**PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF EMERGING ADULT**

**IN RELATION TO THEIR PARENT DURING PANDEMIC COVID-19**

**Adi Dinardinata 1, Agustin Erna Fatmasari 2, Niken Fatimah Nurhayati 3**

1, 2, 3Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro,

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang Campus, Semarang, Indonesia 50275

adidinardinata@lecturer.undip.ac.id

erna.fatmasari@gmail.com

**Abstract**

Relations with parents have a lot of influence because emerging adults with student status are spending more time at home during pandemic. This study aims to describe the psychological well-being of emerging adults during the COVID-19 pandemic. The research method used is a phenomenological qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis. Data were obtained through in-depth interviews, involving six respondents consisting of 3 girls and 3 boys selected by purposive sampling technique. The inclusive criteria are emerging adults, live at home with their parents during the pandemic, and willing to become respondents. The result were six themes related to the psychological well-being, namely feelings during a pandemic, difficulties experienced, solutions to overcome them, relationships with parents, support provided by parents, and hopes related to a pandemic situation. An interesting finding in this study is that respondents who have positive or negative relationships with their parents will still be able to achieve psychological well-being. The difference is that the process of respondents with negative relationships have to go through becomes more difficult than respondents with positive relationships. Emerging adults must be able to find the meaning of life so that in difficult situations they can still be independent and adapt well.

**Keywords:** psychological well-being; relation with parent; phenomonelogy; pandemic COVID-19

**INTRODUCTION**

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) oleh pemerintah membuat banyak kegiatan dilakukan secara daring. Salah satu sektor yang terdampak adalah pendidikan, mulai jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi melaksanakan pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring adalah cara belajar jarak jauh yang memanfaatkan penggunaan jaringan internet untuk melangsungkan proses belajar (Isman, 2016). Proses belajar ke dalam jaringan ini menyebabkan adanya perubahan sehingga mahasiswa perlu melakukan penyesuaian terkait pelaksanaan kegiatan perkuliahan. Perubahan sistem pembelajaran dari luringke daringselama pandemi memberikan dampak signifikan pada ketahanan belajar dan kemampuan bidang akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sebelumnya melakukan pembelajaran tatap muka, berinteraksi dengan teman sebaya, dan menikmati masa kuliah di kampus kemudian harus digantikan oleh pertemuan dengan orangtua di rumah. Kondisi ini dapat mendorong adanya perubahan dinamika dalam keluarga yaitu relasi antara orangtua dengan anak selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Pembatasan sosial membuat banyak aktivitas harus dilakukan dari rumah dan tentu saja sedikit banyak dapat berpengaruh pada kualitas relasi antara mahasiswa dengan orangtua (Putri & Khasanah, 2021).

Orangtua dan anak harus beradaptasi dengan kondisi perubahan yang cepat akibat pandemi COVID-19. Perubahan kondisi dapat memunculkan sisi positif dan negatif bagi relasi mahasiswa dengan orangtua. Sisi positifnya, kondisi pandemi dapat menciptakan peluang untuk meningkatkan kedekatan dengan orangtua, dapat menyelesaikan masalah secara komunal, dan kualitas hubungan yang lebih dalam daripada sebelum pandemi. Sisi negatifnya adalah dapat meningkatkan munculnya konflik dan perasaan keterasingan karena anggota keluarga harus dapat menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi pekerjaan, sekolah, hiburan, kebutuhan bersosialisai, waspada akan kemungkinan tertular, serta khawatir akan masalah finansial yang disebabkan oleh pandemi (Gunther-Bel, dkk., 2020).

Relasi orangtua dan anak akan berkembang dengan baik jika bisa saling terbuka (Desmita, 2017). Kesejahteraan psikologis anak banyak dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan dari orang tua, pola asuh yang diterapkan orangtua dan bagaimana orangtua menjalankan perannya. Pengalaman yang dialami anak, baik maupun buruk akan ikut andil dalam kesejahteraan psikologis anak. Ketidaksiapan akibat pandemi dapat memberikan permasalahan baik secara fisik maupun mental pada anak. Menurut Gunawan dan Bintari (2021), peristiwa tidak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya pandemi COVID-19 dapat menyebabkan stres dan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Anak sangat membutuhkan peran dari orang tuanya dalam mendampinginya terutama selama pandemi ini. Semakin tinggi kemampuan orang tua dalam menjalani perannya maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis anak.

Pada situasi yang tidak menentu ini, tentu saja dari setiap manusia ingin hidup sejahtera baik dari fisik maupun psikologis. Pencapaian akhir kehidupan setiap manusia adalah untuk mencapai kesejahteraan Psikologis (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan Psikologis juga berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh manusia dalam menjalankan kegiatan dalam kehidupannya sehari-harinya, serta pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh manusia sebagai hasil dari pengalaman hidup (Ryff, 2014).

Menurut Prabowo (2016), kesejahteraan psikologis sebagai suatu kondisi dimana individu mampu menerima dirinya dengan kelebihan dan kekurangannya, dapat berinteraksi dengan orang lain, dan melakukan kontrol, mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan perasaan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi yang dirasakan oleh individu sebagai wujud dari pengalamannya. Kesejahteraan psikologis dapat dimaknai sebagai suatu keadaan dimana individu dapat memenuhi potensi psikologisnya dan berkembang secara optimal (Eva, Hidayah & Shanti, 2020).

Kesejahteraan psikologis meliputi beberapa dimensi, seperti kemampuan untuk melakukan penerimaan diri; menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki; membangun relasi yang positif dengan orang lain; kemampuan individu untuk mandiri; memiliki tujuan yang memberikan makna dan ingin dicapai individu dalam hidup; kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dan mencapai kualitas-kualitas tertentu; serta penguasaan lingkungan yaitu perasaan mampu dalam menakhlukkan lingkungannya (Ryff, 2014). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya: dukungan sosial, status sosial ekonomi, kepribadian, religiusitas dan jaringan sosial (Ryff, 2014).

Hasil penelitian sebelumnya dengan metode kuantitatif menemukan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi persepsi dukungan sosial yang didapatkan (Desiningrum, 2014; Indriani & Sugiasih, 2016), terapi psikospiritual (Aliza, 2015), olahraga aerobik (Kurniati, 2015), optimisme (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016), konflik peran ganda (Indriani & Sugiasih, 2016), lokus pengendalian internal (Sari & Listiara, 2017), spiritualitas (Lisnawati & Al Rahmah, 2018), *forgiveness* (Juwita & Kustanti, 2018), religiusitas (Bidiuni & Kallo, 2019), kesepian (Pramitha & Astuti, 2021), serta strategi koping dan resiliensi (Nurhidayah, Ekasari, Muslimah, Pramintari, & Hidayanti, 2021). Mareta (2018) menambahkan bahwa relasi yang harmonis dengan orang tua dapat menjadi sumber kesejahteraan psikologis anak. Relasi yang harmonis menyediakan dukungan sosial yang berguna dalam pencapaian kesejahteraan psikologis mahasiswa (Yasin & Zulkifli, 2010). Dukungan sosial yang diberikan orang tua berupa dukungan emosional yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu serta mengurangi kecemasan dan stres pada individu tersebut (Jhonson & Jhonson, 1991). Stres eksternal yang dihadapi mahasiswa dapat diatasi dengan menghabiskan waktu bersama keluarga. Kebersamaan selama pandemi membuat intensitas berinteraksi dengan orangtua di rumah jauh lebih sering dibandingkan dengan sebelum pandemi (Ravens-Sieberer dkk., 2021; Fegert, Vitiello, & Plener, 2020).

Pada penelitian ini, anak yang dimaksud adalah mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adult. Emerging adulth* adalah tahap perkembangan seseorang yang tampak telah melampaui masa remaja (*adolescence*) namun belum memasuki masa dewasa awal (*young adulthood*), dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2007). Pada masa ini diisi dengan perasaan antusias khususnya dalam mempersiapkan rencana untuk menghadapi tantangan menuju masa dewasa yang sesungguhnya. Mahasiswa akan   melakukan eksplorasi   pada   bermacam   aspek   kehidupan dan mencoba  hal hal  baru. Ada banyak tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa peralihan ke masa kedewasaan ini, seperti tinggal terpisah dengan orangtua, peningkatan dalam karier dan akademis, membangun relasi interpersonal yang intim dan mendalam, membuat berbagai keputusan sendiri, serta memiliki kematangan emosional (Arnett, 2015). Perbedaan kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa juga dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi, serta penurunan signifikan pada kualitas hidupnya (Araújo, 2021). Kesejahteraan psikologis yang buruk pada mahasiswa akan membuat mereka kesulitan untuk   berfungsi   secara   optimal. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan dalam keberlangsungan hidup manusia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar motivasi belajar anak meningkat adalah perhatian orang tua dalam perkembangan belajar anak. Orang tua berperan penting dalam menyongsong keberhasilan pendidikan anak anak mereka, terutama selama pembelajaran daring peran orang tua sangat dibutuhkan seperti mengajari anak belajar dan mendampingi anak belajar, memberikan suasana nyaman supaya anak fokus belajar, memberi dorongan kepada anak supaya anak mau belajar, memberikan fasilitas untuk belajar, mengarahkan anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki masing-masing anak (Khalimah, 2020).

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas maka peneliti fokus untuk melakukan penelitian kualitatif mengenai kesejahteraan psikologis anak dalam relasi dengan orangtua selama masa pandemi COVID- 19 yang belum pernah dilakukan. Dengan mengacu pada paparan di atas, menunjukkan bahwa orang tua sebagai pemegang kunci dalam keluarga memiliki peran yang sangat sentral, apalagi didukung dengan kondisi seperti sekarang ini, yaitu pandemic COVID- 19. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang dilihat berdasarkan relasinya dengan keluarga pada masa pandemi dimana harus berkuliah *daring,* tantangan yang harus dihadapi, serta pengaruh kualitas relasi yang terjalin dengan orangtua terhadap permasalahan yang dihadapi selama pandemi.

**METHOD**

**Participants**

Penelitian melibatkan enam responden yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Dimana responden yang terlibat dalam penelitian hanyalah yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria tersebut diantaranya: *emerging adult* yang berstatus sebagai mahasiswa, tinggal bersama kedua orangtua selama pandemi COVID-19, dan bersedia untuk menjadi responden ditunjukkan dengan kesediaan mengisi *informed concern*. Enam responden sesuai kriteria terpilih yaitu tiga orang laki-laki dan tiga orang perempuan.

**Instruments**

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap responden secara terpisah. Wawancara merupakan metode pengumpulan data melalui percakapan dengan tujuan tertentu, yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaaan (Moleong, 2011). Berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga dan keefektifan, peneliti memilih wawancara semi-terstruktur. Peneliti merekam percakapan saat wawancara dengan terlebih dahulu meminta persetujuan responden penelitian. Tujuan dari perekaman adalah untuk menjamin kecermatan data dengan cara memutar secara berulang – ulang hasil rekaman. Hasil rekaman wawancara ditransfer ke dalam bentuk tulisan sebagai data transkripsi yang sangat bermanfaat dalam proses analisis data. Instrumen penelitian berupa panduan wawancara yang memiliki empat pertanyaan utama yaitu a) Apakah yang dirasakan selama melakukan pembelajaran jauh pada masa pandemi COVID- 19? b) Bagaimana hubungan dengan ayah atau ibu selama masa pandemi COVID- 19? c) Kesulitan yang dialami selama masa pandemi COVID- 19? d) Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami? Wawancara dilakukan sebanyak dua kali. Wawancara kedua dilakukan untuk mengkonfirmasi beberapa pernyataan yang responden sampaikan di wawancara pertama butuh diperdalam lagi dan menanyakan pertanyaan baru untuk membantu pemahaman lebih baik lagi pada pengalaman responden.

**Analytical technique(s)**

Analisis data kualitatif yang dilakukan dalam penelitian fenomenologi ini yaitu menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA merupakan teknik analisis data yang sesuai dalam penelitian ini karena IPA dapat membantu pemahaman bagaimana seorang memaknai pengalaman  hidup, meliputi dunia personal dan sosialnya dengan menekankan pada persepsi individu terhadap objek atau peristiwa dengan latar yang alami (Smith, 2009) Beberapa tahapan dalam melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis IPA, yakni: membaca transkrip wawancara secara berulang (*reading and re-reading;* membuat catatan awal *(initial noting);* perumusan tema emergen (*developing emergent themes),* perumusan tema superordinat (*searching for connections across emergent themes),* lanjut menganalisa transkrip responden selanjutnya (*moving the next cases),* lalu mencari tema lintas partisipan atau pola-pola antar kasus (*looking for patterns across cases)* (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

**RESULT AND DISCUSSION**

Penelitian melibatkan enam mahasiswa yaitu tiga orang laki-laki dan tiga orang perempuan yang memenuhi kriteria inklusi yaitu dalam *emerging adult* yang berstatus mahasiswa, tinggal bersama kedua orangtua selama pandemi COVID-19, serta bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed concern*. Hasil analisis data kualitatif ditemukan enam tema utama yang tersaji dalam **Tabel 1**:

**Tabel 1. Tema yang ditemukan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N**o | **Tema Superordinat** | **Tema Emergen** |
| **1** | **Perasaan Saat Pandemi** | Merasa beratTertekanStresBosan karena lebih banyak belajar *offline*Kesulitan namun dapat beradaptasi, |
| **2** | **Kesulitan yang dialami** | Kendala jaringanManajemen waktuBanyak tugasMemahami pelajaranMemiliki komorbidFinansialDistraksi lingkunganProduktivitas menurunAktivitas keluar rumah terbatas |
| **3** | **Relasi dengan Orangtua** | **Relasi Positif**Melakukan aktivitas bersamaKeterbukaan komunikasiMemahami kebutuhan dan kondisi anak**Relasi Negatif** Komunikasi dan pertemuan terbatasLebih cuekSering marahKurang perhatianCuriga karena tidak menerapkan prokes |
| **4** | **Dukungan Orangtua** | **Relasi baik**: Memberikan semangat, nasihat, perhatian; Menghibur; Memenuhi kebutuhan;Meningkatkan kebersamaanMenciptakan lingkungan kondusif**Relasi tidak baik**: Memberi banyak tanggung jawab  Tidak perhatian |
| **5** | **Harapan** | Berkuliah *offline*Bertemu dengan temanPandemi segera berakhirDapat produktif |
| **6** | **Solusi** | **Relasi Positif**: Membangun kebiasaan baikMengkondisikan lingkunganMembuat daftar tugasMengurangi aktivitas tidak bermanfaatMengisi waktu dengan kegiatan produktif**Relasi Negatif**: Mengkomunikasikan kebutuhan dan kondisiMenulis DiaryMenghibur diriMemahami kondisi orangtua Menemukan makna hidup |

**Perasaan Selama Pandemi COVID-19**

Perasaan responden selama tinggal di rumah dan melakukan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19 yaitu mengaku bosan karena lebih banyak belajar *offline*yang dialami oleh responden 1 dan 3; merasa tertekan terjadi pada responden 2; stres karena banyak tugas dan tidak bisa keluar rumah untuk *refreshing* dialami responden 6; berat karena harus belajar tanpa bimbingan langsung dosen dirasakan responden 2 dan 3; serta responden 4, 5, dan 6 yang kesulitan pada awalnya namun kemudian berhasil beradaptasi. Responden mengaku mengalami kesulitan dengan melaksanakan metode pembelajaran jarak jauh, namun dapat beradaptasi dengan situasi yang ada. Pada awalnya mengalami kesulitan dengan melaksanakan metode pembelajaran jarak jauh dikarenakan kurang efektif dan efisien serta kurangnya peran dosen sebagai pengawas dalam pembelajaran seperti saat metode pembelajaran tatap muka serta merasa bosan dengan pembelajaran jarak jauh dikarenakan jarang mahasiswa untuk *on cam* sehingga bisa di tinggal tidur.

Perasaan tertekan, stres, serta cemas selama masa pandemi COVID-19 ini bergantung pada usaha individu untuk penyesuaian dengan lingkungan, usia, kepribadian, proses belajar serta kondisi suatu lingkungan (Ali & Asrori, 2011). Penemuan terkait perasaan responden ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Lubis (2020) bahwa mahasiswa mulai merasakan jenuh dengan metode pembelajaran jarak jauh yang kurang interaktif. Jika pembelajaran daring terus berlanjut maka akan menimbulkan motivasi belajar semakin menurun, diikuti menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Hasanah, Ludiana, Immawati, dan Livana (2020) menambahkan bahwa pembelajaran daring dapat menyebabkan stres karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya *feedback* dari dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta semakin banyaknya tugas yang diberikan dosen. Mahasiswa yang pada awalnya mengalami permasalahan di awal pembelajaran daring kemudian seiring waktu berusaha beradaptasi. Usaha mahasiswa dalam mengatasi kesulitan ini sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989), yaitu dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi. Penguasaan lingkungan terkait dengan kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Otonomi adalah kemampuan untuk berperilaku mengikuti tuntutan dan berdasarkan prinsip-prinsip pribadi, bahkan jika bertentangan dengan kebiasaan dan tuntutan sosial sekalipun.

**Kesulitan Selama Pandemi COVID-19**

Kesulitan yang dialami selama pandemi COVID-19 meliputi adanya kendala jaringan, banyaknya distraksi dari lingkungan rumah selama pembelajaran jarak jauh, juga aktivitas yang terbatas selama masa pandemic COVID-19 yang dikeluhkan responden 1. Responden 2 mengalami kesulitan finansial dan mengatur waktu, juga aktivitas yang terbatas. Responden 3 mengalami kondisi paling sulit karena memiliki komorbid yaitu penyakit asma, sulit memahami pembelajaran, dan terbatas dalam menjalani aktivitas karena di dalam rumahpun harus tetap memakai masker. Responden 4 merasa sulit memahami pelajaran dan menjadi tidak produktif selama masa pandemic COVID-19. Responden 5 hanya mengeluhkan terkait aktivitas yang menjadi terbatas, namun dapat menyesuaikan diri dengan baik pada situasi dan kondisi pandemi. Responden 6 mengeluhkan banyaknya tugas karena pembelajaran berlangsung jarak jauh sehingga kesulitan untuk mengatur waktu untuk kuliah, istirahat, mengerjakan tugas, dan beritirahat. Kesulitan responden terkait kendala jaringan di rumah sehingga berpergian keluar untuk mencari sinyal, selaras dengan hasil survey Kumparan (2020) bahwa sistem pembelajaran jarak jauh di situasi pandemi ini membuat mahasiswa mengalami kendala pada jaringannya dengan terdapat informasi sebanyak 65% mahasiswa mengatakan mengalami kendala pada jaringan internet, 26% kendala pada waktu, dan 7% lainnya adalah ada kendala pada *gadget* yang digunakan.

Dua Responden lainnya mengatakan bahwa mereka sulit dalam manajemen waktu, seperti salah satu Responden membantu orang tua untuk berjualan, dan satu Responden lainnya mengalami tertekan karena kegiatan yang ia lakukan bertabrakan dengan kegiatan lainnya. Stres maupun kecemasan di situasi pandemi COVID-19 ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pada penyesuaian dengan lingkungan, usia, kepribadian, proses belajar serta kondisi suatu lingkungan (Ali & Asrori, 2011). Kesulitan dalam proses pembelajaran secara daring akan mempengaruhi pada kemampuan mahasiswa sehingga menimbulkan kesenjangan capaian belajar yaitu kehilangan kompetensi belajar (*Learning loss*). *Learning loss* berdampak pada penurunan capaian belajar karena kurangnya kualitas serta fasilitas bagi mahasiswa dalam menjalankan pembelajaran daring (Aprilia, 2021).

**Solusi Untuk Mengatasi Permasalahan**

Beragam solusi dilakukan responden untuk mengatasi kesulitan selama masa pandemic COVID-19 antara lain membangun kebiasaan baik dan mengkondisikan lingkungan dilakukan responden 1; mengkomunikasikan kondisi pada orangtua dan keluarga yang tinggal serumah oleh resonden 1, 4, 5; melakukan kegiatan produktif oleh responden 1, 4, 6; membuat daftar tugas oleh responden 6; menghibur diri dilakukan responden 2 dan 3; mengandalkan diri sendiri, menulis *diary*, mengurangi aktivitas tidak bermanfaat, memahami kesibukan orangtua, serta menemukan makna hidup yang hanya diterjadi pada responden 3. Responden satu mengatakan bahwa merasakan bosan dengan metode pembelajaran virtual dikarenakan tidak diharuskan untuk *oncam*. Solusi yang dilakukan dengan berusaha untuk fokusdi depan laptop dan mengusahakan untuk *oncam* jika diminta, tidak kuliah daring dari kamar karena akan mengundang rasa ingin rebahan, mengatasi distraksi dirumah dengan meminta bantuan orang rumah untuk mengkondisikan keadaan sehingga dapat belajar optimal. Responden kedua mengatasi kesulitan dengan banyak melakukan pertemuan daring dengan teman di luar jam kelas, menghibur diri dengan menonton video, seperti video kucing lucu di *YouTube* atau menonton series di berbagai platform, serta melakukan kerja *part time* karena uang jajan yang terbatas. Responden 4 dan 6 mengisi waktu luang dengan kegiatan yang produktif, seperti menonton ulang video *meeting* di *teams,* mengikuti kelas online yang diselenggarakan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Fakultas, dan tidak menunda pengerjaan tugas. Responden 5 memberikan pengertian kepada teman-teman bahwa akan ada waktunya mereka akan bertemu kembali. Responden3 berusaha menemukan kebermaknaan hidup dengan bersyukur karena memiliki eyang yang selalu mendukung sehingga memiliki pemikiran untuk tetap sehat dan tidak menyerah mengenakan masker setiap saat.

**Relasi Dengan Orangtua**

Relasi responden dengan ayah ibu selama pandemi secara umum terbagi menjadi dua yaitu memiliki relasi positif dan negatif. Relasi positif dengan orangtua ditunjukkan dengan melakukan aktivitas bersama, adanya keterbukaan komunikasi, serta memahami kebutuhan dan kondisi anak. Relasi negatif dengan orangtua ditandai dengan komunikasi dan pertemuan terbatas meski tinggal serumah, lebih cuek, sering marah, kurang perhatian terhadap anak, serta saling mencurigai karena tidak menerapkan protokol kesehatan dengan patuh. Relasi sebagai bentuk hubungan interpersonal yang terdiri antara dua individu atau lebih dimana terdapat ketergantungan satu sama lain dan pola interaksi yang bersifat konsisten (Argadita, 2019). Relasi interpersonal yang terjalin antara anak dengan orang tua terdapat pola interaksi saling mempengaruhi, berlangsung dalam waktu yang lama, serta berlanjut hingga masa mendatang. Relasi orang tua dan remaja dapat diukur melalui tiga aspek yaitu *support* (dukungan)*, power* (kekuasaan) dan *conflict* (konflik). Orangtua menjalankan beberapa perannya seperti memberikan dukungan, menjalankan kontrol melalui kekuasaan dan terkadang juga dapat terjadi perselisihan dalam relasi yang terjalin (Qonitatin dkk., 2020).

Relasi antara anak dengan orang tua yang baik dapat terbentuk apabila komunikasi yang terjadi berjalan dengan terbuka (Desmita, 2017; Goodman dkk, 2019) dan efektif (Zolten & Long, 2006). Komunikasi efektif membuat anak merasa lebih terbuka untuk bercerita dengan orang tuanya. Inilah yang menandakan kedekatan dan relasi orantua dengan anak yang berkualitas (Mertiani, Lestari & Hertinjung, 2021). Komunikasi positif dicirikan dengan penyampaian pesan yang dilakukan secara jelas, adanya empati, mendengarkan aktif, memberikan dukungan dan berusaha memecahkan masalah. Bentuk keterbukaan ditunjukkan oleh orang tua misalnya memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan menggunakan perspektif orang lain, berfikir mengenai isu moral, dan memberikan bantuan kepada anak saat dibutuhkan (Lestari, 2013). Sebaliknya, anak juga dapat mengembangkan kemampuannya untuk mendengarkan suportif sehingga empati kepekaan dalam memahami orang tua menjadi semakin terasah (McLaren & Sillars, 2020).

Meskipun demikian, dalam pengaplikasian komunikasi efektif antara orang tua dengan anak akan dijumpai banyak tantangan. Tantangan terbesar orang tua adalah adanya kesenjangan antara nilai-nilai ideal yang diajarkan oleh orantua (generasi sebelumnya) dengan kenyataan yang dialami oleh anak (generasi sekarang). Kesenjangan antar generasi karena perbedaan pola pikir antara orang tua dan anak menyebabkan komunikasi tidak dapat berjalan dengan baik, intensif, dan efektif sehingga dapat menimbulkan ketidaksepahaman dan perselisihan. Perselisihan dapat terjadi ketika orang tua tidak dapat memahami dan menyesuaikan dengan kebutuhan anak. Orang tua perlu memahami cara berkomunikasi dengan anak secara tepat agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dan ketidak harmonisan relasi yang terjalin sehingga akan menyulitkan orang tua dalam melakukan kontrol terhadap remaja ketika diluar rumah (Martiani, Lestari & Hertinjung, 2021). Jika tidak segera ditangani dapat membuat relasi orang tua dan anak menjadi kurang dekat karena baik anak dan orangtua sama-sama kehilangan kepercayaan satu sama lain. Ketiadaan rasa percaya akan membuat anak merasa tidak aman saat harus bercerita mengenai permasalahan dan tidak puas dengan respon yang diberikan oleh orangtua (Minarti, Lestari & Hertinjung, 2021), sehingga memicu perilaku-perilaku yang menyimpang dan memunculkan konflik antara orang tua dan remaja (McLaren & Sillars, 2020). Komunikasi yang buruk ditandai dengan membahas kelemahan-kelemahan yang dimiliki remaja sedangkan potensi yang dimiliki cenderung dikesampingkan sehingga membuat remaja semakin tertutup dan memperburuk relasi orang tua dan remaja (Goodman dkk., 2019).

Responden yang memiliki relasi negatif dengan orangtua yaitu responden 1, 2, dan 3. Responden 4, 5, dan 6 mengaku memiliki relasi yang positif dengan orang tua dan menjadi semakin dekat selama pandemi karena karena bisa semakin sering menghabiskan waktu dan berinteraksi di rumah. Relasi positif ditandai dengan melakukan aktivitas bersama, menjalin komunikasi terbuka, dan saling memberi dukungan, Relasi yang terjalin dengan ayah dan ibu selama pandemi berpengaruh pada kondisi yang dialami responden. Menurut Fry dkk. (2012) bahwa relasi positif dengan orang lain merupakan indikator kesejahteraan psikologis yang dirasakan seseorang. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat dipisahkan dari orang lain. Dalam kehidupan, manusia akan berinteraksi, bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Jika proses interaksi dan komunikasi dapat berjalan lancar maka akan menciptakan sebuah relasi yang baik antar satu orang dengan lainnya (Prayogi & Handarini, 2017). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah relasi interpersonal yang dimiliki, salah satunya relasi yang terjalin dengan orangtua. Kebersamaan orang tua dengan anak sangat diperlukan untuk sarana interaksi, komunikasi, dan saling memahami satu sama lain (Harmani, 2013). Pernyataan tersebut disampaikan responden kelima sebagai berikut:

“*Dahulu jarang sekali untuk bisa bercanda seterbuka seperti saat ini. Berbincang-bincang setiap harinya juga saya lakukan. Pembahasannya pun sangat beragam, mulai dari berita terkini, kejadian terkini di sekitar kami, atau sering juga untuk saling curhat tentang perasaan diri sendiri*.” (R5)

Responden 1 menjelaskan tentang relasi negatif yang terjalin dengan ayah karena memiliki keterbatasan komunikasi. Ayah merantau untuk memenuhi kebutuhan keluarganya, sehinga jarang bertemu dan komunikasi hanya dilakukan melalui *chatting* atau *video call*. Meski mengaku sudah cukup senang bisa berkomunikasi dengan sang ayah, namun terkadang merasa bersedih karena tidak bisa bertemu langsung sesering sebelumnya. Menurut Gunarso (2009), setiap anggota keluarga memiliki perannya masing-masing. Begitu juga seorang ayah sebagai kepala keluarga yang memiliki tugas untuk mencari nafkah demi memenuhi kebutuhan keluarga dan mengayomi anak dan istrinya.

Responden 3 memiliki kondisi yang berbeda dengan responden lain yang memiliki relasi negatif dengan orangtuanya. Kondisi yang ada justru membuat responden memiliki penerimaan diri cukup baik terhadap ayah ibu yang *workholic.* Ayah subjek menerapkan pola komunikasi otoriter dan asertif di dalam keluarga, semua yang terjadi di rumah adalah sesuai dengan yang dikatakan ayah. Responden 3 merasakan kurang diperhatikan juga secara batiniah, tetapi sudah dapat memahami dan menoleransi kondisi tersebut karena melihat kerja keras yang dilakukan orangtua untuk menafkahi seluruh anggota keluarga. Seseorang dengan kesejahteraan yang tinggi akan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek baik positif maupun negatif dalam dirinya, dan memiliki pemikiran yang positif tentang apa yang terjadi masa lalu (Papalia, 2009). Responden 3 mengatakan bahwa hubungannya dengan saudara dan eyang baik dan saling peduli satu sama lain. Meski merasa kurang diperhatikan oleh kedua orang tuanya, namun ia menerima dan berpikir bahwa sebagai anak kedua harus bisa menjadi sosok yang mandiri dan terus mendewasa. Responden 3 juga memilih untuk menyampaikan keluh yang dirasakan dengan menulis *diary*. Kesejahteraan psikologis menghasilkan gagasan konsep yang luas termasuk stabilitas emosional, hubungan interpersonal yang positif, pengendalian diri, dan indikator kesejahteraan psikologi terus berkembang, diantaranya adalah peran emosi terhadap kesejahteraan (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995). Relasi yang terjalin dengan orangtua berkaitan dengan dukungan yang ayah ibu berikan kepada responden selama di rumah. Sebanyak empat responden, yaitu responden 1, 4, 5, dan 6 mengatakan bahwa orang tuanya memberikan dukungan emosional berupa semangat, memberikan nasihat, dan persetujuan atas apa yang responden lakukan.

**Dukungan oleh Orangtua**

Dukungan yang diberikan kepada responden 1, 2, dan 4 yaitu mendapat fasilitas pendukung dan penunjang untuk pembelajaran daring dari orangtua seperti pemasangan wifi, menyediakan media dan peralatan, serta penawaran mengikuti beberapa kegiatan untuk mengasah kemampuan *softskills*. Responden 5 memiliki orangtua yang perhatian yaitu menanyakan perkembangan akademik dan pertemanan, serta memberikan solusi dan saran kepada responden. Selama di rumah, sering melakukan *quality time* dengan menonton film dan pertandingan tenis bersama, serta memesan makanan secara *online*. Menurut Wikanestri dan Prabowo (2015), individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* lebih tinggi. Individu yang menerima dukungan sosial mempunyai strategi penyelesaian masalah yang lebih baik sehingga dapat mengurangi efek dari masalah psikologis yang dialami individu dan kesejahteraan psikologis dapat terjaga. Dukungan sosial juga dapat mengurangi masalah- masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Individu yang menerima dukungan sosial mempunyai strategi penyelesaian masalah yang lebih baik sehingga dapat mengurangi efek dari permasalahan psikologis yang dialami sehingga kesejahteraan psikologisnya dapat tetap terjaga (Prayogi & Handarini, 2017).

Menurut Oktaria (2013), waktu kebersamaan anak dan orang tua di rumah tidak hanya dihabiskan dengan menonton televisi dan bermain *smartphone*, tetapi juga memperhatikan perkembangan dan pendidikan anak. Peran orang tua dalam pendidikan anak diantaranya sebagai pengasuh dan pendidik, pembimbing, motivator, serta fasilitator (Umar, 2015). Orang tua berperan sangat besar dalam pendidikan dan perkembangan anak. Pembelajaran secara daring di rumah dapat berjalan dengan lancar dikarenakan orang tua memberikan fasilitas untuk memberikan fasilitas yang menunjang (Lilawati, 2020).

**Harapan terhadap Kondisi**

Responden memiliki harapan terkait dengan kondisi dan situasi yang dialami selama pandemic COVID-19 yaitu ingin segera berkuliah tatap muka agar dapat bertemu dengan teman-teman, yang dialami oleh hampir semua responden kecuali no 3. Responden 3 tidak memiliki harapan besar bahwa hanya ingin pandemi akan segera berakhir, seperti yang sangat dinanti oleh responden 6. Bagian terpenting bagi responden 3 adalah dapat menjadi lebih produktif mengisi waktu, seperti yang diharapkan pula oleh responden 4. Harapan membuat seseorang menjadi memiliki tujuan hidup. Sejalan dengan imensi kesejahteraan psikologis yang disampaikan Ryff (1989) bahwa dengan memiliki harapan akan membuat individu memiliki tujuan hidup yang akan dicapai dan memberikan makna pada dirinya. Sheldon dan Elliot (1999) berpendapat bahwa mengejar suatu tujuan dapat memunculkan rasa untuk mandiri, menciptakan sebuah relasi baik dengan orang-orang serta berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan (Steger, Kashdan, & Oishi, 2007).

Pencapaian kesejahteraan psikologis responden dianalisis berdasarkan enam aspek pembentuk kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989) meliputi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environnmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Otonomi menggambarkan individu  yang mampu  mengatur  perilaku  dari  dalam  dirinya, tidak bergantung pada orang lain,   dan  melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadinya. Pada responden 3 yang menemukan kebermaknaan hidup, selaras dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain dimana seseorang yang memiliki relasi yang dekat dan berharga dengan orang penting di kehidupannya yaitu keluarga, terutama nenek yang mengasuh dan tinggal bersamanya. Relasi positif yang dimiliki membuat responden 3 bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain. Sikap positif tersebut ditunjukkan dengan berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri, mampu membuat keputusan sendiri, mengatur lingkungan agar sesuai kebutuhan, memiliki tujuan hidup yang ingin digapai sehingga hidup yang dijalani menjadi lebih bermakna.

Penemuan menarik dalam penelitian ini, dimana baik respoden yang memiliki hubungan negatif maupun positif dengan orangtua dapat tetap mencapai kesejahteraan psikologis. Perbedaannya adalah proses yang harus dilewati responden dengan relasi negatif dengan orang tua menjadi lebih berat dibanding responden dengan relasi positif. Responden harus memiliki penerimaan diri sehingga dapat mandiri mengatasi permasalahan yang dialami meski tidak mendapatkan dukungan dari ayah ibu. Harapan yang dimiliki membuat responden menjadi lebih kuat untuk bisa menemukan makna hidupnya sehingga tidak menggantungkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologisnya pada faktor di luar dirinya sendiri. Responden dengan relasi dengan orangtua baik negatif maupun positif sama-sama memiliki penerimaan diri yang baik, kemandirian, melakukan pengembangan diri, serta mampu mengatur lingkungannya untuk menyesuaikan diri. Perbedaannya adalah terletak pada responden yang memiliki relasi negatif dengan orangtua harus dapat menemukan tujuan hidup yang menguatkan dan membuatnya bersyukur dengan apapun kesulitan hidup yang dijalani. Responden yang memiliki relasi negatif dengan orangtua harus dapat menghadapi segala kesulitan hidup yang menjadi lebih kompleks dibanding responden dengan relasi positif serta harus dapat menemukan pemecahan masalahnya. Responden dengan relasi negatif karena tidak mendapat dukungan dan perhatian dari orangtua maka hanya bisa mengandalkan dan menghibur diri sendiri, mencoba memahami kesibukan orangtua, dan berusaha menemukan makna hidup dibalik usahanya yang susah payah dengan tujuan membahagiakan orangtua. Dinamika psikologis terbentuknya kesejahteraan psikologis responden dalam relasi dengan orangtua selama masa pandemic COVID-19, dapat ditunjukkan dalam **Gambar 1**.

**Gambar 1. Dinamika Terbentuknya Kesejahteraan Psikologis**



**CONCLUSION**

Gambaran psikologis kesejahteraan psikologis e*merging adult* selama pandemi COVID-19 meliputi perasaan dan kesulitan yang dialami, solusi yang dilakukan, relasi dengan orangtua, dukungan yang diberikan orangtua, dan harapan terhadap situasi pandemi. Relasi dengan orangtua membantu memberi dukungan dan motivasi untuk berhasil menyesuaikan dengan kondisi serta menemukan solusi atas permasalahan yang dialami. *Emerging adult* yang memiliki relasi negatif dengan orangtua, tetap dapat mencapai kesejahteraan psikologis jika mampu memberdayakan setiap potensi dan kemampuan diri yang dimiliki, faktor eksternal di luar keluarga, menguasai lingkungannya, serta menemukan makna hidupnya. Makna hidup membuat seseorang memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dengan kemandirian dan tidak menggantungkan penyelesaian masalah kepada orang lain.

**REFERENCES**

Ali, M., & Asrori, M. (2011) Psikologi remaja : perkembangan peserta didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Aliza, N.F. (2015). Pengaruh Terapi Psikospiritual untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis remaja. Jurnal EMPATI, 3(2), 1-15.

Aprilia, T. (2021). Risiko Learning Loss Menghantui Peserta Didik di Masa Pandemi. Online. <https://www.majalahsuarapendidikan.com/2021/02/risiko-learning-loss-menghantui-peserta.html>.

Araújo, L. A., de, Veloso, C. F., Souza, M. de C., Azevedo, J. M. C. de., & Tarro, G. (2021). The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: a systematic review. Jornal de Pediatria, 97(4), 369–377. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.08.008>

Argadita, W. N. R. A. & Lestari, S. (2019). Relasi antara orangtua dan anak pada remaja pelaku delikuensi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Arnett, J. J. (2007). Socialization in emerging adulthood. Dalam Grusec, J. E. & Hastings, P. D.

*Handbook of socialization: Teory and research.* New York, NY: The Guilford Press.

Arnett, J. J. (2015). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach.* London: Pearson Education.

Bidjuni, H. & Kallo, V. (2019). Hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada pasien diabetes melitus di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado. E-Journal Keperawatan, 7(1) . <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25201>

Desiningrum, D.R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. Jurnal Psikologi, 13(2), 102-106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>.

Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Eva, N., Hidayah, N., & Shanti, P. (2020). *Model Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. Malang* (T. Chusniyah (ed.); 1st ed.). Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi), Universitas Negeri Malang (UM).

Fegert, J. M., Vitiello, B., & Plener, P.L., C. V. (2020). Challenges and burden of the Mental, Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent The, health: A narrative review to highlight clinical and research needs in Psychiatry, acute phase and the long return to normality. Child Adolesc. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-020-00329-3>

Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M., Newton, M., Gano-Overway, L. A., & Magyar, T. M. (2012). Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1(1), 44–57. <https://doi.org/10.1037/a0025454>.

Goodman, , E. S., Ford, C.A., Friedrich, E.A., Ginsburg, K.R., Miller, V.A., & Mirman, J.H. (2019). Frequency of communication about adolescent’ strengths and weaknesses and the parent-adolescent relationship. *Applied Developmental Science.* 1-12.<https://doi.org/10.1080/10888691.2.019.1594813>.

Gunarso. (2009). Asas-asas psikologi keluarga idaman. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Psychological well-being, stress, and emotion regulation in first year college students during covid-19. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi,* *10*, 51–64. [https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07](https://doi.org/https%3A//doi.org/10.21009/JPPP.101.07).

Gunther-Bel, C. Vilaregut, A. Carratala, E. Torras-Garat, S. Perez-Testor, C. (2020). A Mixed-method Study of Individual, Couple, and Parental Functioning During the State-regulated COVID-19 Lockdown in Spain. *Family Process,* *59*, 1060–1079. https://doi.org/doi: 10.1111/famp.12585Harmaini. (2013). Keberadaan Orang Tua Bersama Anak. Jurnal Psikologi, 9(2). 80-93.

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 299–306. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941

Indriani, D. & Sugiasih, I. (2016). Dukungan Sosial dan Konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawati PT. SC Enterprises Semarang. Jurnal Psikologi Proyeksi, 11(1). <https://doi.org/10.30659/jp.11.1.46-54>.

Isman. (2016). Pembelajaran moda dalam jaringan (MODA DARING). ISBN: 978-602-361-045-7

Johnson, D.W. & Jhonson, F.P. (1991). Joining Together: Group Theory and Group Skills. Fourth Edition. London: Prentice Hall International.

Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan Psikologis pada korban perundungan. Jurnal EMPATI, 7(1), 274-282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>

Khalimah. S.N. (2020). Peran Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring di MI Darul Ulum Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2020/2021.

Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal EMPATI, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>.

Kumparan. (2020). Survei Kuliah Daring; 65% Mahasiswa Terhambat Jaringan Internet.<https://kumparan.com/syarif-yunus/survei-kuliah-daring-65-mahasiswa-terhambat-jaringan-internet-1tZfwORYLzL/1>. Diakses pada tanggal 5 September 2021.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research, 3*(2), 1-15.

Kurniati, R. (2015). Pengaruh olahraga aerobik terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri. *Motion: Jurnal Research Physical Education, 6*(2), 27-42 .

Lestari, S. (2013). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Predana Media Group.

Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630> .

Lisnawati, L. & Al Rahmah, I. A. D. (2018). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari spritualitas siswa di Lembaga pendidikan berbasis agama pesantren dan non pesantren. Jurnal Psikologi Integratif, 6(2). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1499>.

Lubis, N. L. (2009). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana Prenada media Group.

Martiani., Lestari, S. & Hertinjung, W. S. (2021). Keterampilan komunikasi untuk meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 13(1), 47-62.

Mareta, M. (2018). Pendidikan humanis dalam keluarga (Konstruksi pola asuh orang tua dalam mempersiapkan generasi masa depan). *Qawwam, 11* (2), 17-38.

McLaren, R. M., & Sillars, A. (2020). Parent and adolescent conversations about hurt: How interaction patterns predict empathic accurancy and perceived understanding. *Communication Monographs*, 87(3), 312-335.

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. PARADIGMA Journal of Science, Religion and Culture Studies, 18 (1). <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>

Oktaria, R. (2013). Implementasi Pendekatan Pembelajaran dalam Pendidikan Anak Usia Dini. Nizham Jounal of Islamic Studies, 1(2), 174–184.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human Development Perkembangan manusia, edisi 10, buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* *4*, 246–260. [https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527](https://doi.org/https%3A//doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527).

Pramitha, R. & Astuti, Y.W. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. Jurnal Sosial dan Teknologi, 1(10), 1179-1186. <https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i10.211>

Prayogi, F., & Handarini, M. D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-Being Peserta Didik 19 SMK. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan, 2(4), 508–515. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>

Putri, W. R., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2021). Hubungan persepsi penerimaan - penolakan orangtua dan depresi di masa pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi Unisba*, 129–133.

Qonitatin, N., Faturochman, Helmi, A. F. & Kartowangiran, B. (2020). Relasi remaja- orang tua dan ketika teknologi masuk di dalamnya. *Buletin Psikologi*, 28(1). 28-44. [10.22146/buletinpsikologi.44372](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.44372).

Ravens-Sieberer, U. Kaman, A. Erhart, M. & dkk. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Quality of Life and Mental Health in Children and Adolescents in Germany. Eur Child Adolesc Psychiatry, 1–11. DOI: 10.1007/s00787-021-01726-5.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069– 1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological WellBeing Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, *83*, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Sari, C. P., & Listiara, A. (2017). Hubungan antara lokus pengendalian internal dengan kesejahteraan psikologis pada guru SMA Negeri di Kota Bogor. Jurnal EMPATI, 6(1), 65-69. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15129>.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. [https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.76.3.482).

Smith, J. A. (2009). *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*. (ed) Jonathan A. Smith. (penerj.) Budi Santosa S.Psi.  Pustaka Pelajar.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, Method, and Research*. London: SAGE.

Steger, M F., Kashdan, T., & Oishi, S. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. Journal of Happiness Studies, 8(2), 161-179, DOI:[10.1007/s10902-006-9011-8](http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8)

Umar, M. (2015). Peranan Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling. <https://doi.org/10.22373/je.v1i1.315>

Yasin, M. S., & Zulkifli, M. A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. International Journal of Business and Social Science, 1, 110-116.

Zolten, K & Long, N. (2006). Parent-child communication. *Medical Science*. Department of Pediatrics, University of Arkansas. 1-4. [http://parenting-ed.org/wp- Scharf, M. & Mayseless, O. (2008). Late adolescent girl’s relationships with parents and romantic partner: The distinct role of mothers and fathers*.* *Journal of Adolescence*, 31, 837-855. Doi:10.1016/j.adolescence.2008.06. 012. content/themes/parenting-ed/files/handsout/communication-parent-to-child-pdf](http://parenting-ed.org/wp-%20Scharf%2C%20M.%20%26%20Mayseless%2C%20O.%20%282008%29.%20Late%20adolescent%20girl%E2%80%99s%20relationships%20with%20parents%20and%20romantic%20partner%3A%20The%20distinct%20role%20of%20mothers%20and%20fathers.%20Journal%20of%20Adolescence%2C%2031%2C%20837-855.%20Doi%3A10.1016/j.adolescence.2008.06.%20012.%20content/themes/parenting-ed/files/handsout/communication-parent-to-child-pdf)..