkan Pada Tingkat Pendidikan D3 Dan S3 50 Persen Percaya Dan 50 Persen Sangat Percaya.

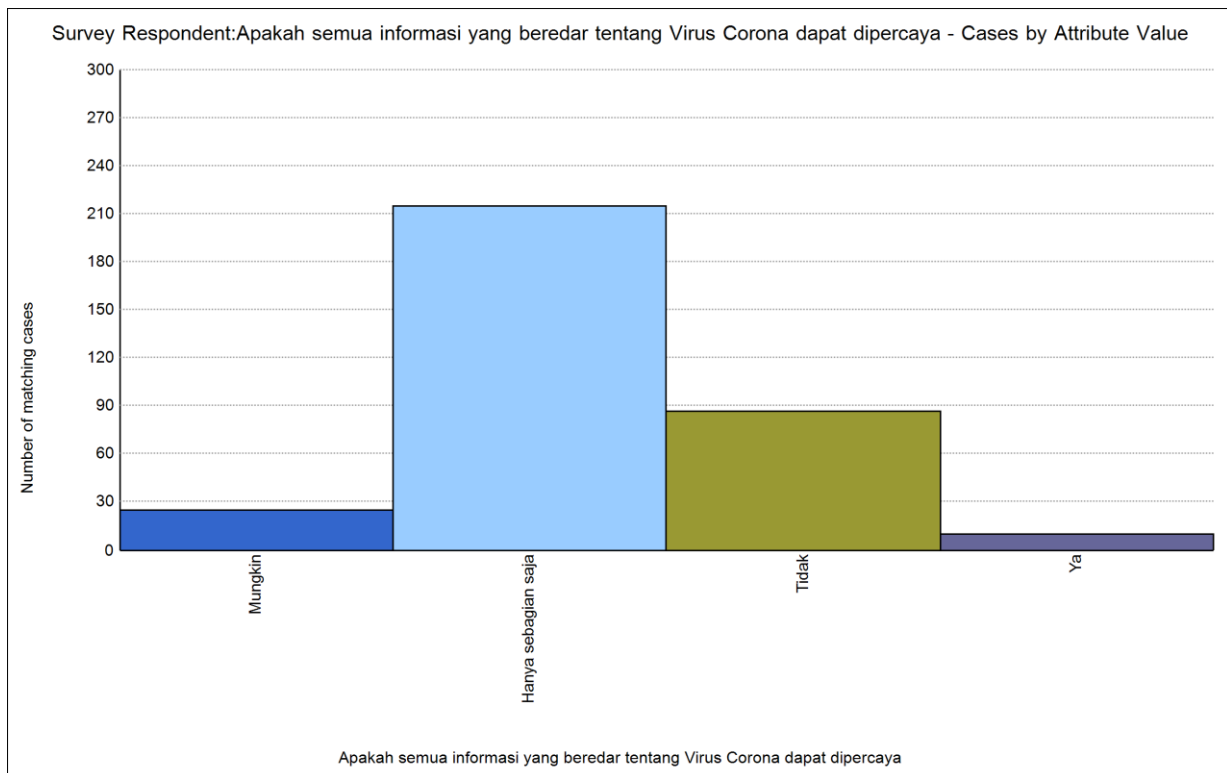
Grafik 1.2. Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19 Dan Emosi



Responden Yang Sangat Percaya Didominasi Rasa Waspada. Waspada Adalah Kondisi Yang Menggambarkan Kondisi Sebagian Besar Responden Dari Yang Cukup Percaya Sampai Kepada Yang Sangat Percaya. Grafik 1.2 Menunjukkan Bahwa Sebaran Jawaban Responden Dari Yang Tidak Percaya Hingga Responden Yang Sangat Percaya Bahaya Covid 19 Terdapat Beberapa Responden Yang Tetap Tenang Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. Secara Khusus Responden Yang Kurang Percaya Dan Tidak Percaya Menunjukkan Dominasi Emosi Tenang Tersebut. Rasa Senang Dan Bahagia Juga Banyak Dirasakan Oleh Responden Yang Kurang Percaya Akan Bahaya Covid 19.



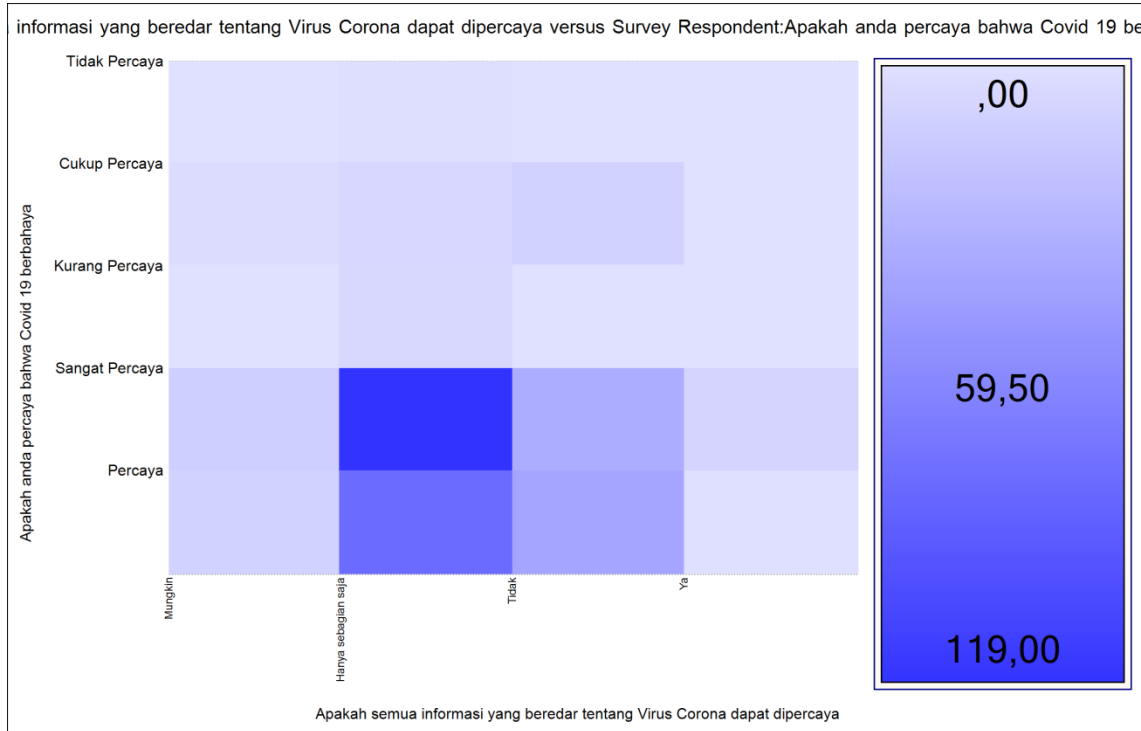
Grafik 1.3. Intensitas Mengecek Kebenaran Informasi Dan Menyebarkan



Grafik 1.4. Kepercayaan Terhadap Pemberitaan

Lebih Dari Setengah Dari Seluruh Responden Menganggap Bahwa Informasi Yang Beredar Terkait Pandemi Covid 19 Hanya Sebagian Saja Yang Bisa Dipercaya. Kemudian Diikuti Hampir 90 Orang Responden Tidak Percaya Pada Semua Pemberitaan Terkait Pandemi Covid 19. Sangat Sedikti Atau Kurang Dari 20 Orang Responden Yang Setuju Bahwa Semua Informasi Yang Beredar Tentang Virus Corona

Dapat Dipercaya (Grafik 1.4). Kemudian Jika Dibandingkan Dengan Tingkat Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19, Mereka Yang Sangat Percaya Pada Bahaya Covid 19 Ternyata Meyakini Bahwa Hanya Sebagian Saja Informasi Terkait Covid 19 Yang Dapat Dipercaya.



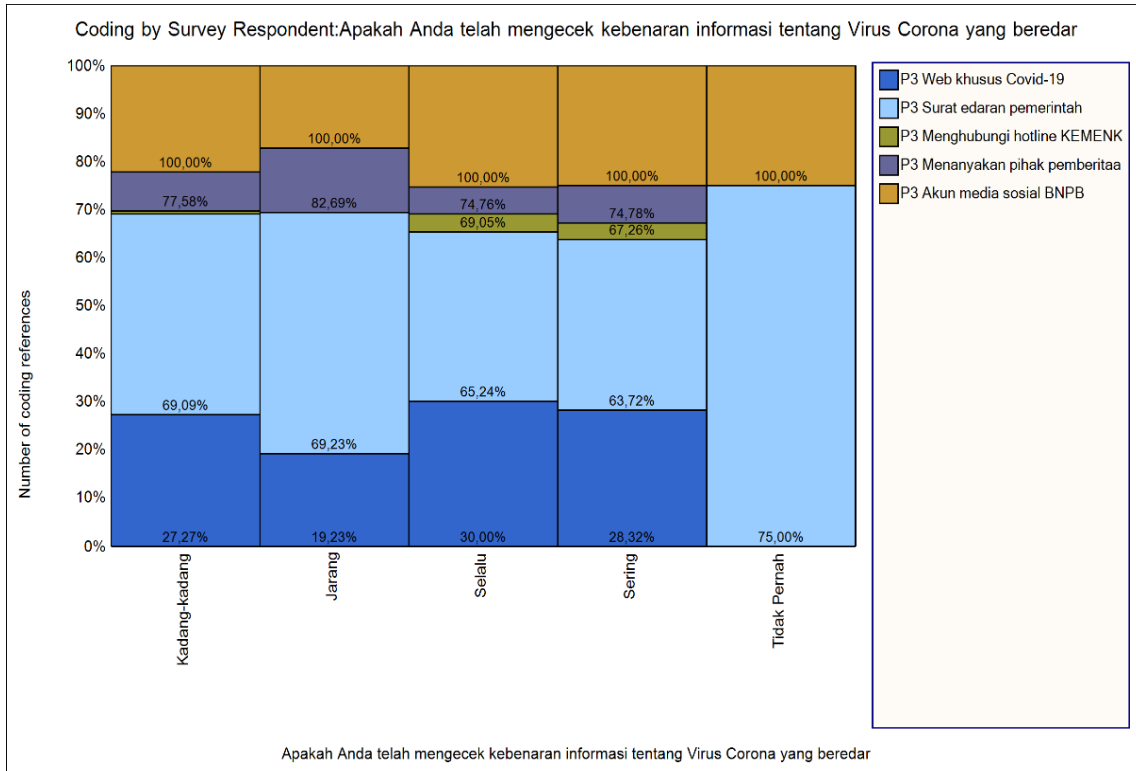
Grafik 1.5. Kepercayaan Terhadap Pemberitaan Dan Bahaya Covid 19



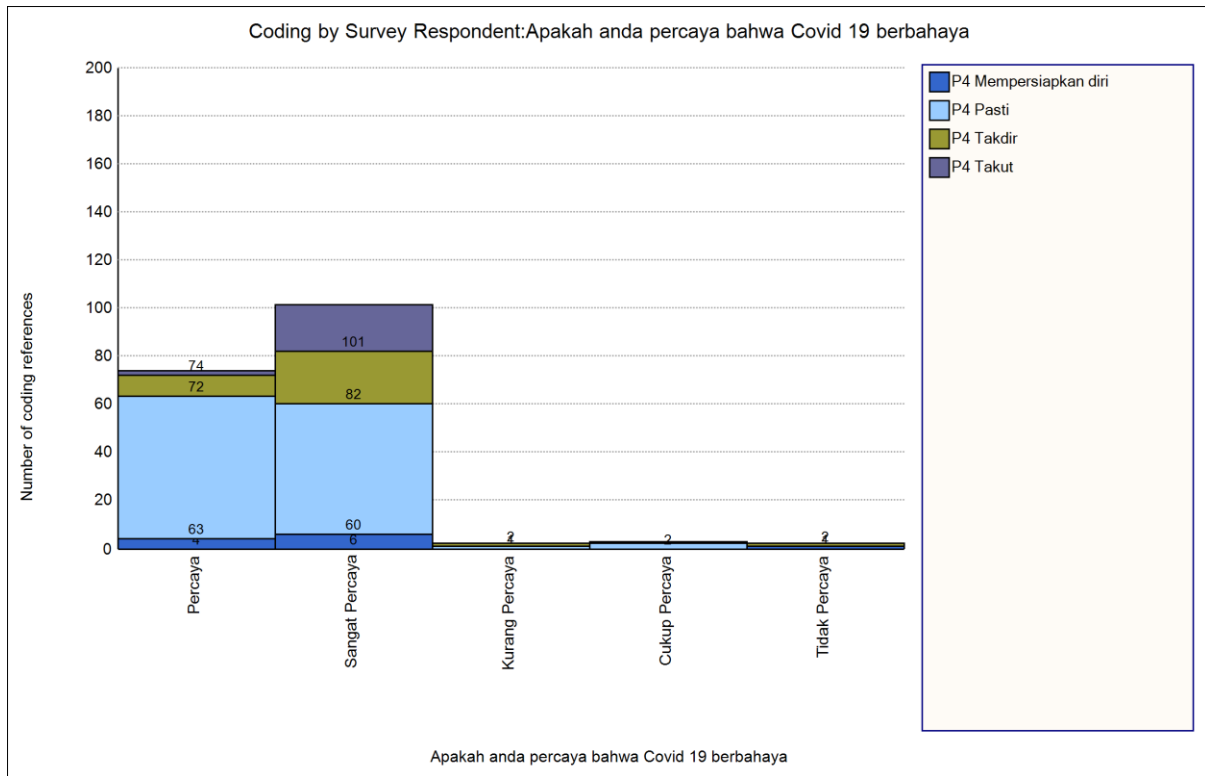
Ilustrasi 1.0. Sumber Informasi Utama Selama Pandemi Covid 19

Sumber Informasi Utama Berkaitan Dengan Pandemi Covid 19 Bagi Sebagian Besar Responden Didapat Dari Surat Edaran Pemerintah Yang Secara Resmi Menyampaikan Perkembangan Covid 19. Sementara Itu Mayoritas Responden Juga Sering Mengecek Kebenaran Sebuah Berita Dan Hanya Kadang-Kadang Saja Membagikan Berita Yang Mereka Terima. Dari Grafik 1.6 Diketahui Bahwa Sebagian

Besar Informasi Yang Menjadi Acuan Responden Berasal Dari Otoritas Pemerintah Termasuk Didalamnya Website Khusus Covid 19, Akun Media Sosial Bnpb, Dan Surat Edaran Pemerintah.

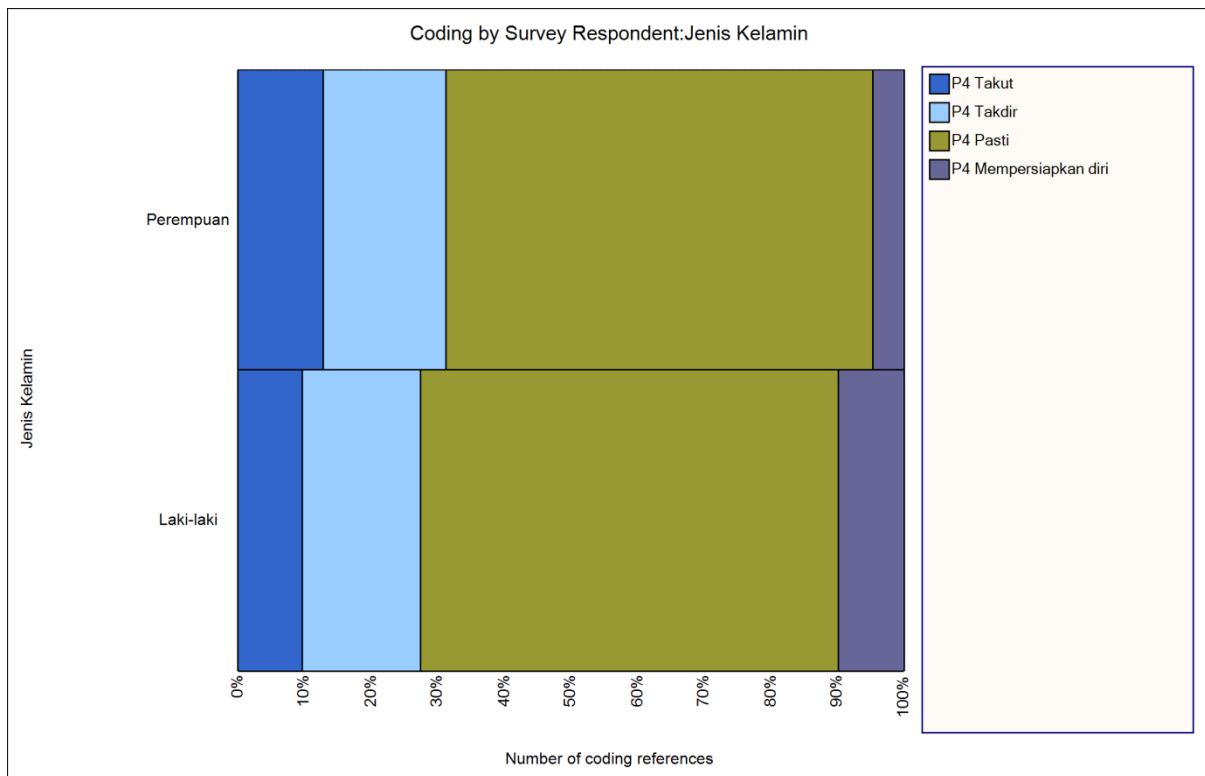


Grafik 1.6. Sumber Berita Covid 19 Dengan Intensitas Mengecek Kebenaran Informasi Terkait Covid 19



Grafik 1.7. Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19 Dengan Makna Kematian

Responden Yang Sangat Percaya Terhadap Bahaya Covid 19 Memandang Kematian Sebagai Sesuatu Yang Pasti Atau Tidak Dapat Dihindari. Memaknai Kematian Sebagai Sesuatu Yang Pasti Mendominasi Jawaban Sebagian Besar Responden Dalam Memaknai Kematian. Makna Kematian Sebagai Sesuatu Yang Pasti Diikuti Pula Dengan Pemaknaan Kematian Sebagai Takdir Dan Sesuatu Yang Membutuhkan Persiapan Diri, Selain Kematian Sebagai Sesuatu Yang Menakutkan.



Grafik 1.8. Makna Kematian Dengan Gender

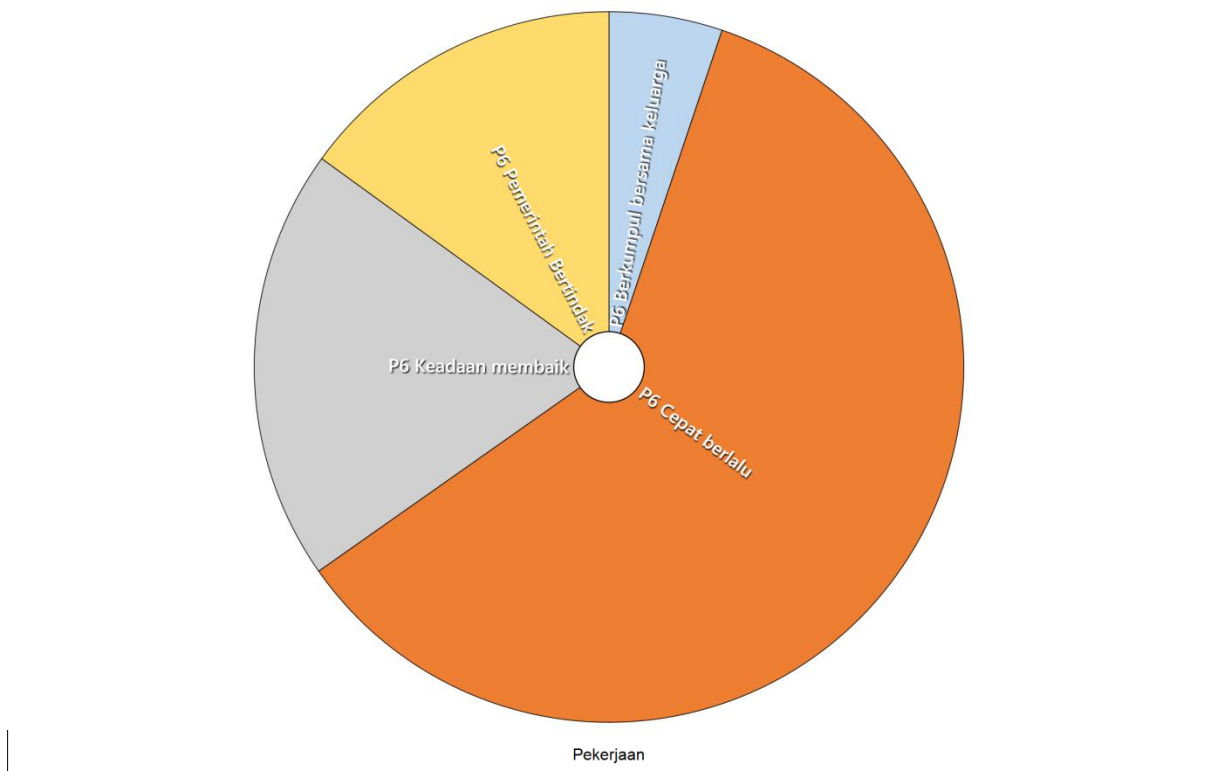
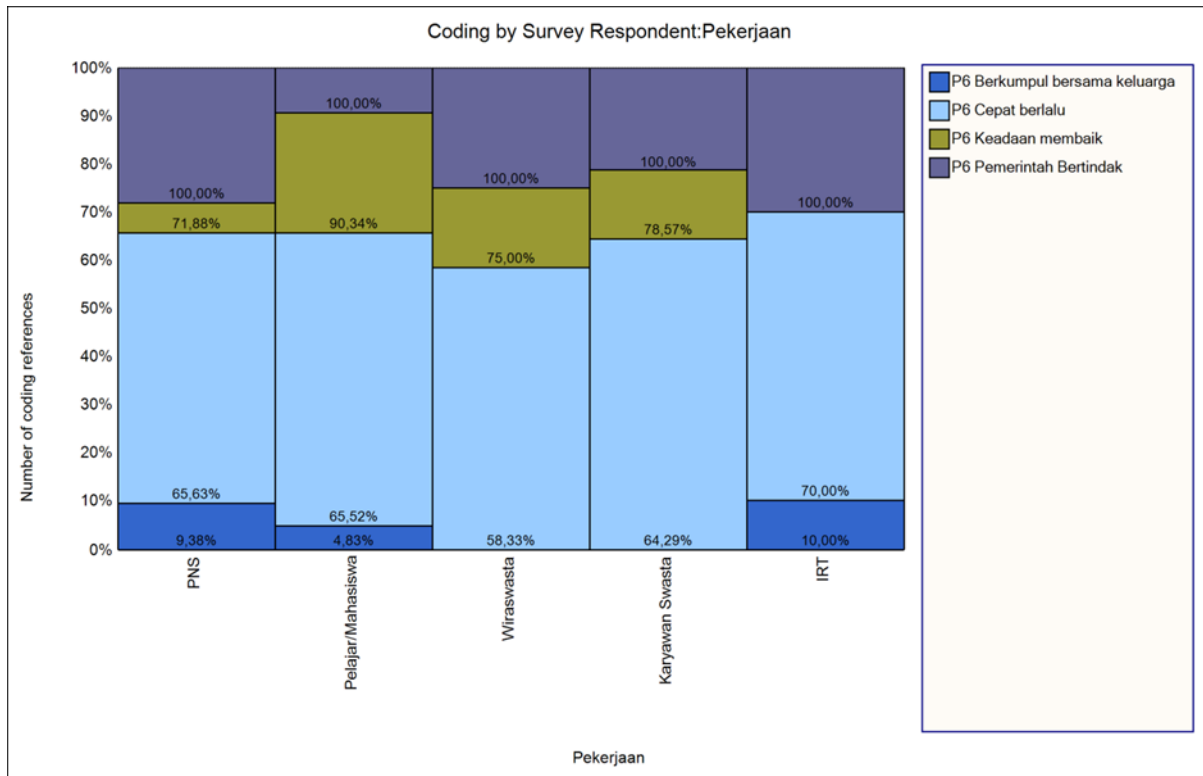


Diagram 1.3. Harapan Terkait Covid 19



Grafik 1.8. Harapan Dan Latar Belakang Pekerjaan

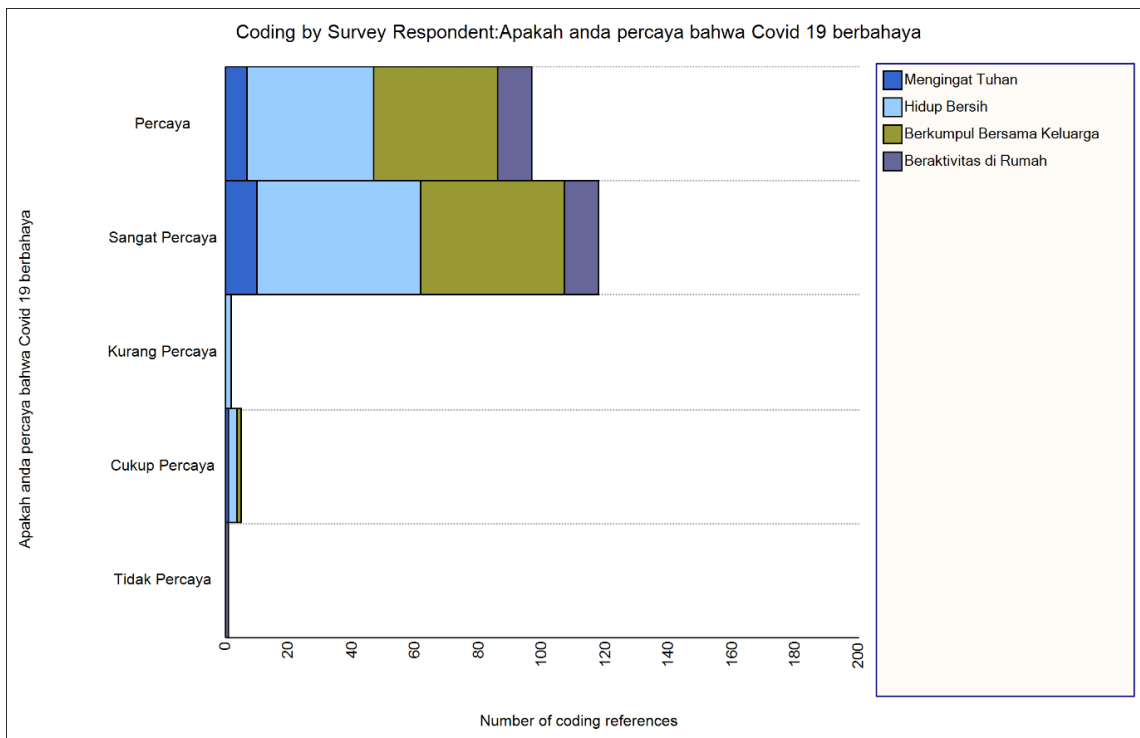
Secara Umum Responden Mengharapkan Agar Pandemi Covid 19 Segera Berlalu Dan Keadaan Kembali Membaik. Selain Itu Responden Juga Berharap Banyak Kepada Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid 19. Harapan Lain Yang Juga Banyak Muncul Adalah Keinginan Berkumpul Kembali Dengan Keluarga.

*"Kondisi Segera Kondusif, Tidak Ada Lagi Korban Yang Berjatuh.
 Pemerintah Tepat Ambil Kebijakan" Reference 28*

Baik Mahasiswa/Pelajar, Karyawan Swasta, Pegawai Negeri Sipil, Wiraswasta Dan Ibu Rumah Tangga Sebagian Besar Mengharapkan Agar Pandemi Covid 19 Segera Berlalu Dan Juga Berharap Banyak Terhadap Pemerintah Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19 Ini.

*"Masyarakat Lebih Mencintai Kebersihan, Pemerintah Memetakan Ulang
 Prioritas Pembangunan: Pertahanan" Reference 6*

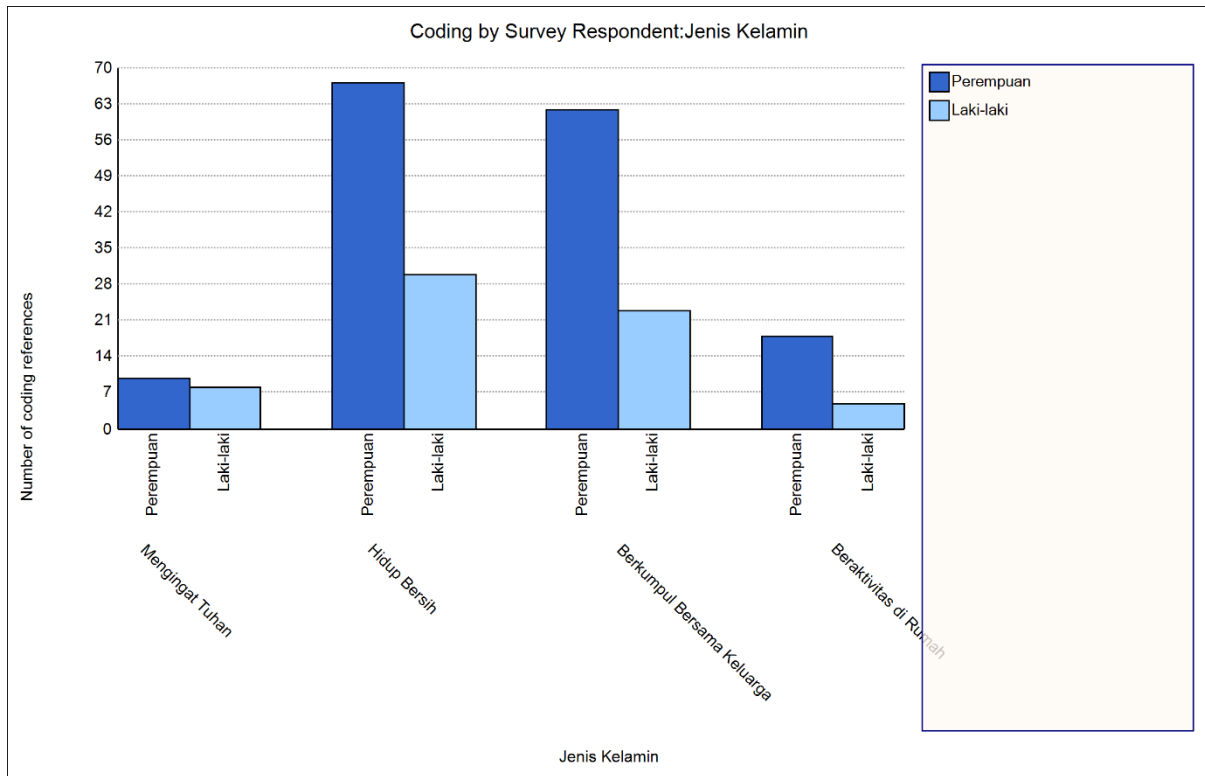
*"Saya Harap Pemerintah Dan Masyarakat Bisa Bekerjasama Untuk
 Mengatasi Masalah Covid 19" Reference 8*



Grafik 1.9. Kepercayaan Terhadap Bahaya Covid 19 Dengan Makna Pandemi Corona

Sebagian Besar Responden Perempuan Maupun Laki-Laki Sama-Sama Memaknai Pandemi Covid 19 Ini Sebagai Momentum Untuk Memulai Hidup Bersih Dan Berkumpul Dengan Keluarga. Tak Sedikit Pula Yang Mulai Mendekatkan Diri Kepada Tuhan Dan Memulai Semua Aktivitas Di Rumah Saja. Pada Grafik 1.9 Dan 1.10 Dapat Dilihat Sebagian Besar Dari Responden, Baik Yang Sangat Percaya Dan Percaya Pada Bahaya Covid 19 Memaknai Pandemi Covid 19 Sebagai Waktu Yang Tepat Untuk Berkumpul Dengan Keluarga. Selain Berkumpul Dengan Keluarga, Menjaga Kebersihan Juga Menjadi Makna Pandemi Bagi Banyak Responden, Diikuti Dengan Mendekatkan Diri Kepada Tuhan Dan Melakukan Berbagai Aktivitas Di Rumah.

“Mengajarkan Dan Mengingatkan Setiap Manusia Untuk Menjaga Kebersihan Diri Dan Sekitarnya, Mengumpulkan Keluarga Yg Sebelumnya Sibuk Dengan Urusan Kerja Atau Sekolahnya Di Luar Rumah, Dan Dari Berbagai Perspektif Agama” Reference 06



Grafik 1.10 Harapan Saat Pandemi Covid 19 Berdasar Jenis Kelamin

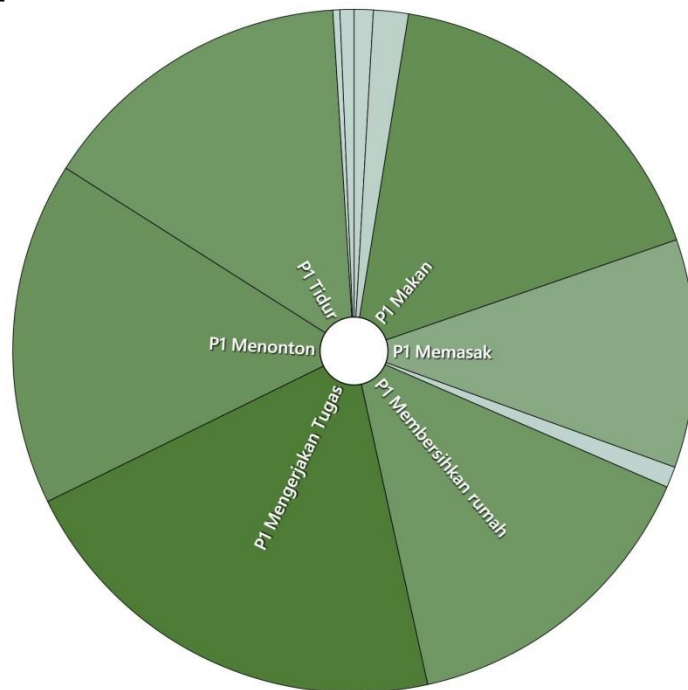
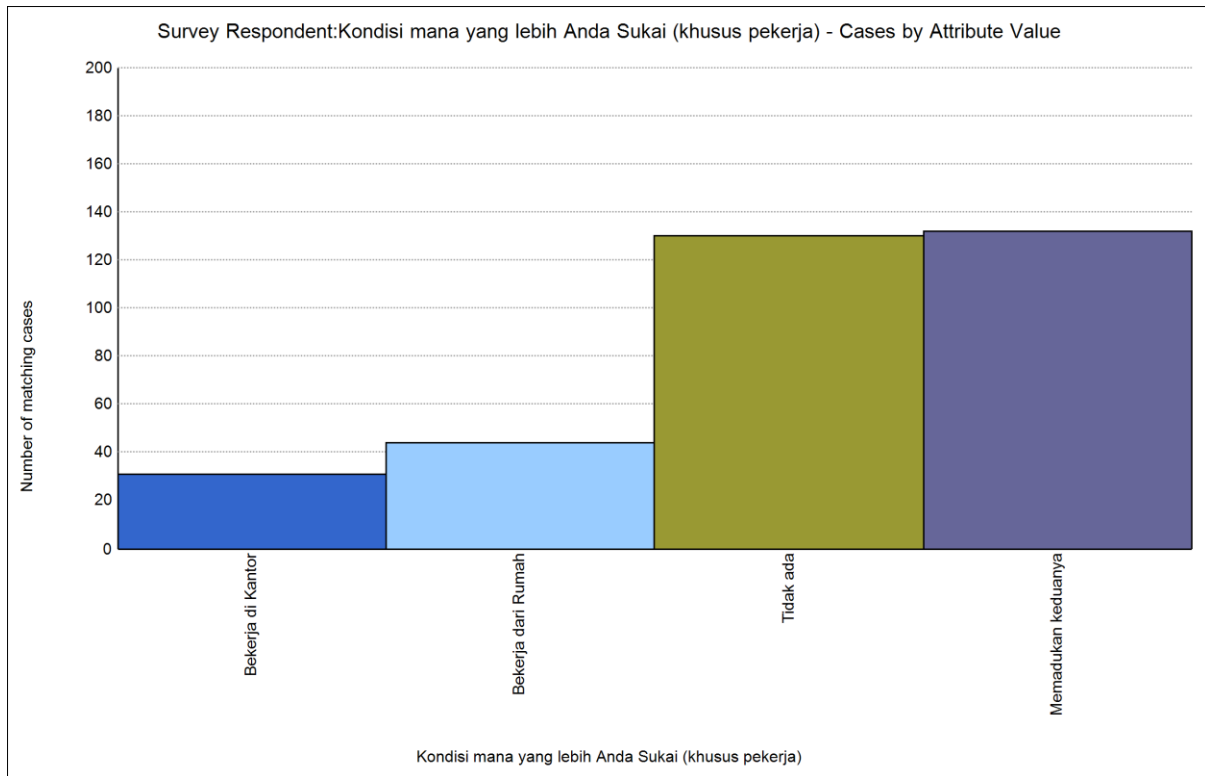


Diagram 1.11 Aktivitas Selama Tinggal Di Rumah

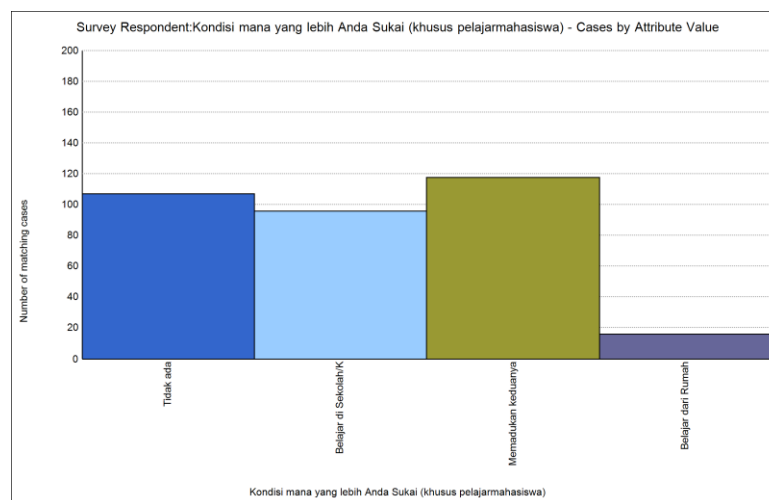
Sebagian Besar Responden Fokus Mengerjakan Tugas Saat Tinggal Di Rumah Selama Pandemi Covid 19. Beragam Aktivitas Lain Seperti Makan, Nonton Tv,

Membersihkan Rumah Hingga Tidur Menjadi Aktivitas Yang Dilakukan Banyak Responden.



Grafik 1.12 Kecenderungan Kondisi Bekerja

Ketika Para Pekerja Diminta Pendapat Mengenai Model Bekerja Yang Disukai Selama Pandemi Covid 19, Sebagian Besar Responden Memilih Memadukan Bekerja Di Rumah Dan Di Kantor. Demikian Pula Pelajar Dan/Atau Mahasiswa Lebih Suka Memadukan Belajar Di Kampus/Sekolah Dan Di Rumah Meskipun Tidak Sedikit Juga Yang Menginginkan Kembali Belajar Di Sekolah/Kampus.



Grafik 1.13 Kecenderungan Kondisi Belajar

Pembahasan

Berdasarkan Hasil Penelitian Yang Diperoleh, Ditemukan Bahwa Sebagian Besar Responden Perempuan Maupun Laki-Laki Sama-Sama Memaknai Pandemi Covid-19 Ini Sebagai Momentum Untuk Memulai Hidup Bersih Dan Berkumpul Dengan Keluarga. Tak Sedikit Pula Yang Mulai Mendekatkan Diri Kepada Tuhan Dan Memulai Semua Aktivitas Di Rumah Saja. Sebagian Besar Dari Responden, Baik Yang Sangat Percaya Dan Percaya Pada Bahaya Covid-19 Memaknai Pandemi Covid-19 Sebagai Waktu Yang Tepat Untuk Berkumpul Dengan Keluarga. Selain Berkumpul Dengan Keluarga, Menjaga Kebersihan Juga Menjadi Makna Pandemi Bagi Banyak Responden, Diikuti Dengan Mendekatkan Diri Kepada Tuhan Dan Melakukan Berbagai Aktivitas Di Rumah. Makna Dapat Dirumuskan Secara Aktif Sebagai Respons Terhadap Masalah Yang Dihadapi Selama Kehidupan; Krisis Yang Dihasilkan Yang Berarti "Mendorong" Seseorang Untuk Menciptakan Tujuan Atau Pemahaman Baru. Penelitian Cohler (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2003) Menyelidiki Bagaimana Pengalaman Buruk Dapat Menjadi Sumber Makna Dan Bagaimana Individu Mempertahankan Rasa Makna Dalam Menghadapi Peristiwa Negatif. Sumber Makna Itu Sendiri Dapat Berasal Dari Pengalaman Positif Maupun Negatif Terutama Pada Pengalaman Awal Kehidupan Individu.

Masa Pandemi Covid-19 Menjadi Momentum Untuk Memperkuat Hubungan Dengan Keluarga Bagi Responden. Bekerja Dari Rumah Dan Belajar Dari Rumah Membuat Keluarga Memiliki Lebih Banyak Waktu Untuk Berkumpul Bersama. Responden Memaknai Pandemi Secara Positif Sekalipun Masa Pandemi Covid-19 Meskipun Situasi Tersebut Juga Dianggap Berbahaya. Makna Positif Pada Situasi Pandemi Ini Dapat Mengindikasikan Pengalaman Positif Dan Menyenangkan Bagi Responden.

Anggoro Dan Widharso (2010) Melakukan Riset Kebahagiaan Berbasis *Indigenous Psychology* Menemukan Bahwa Masyarakat Indonesia Memaknai Peristiwa Yang Membahagiakan Ketika Berkaitan Dengan Ikatan Atau Rasa Kekeluargaan Yang Tercermin Dari Adanya Dukungan Materi Dan Non Materi Dari Keluarga Ketika Menjalankan Aktivitas. Rasa Kekeluargaan Ini Juga Diperkuat Melalui Adanya Keharmonisan Keluarga Maupun Saat-Saat Berkumpulnya Keluarga Besar. Kemudian Ditemukan Pula Bahwa Kebutuhan Spiritual Juga Merupakan Hal Yang Membahagiakan Bagi Individu Di Indonesia Yakni Kebutuhan Spiritual Ini Mengacu Pada Proses Memenuhi Atau Telah Terpenuhinya Target Individu Dalam Hal Spiritual. Target Spiritual Mencakup Aktivitas-Aktivitas Yang Mencerminkan Keyakinan Terhadap Agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2013). Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 4. (2).
- Anggoro, W. J., & Widharso, W. (2010). Konstruksi Dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan

- Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod.* Jurnal Psikologi. 37 (2). 176-188
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). The Influence Of Self-Compassion On Emotional Well-Being Among Early And Older Adolescent Males And Females. *The Journal Of Positive Psychology*. 10. (3). 219-230. Doi 10.1080/17439760.2014.936967.
- Bluth, K., Campo, R., A., Futch, W., S., Gaylord, S., A. (2016). Age And Gender Differences In The Associations Of Self-Compassion And Emotional Well-Being In A Large Adolescent Sample. *Journal Youth Adolescence*. Doi. 10.1007/S10964-016-0567-2.
- Corey, K.L.M., Atlanta, E.U, Jonathan, H., Charlottesville. (2003). *Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived*. Washington, Dc, Us: American Psychological Association,
- Diener, E.& Seligman, E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*. Research Report. 13 (1).
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being. *Indian Journal Of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Suh, R., E., & Smith, H., L. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*. 125. (2). 276-302.
- Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators Of Subjective Well-Being And Ill-Being. *Applied Research In Quality Of Life*. 1: 151-157. Doi 10.1007/S11482-006-9007-X
- Deneve, K., M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis Of 137 Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 124. 1. 197-229.
- Jeon, H., Lee, K., Kwon, S. (2016). Investigation Of The Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, And Subjective Well-Being In Korean Athletes. *Psychological Reports*. 119. (1). 39-54. Doi: 10.1177/0033294116658226.
- Marshall, S., L., Parker, P., D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C., J., & Heaven, P., C., L. (2015). *Personality And Individual Differences*. 74. 116-121.
- Neff, K., D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*. 5 (1).
- Neff, K., D., & Costigan, A., P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, And Happiness. *Psychologie In Osterreich*. 2. (3).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annu Rev. Psychol*. 52. (1). 41-66

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Schultz, D. (1991). Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat. Penerbit Kanisius. Yogyakarta.
- Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social Connection And Compassion: Important Predictors Of Health And Well-Being. *Social Research*. 80 (2).
- Soysa, C., K., & Wilcomb, C., J. (2013). Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, And Gender As Predictors Of Depression, Anxiety, Stress, And Well-Being. *Mindfulness*. Doi 10.1006/S12671-013-0247-1.
- Suardiman. (1995). Menyiasati Perilaku Remaja Untuk Tampil Prima Dan Bahagia. *Buletin Psikologi*. 111. (2). Issn: 0854-7108.
- Suh, E., M., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. *Psychology And Culture*. 10(1). [Http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1076](http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1076)