

Makna kebahagiaan pada Generasi Z

Tri Sulastr¹, Perdana Kusuma²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar¹

Email: trisulastr¹@unm.ac.id, perdanakusuma@unm.ac.id

Abstrak. Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang. Terdapat banyak factor yang mempengaruhi kebahagiaan individu, diantaranya nilai-nilai budaya dan generasi saat individu dilahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna kebahagiaan yang dimiliki oleh Generasi Z, yaitu individu yang lahir di tahun 1996-2009. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksploratori. Jumlah partisipan yang berpartisipasi sebanyak 215 orang yang berusia 13-26 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gen Z memaknai kebahagiaan terkait dengan pencapaian tujuan (*goals*), keluarga/kerabat, *stress-free living*, spiritualitas, perilaku prosocial, kemandirian, kesehatan, finansial, dan rekognisi dari orang lain. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meneliti factor-faktor lainnya yang berkontribusi dalam kebahagiaan pada gen Z dengan menggunakan pendekatan yang berbeda.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Generasi Z



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan kondisi kehidupan yang diinginkan oleh sebagian besar manusia. Berbagai penelitian berusaha untuk memahami konsep kebahagiaan, bahkan menciptakan berbagai intervensi agar manusia dapat menjadi bahagia. Kebahagiaan itu sendiri diartikan sebagai suatu kondisi sejauh mana individu menganggap positif kualitas kehidupan yang ia miliki saat ini atau dengan kata lain sejauh mana individu menyukai kehidupan yang ia miliki (Veenhoven, 1997). Konsep kebahagiaan seringkali digunakan diberbagai penelitian dengan istilah kepuasan hidup (*life satisfaction*) atau *subjective well-being*.

Setiap individu mendefinisikan kebahagiaan berdasarkan perspektif masing-masing, oleh karena itu kebahagiaan diistilahkan dengan *subjective well-being*, karena pemaknaan dan indikatornya berbeda bagi tiap orang. Terdapat berbagai factor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dialami oleh individu, baik dari segi kualitas masyarakat seperti keamanan, kebebasan keadilan, iklim budaya, modernitas, maupun dari segi perbedaan individual seperti kepribadian, status sosial, usia, gender, atau tingkat pendapatan (Veenhoven, 1997). Berbagai penelitian awal tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa evaluasi kebahagiaan di setiap wilayah dapat dilakukan dengan metode yang sama, namun Oishi dan Gilbert (2016) menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan dapat berubah dari waktu ke waktu, dan dari satu budaya dengan budaya lainnya. Misalnya, pemaknaan kebahagiaan di era Yunani Kuno mengandung arti "keberuntungan yang baik" dan ditemukan sama di beberapa wilayah lain di Eropa dan Asia. Namun, pada masa sekarang pemaknaan kebahagiaan tidak melibatkan keberuntungan lagi, melainkan pengalaman yang menyenangkan yang dialami individu (Oishi dkk, 2013).

Dalam memahami bagaimana pengaruh budaya pada aspek perilaku manusia, maka analisis pengaruh dari budaya terhadap kebahagiaan dapat dilakukan dengan melihat bagaimana perbedaan kebahagiaan pada budaya kolektivis dan individualis. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa seperti halnya individu yang memiliki beragam alasan untuk merasakan kebahagiaan, maka individu yang merupakan bagian dari budaya tertentu juga akan memiliki kriteria yang berbeda tentang kebahagiaan atau kepuasan hidup (Lee dkk, 2000). Diener dan Fujita (1995) menjelaskan bahwa sumber daya yang berbeda dapat mempengaruhi tingkatan kebahagiaan individu, tergantung seberapa relevan sumber daya tersebut dalam mencapai tujuan spesifik individu. Oleh karena itu, persepsi dan kriteria kebahagiaan akan beragam antara budaya yang satu dengan lainnya, tergantung dari norma budaya, nilai dan tujuan personal yang dimiliki oleh individu.

Triandis dkk (Lee dkk, 2000) mengklasifikasikan budaya kedalam dua klasifikasi yaitu individualis dan kolektivis. Individu pada budaya individualistic, seperti Amerika dan Eropa Barat, cenderung fokus pada identitas personal mencakup perspektif, kebutuhan dan pandangan pribadi, kesenangan pribadi, dan

keyakinan individual. Sedangkan pada budaya kolektivistis, individu tidak terlalu fokus pada kemandirian dan otonomi (identitas personal), melainkan cenderung bergantung pada identitas *ingroup*, dan solidaritas dengan keluarga atau *ingroup*. Dalam hal kebahagiaan, studi perbandingan antar budaya menunjukkan orang Amerika dengan karakteristik budaya individualis cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan pencapaian pribadi dan pengalaman positif, sedangkan orang Jepang mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi yang tidak bertahan lama dan dapat menjadi sumber kecemburuan bagi orang lain. Bahkan, orang-orang di budaya kolektivistis ada yang khawatir jika merasakan terlalu banyak kebahagiaan. Hal ini dikarenakan kebahagiaan seringkali diikuti dengan pengalaman negatif (Uchida & Kitayama, 2009).

Selain pengaruh budaya terhadap konsep kebahagiaan individu, perbedaan usia atau generasi yang merupakan bagian dari variabel demografi juga dianggap mempengaruhi pemaknaan individu terkait kebahagiaan. Terdapat berbagai faktor yang menentukan kebahagiaan individu, diantaranya adalah keadaan hidup dan variabel demografis, sifat, dan faktor disposisi (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Generasi merupakan bentuk pengelompokan individu berdasarkan tahun lahir, lokasi, usia, dan peristiwa kehidupan yang signifikan pada tahap perkembangan yang kritis (Kupperschmidt, 2000). Individu yang berada pada generasi yang sama dianggap memiliki cara pemikiran, pengambilan keputusan, dan perilaku yang cenderung sama karena mereka berkembang dalam kondisi yang relatif sama (misalnya, ekonomi dan sejarah), mengalami peristiwa yang sama (misalnya, budaya dan lingkungan) serta terkena dampak teknologi yang serupa (Dolot, 2018).

Sejauh ini belum ada kesepakatan usia pada setiap klasifikasi generasi, namun Cilliers (2017) mengidentifikasi lima generasi, yaitu tradisional (lahir tahun 1928-1944), *baby boomer* (lahir tahun 1945-1965), gen X (1965-1979), gen Y (1980-1995), dan gen Z (setelah tahun 1995). Csobanka (2016) menambahkan generasi lainnya, yaitu generasi alpha yang hidup setelah tahun 2010. Oleh karena itu, gen Z dianggap sebagai individu yang lahir antara tahun 1996-2009. Gen Z merupakan generasi yang merasakan perkembangan digital yang sangat pesat, seperti *smartphone*, internet, laptop dan jaringan yang tersedia dimana saja, sehingga gen Z dapat berfungsi baik di dunia nyata maupun virtual (Dolot, 2018).

Karakteristik yang dimiliki oleh gen Z ialah penggemar teknologi berat dimana sebagian besar hidupnya terhubung dengan gadget dan internet, kreatif dan *open-minded*, *hyperconnected* terutama terkait penggunaan sosial medianya, kurang memiliki pengalaman kerja, dan individualistik karena diajarkan untuk menjadi kompetitif (Sladek & Grabinger, 2016). Karakteristik ini dianggap sangat berbeda dua generasi sebelumnya yaitu, gen X dan Y. Perbedaan karakteristik dengan generasi sebelumnya dapat disebabkan karena gen Z berkembang disaat dunia mengalami krisis, terorisme, perubahan iklim dan kasus lainnya. Oleh karena itu, peristiwa atau krisis yang dialami individu di suatu generasi dapat membuat

perbedaan perilaku dengan generasi lainnya. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pemaknaan kebahagiaan menurut generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif eksploratif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan sifat suatu yang sedang berlangsung saat penelitian dilakukan atau mencari sebab dari suatu gejala tertentu (Umar, 2011). Partisipan merupakan individu yang berusia antara 13-26 tahun dan berasal dari berbagai suku di Sulawesi Selatan. Jumlah partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini ialah sebanyak 215 orang. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terbuka dengan pertanyaan terkait pemaknaan subjek tentang makna kebahagiaan. Analisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan proses coding dan analisis deskriptif sederhana. Klasifikasi data dalam proses coding dilakukan dengan merujuk pada 14 kategori tujuan hidup (Lee dkk, 2000): yaitu keluarga, hubungan dengan *significant others*, financial, kemandirian, spiritualitas, tujuan hidup (*goals*), *stress-free living*, health, kompetensi, rekognisi dari orang lain, pengetahuan, perilaku menolong, kreativitas, dan *artistic endeavor*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif terhadap data demografi partisipan menunjukkan bahwa rata-rata partisipan berusia 24 tahun, dimana terdapat 163 (75.8%) partisipan berjenis kelamin perempuan dan 52 (24.2%) orang laki-laki. Hasil pengelompokan data menunjukkan bahwa terdapat 9 kategorisasi makna kebahagiaan pada generasi Z, yaitu tujuan (*goals*), keluarga dan kerabat, *stress-free living*, spiritualitas, perilaku prosocial, kemandirian, kesehatan, finansial, dan rekognisi dari oranglain. Gambaran makna dan persentase dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Makna kebahagiaan generasi Z

Makna kebahagiaan	Frekuensi	Persentase
<i>Goals</i>	52	24.2
Keluarga & kerabat	48	22.3
<i>Stress-Free living</i>	32	14.9
Spiritualitas	28	13.0
Prosocial	15	7.0
Kemandirian	14	6.5
Health	13	6.0
Finansial	6	2.8
Rekognisi	7	3.3
	215	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24.2% gen Z dalam penelitian ini mempersepsikan kebahagiaan sebagai kondisi ketika apa yang diharapkan, keinginan, atau tujuan hidupnya dapat tercapai dengan baik. Hal ini tidak hanya mencakup hasil atau kondisi ketika tujuan tersebut tercapai, namun juga termasuk keberhasilan individu dalam melalui rintangan dalam proses mencapai tujuan tersebut. Temuan ini menarik karena berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Lin (2019) yang menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan gen Z sangat terkait dengan hubungan yang dijalin baik dengan Tuhan, keluarga, teman, alam, atau dengan hewan peliharaan. Salah satu karakteristik dari gen Z ialah individu lebih cenderung *goal-oriented* atau mengarahkan perilakunya agar sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. Bahkan survey menunjukkan 81% gen Z telah memiliki tujuan spesifik dalam 10 tahun ke depan (Northwestern Mutual, 2019). Dalam penelitian ini sebagian besar partisipan tidak menspesifikkan *goals* yang ingin dicapai, melainkan mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi ketika apa yang diinginkan dan diharapkan telah tercapai, baik tujuan jangka pendek maupun panjang. Namun, hal ini dapat menjadi bumerang karena menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan, sehingga secara tidak sadar membuat individu menjadi lebih cemas dan stress karena khawatir tidak mencapai tujuan mereka, bahkan dapat menyebabkan penurunan keterlibatan sosial karena fokus pada diri sendiri (Gruber et al, 2011).

Konsep kebahagiaan kedua yang diidentifikasi adalah makna kebahagiaan yang berkaitan dengan hubungan keluarga, kerabat atau orang yang disayangi. Individu mengasosiasikan kebahagiaan personal dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh keluarga, terutama kedua orangtua, serta meluangkan waktu bersama dengan keluarga. Hal ini dapat disebabkan karena identitas personal individu yang tinggal di budaya kolektifis sangat terkait dengan identitas *ingroup* dimana individu menjadi bagian dari kelompok tersebut (Uchida & Kitayama, 2019). Pentingnya relasi sosial terutama dengan keluarga tidak hanya ditunjukkan oleh gen Z di budaya kolektifis, namun penelitian yang dilakukan Lin (2019) menunjukkan bahwa individu pada budaya individualis menempatkan kualitas hubungan dengan kerabat sebagai komponen utama kebahagiaan.

Tema ketiga yang paling banyak diungkapkan oleh artisipan ialah kebahagiaan sebagai *stress-free living*, artinya kebahagiaan dikonsepsikan individu sebagai kondisi ketika individu menikmati hidup yang dijalani saat ini, tanpa memikirkan masa lalu dan masa depan. Selain itu, individu berpikir positif di setiap momen, tidak merasakan kecemasan atau tekanan yang berarti, serta tidak fokus pada pandangan orang lain. Individu yang berasal dari budaya kolektifis cenderung berperilaku yang sejalan dengan norma kelompok, sehingga individu diajarkan untuk peduli tentang bagaimana tindakan yang dilakukan dapat berdampak pada citra sosial keluarga/kelompok individu (Vaswani dkk, 2022). Kedekatan secara fisik dan sosial pada orang lain di budaya kolektifis dapat mengakibatkan kesalahan persepsi bahwa penilaian negatif dari orang lain dapat diinternalisasi dalam diri individu

(Fortune dkk, 2008). Hal inilah kemudian yang dapat mempengaruhi persepsi kebahagiaan gen Z di budaya kolektivis.

Selain ketiga tema utama di atas, kebahagiaan pada generasi Z di Makassar juga dikaitkan dengan spiritualitas, yaitu kebahagiaan diasosiasikan dengan rasa syukur kepada Tuhan atas apa yang dimiliki saat ini, melakukan ibadah, dan berperilaku sesuai syariat agama. Ungkapan rasa syukur memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan individu yang bekerja dalam sistem "*Cycle of virtue*" atau lingkaran kebaikan, dimana rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan, dan disisi lain kebahagiaan meningkatkan rasa syukur individu (Watkins dkk, 2003).

Kebahagiaan juga dimaknai sebagai bentuk perilaku menolong yang ditujukan kepada orang lain untuk meringankan beban, berbagi, atau melihat orang lain bahagia karena tindakan pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Dakin dkk (2022) menunjukkan bahwa perilaku prososial yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kebahagiaan individu, karena dengan membantu atau meringankan beban orang lain, individu merasa hidupnya bermakna. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2016) yang menunjukkan bahwa keinginan yang kuat untuk membantu orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan. Pada masyarakat Indonesia, keinginan untuk menolong merupakan salah satu bentuk pengamalan dari nilai budaya yang dipegang masyarakat, yaitu "Gotong royong".

Kemandirian juga dianggap memiliki peran dalam konsep kebahagiaan gen Z. Kemandirian yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kebebasan individu dalam melakukan aktivitas yang diinginkan, memilih masa depan yang diharapkan, dan tidak menjadi beban bagi orang lain. Dalam budaya individualis, masyarakat menekankan kemandirian individu, serta kebutuhan dan keinginan individu lebih prioritas diatas kepentingan kelompok (Nisckerson, 2021). Salah satu bentuk kemandirian dapat ditunjukkan dengan pengambilan keputusan dan kemauan untuk bertanggung jawab atas keputusan tersebut, sehingga membuat Gen Z merasa bahagia (Lin, 2019)

Makna kebahagiaan lainnya yang disebutkan oleh Gen Z ialah keadaan sehat yang dirasakan oleh dirinya maupun orang yang disayangi, seperti orangtua atau keluarga. Rahayu (2016) mengemukakan bahwa persepsi individu akan kesehatan pribadi, orang lain, dan peningkatan kesehatan dibanding tahun sebelumnya membuat individu lebih bahagia. Hal ini disebabkan karena tanpa adanya masalah kesehatan, individu akan lebih produktif dalam mendapatkan lebih banyak uang atau menabung lebih banyak uang, yang pada akhirnya dapat digunakan untuk keperluan lain yang membuat individu bahagia.

Kondisi finansial dan rekognisi dari orang lain merupakan dua tema terakhir yang diungkapkan oleh Gen Z dalam memaknai kebahagiaan. Beberapa partisipan mengaitkan kebahagiaan dengan kondisi finansial yang stabil atau ketika memiliki sejumlah besar uang. Hal ini terkait dengan salah satu karakteristik Gen Z yang dianggap memiliki kesadaran finansial dan realistis dengan kehidupan yang dijalani.

Hal ini disebabkan karena gen Z tumbuh pada peristiwa dimana resesi global terjadi sehingga menyebabkan ketidakpastian ekonomi (Sladek & Grabinger, 2016). Makna kebahagiaan terakhir yaitu terkait rekognisi atau pengakuan dan rasa bangga yang ditunjukkan oleh orang lain, terutama keluarga dengan pencapaian individu dapatkan.

KESIMPULAN

Makna kebahagiaan yang dimiliki oleh setiap individu sangatlah berbeda. Pada generasi Z di Indonesia yang dianggap menjunjung budaya kolektifis, kebahagiaan dikaitkan erat dengan tercapainya tujuan (*goals*), kebahagiaan yang dirasakan oleh kerabat, terutama dengan orangtua, *stress-free life*, spiritualitas, kemandirian, perilaku prososial, kondisi kesehatan, finansial dan pengakuan dari orang lain. Pemaknaan yang muncul pada generasi ini kurang lebih serupa dengan generasi sebelumnya dan pada budaya individualis, namun penelitian selanjutnya dapat mengonfirmasi perbedaan ini dengan menggunakan pendekatan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Cilliers, E.J. (2017). The challenge of teaching generation Z. *People: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188–198. DOI: 10.20319/pijss.2017.31.188198
- Csobanka, Z.E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63–76. DOI: 10.1515/atd-2016-0012
- Dakin, B. C., Tan, N. P., Conner, T. S., & Bastian, B. (2022). The Relationship Between Prosociality, Meaning, and Happiness in Everyday Life. *Journal of Happiness Studies*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00526-1>
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-Mentor. Czasopismo Naukowe Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie*, (2 (74), 44-50.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on psychological science*, 6(3), 222-233.
- Kupperschmidt, B.R. (2000). Multigeneration Employees: Strategies for Effective Management. *Health Care Manager*, 19(1), 65–76. DOI: 10.1097/00126450-200019010-00011
- Lee, D. Y., Park, S. H., Uhlemann, M. R., & Patsult, P. (2000). What makes you happy?: A comparison of self-reported criteria of happiness between two cultures. *Social indicators research*, 50(3), 351-362.
- Lin, C. N. (2019). Generation Z's perception and vision of "happiness": An innovative practice of mental health well-being.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, D. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Nickerson, C. (2021). Individualistic cultures and behaviour. <https://www.simplypsychology.org/what-are-individualistic-cultures.html>
- Northwestern Mutual. (2019). 2019 Planning & Progress Study Generation Z. Diakses tanggal 28 November 2022 melalui https://filecache.mediaroom.com/mr5mr_nwmutual/178378/download/PPS%20Wave%20IV%20Gen%20Z%20deck%208.9.19.pdf
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and social psychology bulletin*, 39(5), 559-577.
- Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54-58.
- Rahayu, T. P. (2016). The determinants of happiness in Indonesia. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(2), 393.
- Sladek, B. S., & Grabinger, A. (2016). The first generation of the 21st Century has arrived!, 16. *Erişim adresi: [https://www. xyzuniversity. com/wp-content/uploads/2018/08/GenZ_ Final-dl1. pdf](https://www.xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2018/08/GenZ_Final-dl1.pdf)*.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Umar, H. (2011). Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis. Jakarta: Rajawali Press.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 29-74.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.