

## SUMBER KEBAHAGIAAN DAN KESEDIHAN DI ERA MILENIAL

**Tegar Ramadlon, Nabilah, Herdian, Gisella Arnis**  
**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto**  
**tegar.ramadlonxiipa4@gmail.com**

### **ABSTRACT**

Each individual has different meanings of happiness and sadness, including among generation Y. This study aims to describe the source of happiness and source of sadness for generation Y. Respondents numbered 350 students at the Islamic-based "X" University in Purwokerto. This study uses a combination of qualitative and quantitative methods with an open questionnaire data collection tool. The results of this study show that the greatest source of happiness and sadness in generation Y is different. The biggest source of happiness is obtained from the family as much as 29%, 14% academic and 10% love. While the source of sadness was obtained from the family of 31%, academic 16%, and love 13%. Based on these results, it can be concluded that family is a source of happiness and a source that brings sadness to generation Y.

Keywords: Happiness, Sadness, Generation

### **ABSTRAK**

Setiap individu memiliki makna kebahagiaan dan kesedihan yang berbeda, tak terkecuali di kalangan generasi Y. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sumber kebahagiaan dan sumber kesedihan pada generasi Y. Responden berjumlah 350 mahasiswa di Universitas "X" berbasis Islam di Purwokerto. Penelitian ini menggunakan gabungan metode kualitatif dan kuantitatif dengan alat pengumpulan data kuesioner terbuka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumber terbesar kebahagiaan dan kesedihan pada generasi Y berbeda-beda. Sumber kebahagiaan terbesar diperoleh dari keluarga sebanyak 29%, akademik 14% dan cinta 10%. Sedangkan sumber kesedihan diperoleh dari keluarga 31%, akademik 16%, dan cinta 13%. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keluarga merupakan sumber kebahagiaan dan sumber yang mendatangkan kesedihan bagi generasi Y.

*Kata kunci: Kebahagiaan, Kesedihan, generasi*

### **PENGANTAR**

Kebahagiaan merupakan rasa yang selalunya di harapkan oleh manusia dalam hidupnya. Individu memiliki kebebasan, kesempatan, dan kemampuan untuk meraih keinginan dan cita-cita yang diimpikan. Aristoteles mengatakan manusia mampu melihat kebahagiaan jauh diatas kesenangan-kesenangan fisik. Kebahagiaan bukanlah suatu perolehan untuk manusia, corak bahagia itu bermacam-macam sesuai dengan tujuan dari orang yang mencarinya. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang tidak sama dengan orang lain, karena kebahagiaan merupakan suatu kesenangan yang dicapai

oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing. Ia juga berpendapat bahwa bahagia bukan mempunyai arti dari suatu kejadian, melainkan berlainan coraknya menurut tujuan masing-masing. Bahagia adalah tujuan akhir tiap-tiap manusia (Diane Colline, 2001). Menurut Comton (2005) tidak ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan. Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan (Dalam Kosasih, 2002). Comton mengatakan Terdapat penyebab kebahagiaan yang berbeda pada dua jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Lawan dari rasa bahagia ialah kesedihan. Kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Saat sedih, manusia sering menjadi lebih diam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Kesedihan dapat juga dipandang sebagai penurunan suasana hati sementara. Kesedihan digambarkan dengan perasaan sedih, bingung, kecewa, patah hati, haru biru, kecil hati, putus asa, bersedih hati, tidak berdaya, menyedihkan. (Ekman, 2008).

Dewasa ini kita tengah hidup di era generasi *millineal*. Ciri khas dari generasi *millineal* adalah mereka lahir pada saat TV berwarna, handphone juga internet sudah diperkenalkan. Generasi ini sangat mahir dalam teknologi. Umumnya Generasi *millineal* ditandai oleh peningkatan penggunaan dan keakraban dengan komunikasi, media, dan teknologi digital. Komunikasi yang dilakukan oleh kalangan *millennial* melalui *chatting* di dunia maya, dengan membuat akun yang berisikan profil dirinya di media sosial. Akun media sosial dijadikan tempat untuk aktualisasi diri dan ekspresi, karena apa yang ditulis tentang dirinya di situ adalah apa yang akan semua orang baca. Jadi, hampir semua generasi *millennial* dipastikan memiliki akun media sosial sebagai tempat berkomunikasi dan

berekspresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan dan sumber kesedihan pada generasi millineal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quisioner terbuka. Analisis data menggunakan 2 analisis yaitu kualitatif dan kuantitatif, yang diberlakukan pada 350 subyek mahasiswa terdiri dari 266 perempuan dan 84 laki-laki di universitas X berbasis islam di Purwokerto. Pertanyaan yang diajukan berupa apa yang bisa membuat responden merasa sangat bahagia dan merasa sangat sedih dalam kehidupannya.

## HASIL

Untuk mengetahui sumber kebahagiaan bagi generasi millineal, responden memberikan pertanyaan berupa “hal apa yang membuatmu merasa paling bahagia?”. Jawaban yang didapatkan bervariasi sehingga responden mengategorikannya sebagai berikut:

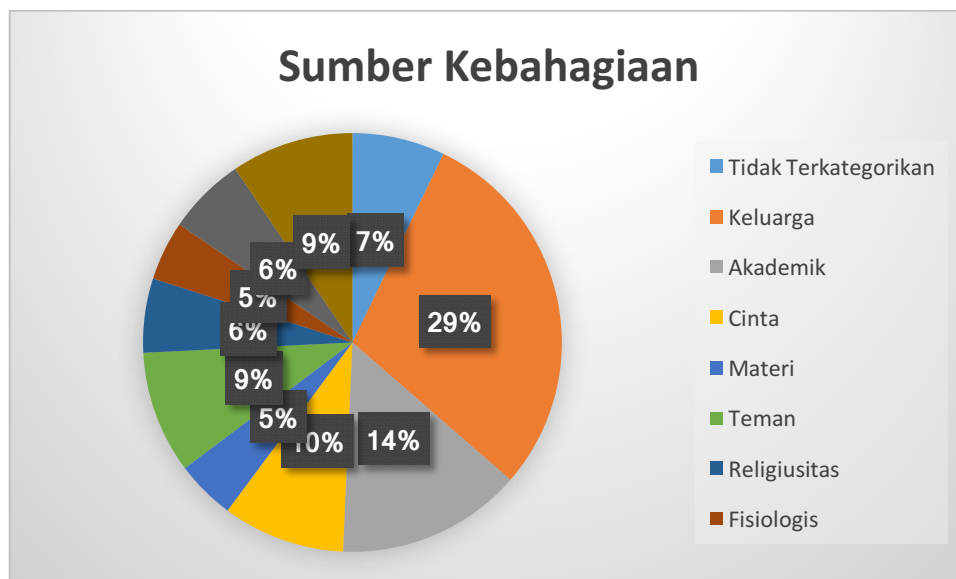


Diagram diatas menunjukkan bahwa hal yang paling membuat bahagia generasi millineal dengan hasil keluarga (29%), akademik (14%), cinta (10%), teman (9%), religiusitas (6%), hiburan (6%), materi

(5%), fisiologis (5%), lain-lain (9%) dan bagi jawaban yang tidak spesifik maka dimasukkan dalam tidak terkategori (7%). Adapun penjabaran dari setiap kategori adalah sebagai berikut:

### **1. Keluarga**

Kategori keluarga terdiri dari Saat bersama keluarga, Saat membanggakan orangtua, Berkumpul dengan orang tersayang, menaik hajikan orangtua, Orang tua bangga akan prestasi yang telah diraih, Melihat orangtua tersenyum, Tertawa bersama keluarga, menikah dengan segera, ketika ibu memberikan perhatian lebih, diperhatikan orangtua

### **2. Akademik**

Kategori akademik terdiri dari, lulus PKM, ikut banyak seminar, dapat nilai A, bersekolah sesuai prodi yang diminati, tidak ada tugas kuliah, jadi presetator terbaik, ketika ada libur, saat kuliah, mendapat prodi yang baik, nilai bagus, tidak ada tekanan dalam belajar dan tugas, dosen yang baik, cinta kimia, selesai mengerjakan tugas, kuliah di kampus berkualitas, kampus berbasis islami, Saat proses coding tidak error/tidak ada bug, Mendapat ilmu pengetahuan, Tidak ada laporan praktikum, saat dosen tidak memberikan nilai yang pelit, dosen tidak masuk, kuliah hanya presensi lalu pulang, diberi izin dosen untuk mengerjakan tugas laporan saat kuliah, Tidur nyenyak tanpa terganggu laporan, IPK tinggi, belajar lebih jauh dari biasanya

### **3. Cinta**

Kategori cinta terdiri dari disayangi orang yang saya sayangi, melakukan sesuatu yang disayangi bersama orang yang saya sayangi, berada di dekat orang tersayang saat duka, merasa dimengerti dan dihargai, berkumpul dengan orang yang saya sayangi, merasa banyak yang sayang dan peduli, saat berangkat kuliah diberi senyum dari orang yang disayangi, membanggakan orang orang yang disayangi, sudah tidak jomblo, disayangi orang terdekat, bertemu dengan orang yang disayang.

#### **4. Teman**

Kategori teman terdiri dari punya banyak teman, bertemu dengan teman yang menerima kita apa adanya, mendapat teman serta keluarga baru, jika ada teman, Bisa berkempul bersama teman, mendapat sahabat, berbaur dengan teman dan menolongnya, mendapat teman baru yang solid, dapat bertukar pikiran dan memberikan dampak yang positif, bisa kenal teman beda fakultas, ngobrol dengan teman, bertemu dengan teman, bisa bersosialisasi dengan orang banyak, teman teman yang membuat saya bahagia.

#### **5. Religiusitas**

Religiusitas terdiri dari bersyukur, masih diberi umur hingga sekarang oleh Allah, Mendapat nikmat Allah, Disiplin menjalankan kewajiban dan sunnah seorang muslim, Dapat bersyukur setiap harinya, Berkawan dengan orang shaleh, Bisa bangun pagi dan menjalankan sunnatullah, Masih diberikan kesehatan oleh Allah, Kepedulian dan kasih sayang dari Tuhan dan sesama makhluk serta doa yang dikabulkan oleh Allah, Melihat dunia yang diciptakan Allah sangat sempurna, Menikmati hidup, Dapat berkuliah di kampus berbasis Islami

#### **6. Hiburan**

Hiburan terdiri dari Travelling, membuat lelucon pendek, liburan, bebas dan tertawa bersama teman, bisa menjalankan hobi, seni, fangirling, bepergian jauh, membuat teman tertawa karena telah memperlihatkan hal konyol, memelihara banyak kucing, mendapat hadiah, tertawa tanpa beban, saat kuliah terdapat candaan dari dosen

#### **7. Materi**

Materi terdiri dari dikasih uang jajan, ketika dikasih uang saku yang banyak, uang mingguan dari orangtua cukup/bahkan lebih, segala sesuatu tercukupi, Kalau mendapat yang gratisan, menghasilkan uang, kesederhanaan, banyak uang, bisa membeli sesuatu, uang.

## 8. Fisiologis

Fisiologis terdiri dari Makan, Makan enak, Sehat, Bisa ngopi dan merokok, Tidur, Bernafas, Makan eskrim

## 9. Lain-lain

Lain-lain terdiri dari Keinginan tercapai, Mendapat pengalaman baru, Bisa mudik, Mendapat kejutan, Melakukan hal yang saya senangi, Bisa menikmati hidup, Berguna untuk oranglain, Mampu menjadi nomor 1, Ketika suasana hati sedang baik, Di prioritaskan, Bermanfaat bagi orang banyak, Saat goals tercapai, Berbagi , Bisa meluangkan waktu untuk sendiri, Apa yang direncanakan dan diusahakan memberikan hasil, Keinginan tercapai dengan usaha sendiri, Saat bisa menolong orang.

## 10. Tidak Terkategorikan

Tidak terkategorikan terdiri dari bebas, emmm, banyak sekali, ketika tidak ada beban sama sekali, suatu hal yang sangat disukai, menjadi sibuk, kepastian, saat berhasil, bisa mengenalmu, sesuatu yang menyenangkan, mendapat berita yang baik, segala hal yang berhubungan dengan kemudahan.

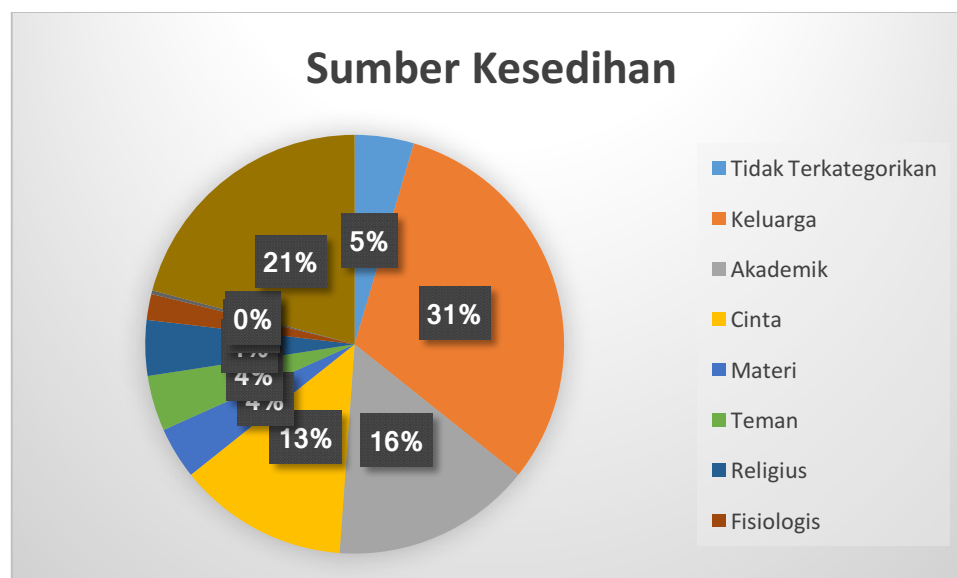


Diagram diatas menunjukkan bahwa hal yang paling membuat sedih pada generasi millineal keluarga (31%), akademik (16%), cinta (13%), Religiusitas (4%), teman (4%), materi (4%), fisiologis (2%), hiburan (0%), lain-lain (21%), bagi jawaban yang tidak spesifik maka dimasukkan dalam tidak terkategoriikan (5%). Adapun penjabaran dari setiap kategori adalah sebagai berikut:

### **1. keluarga**

sumber kesedihan kategori keluarga terdiri dari saat merindukan orangtua, jauh dari orangtua, teringat jerihpayah orangtua, melihat ibu menangis, mengecewakan orangtua, rindu rumah, mendengar kabar tidak baik tentang kondisi orangtua, kehilangan bapak, melihat orangtua yang selalu berantem, dimarahi orangtua, melihat kedua orangtua menangis, dibanding dibandingkan oleh ibu, ada orang yang menyakiti orangtua, ditinggal keluarga, keluarga tidak bahagia, kehilangan orangtua, mendengar kabar orangtua/keluarga sakit, broken home, melihat orangtua bertikai, kehilangan ibu, ditinggalkan orangtua, jarang bertemu orangtua, tidak bisa menjadi seperti apa yang orangtua inginkan, melihat kerutan wajah orangtua, tidak ada kabar dari keluarga, ketika orangtua sedang sakit, ketika didiamkan orangtua, ketika melihat anak sakit, ketika mengingat almarhum eyang, saat orangtua bungkam tidak mau berbicara, ketika ibu berubah dan sudah tidak ada waktu untuk saya, ketika orangtua kecewa kepada saya, hilangnya kasih sayang dari orangtua, orangtua yang tidak perhatian

### **2. Akademik**

Sumber kesedihan akademik terdiri dari Saat banyak tugas, Gagal masuk F.Kedokteran walaupun sudah lulus tes, Pindah pindah fakultas, Mendapat nilai yang kurang memuaskan, Belum ada peningkatan meskipun sudah belajar selama 1 semester, Mencari jurnal metopen, Gagal presentasi, Ketika tidak ada libur, Saat harus membuat laporan praktikum, Kuliah libur,

Keterbatasan wawasan tentang bahasa daerah yang digunakan dosen saat perkuliahan padahal saya bukan dari daerah tersebut, Tugas banyak dan waktu pengumpulan singkat, Tekanan dari fakultas, Kurang memahami matkul dari dosen, Kepikiran kuliah, Tidak bisa fangirling karena banyak tugas kuliah, Berkali kali gagal masuk perguruan tinggi yg diinginkan, Tambahan mata kuliah, Ketika presentasi yang kurang persiapan, Ketika matkul dosen gamasuk, Ada kuliah malam, Ketika harus dikejar deadline tugas, Laporan praktikum tidak di acc asdos, Ketika kuliah kosong dan berimbas banyak tambahan, Tekanan tugas, Apabila mendapat nilai C, Ketika lupa rumus penting, Pada saat kuliah terlalu serius, Saat IPK dibawah rata rata, Tiba tiba ada postest, Harus rajin online whatsapp agar tidak ketinggalan info tugas

### **3. Cinta**

Sumber kesedihan kategori cinta terdiri dari Ketika orang yang disayangi bungkam dan diam, Ketika ditinggalkan oleh orang yang saya sayangi, Dianggap berbeda karena kekurangan fisik, Dikecewakan oleh orang terdekat, Ketika orang yang saya sayangi ada suatu masalah, Ketika di block sama dia, Ketika diacuhkan dan tidak dihargai oranglain, Kehilangan orang tersayang, Tidak diperdulikan, Ketika sakit jauh dari rumah, Ditinggal saat lagi memiliki rasa sayang yang besar, Kehilangan orang yang disayang, Ketika dikecewakan oleh orang yang disayangi, Putus cinta, ketika tidak ada orang yang menemani saat sedang down, ketika orang yang saya sayangi merasa sedih, ketika orang yang saya sayangi terluka, dikhianati sahabat, ketika ditinggal orang yang bermakna

### **4. Religiusitas**

Sumber kesedihan kategori religiusitas terdiri dari Ketika iman turun drastis, Jauh dari Allah, Tidak bisa BTA, Tidak bersyukur, Belum bisa menerima takdir, Pernah berbuat maksiat, Tidak bisa mengaji dengan lancar serta tidak berikhtiar kepada-Nya hingga ajal



menjemput, Ketika tidak sengaja melupakan Allah, Dosa, Ketika tidak bisa beribadah, Melanggar perintah Allah, Kurang ibadah, Saat kelewatan shalat subuh

#### **5. Teman**

Sumber kesedihan teman terdiri dari Melihat yang kita kenal susah, Bullying, Bila teman menjauhi kita, Di ejek teman, Tingkat kepekaan dan keaktifan mahasiswa kecil, Saat dimarahi kakak tingkat, Dikucilkan, Tidak bisa ngobrol sama teman, Ketika melihat pergaulan teman yang memprihatinkan

#### **6. Materi**

Kuota habis, Saat tidak punya uang, Kehilangan barang, Gabisa menikmati wifi kampus, Karena uang saku tinggal sedikit, Ketika tidak diberi uang saku, BBM naik, Ketika harus selalu minta uang ke orangtua

#### **7. Fisiologis**

Sumber kesedihan fisiologis terdiri dari Jatuh dari motor, Sakit, Kesehatan menurun, Bangun tidur

#### **8. Hiburan**

Sumber kesedihan kategori hiburan terdiri dari Menonton anime ending sad

#### **9. Lain-lain**

Sumber kesedihan kategori lain-lain terdiri dari Beban pikiran, Kehilangan, Ketika gagal, Tidak bisa mudik, Ketika berbuat kesalahan, Mendapat teguran, Tidak bisa memecahkan masalah, Ketika ada masalah, Dibentak, Sendiri, Suatu hal yang tidak disukai saya, Kehilangan sesuatu, Hal tidak berjalan sesuai rencana, Harapan tidak sesuai kenyataan, Dikejar deadline, Ketika tidak dapat apa yang diinginkan, Melakukan hal yang salah, Gagal menghadapi tantangan kehidupan, Waktu yang digunakan secara sia sia, Banyak memandang sebelah mata, Tidak melakukan hal yang bermanfaat, Tidak berguna untuk orang lain, Ketika

disakiti, Terlalu banyak kegiatan yang ribet, Ketika memikirkan diri sendiri untuk kedepannya, Kehilangan, Banyak yang meremehkan kemampuan saya, Hal yang tidak diinginkan terjadi, Mengecewakan orang lain, Jika target tidak didapatkan, Dikecewakan, Suasana hati buruk, Penyesalan, Kegagalan, Diciekin, Dapat kesulitan atau musibah, Belum bisa mengatur waktu dengan baik, Permusuhan dan sombong, Pulang malam, Merasa ditinggalkan, Merasa tidak dipedulikan, Mendapat berita buruk

#### **10. Tidak terkategori**

Tidak terkategori terdiri dari Sepi, Apa ya, Berpisah, Gak tau, Merelakan, Tidak ada kata sedih di hidup gue, Masalah.

Penelitian menggunakan informasi terkait jenis kelamin responden untuk mengetahui sumber kebahagiaan dan sumber kesedihan sesuai dengan jenis kelamin. Data menunjukkan terdapat 10 kategori termasuk kategori lain-lain dan tidak terkategori. Namun penelitian tidak memfokuskan pada kategori lain-lain dan tidak terkategori.

### **KESIMPULAN & SARAN**

Berdasarkan penelitian awal diatas dapat diketahui bahwa sumber kebahagiaan generasi millineal adalah keluarga, akademik, cinta, teman, religiusitas, hiburan, materi, fisiologis. Peristiwa yang paling membuat bahagia bagi laki-laki adalah keluarga, teman, akademik, cinta, materi, hiburan, fisiologis. Dan peristiwa yang paling membuat bahagia perempuan adalah keluarga, akademik, cinta, teman, fisiologis, hiburan, religiusitas, dan materi.

Sumber kesedihan bagi generasi millennial adalah keluarga, akademik, cinta, Religiusitas, teman, materi, fisiologis, hiburan. Peristiwa yang paling membuat sedih bagi laki-laki adalah akademik, keluarga, cinta, materi, teman, religiusitas, fisiologis, hiburan. Peristiwa yang paling membuat sedih bagi perempuan adalah keluarga, akademik, cinta, teman, religiusitas, materi, fisiologis dan hiburan.

penelitian awal ini belum secara dalam mengkaji antara sumber dan bentuk kesedihan yang didapatkan oleh responden.

Sumber kebahagiaan dan kesedihan generasi millennial lebih banyak didominasi oleh keluarga oleh karena itu para penggerak generasi Era Milenial lebih mengutamakan sumber kebahagiaan pada keluarga. Karena memang meskipun teknologi terus berkembang mereka tidak dapat menggantikan peran Keluarga. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Terutama dengan keluarga agar dapat mempererat hubungan dan menciptakan hubungan yang harmonis.