HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA PASCA PANDEMI

Anastasya Hadjo Baru

Fakultas Psikologi

Dr. Dra. Elly Yuliandari Gunatirin, M.Si., Psikolog

Dr. Nadia Sutanto, S.Psi., M.Psi., Psi.

ABSTRAK

Setiap individu menginginkan kebahagiaan dalam dirinya, namun tolak ukur kebahagiaan individu berbeda-beda. Kebahagiaan juga dapat dirasakan oleh orang tua. Pasca pandemi berlangsung, orang tua kerap menghadapi beberapa tantangan yang baru yaitu perubahan rutinitas yang signifikan, kesulitan dalam berinteraksi, kesulitan psikososial dan ekonomi, dalam mengelola emosi, cemas terhadap ketidakpastian masa depan, dan beradaptasi pada teknologi. Perempuan sebagai istri yang memiliki hubungan jarak jauh dengan suami terkadang cenderung adanya masalah dalam berkomunikasi yang cenderung berakibat munculnya stres. Bahagia atau tidaknya suatu hubungan dapat dilihat dari cara tiap pasangan mengelola konflik yang ada Keluarga yang memiliki resiliensi yang baik dapat merespon kesulitan pasca pandemi dengan cara konstruktif dan adaptif. Oleh karena itu resiliensi merupakan peran yang penting dalam menumbuhkan kebahagiaan dalam diri seseorang. Tujuan penelitian ini untuk melihat adanya hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada orang tua pasca pandemi. Populasi penelitian sebanyak 101 subjek, penelitian ini menggunakan kuantitatif survei dengan teknik pengumpulan Accidental Sampling. Uji analisis data menggunakan SPSS 26 windows Skala resiliensi diukur dengan menggunakan *Connor-Davidson Resilience* (CD-RISC) (2003) dan skala kebahagiaan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan bersifat positif. Berdasarkan hasilnya didapatkan signifikansi sebesar 0.000 dengan *Correlation Coefficient 0.572* dan termasuk ke dalam kategori sedang.

Kata kunci: Kebahagiaan, Resiliensi, Orang Tua, Pasca Pandemi

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA PASCA PANDEMI

Anastasya Hadjo Baru

Fakultas Psikologi

Dr. Dra. Elly Yuliandari Gunatirin, M.Si., Psikolog

Dr. Nadia Sutanto, S.Psi., M.Psi., Psi.

ABSTRAK

Every individual wants happiness in himself, but the benchmark of individual happiness is different. Happiness can also be felt by parents. After the pandemic, parents often face several new challenges, namely significant routine changes, difficulties in interacting, psychosocial and economic difficulties, in managing emotions, anxious about future uncertainties, and adapting to technology. Women as wives who have long-distance relationships with their husbands sometimes tend to have problems in communicating which tend to result in stress. Whether a relationship is happy or not can be seen from the way each partner manages existing conflicts Families that have good resilience can respond to post-pandemic difficulties in constructive and adaptive ways. Therefore, resilience is an important role in cultivating happiness in a person. The purpose of this study was to see the relationship between resilience and happiness in post-pandemic parents. The study population was 101 subjects, this study used quantitative surveys with Accidental Sampling collection techniques. Test data analysis using SPSS 26 windows The resilience scale was measured using the Connor-Davidson Resilience (CD-RISC) (2003) and the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) happiness scale. The results showed a positive relationship between resilience and happiness. Based on the results, a significance of 0.000 was obtained with a Correlation Coefficient of 0.572 and was included in the medium category.

Keywords: *Happiness, Resilience, Parents, Post Pandemic*