

## KEPUASAN HIDUP REMAJA DI ERA NEW NORMAL

Lisa Ardaniyati, Ali Mufti Ramadhani

Email: [lisa@usm.ac.id](mailto:lisa@usm.ac.id)

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

**Abstract.** This study aims to determine the level of life satisfaction of adolescents in the new normal era. The sample in this study were teenagers aged 15-18 years, amounting to 80 teenagers. The method used is descriptive quantitative method. The results of this study found that adolescents have the highest level of satisfaction in family life of 79.75% (calculation of 49.5% and 30.25%) in the new normal era. After life satisfaction in the family, adolescents also feel satisfied in the surrounding environment which is 72%, then adolescent self-related satisfaction is 57.25%. The lowest satisfaction of adolescents is in school life of 26.25% (calculation of 21.0% and 5.25%), followed by friendship life which is 50.75% so it can be concluded that the highest life satisfaction of adolescents in the new normal era is in family life. This is because in the new normal era, teenagers spend a lot of time at home so that it is an opportunity to gather and share with family members and a safe place during the Covid-19 period.

*Keywords: Life satisfaction, teenager, new normal era.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup remaja di era new normal. Sampel dalam penelitian ini ialah remaja yang berusia 15-18 tahun yang berjumlah 80 remaja. Metode yang digunakan ialah metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menemukan bahwa remaja memiliki tingkat kepuasan paling tinggi dalam kehidupan keluarga sebesar 79.75% (kalkulasi dari 49.5% dan 30.25%) di era normal baru. Setelah kepuasan hidup dalam keluarga, remaja juga merasa puas dalam lingkungan sekitar yakni sebesar 72%, selanjutnya kepuasan terkait diri remaja sebesar 57.25%. Kepuasan terendah remaja ada pada kehidupan sekolah sebesar 26.25% (kalkulasi dari 21.0% dan 5.25%), dilanjutkan dengan kehidupan pertemanan yaitu sebesar 50.75% sehingga dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup remaja di era new normal yang paling tinggi berada dalam kehidupan keluarga. Hal ini karena pada masa era new normal remaja menghabiskan banyak waktu dirumah sehingga kesempatan untuk berkumpul dan berbagai dengan anggota keluarga serta tempat yang aman selama masa Covid-19

*Kata Kunci: Kepuasan hidup, remaja, era new norma.*

## **Pengantar**

Sejak virus corona atau yang sering disebut Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi, tatanan di berbagai aspek kehidupan mulai berubah. Meluasnya virus tersebut mempengaruhi segala aktifitas masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia mulai dari sosial, pendidikan, ekonomi, kesehatan dan sebagainya. Berbagai upaya dilakukan pemerintah guna pencegahan Covid-19 tidak semakin meluas serta berdampak panjang di segala aspek kehidupan. Mulai dari pertama kali virus tersebut merebak diterapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB, ditambah keharusan untuk melakukan Social/Physical Distancing hingga menerapkan adaptasi kebiasaan baru atau yang disebut New Normal.

Era normal baru merupakan kebijakan yang mulai diterapkan oleh pemerintah Indonesia. Berbagai aspek kehidupan menyesuaikan kembali demi pencegahan dan terhindar dari Covid-19 dengan tetap meningkatkan produktifitas. Pemakaian masker, mencuci tangan hingga pembatasan sosial menjadi hal yang wajib diterapkan di era normal baru. Interaksi tatap muka di ruang publik sangat dibatasi. Berkerumun dengan banyak orang sangat

tidak dianjurkan, harus ada jarak yang dipatuhi setiap orang ketika berinteraksi. Hal ini diterapkan di berbagai aspek kehidupan demi pencegahan Covid-19. Selain itu, untuk menekan penyebaran Covid-19, melalui Inpres RI No 6/2020 tentang Peningkatan Disiplin dan Penegakan Hukum Protokol Kesehatan dalam Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Diseases 2019 pemerintah juga mencanangkan hukuman bagi pelanggar protokol kesehatan. Berbagai sanksi tegas siap menanti warga yang tidak disiplin dalam menegakkan kebiasaan baru seperti teguran ataupun sanksi sosial.

Fase normal baru yang merupakan kembali diperbolehkannya aktivitas dengan mematuhi protokol kesehatan dianggap hal yang tidak mudah, karena menyangkut kebiasaan-kebiasaan baru yang harus diterapkan oleh siapapun. Sejumlah masyarakat lambat laun seolah-olah melupakan pandemi virus ini bahkan ada yang kurang percaya. Hal ini terlihat dari jumlah pelanggaran protokol kesehatan oleh masyarakat. Seperti pada bulan Juli 2020, di Jawa Timur tercatat 70% warga yang masih abai dalam menggunakan masker (Bayu, 2020).

Mengingat penularan Covid-19

tidak mengenal usia, berbagai kalangan diharapkan mampu untuk melakukan upaya-upaya adaptasi tersebut tanpa terkecuali oleh remaja. Remaja merupakan masa dimana mempunyai aspek kehidupan yang lebih banyak dibanding masa kehidupan lainnya seperti anak-anak, dewasa, dan lansia (Antaramian, Huebner dan Valois, 2008). Sebagai konsekuensi atas pencarian identitas dari tugas perkembangan kehidupannya, area kehidupan remaja tidak lagi sebatas lingkungan keluarga, melainkan lebih luas yaitu sekolah, pertemanan dan lingkungan sekitar.

Salah satu area kehidupan remaja adalah melaksanakan pendidikan di sekolah, yang sebelumnya memperoleh pendidikan dengan baik, bebas bertemu teman dekat dan mendapat pelajaran penuh di sekolah, saat ini mengalami kondisi yang berbeda. Menerapkan belajar jarak jauh atau daring menjadi pilihan utama. Penerapan pembelajaran daring ini bukan berarti tidak menimbulkan masalah. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) akibat terlalu lama melakukan pembelajaran di rumah dengan tugas dan tuntutan kurikulum yang harus tercapai banyak siswa mengeluh dan stres, bahkan berakibat pada putus sekolah

(Wibowo, 2020). Walau beberapa sekolah sudah mencoba pembelajaran tatap muka, namun tetap harus mengikuti regulasi yang berlaku seperti kuota siswa yang masuk dibatasi, jam atau waktu belajar yang singkat dan yang paling penting selalu menerapkan protokol kesehatan.

Begitu juga dengan aktifitas kehidupan remaja lainnya. Menurut hasil survey yang dilakukan lifepal, menyatakan bahwa remaja dengan usia 15-25 tahun merupakan yang paling aktif berkegiatan di luar ruangan saat new normal, baik untuk berbelanja, bekerja dan kegiatan lainnya (Iman, 2020). Remaja juga sering menghabiskan waktu bersama teman sebayanya. Mereka berkumpul untuk bertukar pikiran, berbagi rasa yang mana itu semua menjadi hal penting karena berguna dalam membangun kompetensi, kemandirian, dan kemampuan bersosialisasi yang baik kedepannya. Hal tersebut menjadi terhambat akibat dari pembatasan sosial dan penyesuaian adaptasi kebiasaan baru karena Covid-19. Berkumpul dan berinteraksi secara langsung menjadi hal yang harus diperhatikan dengan menaati protokol kesehatan

Pembatasan-pembatasan yang

diterapkan dalam adaptasi kehidupan yang baru di masa Covid-19 menjadikan kehidupan remaja lebih terbatas. Selain itu, mengingat bahwa remaja memiliki berbagai aspek kehidupan. Hal ini berarti bahwa remaja memiliki tugas dan tuntutan adaptasi yang lebih berat dari fase kehidupan yang lain. Segala aspek kehidupan remaja yang tidak lepas dari upaya untuk selalu mematuhi protokol kesehatan dirasa tidak mudah untuk dilaksanakan. Meskipun remaja dianggap mempunyai resiko yang rendah terhadap Covid-19, tuntutan pemenuhan adaptasi tersebut akan berdampak pada psikologis termasuk kepuasan hidup mereka.

Oladipo, Adenaike, Adejumo, dan Ojewumi (2013) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan keadaan sejahtera, kesenangan akibat terpenuhinya harapan dan kebutuhan dalam kehidupan individu. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari Subjective Well Being yaitu penilaian individu atas kehidupannya, baik secara positif maupun negatif (Diener, 2000). Diener (1994) menyebut penilaian kehidupan tersebut bisa melalui kehidupan secara keseluruhan atau melalui domain-domain kehidupan seperti sekolah, keluarga, dan pertemanan. Menurut teori kognisi, dalam menentukan

kepuasan dalam Well Being pentingnya memperhatikan proses kognisi. Lebih lanjut lagi, peran atensi, memori dan interpretasi dalam proses kognisi merupakan hal penting. Seseorang yang memfokuskan atensinya pada stimulus positif makan akan berdampak pada kepuasan hidup yang lebih baik. Begitu juga ketika seseorang menginterpretasi kehidupan dengan cara positif akan berdampak juga pada kepuasan hidupnya (Diener & Biswas-Diener 2008). Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian seseorang mengenai seberapa menyenangkan kondisi kehidupan melalui pengalaman-pengalaman yang dialami di berbagai aspek kehidupan.

Gilman dan Huebner (2003) menyebut bahwa kepuasan hidup merupakan konstruk penting dalam psikologi positif. Gambaran pentingnya kepuasan hidup untuk remaja dijelaskan oleh Suldo dan Huebner (2006) bahwa remaja dengan kepuasan hidup yang tinggi mempunyai dampak positif diantaranya tingginya dukungan sosial dari berbagai sumber kehidupan, rendahnya gejala neurotis, prestasi akademik yang tinggi dan rendahnya keterlibatan permasalahan emosi dan perilaku.

Kebanyakan kepuasan hidup diteliti dalam kondisi kehidupan yang normal di berbagai aspek kehidupan. Mengingat penyebaran Covid-19 berlangsung lama dan belum tahu kapan akan selesainya maka penting untuk mengulas kepuasan hidup remaja di era new normal. Bertitik tolak dari latar belakang inilah penelitian ini mencoba untuk mengungkap tingkat kepuasan hidup remaja di era new normal.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan terhadap remaja dengan rentang umur 15-25 tahun yang mana mereka aktif berkegiatan di luar ruang saat era normal baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variabel lain (Sugiyono, 2003).

Dalam konteks penelitian ini kepuasan hidup adalah penilaian remaja mengenai seberapa menyenangkan kondisi kehidupan melalui pengalaman-pengalaman yang dialami di berbagai aspek kehidupan. Tingkat kepuasan hidup tersebut akan diungkap dengan instrumen Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale dari Huebner (2001)

yang melihat kepuasan hidup dari berbagai aspek kehidupan seperti keluarga, pertemanan, sekolah, lingkungan sekitar dan diri dalam konteks atau kondisi era normal baru di tengah pandemi Covid-19. Salah satu contoh pertanyaannya yaitu Apakah Anda senang jalan-jalan bersama keluarga meski harus jaga jarak di era normal baru Covid-19?.

Kemudian pertanyaan tersebut diklasifikasikan ke dalam empat bagian (sangat tidak senang, tidak senang, senang, sangat senang), dengan ketentuan bahwa jumlah keempat jawaban harus berjumlah 100%. Namun responden boleh mendistribusikan angka 100% tersebut untuk satu kategori kesenangan, atau boleh 2 atau bahkan 4 tingkatan kesenangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik yaitu analisis deskriptif kuantitatif

### **Hasil Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini dilakukan melalui survey online dengan sebagian besar responden berasal dari pulau Jawa (Jawa Timur dan Jawa Barat). Waktu pengambilan data penelitian mulai dari tanggal 1 September 2020 hingga 7 September 2020 dengan total responden

sebanyak 80 remaja dengan rentang umur 14 hingga 28 tahun, terdiri dari 66.25% perempuan dan 33.75% laki-laki. Pendidikan responden sebagian besar adalah SMA dan SMK.

Sebagaimana disebutkan diawal bahwa analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu teknik analisis yaitu deskriptif kuantitatif. Dalam analisis ini dilakukan langkah-langkah yaitu:

1. Editing, yaitu meneliti data yang masuk secara berkala apakah cukup baik dan memenuhi untuk dianalisis ke tahap berikutnya atau tidak. Berdasarkan hal ini keseluruhan data yang masuk terdapat 1 responden yang double mengisi kuesioner.
2. Mengklarifikasi dan menabulasikan

jawaban responden berdasar tiap aspek kehidupan.

3. Mengkategorikan data berdasarkan frekuensi kepuasan untuk setiap aspek kehidupan.

4. Membuat rerata tingkat kepuasan pada masing-masing aspek kepuasan kemudian membuat persentase total tentang kepuasan pada tiap aspek kehidupan untuk memberikan informasi kepuasan tiap aspek kehidupan.

Berdasarkan langkah-langkah teknik analisis data sebagaimana di atas, selanjutnya dapat dideskripsikan data persentase tingkat kepuasan berdasar tiap aspek kehidupan. Sebagaimana yang tertera pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1**  
*Tingkat Kepuasan Hidup Melalui Berbagai Aspek Kehidupan*

| No | Aspek Kehidupan | Tingkat Kepuasan |        |        |        |
|----|-----------------|------------------|--------|--------|--------|
|    |                 | SS               | S      | TS     | STS    |
| 1  | Keluarga        | 30.25%           | 49.5%  | 17.75% | 2.5%   |
| 2  | Pertemanan      | 10.5%            | 40.25% | 39.25% | 10.0%  |
| 3  | Sekolah         | 5.25%            | 21.0%  | 39.5%  | 34.25% |
| 4  | Diri            | 8.75%            | 48.5%  | 32.25% | 10.5%  |
| 5  | Lingkungan      | 14.25%           | 57.75% | 23.75% | 4.25%  |

Keterangan (SS= Sangat Senang/ Puas, S=Senang, TS=Tidak Senang, STS=Sangat Tidak Senang)

Berdasarkan tabel diatas, dapat diinterpretasi bahwa remaja memiliki

tingkat kepuasan paling tinggi dalam kehidupan keluarga sebesar 79.75%

(kalkulasi dari 49.5% dan 30.25% ) di era normal baru. Setelah kepuasan hidup dalam keluarga, remaja juga merasa puas dalam lingkungan sekitar yakni sebesar 72%, selanjutnya kepuasan terkait diri remaja sebesar 57.25%. Kepuasan terendah remaja ada pada kehidupan sekolah sebesar 26.25% (kalkulasi dari 21.0% dan 5.25%), dilanjutkan dengan kehidupan pertemanan yaitu sebesar 50.75%.

### **Diskusi**

Oladipo, Adenaike, Adejumo, dan Ojewumi (2013) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan keadaan sejahtera, kesenangan akibat terpenuhinya harapan, tujuan dan kebutuhan dalam kehidupan individu. Seorang remaja dengan kepuasan hidup yang tinggi akan memiliki hubungan keluarga yang harmonis, pertemanan yang saling mendukung, aktifitas yang produktif serta prestasi yang baik. Rendahnya kepuasan hidup pada remaja mengakibatkan memiliki perilaku beresiko seperti minum-minuman alkohol, merokok, dan penggunaan obat-obatan terlarang serta kecenderungan merasa kesepian, menarik diri dan tidak bahagia (Suldo & Huebner, 2004). Kepuasan hidup didapat melalui domain-domain kehidupan yang dianggap

penting seperti sekolah, pertemanan, keluarga (Diener, 1994).

Dalam penelitian ini remaja menunjukkan kepuasan yang tinggi pada domain keluarga yakni sebesar 79.75%. Hal ini tidak lepas dari kondisi era normal baru yang mengharuskan remaja untuk tetap dirumah sehingga dijadikan kesempatan untuk berkumpul dan berbagai dengan sesama anggota keluarga serta menjadi tempat yang aman selama masa Covid-19. Pandemi Covid-19 merubah orientasi dari kepuasan hidup remaja. Perbedaan kepuasan ditunjukkan oleh penelitian yang lain dengan kondisi sebelum adanya Covid-19 seperti hasil penelitian dari Setiasih dan Raissa (2015) yang menyebut bahwa domain kepuasan hidup paling tinggi terjadi pada domain pertemanan.

Dalam penelitian ini domain pertemanan menjadi terendah kedua yakni sebesar 50.75%., hal ini tidak lepas dari kebijakan pembatasan sosial yang melarang untuk berkumpul dengan orang lain termasuk berkumpul dengan teman. Menurut Kelly (2011) kelekatan dengan teman dapat meningkatkan kebahagiaan pada remaja. Rendahnya kepuasan hidup pada domain pertemanan yang merupakan sumber kepuasan kehidupan remaja

menjadi terhambat akibat pembatasan selama pandemi Covid-19.

Domain kepuasan yang paling rendah adalah kehidupan sekolah yakni sebesar 26.25%. Menurut Huebner (2001) partisipasi di sekolah bersama teman, guru dan mendapat pendidikan yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup remaja. Sekolah merupakan tempat yang tidak hanya mendapat pelajaran semata, melainkan siswa berinteraksi dengan guru atau teman yang mana hal ini menjadi sumber dukungan bagi remaja. Ketika masa era normal baru yang mana diterapkan kebijakan belajar secara daring dari rumah membuat remaja hanya fokus pada pemenuhan pembelajaran yang membebani tanpa diimbangi dukungan dari teman dan guru. Hal ini semua berimplikasi pada rendahnya kepuasan hidup remaja di sekolah.

Lingkungan sekitar dan diri juga menjadi sumber kepuasan kehidupan remaja. Pada domain lingkungan sekitar dalam penelitian ini sebesar 72% sedangkan diri 57.25%. Lingkungan sekitar menyangkut lingkungan fisik maupun non fisik serta semua norma dan aturan yang berkaitan dengan era normal baru. Lingkungan fisik dalam era normal baru

berkaitan dengan protokol kesehatan yang diterapkan di ruang publik seperti tersedianya fasilitas cuci tangan, terdapat tanda untuk jaga jarak. Sedangkan non fisik berkaitan dengan himbauan petugas untuk menjaga jarak, memakai masker. Hal ini semua menjadi fenomena yang biasa dilihat oleh remaja sehingga mereka sudah beradaptasi dengan baik.

Kepuasan pada diri berkaitan dengan segala aktifitas yang dilakukan seperti minat, hobi, dan kebiasaan. Memakai masker dalam era normal baru sudah menjadi kebiasaan oleh remaja, dan dianggap sebagai hal yang melekat dan wajar dalam penggunaannya. Penampilan ketika memakai masker tidak menjadi halangan dan memandang hal tersebut sudah biasa. Begitu juga ketika menjaga jarak dan harus duduk sendiri di tempat umum. Mereka menyadari kondisi yang sedang dialami sehingga tidak mengusik kepuasan hidup remaja

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepuasan hidup remaja di era new normal, menunjukkan bahwa kepuasan yang tinggi terjadi pada lingkungan keluarga sebesar 79.75%, kemudian



kepuasan hidup dipengaruhi pada lingkup pertemanan dan terakhir kepuasan hidup remaja ialah sekolah. Remaja merasa lingkungan keluarga, lingkungan sahabat/pertemanan dan sekolah merupakan lingkungan yang dapat memberikan kenyamanan, harapan, tujuan dan kebutuhan dalam kehidupan individu. Hal ini karena pada sahabat, teman dan guru di sekolah remaja merasakan kesenangan saat berkumpul dengan anggota keluarga dan sahabat atau teman sebaya sehingga remaja dapat memiliki kepuasan hidup yang tinggi meski dalam era new normal.

### **Kepustakaan**

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112-126.
- Bayu, D. J. (2020, Aug 11). Jokowi Sebut Pilih Pakai Masker Ketimbang PSBB atau Lockdown Retrieved from <https://www.google.com/amp/s/katadata.co.id/amp/ekarina/berita/5f3241b7c16d9/jokowi-sebut-pilih-pakai-masker-ketimbang-psbb-atau-lockdown>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well being: the science of happiness and a proposal for a national index. In *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192-205.
- Huebner, E. S. (2001). *Manual for the multidimensional students' life satisfaction scale*. USA: University of South Carolina.
- Iman, M. (2020, July 10). Remaja Lebih Punya Nyali Kelayapan Saat New Normal. Retrieved from <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/07/kenapa-remaja-lebih-punya-nyali-kelayapan-saat-new-normal/amp>
- Kelly, J. E. (2011). *Assessment of life satisfaction in children as a means of prevention and identification of risk*. (Dissertation). Pacific University. Retrieved from: <https://commons.pacificu.edu/spp/210>
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 82, 292-297.
- Setiasih., & Raissa, R. (2015). Adolescence life satisfaction between gender and their domain satisfaction. *Makalah*.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effect of stressful events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research*, 78, 179-203.

- Sugiyono. (2003). Metode penelitian bisnis. Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas.
- Wibowo, E. A. (2020, 23 Juli). Belajar online, KPAI: Banyak siswa stres hingga putus sekolah retrieved from <https://nasional.tempo.co/amp/1368389/belajar-online-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah>.