

Analisis Tematik Kebahagiaan pada Milenial Kelas Menengah

A. Harimurti

Universitas Sanata Dharma

<https://doi.org/10.24071/suksma.v3i2.4956>

Abstract. This current study aimed to map the experience of happiness among middle-class millennials in Indonesia. Data were collected through the written stories and experiences of 37 subjects aged 19-20 years. Using thematic analysis with constructionist epistemology, this research found four major themes across the stories. Subjects portrayed that happiness is a condition in which the subjects: (1) Enjoy the moment, (2) Subjectively, (3) Support from others, and (4) Self-worth. These findings have implications for research models on happiness that can be directed at welfare issues at various levels, namely individual, interpersonal, organizational, and communal which are interconnected and influence each other.

Keywords: happiness, middle-class millennial, thematic analysis, constructionism

Pendahuluan

Sejak 1990-an, pengukuran kebahagiaan telah menjadi perhatian para pengambil kebijakan dan manajer (Davies, 2015; McGuirk dkk., 2018). Bahkan, ilmu-ilmu seperti Psikologi Positif dan Ekonomi Kebahagiaan menjadi arena yang mengeksplorasi dan menunjukkan kajian mengenai kebahagiaan (Cabanaz & Illouz, 2019). Sejak 2012, laporan bertajuk World Happiness Report secara rutin mengurutkan negara berdasarkan tingkat kebahagiaannya. Laporan tersebut mengidentifikasi kebahagiaan dengan absennya kesengsaraan serta menunjukkan variasi pribadi dan nasional terkait kebahagiaan. Sekalipun demikian, yang diukur dari laporan tersebut adalah persepsi mengenai kebahagiaan, bukan kualitas kebahagiaan itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengelaborasi bagaimana kualitas kebahagiaan dikonstruksi oleh para subjek. Dalam penelitian ini, kualitas dilihat dari konsep kebahagiaan yang dikisahkan para subjek.

Selama ini, penelitian soal kebahagiaan didominasi oleh pemahaman bahwa kebahagiaan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa syukur, kepuasan, dan kepenuhan (Cabanaz & Illouz, 2019; Davies, 2015; Kesebir & Diener, 2010; Kringelbach & Berridge, 2010; Ryan & Deci,

Korespondensi Penulis

A. Harimurti, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Email: harimurtiab@gmail.com

2000). Ryan dan Deci (2000) menyatakan bahwa perdebatan mengenai kebahagiaan merupakan sesuatu yang memiliki sejarah panjang. Pada masa Yunani, kebahagiaan didefinisikan secara hedonis, yang mana kebahagiaan merupakan hasil dari pengejaran kesenangan yang minim luka. Ketika seseorang merasa rileks dan jauh dari masalah, maka mereka dapat dikatakan bahagia. Selanjutnya, masih pada masa Aristoteles, kebahagiaan kemudian dikonseptualisasikan ke dalam dua bentuk, yakni *hedonia* dan *eudaimonia* (Kringelbach & Berridge, 2010). Dalam *hedonia*, kebahagiaan berarti sama dengan kesenangan yang tampil dalam kepuasan hidup, suasana hati positif, dan absennya suasana hati negatif (Ryan & Deci, 2000). Sementara itu, dalam *eudaimonia*, kebahagiaan berarti merasa bahwa hidupnya dihidupi dengan sepenuh hati yang ditunjukkan dengan perkembangan kekuatan keluhuran diri (Norrish & Vella-Brodrick, 2008; Ryan & Deci, 2001). Dalam praktik hidup sehari-hari, garis dikotomi antara *hedonia* dengan *eudaimonia* tidak mudah untuk diidentifikasi.

Sekalipun kedua jenis kebahagiaan tersebut berbeda satu sama lain, tetapi pada kenyataannya seseorang yang berbahagia mengalami kebahagiaan *hedonia* maupun *eudaimonia* (Kasebir & Diener, 2010; Kringelbach & Berridge, 2010). Kedua konsep kebahagiaan tersebut kemudian berupaya diukur oleh para peneliti, secara khusus dalam bidang neurosains. Ilmuwan neurosains mengukur kebahagiaan dari neuroanatomi. Para ilmuwan ini menemukan bahwa kesenangan bukan sekadar sensasi maupun pikiran tetapi juga hasil kerja aktivitas otak yang membangun sistem hedonis manusia. Artinya, setiap hal yang membuat kesenangan, baik yang remeh-temeh hingga kompleks, semuanya menunjukkan sistem otak yang sama.

Persoalan yang muncul dalam penelitian neurosains tersebut adalah menganggap bahwa konsep kebahagiaan merupakan satu hal yang bisa digeneralisasikan sehingga setiap manusia di muka bumi memiliki model kebahagiaan yang sama. Sebagai contoh, ada dua orang perempuan, masing-masing diajak kekasihnya untuk *candlelight dinner*. Seseorang tidak bisa mengatakan bahwa keduanya memiliki kebahagiaan yang sama. Perempuan pertama bisa saja tidak berminat untuk kencan dengan cara demikian, artinya dia tidak merasa bahagia dengan kencan tersebut. Dengan demikian, apa yang luput dari pandangan neurosains ini adalah konteks dan pengalaman manusia dalam memaknai kebahagiaan (Cabanas & Illouz, 2019; Davies, 2015; Yang 2016).

Pengalaman dan pemaknaan berdasarkan konteks ini berbeda dengan gagasan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang relatif (Norrish & Vella-Brodrick, 2008). Sebagai pengalaman yang relatif, kebahagiaan dipahami sebagai evaluasi penilaian subjektif mengenai situasi seseorang diperbandingkan dengan situasi lainnya. Sebagai sebuah konsep yang melekat dengan konteks, kebahagiaan bukan sekadar kondisi afektif. Kebahagiaan merupakan kondisi atau konsep yang dikonstruksi dari pengetahuan dan berbagai macam aturan yang diinternalisasi seseorang selama rentang hidupnya.

Berdasarkan dominasi penelitian kebahagiaan yang cenderung menafikan konteks dan pengalaman tersebut, penelitian ini akan berfokus pada bagaimana konsep atau konstruksi diskursif seseorang ketika ia merasa mengalami kebahagiaan. Perbincangan mengenai kebahagiaan menjadi tren

global hari ini. Orang berlomba-lomba untuk menjadi bahagia, buku-buku psikologi berisi cara-cara mengembangkan diri dan bahagia, muncul gagasan seperti “jangan lupa bahagia” dan lain sebagainya. Berbasis pada fenomena kebahagiaan kontemporer, penelitian ini akan diarahkan pada bagaimana seseorang mengalami kebahagiaan.

Secara khusus, penelitian ini berfokus pada pengalaman kebahagiaan pada generasi milenial yang mendapatkan paparan terhadap internet dan media jauh melebihi generasi-generasi lainnya. Para ilmuwan sosial menunjukkan bahwa generasi yang lahir antara 1946-1964 (*baby boomers*) terlahir dengan ekosistem pasca-perang dan mendambakan kedamaian, kesejahteraan, dan dengan demikian berimpak pada pola konsumsi. Sementara itu, kaum milenial, yang lahir antara 1980 hingga awal 2000an memiliki keterpaparan internet, media sosial, dan komputer *portable* yang memungkinkannya bertemu dengan berbagai macam latar budaya. Kondisi tersebut menempatkan millennial memegang nilai-nilai yang mengedepankan perbedaan antar-identitas (Strauss & Howe, 2000).

Ketika berbicara soal generasi milenial dalam konteks kebangsaan, wacana yang paling santer adalah generasi milenial mampu menggerakkan produktivitas negara (Alvara Research Center, 2016; LIPI, 2019). Generasi ini akan mendiami kelas menengah urban yang memiliki pendidikan yang memadai, majunya perindustrian, multikultur, dan ketidakterbatasan informasi. Dalam laporan IDN Research Institute (2019), disebutkan bahwa Indonesia memiliki populasi generasi milenial berusia 20-35 tahun sebanyak 24% dari total penduduk atau sekitar 64,3 juta jiwa. Pada tahun 2045 diproyeksikan akan ada 179,1 juta jiwa atau 67,6% orang Indonesia yang berada dalam usia produktif. Demografi ini menunjukkan bahwa potensi Indonesia dalam peningkatan perekonomian amat besar. Kelahiran milenial Indonesia tidak bisa dilepaskan dari konteks politik pasca-reformasi dan merembaknya jaringan internet. Populasi milenial dan berbagai karakter di atas menjadi dasar elaboratif untuk mengeksplorasi pembentukan konsep dalam generasi milenial.

Metode Penelitian

Tulisan ini dimulai dengan mengumpulkan kisah pengalaman paling bahagia yang dialami oleh 37 subyek penelitian dengan karakter kelas menengah, yang ditunjukkan dengan tingkat pendidikannya. Rerata umur subyek adalah 19-20 tahun. Setelah kisah terkumpul, peneliti kemudian melakukan pembacaan berulang untuk kemudian dilakukan analisis tematik. Analisis tematik merupakan metode untuk mengenali dan mengorganisasikan pola isi dan makna (Willig, 2013).

Secara khusus, penelitian ini memanfaatkan analisis tematik dengan pendekatan konstruksionis. Pendekatan konstruksionis memahami bahwa pengalaman manusia dan persepsinya dimediasi secara historis, kultural, dan linguistik (Burr, 2003; Willig, 2013). Dalam konstruksionisme, bahasa mengambil peranan penting yang merepresentasikan internalisasi nilai individu dari konteks sosial di mana seseorang hidup. Oleh karena itu, apa yang dikatakan subjek mengenai pengalamannya bukan

semata realitas yang terjadi, melainkan cara subjek menginterpretasi pengalamannya dalam suatu kondisi tertentu. Dalam penelitian ini, pendekatan konstruksionis akan menghasilkan bermacam konstruksi diskursif mengenai tematisasi pengalaman kebahagiaan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari pembacaan berulang terhadap 37 kisah paling membahagiakan tersebut, terdapat 4 tema besar yang terbagi ke dalam 10 tema lebih kecil. Keempat tema tersebut adalah: (1) Menikmati momen, (2) Subyektif, (3) Dukungan Orang Lain, dan (4) Keberartian diri.

Dalam tema pertama, yakni menikmati momen, kisah berisi mengenai pengalaman bahagia bersama keluarga, teman, diri sendiri, atau pengalaman yang baru. Dalam tema pertama, kebahagiaan dilihat atau dialami sebagai kondisi atau situasi di mana seseorang merasa terserap di dalamnya, emosi yang kuat dan cenderung menyenangkan melingkupi kondisi tersebut. Hal tersebut ditunjukkan dalam beberapa teks seperti:

[W]alaupun harus berpisah dengan orang tua dan keluarga, tetapi menurut saya keputusan orang tua untuk memasukkan saya ke asrama merupakan keputusan yang benar dan hidup di asrama juga merupakan pengalaman yang membahagiakan dan sangat berkesan di hidup saya, karena pengalaman ini tidak bisa diulang kembali. Apalagi pengalaman berkumpul bersama kedua orang tua. Karena sekarang ini saya tidak bisa berkumpul dan bertemu mereka maka masa-masa dulu saya bisa setiap hari berkumpul bersama mereka adalah masa paling membahagiakan untuk saya. (Subyek 1)

Sebenarnya masih banyak hal bikin kita berlima ketawa bebas dan bener-bener nikmatin momen itu, karena itu juga pertama kalinya kita bareng-bareng ke Jakarta dan kita *have fun* banget. Kejadian menuju *mall* serta ketiga teman saya yang *nyasar* masuk ke gereja itu yang paling melekat di pikiran saya, benar-benar lucu sekali. Ini cerita saya yang sangat sederhana tapi mengesankan sampai sekarang dan membuat saya bahagia sekali. (Subyek 4)

Hal lain yang membuat saya bahagia yaitu menggambar. Saya suka berimajinasi dengan gambaran. Saya punya imajinasi yang terkadang bagi orang berlebihan, sampai-sampai hanya menggambar yang bisa membuat saya lega melampiaskan semua yang ada di pikiran ini. Walau *skill* saya biasa biasa saja tapi saya cukup sering melakukannya. Menggambar karakter, menggambar gedung, terutama menggambar dunia fantasi. Saya sangat terobsesi dengan dunia fantasi baru-baru ini. Misalnya dunia di mana di dalamnya

ada pulau yang mengambang di langit atau pemburu naga di dalamnya. Saya berharap bisa membuat dunia saya sendiri (menulis novel atau menggambar komik. (Subyek 34)

Selanjutnya, tema kedua menunjukkan bahwa kebahagiaan itu subyektif. Dari sekian partisipan, respon dominan menunjukkan bahwa mereka bingung ketika ditanyai “pengalaman atau hari paling bahagia yang pernah dialami”. Penekanan bahwa kebahagiaan merupakan persoalan subyektif ditandai dengan pemahaman bahwa kebahagiaan itu sesuatu yang relatif, bahwa setiap orang memaknai kebahagiaan secara berbeda, setiap umur memahami kebahagiaan dengan cara yang berbeda, kebahagiaan merupakan pengalaman unik individual, bahkan kebahagiaan juga hanya sementara. Hal tersebut ditunjukkan beberapa teks, misalnya:

Setiap orang memiliki tingkat dan kadar bahagia yang berbeda. Sebagai contoh, sebagian orang merasa dengan menikmati satu potong kue coklat mereka merasakan kebahagiaan, sebagian lagi merasa bahwa menikmati kue coklat adalah hal yang biasa saja. Untuk itu, sebaiknya kita tidak menilai kebahagiaan orang lain. (Subyek 2)

Semua pengalaman tersebut merupakan komponen penting dan tidak terpisahkan untuk membentuk kebahagiaan saya, mau itu suka dan duka, atau emosi positif dan negatif. Tanpa pengalaman yang menyakitkan saya tidak bisa mengapresiasi pengalaman yang menyenangkan. Tanpa ada pengalaman yang menyenangkan saya tidak akan memiliki energi untuk terus berlanjut memperjuangkan kehidupan. Pengalaman menyakitkan dan pengalaman menyenangkan ini secara hukum alam tidak terelakkan dan bersiklus walau periode dari tiap pengalaman bisa lebih lama atau lebih singkat. (Subyek 3)

Jujur, saya belum tahu arti kebahagiaan secara umum yang sebenarnya. Apakah bahagia sama dengan senang? Saya melihat di *social media* tentang pernyataan kalau kebahagiaan diukur ketika punya kekasih, sudah mapan hidupnya atau bahkan sudah menikah, mempunyai anak dan lain sebagainya. Banyak pro dan kontra di media sosial kala itu, tetapi menurutku kebahagiaan cenderung relatif atau tergantung. Kehidupan setiap orang mempunyai *struggle* dan kebutuhannya masing-masing yang menyebabkan setiap orang mempunyai definisi kebahagiaan yang berbeda-beda. Orang yang sedang sakit kebahagiaannya itu sembuh, ada yang sedang mencari pekerjaan kebahagiaannya mendapat pekerjaan dan lain sebagainya. (Subyek 8)

Tema ketiga menekankan bahwa kebahagiaan muncul dengan adanya dukungan dari orang lain. Dukungan dari orang lain ini hadir saat kita melewati pengalaman yang berkesan bagi kita, ketika seseorang bingung atau gugup atau menghadapi ketidakpastian hidup, seseorang lainnya datang dan

hadir untuk membantunya. Dukungan dari orang lain ini juga menunjukkan bahwa ada aspek penghargaan yang diberikan orang lain kepada diri, diri diterima oleh orang lain, atau diri dipercaya oleh orang lain. Berikut teks yang menunjukkan bahwa dukungan orang lain menjadi tema penting dalam pengalaman kebahagiaan:

Namun saat saya merasa Pak S sudah melupakan saya, ternyata beliau mempersiapkan segala sesuatunya untuk saya dengan biaya pribadi darinya. Sampailah kami pada hari-H, saya maju sebagai urutan terakhir. Saat itu saya sangat gugup. Suasana sudah tidak karuan karena juri sudah cukup lelah dari peserta-peserta sebelumnya, sudah banyak yang meninggalkan ruangan. Saat saya tampil dan menyelesaikan performa, saya melihat di depan pintu banyak sekali orang melihat saya dan juri berdiri memberikan tepuk tangan kagum. Saya memberikan hormat dan keluar mencari guru saya. Saya menangis dan memeluk mereka, saya sangat bahagia dapat menyelesaikan ini, mengingat bagaimana perjuangan yang saya alami dan perjuangan tidak mengkhianati hasil. Saya mendapatkan juara 1 mewakili provinsi. (Subyek 10)

Untuk menemani saya menonton film, mama membuatkan saya *popcorn* dengan banyak mentega dan juga coklat panas, menyediakan bantal dan selimut agar saya nyaman, serta berkata “selamat malam, *have fun*, dan selamat natal, Mbak”. Perlakuan dan perkataan mama saya mungkin terlihat simpel tapi rasanya saya seperti menjadi individu yang paling berbahagia dan sangat dicintai malam itu sampai-sampai saya meluapkannya dengan memberi ucapan ke semua orang disertai foto *selfie* saya sedang tersenyum lebar. (Subyek 13)

Duh, sedikit malu ketika mengetik ini – sungguh pipi saya *blushing*! Sungguh saya bersyukur mengenal dan mempunyai mereka dalam hidup saya, memang tak selalu saya diperlakukan sebagai satu-satunya perempuan malah sering kali mereka tak menganggap saya perempuan – tapi ya mereka sering pula memperlakukan saya dengan *gentle*. *Glad that we stick up each other like they're my bros from another mom*. (Subyek 18)

Tema terakhir atau keempat adalah keberartian diri. Dalam tema ini, seseorang menjadi bahagia ketika ia mengalami bahwa diri dan hidupnya memiliki arti. Konsep bahagia dengan penekanan pada keberartian diri menunjukkan kemiripan dengan gagasan Victor Frankl (1969) yang mengatakan bahwa ada 3 komponen penting kebermaknaan hidup, yakni (1) Kebebasan berkehendak, (2) Kehendak untuk hidup bermakna, dan (3) Makna hidup. Menurut Frankl, orang akan terus merasa bahwa hidupnya signifikan apabila ia dapat menemui alasan mengapa ia harus hidup. Alasan untuk terus hidup (*raison d'être*) ini hanya apabila seseorang menemukan bahwa hidupnya memang memiliki makna penting bagi

dunia ini. Dari 10 tema kecil, keberartian diri terdiri dari 5 subtema kecil, yakni berguna untuk orang lain, tidak fokus pada diri sendiri, perjuangan diri, memahami diri, dan pencapaian diri. Kebahagiaan model tersebut dapat ditemui dalam teks, misalnya:

Akhirnya, hari yang ditunggu tiba juga. Saya memutuskan untuk mengajak N, teman yang bisa diandalkan untuk *transport* apabila diperlukan. Ia juga bantu saya memompa balon, pasang hiasan, dan lainnya. Teman saya yang lain dibagi menjadi beberapa kelompok, ada yang bertugas bagian dekor meja, ada juga yang mendekor *background*. Bantuan semakin banyak ketika teman dekat Golda berdatangan. Suasana *hectic* berubah menjadi suasana yang seru karena banyak yang ikut membantu. Setelah 2 jam berlalu, dekor hampir rampung, saya melihat ke sekeliling ruangan. Saya puas melihat hasilnya, ternyata sepuas itu ketika melihat hasil kerja yang dimulai dari nol, lalu menciptakan karya perdana saya dalam bidang dekorasi. Saya juga merasa bangga karena dapat ambil andil di salah satu momen terbaik dalam hidup teman saya, apalagi ketika kepercayaan itu datang saat ia menunjuk saya untuk menjadi “ketua pelaksana” dekorasi ulang tahunnya. Tamu undangan lain mulai berdatangan, respon positif dari mereka muncul saat memasuki ruangan. Orangnya juga datang kepada saya mengucapkan terimakasih banyak atas bantuan saya kepada anak mereka. Rasanya lega sekaligus bahagia mendengarnya. Setelah itu, saya langsung berganti pakaian dan berdandan untuk ikut dalam pesta. (Subyek 20)

Secara perlahan saya mulai sadar, bahwa mungkin semuanya harus dimulai dari diri saya sendiri. Saya yang sebelumnya merasa kecewa akan kegagalan saya, secara perlahan mulai menyadari bahwa tidak apa untuk gagal. Saya yang sebelumnya selalu merasa bahwa saya kurang dari orang lain, mulai berhenti untuk membanding-bandingkan diri saya dan belajar untuk menerima diri saya sendiri. Secara perlahan namun pasti, saya mulai bisa menerima diri saya sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang saya miliki. Hasilnya? Sangat di luar dari ekspektasi saya. Saya mulai kembali bisa tertawa lepas, mulai kembali bisa mengolah perasaan yang saya miliki, dan yang terpenting adalah saya mulai kembali merasa bahagia seutuhnya. Saya yang sebelumnya tidak bisa merasa bangga akan diri saya, pada akhirnya bisa merasa bangga dengan diri saya atas penerimaan diri saya sendiri. Setelah berhasil menerima diri saya sendiri, secara perlahan saya mulai menyadari bahwa selama ini saya tidak hanya berjuang sendirian. Selama ini saya selalu merasa bahwa hanya saya yang berjuang dengan kesedihan saya, ternyata saya salah. Seluruh keluarga dan teman saya selalu ada di samping saya untuk mendengarkan saya dan membantu saya untuk kembali bahagia. Saya bersyukur karena saya memiliki mereka semua di sisi saya. Hingga detik di mana saya menulis ini, saya bisa berkata bahwa

saya benar-benar bahagia dengan kehidupan saya. Saya bersyukur atas apa adanya diri saya dan saya juga bersyukur untuk semua orang yang saya miliki dalam hidup saya hingga saat ini. Singkatnya, saya merasa bahagia karena saya berhasil untuk bangkit dari kesedihan saya dan berhasil untuk menerima diri saya sendiri. (Subyek 25)

Berbagai kisah mengenai kebahagiaan, sering kali diawali dengan pertanyaan mengenai “bagaimana saya mesti bercerita”. Persoalan menjadi bahagia ini merupakan bagian penting untuk menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan perkara kompleks dan lebih sulit ketika kita diajak mengingatnya. Ada pula yang kemudian menyatakan bahwa kesedihan lebih mudah diingat. Kemudahan untuk mengingat yang dianggap buruk ini ditunjukkan oleh penelitian Baumeister, Bratslavsky, dan Finkenauer (2001). Dalam penelitiannya, Baumeister, Bratslavsky, dan Finkenauer (2001) menyatakan bahwa emosi yang buruk, orang tua dan pola asuh yang buruk, atau informasi yang buruk; akan diproses secara lebih cermat oleh seseorang dibanding hal-hal yang dianggap baik.

Dari hasil cerita para subyek, ditampilkan bahwa kebahagiaan merupakan pengalaman individual, tetapi pada kenyataannya dapat dicermati bahwa peristiwa atau momen individual ini bersifat sangat sosial. Bahkan, dalam tema yang paling kuat pun, yakni kebermaknaan atau keberartian diri, sangat ditentukan oleh keberadaan orang lain. Dominasi tema soal keberartian diri ini menunjukkan bahwa *concern* pada diri menjadi persoalan penting pada usia subyek. Tema kebahagiaan sebagai pengalaman individual ini di sisi lain menyingkirkan pengalaman kebahagiaan kolektif yang bisa ditunjukkan lewat keadilan sosial. Dari 37 cerita, pengalaman ketidakadilan sama sekali tidak muncul. Padahal, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan ini berkait erat dengan keadilan (Prilleltensky & Nelson, 2002; Schueller, 2009; Prilleltensky, 2011). Setidaknya, pengalaman-pengalaman di sini membantu untuk memahami bahwa konsep kebahagiaan cukup beragam atau tidak ada definisi tunggal mengenai apa itu kebahagiaan.

Selain kebebasan dan pemenuhan diri, kebahagiaan juga menjadi bahasan penting dalam *entrepreneurialism* (Ratner, 2019). Dalam logika neoliberal, setiap orang menjadi penentu kebahagiaan bagi dirinya sendiri serta berkompetisi dan memaksimalkan atribut uniknya. Neoliberalisme menekankan bahwa hanya dengan kapasitas individual, orang dapat mengembangkan dirinya. Penekanan yang berlebihan terhadap individu ini kemudian meminimalisir kritik sosial terhadap persoalan sistem dan perubahannya. Ketika ada persoalan sistemik, maka akan dicari solusi individualnya. Kira-kira kita dapat mengatakan demikian: Anda tidak bahagia bukan karena sistem sosial yang membuat Anda tidak bahagia, Anda tidak bahagia karena Anda sendiri enggan untuk mengubah diri. Dengan kata lain, perubahan sosial kemudian direduksi ke dalam tindakan yang individual. Misalnya, kebahagiaan Anda ditentukan oleh pilihan Anda untuk menjadi bahagia atau tidak bahagia.

Namun, kebebasan tersebut bisa dikatakan menjadi manifestasi ilusi masyarakat modern. Dalam dunia neoliberal, kebahagiaan menjadi lebih ditentukan. Pertama, semakin sedikit orang yang memiliki

waktu luang untuk menikmati kebahagiaan karena tekanan yang makin kencang dari pekerjaan maupun pendidikan. Seseorang menghabiskan waktu hidupnya untuk dua jenis aktivitas termaksud. Kedua, kebahagiaan dikomersialisasikan dalam bentuk konsumerisme, marketing, dan hiburan yang semakin mudah terakses. Pilihan untuk menjadi bahagia membuat kita terlena mencari siasat untuk menjadi bahagia dengan cara kita sendiri. Implikasinya, muncul berbagai anggapan seperti: “Bahagia adalah urusan diri. Seberapa keji sebuah tatanan masyarakat terhadap orang miskin atau kelompok yang disingkirkan, itu bukan jadi soal. Orang berbahagia dengan caranya sendiri-sendiri.”

Sekalipun kebahagiaan dirasa penting bagi setiap subyek, tetapi kenyataan menunjukkan bahwa tidak mudah untuk menunjukkan bagaimana cara menjadi bahagia. Segal (2017) mengatakan bahwa pencarian yang konstan terhadap kebahagiaan justru yang membentuk frustrasi dan rasa gagal. Seseorang dihadapkan pada dunia yang diisi oleh sains kebahagiaan yang diharapkan dapat memecahkan persoalan tersebut. Sains kebahagiaan mengatakan secara imperatif supaya kita melakukan sesuatu yang membuat kita bahagia. Tidak ada pertimbangan etis lain yang menyamai kedudukan imperatif tersebut.

Dalam terminologi psikologi, istilah kebahagiaan (*happiness*) sering kali digantikan dengan istilah kesejahteraan (*well-ness* atau *well-being*). Berbeda dengan kebahagiaan yang sering kali dipahami dalam ranah individual, kesejahteraan muncul dari interaksi berbagai macam kekuatan yang memengaruhi bagaimana kebutuhan manusia dipertemukan dalam level individual, relasional, dan komunal (Prilletsensky & Nelson, 2002). Sen (2009) berpendapat bahwa kebahagiaan tidak memadai untuk mengukur kesejahteraan sebab orang sering kali menyesuaikan dengan lingkungan yang opresif - yang juga memainkan peran dalam reproduksi ketidakadilan sosial.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian menemukan bahwa ada empat tema yang mewarnai tema kebahagiaan, yakni: (1) Menikmati momen, (2) Subyektif, (3) Dukungan Orang Lain, dan (4) Keberartian diri. Kebahagiaan merupakan kondisi bahwa seseorang mempunyai kapasitas untuk menikmati momen sehingga kondisi bahagia dapat diperoleh. Selain itu, kebahagiaan merupakan perkara subyektif yang artinya momen tersebut dimaknai berbeda oleh setiap subyek. Adanya dukungan orang lain juga menjadi hal penting yang digunakan para subyek untuk membicarakan kebahagiaan. Artinya, kehadiran orang lain memantik kondisi bahagia dari seseorang. Terakhir adalah bahwa kebahagiaan merupakan keberartian diri. Dalam tema keempat ini, kebahagiaan membuat kehidupan seseorang menjadi lebih berarti.

Dalam penelitian ini, istilah “kebahagiaan” ditanggapi oleh para subjek dengan pengalaman yang sarat akan individualitas. Cara berpikir sistemik mengenai kebahagiaan belum menjadi sorotan penting bagi para subjek, padahal persoalan sistemik juga menunjukkan kesadaran struktural mengenai kesalingterkaitan pengalaman individual dengan dunia sosial. Oleh karena itu, penelitian mengenai

kebahagiaan dapat diarahkan pada soal kesejahteraan pada bermacam level, yakni individual, interpersonal, organisasional, dan komunal yang saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Artinya, dibutuhkan pengukuran obyektif maupun subyektif terkait kesejahteraan tanpa menafikan peran keadilan.

Pengukuran yang berfokus pada berbagai level tersebut menghindarkan kita untuk menaruh tanggung jawab kesejahteraan semata-mata pada ranah individual sebagaimana ditekankan dalam Psikologi Positif. Penelitian selanjutnya bisa berfokus pada bagaimana seseorang atau masyarakat bisa memahami, menyingkap, dan mentransformasi isu struktural-kontekstual yang berkontribusi dalam kesejahteraan pada berbagai level tersebut. Dengan kata lain subjek milenial dengan karakter kelas menengah bisa dielaborasi dengan lebih spesifik pada mereka pernah mengalami opresi sehingga persoalan struktural bisa dibaca lebih jauh lewat pengalaman individual.

Daftar Acuan

- Alvara Research Center. (2016). *Indonesia 2020: The urban middle-class millennials*. Alvara.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Cabanas, A. & Illouz, E. (2019). *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives*. Polity.
- Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Verso.
- Frankl, V.E. (1969/2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin.
- Howe, N. & Strauss, W. (2000). *Millenials rising: The next great generation*. New York: Vintage.
- IDN Research Institue. (2019). *Indonesia millennial report 2019*. IDN.
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18, 755 – 764. doi: 10.1037/emo0000322
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford University Press.
- Prilleltensky, I. (2011). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology*, 49(1–2), 1–21. doi:10.1007/s10464-011-9448-8.
- Prilleltensky, I., & Nelson, G. (2002). *Doing psychology critically: Making a difference in diverse settings*. New York, NY: Palgrave.
- Ratner, C. (2019). *Neoliberal psychology*. Springer.
- Schueller, S. M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37(7), 922–937.
- Segal, L. (2017). *The radical happiness: Moments of collective joy*. Verso.
- Sen, A. (2009). *The idea of justice*. Harvard University Press.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Open University Press.

Yang, J. (2016). The politics and regulation of anger in urban China. *Culture, Medicine, Psychiatry*, 40, 100–123. <https://doi.org/10.1007/s11013-015-9476-1>