

## KEBAHAGIAAN DITENGAH PANDEMI COVID 19

Rizka Nurlatifah, Herda Ariyani

Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi ,Program Studi S1 Farmasi Fakultas Farmasi,Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: [Rizkanurlatifah30@gmail.com](mailto:Rizkanurlatifah30@gmail.com) , [Ariyaniherda29@gmail.com](mailto:Ariyaniherda29@gmail.com)

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to find out whether individuals remained happy amid covid pandemics 19. Respondents in this study numbered 100 people with several criteria such as students and workers who had to work at home during the covid pandemic 19. This study used a literature study of several journals related to happiness. The results showed that individual happiness can be caused by positive emotions that exist in the individual so that with positive activities undertaken by the individual. Individual happiness is based on meaning in the individual itself, the happiness of each individual can only be felt by the individual himself. Happiness is influenced by several kinds such as physiological individual, individual psychological, individual social, and spiritual owned by individuals. Individuals who are able to find meaning in every event that exists in life have their own happiness. This study provides findings that happiness in individuals can be done in many ways and even if only at home. Happiness can be created when the individual has positive emotions so that positive activities arise for the individual.*

**Keywords : Happiness, positive emotions, meaning**

---

### PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini. Ini merupakan fenomena luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke 21, yang skalanya mungkin dapat disamakan dengan Perang Dunia II, karena event-event skala besar (pertandingan-pertandingan olahraga internasional contohnya) hampir seluruhnya ditunda bahkan dibatalkan. Kondisi ini pernah terjadi hanya pada saat terjadi perang dunia saja, tidak pernah ada situasi lainnya yang dapat membatalkan acara-acara tersebut. Terhitung mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang ( Buana, 2020)

Coronavirus adalah virus RNA non-segmented, enveloped dan positive sense yang berasal dari famili Coronaviridae dan ordo Nidovirales serta secara luas tersebar di manusia dan mamalia lainnya. Walaupun kebanyakan infeksi coronavirus cenderung ringan, epidemi dari dua betacoronavirus terdahulu, SARS-CoV dan MERS-CoV, telah menyebabkan lebih dari 10.000 kasus kumulatif dalam dua dekade terakhir, dengan angka mortalitas 10% pada kasus SARS-CoV dan 37% pada kasus MERS-CoV. Coronavirus yang sudah teridentifikasi mungkin hanyalah sedikit dari banyaknya jenis coronavirus diluar sana ( Adityo Susilo, Dkk 2020)

Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Awalnya kebanyakan laporan datang dari Hubei dan provinsi di sekitar, kemudian bertambah hingga ke provinsi-provinsi lain dan seluruh China.7 Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman ( Adityo Susilo, Dkk 2020).

Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan massal ( Buana, 2020).

Penyebaran covid yang begitu cepat di Indonesia tentu saja juga menimbulkan kekhawatiran masyarakat terkait virus yang satu ini, sehingga tidak jarang membuat individu dilanda kecemasan ketika ingin keluar rumah. Namun, dilain hal individu juga merasakan bosan ketika selalu berada dirumah dalam jangka waktu yang begitu lama. individu harus mampu membuat diri menjadi bahagia ketika berada dirumah dan tidak perlu keluar rumah jika memang tidak ada keperluan yang mendesak.

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Lyubomirsky (2007) menyebutkan kebahagiaan sebagai penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini beranjak dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subyektif yang dimiliki individu. Lyubomirsky (2007) mengatakan seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta.

Sedangkan happiness atau kebahagiaan menurut Biswas-Diener & Dean (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, Oishi, 2005)

Dengan adanya anjuran untuk menjaga jarak dan juga stay at home untuk masyarakat dalam waktu yang lama mengharuskan masyarakat untuk selain bisa menahan diri untuk tidak keluar rumah apabila tidak ada keperluan yang mendesak, masyarakat juga harus bisa membuat suasana rumah bisa nyaman, tenang dan selalu bahagia meskipun ditengah-tengah pandemi yang mengkhawatirkan sekarang ini.

Seperti halnya yang dilakukan peneliti, peneliti melakukan kegiatan pengabdian di Desa Sungai Pitung dengan melakukan program pembagian leaflet door to door untuk memberikan informasi kepada warga tetap tenang selama pandemi covid 19 dirumah. Hal ini berhubungan dengan kebahagiaan yang akan dirasakan oleh warga ketika bisa merasakan ketenangan didalam rumah di masa pandemi covid 19. Selain itu, peneliti juga memberikan informasi di beberapa media sosial untuk menyebarkan informasi kepada masyarakat umum.

Masyarakat berusaha untuk tetap bahagia ditengah-tengah kecemasan terkait penyebaran covid-19 ini dengan berada dirumah dan melakukan kegiatan yang bisa membuat betah didalam rumah saja. Berdasarkan penjelasan diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti **Tetap Bahagia Ditengah Pandemi Covid- 19**

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Studi literatur dengan menelaah beberapa jurnal terkait kebahagiaan. Studi literatur adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, jurnal, majalah yang berkaitan dengan masalah tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkap berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi/ diteliti sebagai bahan rujukan pembahasan hasil ( Danial & Warsiah, 2009 )

Pengumpulan data diperoleh secara langsung yang bersumber dari literatur maupun referensi yang berkaitan dengan masalah yang ingin diteliti. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan sendiri adalah menjadikan data-data kepustakaan sebagai teori untuk diuji dan ditelaah dalam memperoleh hipotesa atau konspisi untuk mendapatkan hasil yang objektif ( Subaygo, 2011)

## **Variabel Penelitian**

Variabel dari penelitian ini adalah kebahagiaan diambil dari pernyataan bahwa meskipun ditengah Pandemi Covid 19 masyarakat masih bisa tetap bahagia walaupun hanya dirumah saja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan literatur menunjukkan bahwa kebahagiaan yang ada dalam diri manusia adalah aktivitas yang positif dijalani oleh individu serta juga adanya aktivitas yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Hasil ini menunjukkan meskipun berada dirumah ketika masa pandemi covid 19 individu bisa menciptakan kebahagiaan sendiri dengan menjalani aktivitas yang positif.

Kebahagiaan dalam diri individu sulit untuk didefinisikan karena setiap individu memiliki makna tersendiri terkait kebahagiaan dalam diri individu. Ketika masa pandemi sekarang individu bisa merasakan bahagia yang dimaknai oleh diri individu itu sendiri.

Kebahagiaan bisa dinilai berdasarkan kriteria-kriterian subjektif yang dimiliki oleh individu. Seseorang bisa saja tidak merasakan bahagia walaupun dalam hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja merasakan bahagia walaupun kehidupan yang dijalani penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan dan tanpa adanya cinta.

Ditengah masa pandemi sekarang individu pastinya memiliki kekhawatiran tersendiri akan tertularnya virus tersebut, sehingga bisa saja menimbulkan keresahan dalam diri individu yang membuat individu tersebut selalu wasapada terhadap suatu hal. Oleh karena itu meskipun dimasa sekarang dengan adanya kekhawatiran dalam diri individu, individu masih bisa merasakan kebahagiaan dalam keseharian yang dijalani meskipun hanya dilakukan didalam rumah saja.

Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti fisiologis berupa makan dan minum, kemudian psikologis yakni perasaan tenang, tentram dan damai lalu sosial yaitu, memiliki hubungan yang positif terhadap lingkungan sekitar, serta kebahagiaan juga dipengaruhi oleh spiritual memiliki keyakinan terhadap Tuhan (Fuad, 2015). Kebahagiaan dalam diri individu bisa timbul dari berbagai macam faktor yang terdapat dalam diri individu pribadi.

Hal ini juga sesuai dengan kegiatan yang dilakukan peneliti, dari hasil kegiatan pembagian leaflet yang dibagikan kepada warga, ketika warga bisa merasakan tenang, tentram dan damai bisa membuat warga merasakan kebahagiaan. Selain itu, meskipun ditengah pandemi warga masih bisa menjalin hubungan yang positif dengan orang terdekat, hal ini bisa membuat kebahagiaan dirasakan oleh warga.

Individu yang mampu menemukan makna dalam kehidupannya dapat menimbulkan kebahagiaan tersendiri dari individu tersebut (Selingman, 2005). Ketika individu dapat menjalani keseharian stay at home dengan baik dan memaknai hal tersebut dengan positif dapat berdampak terhadap kebahagiaan individu tersebut.

Berdasarkan teori diatas sejalan dengan yang dilihat oleh peneliti, warga desa mampu menemukan kebahagiaan mereka sendiri dengan menjalin hubungan dengan tetangga, keluarga meskipun ditengah masa pandemi covid 19, sehingga warga bisa menimbulkan kebahagiaan mereka sendiri.

Kebahagiaan individu berdampak dari hubungan positif yang dijalani individu baik dengan keluarga maupun dengan lingkungan sekitar (Selingman, 2005). Ditengah masa pandemi individu mampu menciptakan hubungan positif dengan keluarga dengan banyaknya waktu yang dihabiskan didalam rumah dengan melakukan aktivitas yang disenangi dan dengan positif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ditengah masa pandemi ini individu bisa menjalani hari dengan kebahagiaan walaupun berada dirumah. Individu dapat menjalani aktivitas yang positif didalam rumah, baik sendiri maupun bersama keluarga. Individu juga mampu memaknai kehidupan yang dijalani dimasa pandemi bisa menciptakan kebahagiaan sendiri juga orang-orang yang berada dilingkungan sekitar.

Jumlah data responden dalam penelitian ini adalah 100 responden. Karakteristik dari responden adalah laki-laki dan perempuan, berusia antara 20-40 tahun, masih aktif berkuliah secara online, pegawai yang bekerja dirumah selama pandemi covid 19, masyarakat yang berada dirumah selama pandemi covid 19.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

No	Karakteristik	Kategori
1.	Jenis kelamin	Laki-laki dan perempuan
2.	Usia	20-40 tahun
3.	Pekerjaan	Pegawai Mahasiswa Masyarakat umum

## KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan temuan bahwa kebahagiaan dalam diri individu bisa dilakukan dalam banyak hal dan meskipun hanya dirumah saja. Kebahagiaan bisa tercipta ketika individu tersebut memiliki emosi yang positif sehingga muncul lah aktivitas yang positif bagi individu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan warga mengalami peningkatan pengetahuan tentang cara hidup tenang selama pandemi covid 19 sehingga menimbulkan kebahagiaan dalam diri individu.

Ditengah masa pandemi individu mampu menciptakan kebahagiaan sendiri dengan berada dirumah dan beraktivitas secara positif baik sendiri maupun bersama dengan keluarga.

## PENGHARGAAN

Terima kasih kepada teman-teman kelompok KKN 14 yang sudah membantu selama ini, dosen pembimbing lapangan dan pihak LP2M serta teman-teman fakultas psikologi 2017 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityo Susilo, C. Martin Rumende, Ceva W Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Erni J Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, Chyntia OM Jasirwan, Evy Yuniastuti.2020. *Coronavirus Dises: Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. (07) (01)
- Buana riksa Dana. 2020. *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. Universitas Mercu Buana National Research Tomsk State University
- Danial dan Warsiah. 2009. *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Laboraturium Pendidikan Kewarganegaraan UPI
- Diener, E. (2007). *New findings and future directions for subjective well-being research*. American Psychologist, 67(8)
- Diener, E., Lucas, R. E., dan Oishi, S. (2005). *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. *Handbook of Positive Psychology*. NC: Oxford University Press
- Fuad, Muskinul. (2015). *Psikologi Kebahagiaan Manusia*. Jurnal Komunika. 116(09)
- Lyubomirsky. 2007. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*
- Subagyo, Joko. 2011. *Metode Penelitian dalam Teori Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.