



SUMBER KEBAHAGIAAN PADA GENERASI Y DITINJAU DARI JENIS KELAMIN LAKI-LAKI

SOURCES OF HAPPINESS IN GENERATION Y REVIEWED FROM MALE GENDER

Riva Nadia Putri

Stikes Syedza Sainika

(rivanadiaputri23@gmail.com)

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan hakekat dari tujuan hidup yang ingin dicapai manusia. Kebahagiaan merupakan variabel psikologi yang paling banyak diteliti saat ini terutama pada bidang kajian *positive psychology*. Penelitian-penelitian mutakhir menyebutkan bahwa tidak semua teori-teori psikologi sesuai disuatu daerah yang sebenarnya berkaitan dengan nilai-nilai masyarakat dan daerah yang dianut. Generasi Y adalah generasi yang memiliki kelekatan pada media sosial dan memiliki cara pandang tersendiri dalam mengartikan kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan deskripsi sari sumber kebahagiaan yang dirasakan oleh pada mahasiswa sebagai generasi Y dengan pendekatan Indigenous Psychology dalam upaya membuat sebuah teori psikologi menjadi relevan apabila diterapkan didaerah atau konsteks budaya lain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan prinsip *constructive realism*. Subjek penelitian 74 mahasiswa Psikologi di Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terbuka dan data penelitian dianalisis dengan memadukan hasil kategorisasi data text. Hasil penelitian menghasilkan delapan kategorisasi sumber kebahagiaan laki-laki pada generasi Y menurut subjek yaitu keluarga 30%, orang terdekat 20%, spiritualitas 12%, waktu luang 12 %, pencapaian 9 %, uang 6 %, kesehatan 2 %, dan sumber lainnya yang termaksud kedalam others 7 %. Generasi Y laki-laki pada pada penelitian ini mengatakan bahwa sumber kebahagiaan mereka adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, orang-orang terdekat, spiritualitas, waktu luang, pencapaian, uang, kesehatan, dan sumber lain yang dikelompokkan kedalam *others*.

Kata Kunci: Sumber Kebahagiaan, Generasi Y, Laki-laki

ABSTRACT

Happiness is the essence of the purpose of life that humans want to achieve. Happiness is the most researched psychological variable at present, especially in the field of positive psychology studies. Recent studies state that not all psychological theories are appropriate in an area that is actually related to the values of society and the area adhered to. Generation Y is a generation that has an attachment to social media and has its own perspective on interpreting happiness. This study aims to provide an understanding and description of the sources of happiness felt by students as generation Y with an Indigenous Psychology approach in an effort to make a psychological theory relevant when applied in other regions or cultural contexts. This study uses a descriptive quantitative method with the principle of constructive realism. The research subjects were 74 Psychology students in Yogyakarta. Data collection used an open questionnaire and research data were analyzed by combining the results of text data categorization. The results of the study produced eight

categorizations of the sources of male happiness in generation Y according to the subject, namely family 30%, closest people 20%, spirituality 12%, free time 12%, achievement 9%, money 6%, health 2%, and other sources that included in others 7%. Generation Y males in this study said that the source of their happiness was events related to family, closest people, spirituality, free time, achievement, money, health, and other resources which were grouped into others.

Keywords: Source of Happiness, Generation Y, Male

PENDAHULUAN

Ryan dan Deci (Herawati dan Maryani, 2019) memaknai kebahagiaan sebagai hasil dari upaya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa pemaknaan kebahagiaan adalah hasil dari upaya individu dalam memaksimalkan potensinya yang merupakan realisasi fungsi psikologi yang positif agar hidupnya menjadi lebih baik. Csikszentmihalyi dan Hunter (2014) mengatakan bahwa tingkat kebahagiaan paling tinggi seorang individu akan tercapai jika ia dipengaruhi oleh hal-hal yang menyenangkan seperti kesenangan, rasa bangga, kepuasan terhadap hidupnya sendiri serta rendahnya perasaan negatif yang dialami, tidak dipengaruhi oleh kondisi yang tidak menyenangkan, jauh dari iri hati dan depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Patnanti (2012) mengenai sumber kebahagiaan setiap orang itu berbeda-beda. Sumber kebahagiaan pada perempuan di usia 21-29 lebih berfokus pada keluarga. Hal ini relevan dengan peran perempuan di Indonesia yang sangat lekat dengan kehidupan keluarga, sehingga ketika dewasa sampai lansia pun keluarga dianggap sebagai faktor utama dalam kebahagiaan mereka.

Hidup Bahagia atau kebahagiaan adalah hal yang menjadi tujuan dan impian setiap manusia, tidak terkecuali bagi generasi milenial yakni gen Y. Kebahagiaan subjektif menjadi begitu penting karena dianggap tujuan akhir dari kehidupan. Orang yang bahagia memandang dunia lebih aman, membuat keputusan lebih mudah, menilai pelamar kerja lebih baik, lebih kooperatif, dan hidup lebih sehat, lebih enerjik, dan lebih memuaskan (Lyubomirsky, Kasri, & Chang, 2002; Myers, 1993). Generasi Y istilah yang digunakan

untuk menggambarkan kelompok individu yang lahir setelah generasi X. Generasi yang dianggap sebagai generasi yang paling tanggap dengan teknologi masa kini. Generasi yang lahir antara tahun 1980 hingga 2000, yaitu mereka yang berusia sekitaran 17 – 37 tahun. Generasi Y pada tahun 2020 akan membentuk 60% angkatan kerja secara global. (Pricewaterhouse Coopers International Limited, 2011). Generasi Y atau generasi milineal dapat dilihat berdasarkan tahun kelahirannya yakni generasi yang lahir tahun 1980 hingga tahun 2000 (De Meuse, Mlodzik & Korn, 2010).

Survei yang dilakukan JobStreet.com Indonesia (2016) rentang bulan Juni-Juli 2016 kepada 27.000 responden mengenai motivasi kebahagiaan di tempat bekerja menunjukkan gambaran kebahagiaan pada generasi Y. Hasil survei mengungkapkan, 33,4 persen responden yang dengan rentang usia 22-26 tahun, dan pengalaman bekerja 1 – 4 tahun, menyatakan mereka tidak bahagia di tempat kerja. Tiga faktor utama yang memberikan ketidakbahagiaan tersebut yakni, kesempatan pengembangan karier yang terbatas, jumlah insentif yang kurang menggiurkan serta gaya kepemimpinan manajemen yang kaku. Hal ini menunjukkan kebahagiaan pada generasi Y sebagai pekerja cenderung pada hal-hal yang bersifat artifisial cenderung pada material yakni berupa tunjangan finansial yang membuat para pekerja Generasi Y untuk merasa bahagia di tempat bekerja.

Holder, et al. (2016) mengatakan secara keseluruhan, anak-anak dan remaja paling sering menghubungkan kebahagiaan mereka dengan aktivitas yang mereka lakukan. Mayoritas kegiatan ini melibatkan teman atau keluarga. Dengan demikian, kegiatan dapat berkontribusi untuk kebahagiaan anak-anak

dan remaja secara langsung serta berkontribusi terhadap kebahagiaan mereka melalui elemen sosial yang terlibat dalam kegiatan ini.

Delle Fave et al. (2011), di mana domain kebahagiaan yang paling signifikan adalah keluarga, hubungan dan kesehatan, atau keluarga dan pekerjaan. Seligman (2002) mempercayai bahwa pengaruh eksternal yang dapat menjadi sumber kebahagiaan bagi individu adalah berupa penghasilan, status perkawinan, kehidupan sosial, emosi yang positif, usia dan kesehatan. Studi yang dilakukan oleh Amorim, et al. (2017) dengan membandingkan kebahagiaan pada pensiunan dan didaerah perkotaan dengan daerah pedesaan mendapatkan data bahwa masyarakat perkotaan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dari pada masyarakat pedesaan.

Faktor-faktor yang paling mempengaruhi kebahagiaan masyarakat adalah kesehatan, dukungan sosial, dan keadaan ekonomi. Ketika bahagia, individu lebih suka membantu orang lain karena pengalaman yang membahagiakan seperti mendapat uang, berhasil menjalankan tugas yang menantang, mengenang saat bahagia membuat orang lebih besar kemungkinannya untuk memberikan sumbangan, mengorbankan waktunya dan sebagainya. Berdasar latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk melihat apa yang menjadi sumber kebahagiaan generasi Y.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi indigenous dengan prinsip *constructive realism*. Pendekatan *constructive realism* adalah pendekatan dengan prinsip suatu konstruk dibangun berdasar kondisi nyata subjek penelitian. Pendekatan ini menghasilkan konstruk teori sesuai dengan kondisi masyarakat dan budaya subjek.

Partisipan

Subjek penelitian adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan latar belakang beragam budaya.

Jumlah subjek 74 mahasiswa laki-laki. Range usia 22 sampai dengan 30 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka dengan pertanyaan: Tuliskan 5 kata Yang menjadi sumber kebahagiaan dan jelaskan alasannya. Setiap subjek akan memberi 5 respon jawaban.

Prosedur

Penelitian dilakukan pada 2 kelompok mahasiswa. Kelompok 1 terdiri dari 37 mahasiswa dan kelompok 2 terdiri dari 37 mahasiswa. Setiap kelompok diberikan pertanyaan terbuka dan menuliskan jawaban di lembar yang telah disediakan dan dilanjutkan dengan proses kategori data dari semua jawaban subjek berdasarkan kata kunci, similaritas respon dan maknanya. Hasil kategorisasi setiap kelompok digabungkan.

Analisis data

Data penelitian dilakukan dengan proses multirespon dimana jumlah data tidak berarti

sama dengan jumlah responden yang mengisi kuesioner. Ada 351 respon jawaban yang dihasilkan dari responden. Setelah proses koding dilanjutkan dengan komputasi sederhana untuk menghitung persentase. Data ditampilkan dalam tabel persentasi.

HASIL

Gambaran mengenai sumber-sumber kebahagiaan didapatkan dengan memberikan responden pertanyaan terbuka yaitu “Tuliskan sumber-sumber kebahagiaan menurut anda”, dimana setiap responden memberikan jawaban yang bebas dan bervariasi. Hasil dari kuisisioner yang telah disebar menghasilkan beberapa sumber kebahagiaan yang sudah dikelompokkan menjadi beberapa kategorisasi yaitu sumber-sumber kebahagiaan pada respondenada berhubungan dengan keluarga (30%), selanjutnya orang terdekat (20%). Respon lainnya adalah berupa spiritualitas

(12%), waktu luang (12%), pencapaian (9%), Uang (6%), kesehatan (2%) serta jawaban-jawaban lain sebesar (7%) masuk ke dalam kategori “others”. Berikut ini adalah beberapa bentuk jawaban yang sudah dikategorisasikan berdasarkan jawaban terbanyak

Kategorisasi kebahagiaan pada mahasiswa laki-laki di Yogyakarta adalah :

1. Keluarga

Kategori keluarga menggambarkan hal-hal seperti menjadi tempat untuk kembali atau pulang, melihat ayah dan ibu bangga, bertemu ayah dan ibu, berkumpul bersama saudara dirumah, bermain bersama kakak dan adik, memiliki anak yang sholeh dan sholeha, bercerita dengan orang tua, bertamasya bersama keluarga, mendapatkan semangat dan motivasi dari keluarga, tertawa bersama keluarga dirumah serta penyelamat dikala susah dan penghibur dikala sedih.

2. Orang Terdekat

Kategori orang terdekat meliputi pasangan hidup seperti mempunyai pasangan hidup, kekasih, suami, istri dan sahabat yang selalu bersama. Menghabiskan waktu bersama sahabat dengan bermian, melakukan kegiatan yang disenangi bersama. Orang terdekat juga mejadi tempat bercerita apa saja, yang mengetahui segala kelebihan dan kekurangan, membrikan suport serta mendampingi dikala sedih dan susah.

3. Spritualitas

Kategori spiritualitas terdiri dari sumber-sumber seperti berserah diri kepada Allah, membaca Al-Quran, berdoa dikala sholat, mensyukuri segala nikmat yang sudah Allah berikan, meminta ampun dan menangis didalam sholat, melaksanakan kewajiban serta sunnah dalam agama, bersedekah kepada yang membutuhkan, membantu meringankan beban orang lain, serta mengikuti pengajian bersama orang-orang sholeh.

4. Waktu Luang

Kategorisasi waktu luang mencakup beberapa hal seperti mengahbiskan waktu dengan rekreasi ke tempat wisata, *traveling*, melakukan hobby seperti membaca dan membeli buku, bermain games, mendengarkan musik, menonton film, membaca webtoon, membuka media sosial, olahraga, berbelanja, serta mengahbiskan waktu sendiri dengan hal-hal yang menyenangkan lainnya.

5. Pencapaian

Kategori pencapaian meliputi hal-hal seperti menyelesaikan tugas perkuliahan tepat waktu dan baik, wisuda diwaktu yang tepat, mendapatkan pekerjaan yang layak, menerapkan ilmu yang didapatkan disekolah kelingkungan sekitar, bekerja sesuai *passion*, membuka bisnis dan menggapai cita-cita waktu kecil dulu.

6. Uang

Kategori uang berkaitan dengan uang dan kekayaan, mempunyai harta yang cukup untuk kebutuhan sehari-hari, memiliki rumah dan mobil pribadi, dan penghasilan yang besar.

7. Kesehatan

Kategori kesehatan meliputi sehat secara jasmani dan rohani, melihat keluarga sehat, tidak mempunyai penyakit, tidak terluka secara fisik, serta ketika bisa melakukan kegiatan dengan baik.

8. Lain-lain (*others*)

Pada kategori ini penulis memasukan beberapa sumber-sumber yang tidak bisa di kategorikan kedalam 7 kategori besar sebelumnya. Sumber-sumber kebahagiaan yang masuk kedalam kategori *others* berkaitan dengan menyelesaikan tanggung jawab, merasa dihargai orang lain, berkenalan dengan orang baru, lingkungan yang nyaman dan tenang, ketika bisa.

Tabel 1

Kategori Sumber Kebahagiaan laki-laki Generasi Y

No	Sumber Kebahagiaan	Laki-Laki	Persentase
1	Keluarga	106	30%
2	Orang terdekat	69	20%
3	Spiritualitas	42	12%
4	Waktu Luang	42	12%
5	Pencapaian	32	9%
6	Uang	24	6%
7	Kesehatan	10	2%
8	Others	26	7%
	Total	351	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh kategori sumber-sumber kebahagiaan yaitu hal yang berkaitan dengan keluarga, orang terdekat, spiritualitas, waktu luang, pncapaian, uang dan kesehatan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Patnani (2012) bahwa sumber kebahagiaan subjek pada rentang umur 21-29 tahun adalah keluarga, materi, keinginan, teman, orang dekat, makan, jalan-jalan, anak, berbagi, hidup tenang, dan sikap yang apa adanya. Peneliti membuat dua kelompok kategorisasi yaitu pertama, kebahagiaan yang ditimbulkan dari faktor eksternal berupa hubungan positif dengan keluarga dan orang lain, materi dan karier, serta kegiatan positif yang dilakukan. Kedua, kebahagiaan yang ditimbulkan dari faktor internal berupa sehat secara emosi dan sehat secara jasmani dan rohani. Hal ini membuktikan kebahagiaan generasi Y dimaknai lebih banyak pada faktor eksternal.

PEMBAHASAN

Pernyataan ini juga diperkuat oleh penelitian Hartati tahun 2017, menyatakan bahwa keluarga dan prestasi menjadi sesuatu hal yang sangat membahagiakan. Begitu juga subjek laki-laki merasa bahwa orientasi kebahagiaan utamanya adalah keluarga,

teman, uang, beribur dan ibadah. Hal ini subjek nyatakan dengan :

"menurutku Bahagia itu nggak bisa diungkapin juga sih cuman ya bahagia sih ketika aku dapat Yang aku udah pengen dari dulu misalnya bahagia itu ketika aku lagi sama orang-orang terdekatku Bahagia itu ketika aku tidak dalam kesusahan tidak dikecewakan orang lain itu juga bahagia sih menurutku"

Compton (2005) menyatakan bahwa peristiwa yang membuat responden remaja laki-laki sangat bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang, sedangkan pada remaja perempuan, peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Namun demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara orientasi kebahagiaan remaja laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih bahagia antara remaja laki-laki dan perempuan.

Penelitian lainnya yang berkaitan dengan sumber kebahagiaan adalah enelitian yang dilakukan oleh Harmaini dan Yulianti (2014) yang menemukan bahwa hal-hal yang dapat menumbuhkan kebahagiaan pada individu adalah berupa relasi dengan orang tua, teman dan keluarga. Prestasi berhubungan dengan prestasi, lulus, keinginan tercapai, hasil yang memuaskan, mampu

menyelesaikan tugas, dan melahirkan dan memiliki anak. Peneliti mengelompokkan alasan lainnya dalam kelompok personal afektif yaitu lawan jenis, mendapatkan kasih sayang, membantu orang lain, hobi, mendapatkan kejutan, menikah, imbalan psikologis, ulang tahun dan agama. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin maka didapatkan data bahwa wanita lebih banyak mendapatkan kebahagiaan berdasarkan hal yang berhubungan dengan personal efektif dari pada pria. Namun pria memiliki sumber kebahagiaan yang tinggi pada relasi dengan orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan Sumber-sumber kebahagiaan bagi Generasi Y dengan jenis kelamin laki-laki adalah hal yang berhubungan dengan keluarga, orang terdekat, sedangkan bagi mahasiswa perempuan adalah sumber-sumber kebahagiaan adalah hal yang berhubungan dengan spiritualitas, waktu luang, pencapaian, uang dan kesehatan.

Saran

Disarankan bagi generasi Y harus bisa mencari kebahagiaan yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amorim, Silvia Miranda., França, Lucia Helena de F. P., Felipe Valentini. (2017). Predictors of happiness among retired from urban and rural areas in Brazil. *Journal of Psicologia: Reflexão e Crítica*. Vol 2 No. 30
- Bala, Kristoforus. (2014). "Visio Beatifica: Kebahagiaan Tertinggi Menurut St. Tomas Aquinas" dalam F.X. Kurniawan, dkk. Di mana Letak Kebahagiaan? Seri Filsafat Teologi Widya Sasana. *Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana*. Vol. 24 (23).
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. California : Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2014). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 89–101). New York: Springer Netherlands.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M., & Vella-Brodrick, D. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 517–529.
- De Meuse, K. P., Mlodzik, K. J., & Korn. (2010). A second look at generational differences in
- Harmaini & Yulianti, Hana. (2014). Peristiwa yang Membuat Bahagia. *Psymphatic Journal*. Vol.1 No. 2
- Herawati & Maryani. (2019). Makna Kebahagiaan dan Kebersyukuran pada Komunitas Hijaber (The Meaning Of Happiness And Gratitude In The Hijaber Community). *Indonesian Psychological Research*. Vol. 1 No. 1
- Holder, et al. (2016). Walls of Well-Being (WOWs): a Pilot Study of a New Methodology to Explore Children's and Adolescents' Perceived Sources of Happiness. *Journal International Application Positive Psychology*. Vol 1 No. 19
- JobStreet.com (2016) Happiness Index Survey 2017, diunduh dari <https://wp.jsstatic.com/wp-content/uploads/sites/7/2017/11/survey.png> pada tanggal 1 Juni 2018
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Chang, O. (2002). *Ruminative style and delay of presentation of breast cancer symptoms*. Manuscript in preparation.
- Myers, D. G. (1993). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 52, 70-72.
- Patnani, Miwa. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 1(1)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.