



## Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis pada Milenial

Hari Slamet Trianto<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup>, Adi Setiawan<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

e-mail: \*<sup>1</sup>hastri.1436@gmail.com, <sup>2</sup>soetji25@yahoo.co.id, <sup>3</sup>adi.setiawan@uksw.edu

Article History:

**Received**

16 - 10 - 2020

**Review**

15 - 11 - 2020

**Revised**

22 - 11 - 2020

**Accepted**

25 - 11 - 2020

**Published**

10 - 12 - 2020

**Abstract.** *The disruption era brought many changes to the millennial generation. The development of science is one of the reasons for this change. The main players in this era are millennials. Given the demographic bonus that Indonesia will find, where productive millennials will have a larger number than those of non-productive ages, the welfare of millennials deserves attention, especially their psychological well-being. For this reason, this research will examine in depth the factors that shape millennial psychological well-being. By knowing these factors, it can provide suggestions so that the psychological well-being of millennials can be maintained and improved. This research was conducted by interviewing productive and working millennials so that the data related to their psychological well-being can be obtained. Based on the research conducted, it was found that there are at least five factors that influence the psychological well-being of millennials. These five factors can be said to be interconnected and separate in shaping the psychological well-being of millennials.*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Millennials, Factors*

**Abstrak.** Era disrupsi membawa banyak perubahan pada generasi milenial. Perkembangan ilmu pengetahuan merupakan salah satu alasan perubahan ini. Tidak dapat dipungkiri pemain utama dalam era disrupsi ini adalah kaum milenial. Mengingat bonus demografi yang akan ditemui Indonesia, dimana kaum milenial produktif akan memiliki jumlah yang lebih besar dari yang usia non-produktif, maka kesejahteraan kaum milenial patut menjadi perhatian, khususnya kesejahteraan psikologisnya. Untuk itu melalui penelitian ini akan diteliti secara mendalam faktor-faktor pembentuk kesejahteraan psikologis milenial. Dengan diketahuinya faktor tersebut maka diharapkan dapat memberikan saran agar kesejahteraan psikologis milenial dapat dijaga dan ditingkatkan. Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai para milenial yang produktif dan bekerja sehingga didapatkan data faktor apa saja yang menjadi pembentuk kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan maka ditemukan bahwa setidaknya ada 5 faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis para milenial. Yaitu faktor keluarga, pasangan hidup, kemampuan finansial, hubungan sosial dan religiusitas. Kelima faktor ini bisa dikatakan saling berhubungan dan terpisah dalam membentuk kesejahteraan psikologis milenial. Terpenuhinya satu faktor tidak dapat menjamin kesejahteraan psikologis milenial. Pemenuhan faktor-faktor tersebut merupakan bagian kebutuhan pengakuan atas diri seseorang. Ketika mereka merasa diakui dan kebutuhannya terpenuhi akan menggerakkan kesejahteraan psikologisnya.

**Kata kunci:** *Kesejahteraan psikologis, Milenial, Faktor*

### Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan yang begitu besar dalam setiap lini kehidupan. Perubahan yang menyeluruh dan sampai pada akhirnya dikenal dengan disrupsi (Octavianus, 2019). Pada era disrupsi ini tidak dapat dipungkiri pemain utama yang ada adalah generasi milenial. Generasi milenial merupakan generasi yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996, sekarang ini usia mereka sekitar 24 hingga 39 tahun (Dimock, 2019).



Dalam pandangan psikologi perkembangan usia ini merupakan usia dewasa awal, dimana pada usia tersebut merupakan usia reproduktif yang penuh dengan ketegangan, persinggungan social, masa transisi dari masa sebelumnya, perubahan gaya hidup dan masa pencarian jati diri (Jahja, 2011). Pada usia tersebut generasi ini mulai bekerja dan aktif di dunia pekerjaan, oleh karena itu dapat generasi ini memegang peranan penting di dalam era disrupsi ini. Apabila generasi milenial tidak dapat bertahan di tengah angin perubahan sedangkan dalam diri mereka sendiri masih berjuang dalam transisi perubahan maka mereka bisa saja tergerus oleh perubahan yang ada.

Awal usia 20an hingga menuju ke 40 tahun merupakan usia produktif dimana kebanyakan orang sudah mulai memiliki pekerjaan sendiri. Di Indonesia sendiri diprediksi akan terjadi bonus demografi dimana usia produktif ini akan lebih banyak daripada usia non produktif (Budiati et al., 2018). Dimock (2019) menyampaikan bahwa generasi milenial sekarang ini akan berusia sekitar 24 hingga 39 tahun, hal ini mensyaratkan bahwa di Indonesia generasi milenial sekarang ini menjadi generasi yang produktif. Yang artinya generasi milenial akan menjadi kaum mayoritas dari penduduk di Indonesia.

Melihat pada hal tersebut maka generasi milenial akan menjadi salah satu soko guru dari Indonesia. Dengan adanya bonus demografi di Indonesia, yang dimulai dari tahun 2020 (Budiati et al., 2018) maka tentu saja milenial tidak hanya akan menjadi generasi dominasi namun juga menjadi sumber daya manusia utama dalam pembangunan di Indonesia. Apabila milenial tidak dapat produktif maka pembangunan dan masa depan Indonesia akan dalam bahaya. Seperti yang diketahui bahwa generasi ini berusia pada 24 hingga 39 tahun pada tahun 2020 ini, yang artinya usia ini memasuki usia dewasa muda. Pada saat usia ini seseorang sudah barang tentu matang secara fisik, sementara itu emosional dan psikis nya juga diharapkan sudah masuk ke kematangan juga. Dalam tahap ini seorang dewasa muda diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik serta dapat menjalin hubungan interpersonal dengan sesama (Shella & Rangkuti, 2013). Dengan demikian tingkat kematangan ini diharapkan dapat menunjang kebutuhan serta kewajiban mereka. Pada usia dewasa awal ini seseorang diharapkan telah memiliki sebuah pekerjaan. Sebab dalam usia ini seorang yang dewasa mulai merintis karirnya untuk kemudian menjalani kehidupannya.

Pekerjaan millennial berbeda dengan generasi sebelumnya. Generasi X tumbuh ketika computer mulai berkembang pesat, sedangkan milenial tumbuh pada era dimana internet mulai berkembang pesat (Dimock, 2019). Perkembangan jaman dan perubahan atau disrupsi ini mengakibatkan milenial akan memiliki berbagai pekerjaan yang baru. Sebagai contoh menjadi *youtuber*, pembuat konten melalui internet, membuka usaha jual beli daring melalui internet, analisis data berdasarkan internet dan berbagai macam pekerjaan yang melibatkan internet.



Pekerjaan-pekerjaan tersebut sebelumnya belum pernah ada, bahkan oleh generasi sebelumnya pekerjaan tersebut dianggap remeh atau tidak dianggap sebagai pekerjaan. Namun tidak dapat dipungkiri dalam situasi kehidupan milenial jenis pekerjaan baru yang timbul oleh ledakan internet malah justru menjadi pekerjaan yang penghasilannya cukup tinggi. Sehingga internet digunakan untuk segala jenis kehidupan atau (Internet of Things) (Reginasari & Annisa, 2019). Segala kehidupan milenial akan berhubungan langsung dengan dunia internet atau dunia maya, dunia yang interaksinya tidak seperti interaksi dunia nyata.

Perubahan jaman yang terjadi terus menerus dengan kecepatan yang massif hingga ke akarnya membutuhkan kemampuan beradaptasi yang tinggi. Perubahan terus menerus yang berjalan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat manusia harus dapat menyesuaikan diri. Seiring dengan hal itu tantangan yang dihadapi makin meningkat bukan hanya makin menurun. Sebagai contoh 10 tahun yang lalu kejahatan siber berupa peretasan merupakan hal yang jarang ditemukan, namun sekarang ini peretasan marak terjadi dimana-mana. Belum lagi masalah berita palsu atau *hoax*. Saat ini dengan majunya internet beragam informasi dapat diterima oleh masyarakat (Reginasari & Annisa, 2019). Informasi ini termasuk informasi sebenarnya dan juga *hoax*. Dengan demikian tantangan jaman yang ada semakin meningkat. Belum lagi dengan adanya internet persaingan pekerjaan akan semakin sulit. Mulai banyak pekerjaan yang sudah tidak dibutuhkan lagi dan berganti dengan pekerjaan baru. Kondisi social yang mulai sulit untuk dirasakan dan juga situasi pekerjaan yang membutuhkan kompetensi-kompetensi baru dapat memberikan tantangan tersendiri bagi millennial. Situasi yang ada harapannya bukan hanya menjadi tantangan bagi millennial melainkan menjadi peluang bagi millennial. Dengan demikian maka bonus demografi akan menjadi peluang emas bagi kemajuan Indonesia.

Era disrupsi memberiakan berbagai dampak baik dalam segi sosial, pendidikan dan juga ekonomi. Berbagai dampak ini juga dirasakan oleh kaum millennial. Tantangan yang dihadapi milenial berbeda dengan generasi sebelumnya. Melihat hal tersebut maka perlu dipikirkan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis para millennial ini. Millennial saat ini menjadi pusat perhatian di dalam masyarakat (Ambarwati & Raharjo, 2018). Jangan sampai dengan adanya tantangan ini para millennial malah nantinya tidak dapat menyesuaikan dan menjadi boomerang yang akan membuat mereka dalam kesulitan. Salah satu cara agar kau mini dapat meningkatkan adaptasinya adalah dengan peningkatan kesejahtraannya baik secara fisik maupun emosional. Perserikatan Bangsa-Bangsa sendiri mencantumkan peningkatan kesejahteraan segala usia dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutannya pada tahun 2015 hingga 2030 (Rafikov & Akhmetova, 2019). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kesejahteraan bagi seseorang untuk dapat dipenuhi.



Pada hakekatnya setiap manusia memiliki harapan agar hidupnya dapat sejahtera. Ketercapaian harapan yang dimiliki ini dapat menjadi lambang kesejahteraan yang didambakan. Kebutuhan dan harapan yang terpenuhi yang terlihat secara fisik menjadi symbol kesejahteraan fisik bagi manusia. Selain daripada kesejahteraan ini ada juga kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ini memiliki hubungan dan kaitan erat dengan psikologi positif (Singh et al., 2016). Dimana menurut Singh dkk (2016) psikologi positif melihat mengenai perkembangan manusia. Maka dari itu kesejahteraan psikologis memiliki kaitan erat dengan perkembangan dari manusia itu sendiri. Psikologi positif memiliki muara untuk adanya kesejahteraan psikologis yang merupakan harapan dari setiap manusia. Seorang manusia yang dapat mengekspresikan dirinya dengan jujur akan menunjukkan kesejahteraan emosinya. Dalam sebuah penelitian didapati bahwa konsep diri dan regulasi emosi dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan asertivitasnya (Ayu, 2020). Dengan adanya factor internal ini maka seseorang dapat meningkatkan ekspresi dirinya sehingga mengurangi kekhawatiran yang akan muncul. Namun faktor eksternal juga dapat memberikan pengaruh bagi kesejahteraan emosional seseorang.

Tidak dapat dipungkiri manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan sesamanya untuk berinteraksi. Interaksi sosial ini membentuk kehidupan sosial dari manusia. Millennial juga tidak luput dari kebutuhan akan kehidupan sosialnya. Hanya saja kehidupan sosial yang ada merupakan kombinasi antara dunia sosial di keseharian dengan alam maya. Lingkungan sosial ini juga ternyata memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Scollon & King, 2011). Pengakuan akan keberadaan seseorang baik oleh lingkungan social maupun dirinya sendiri merupakan sebuah kebutuhan akan pengakuan oleh manusia itu sendiri (Maslow, 1970). Salah satu elemen di dalam lingkungan sosial yang ada adalah religiusitas dan keagamaan. Factor ini tidak dapat dipisahkan dari manusia khususnya bagi para penduduk di Asia. Factor religiusitas dan juga keimanan seseorang memiliki andil pula di dalam membentuk kesejahteraan psikologis orang tersebut (Miller-Perrin & Mancuso, 2015). Rasa ingin dicintai, keinginan untuk dekat dengan Tuhan dan kepercayaannya dipercaya oleh Perrin dan Mancuso (2015) sebagai sebuah factor yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang. Tulisan Perrin dan Mancuso ini senada dengan temuan Fitriani (2016). Semakin baik tingkat religious seseorang maka semakin pula hubungan dengan lingkungannya yang akan menyebabkan peningkatan kesejahteraan psikologisnya (Fitriani, 2016). Dengan demikian factor religiusitas dan juga sosial memang memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia.

Berdasarkan pada hal tersebut maka penelitian ini akan meneliti mengenai faktor-faktor apakah yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis dari kaum millennial. Di masa



perkembangannya millennial ada pada tahap pencarian jati diri dan ingin untuk diakui oleh sekitarnya. Seperti yang disampaikan oleh Maslow (1970) penerimaan dan pengakuan akan diri seseorang merupakan sebuah kebutuhan oleh manusia. Kebutuhan yang terpenuhi akan membuat manusia tersebut menjadi puas dan merujuk pada kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian melalui penelitian ini akan dihasilkan rekomendasi yang nantinya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dari kaum millennial. Dengan terjaga maupun meningkatnya kesejahteraan psikologis maka diharapkan kaum millennial dapat menjadikan kondisi di era disrupsi yang tadinya bisa jadi merupakan tantangan diubah menjadi peluang.

### **Metode**

Agar dapat menjawab permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif di dalam pelaksanaannya. Pendekatan kualitatif digunakan agar peneliti dapat mendalami permasalahan yang ada dan menemukan factor pembentuk kesejahteraan psikologis dari millennial. Penelitian ini sendiri dilakukan di kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia. Kota ini dipilih sebab memiliki berbagai populasi millennial yang sedang berkembang dengan latar belakang yang berbeda-beda. Mulai dari pendidikan hingga pekerjaan. Salatiga merupakan salah satu kota di Indonesia yang sedang berkembang. Hal ini dikarenakan banyak investor baik dari dalam maupun luar negeri yang mulai berinvestasi dengan membuka perusahaan di daerah Jawa Tengah, khususnya di Salatiga. Di kota Salatiga juga terdapat beberapa perguruan tinggi sehingga memperkaya keragaman milenial di kota ini. Di kota ini terdapat berbagai mahasiswa dan pendatang dari berbagai wilayah di Indonesia, sehingga sering disebut sebagai Indonesia mini. Para pendatang ini kebanyakan datang untuk belajar di perguruan tinggi yang ada di Kota Salatiga dan beberapa yang sudah lulus memilih untuk menetap dan bekerja di Salatiga. Hal ini membuat kota Salatiga menjadi salah satu kota yang memiliki beberapa suku, etnis, budaya dan agama di dalamnya. Keadaan ini mewakili keberagaman milenial di Indonesia, sehingga menjadi sebuah dasar yang untuk memotret sekilas mengenai kesejahteraan psikologis bagi generasi milenial, mengingat kota ini juga mendapat julukan sebagai gambaran Indonesia mini. Dengan demikian Kota Salatiga memiliki peran strategis dalam kemajuan ekonomi di provinsi ini. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan metode wawancara mendalam agar peneliti dapat mendalami setiap informasi yang disampaikan. Wawancara dilakukan dengan mengambil 10 orang subyek penelitian baik laki-laki dan perempuan dari berbagai latar belakang dengan rentang usia antara 24 tahun hingga 39 tahun pada tahun 2020 ini. Wawancara yang dilakukan adalah dengan teknik semi-terstruktur, yaitu peneliti membuat arahan wawancara dan bagian informasi yang dibutuhkan namun tidak terpaku pada hal itu saja. Hal ini dilakukan agar



peneliti dapat menggali informasi dari narasumber secara lebih mendalam. Teknik ini juga digunakan agar narasumber tidak merasa kaku saat dilakukan wawancara, sehingga dapat emmeberikan data yang sesuai dengan keadaan. Kemudian peneliti melakukan analisis dokumen yang menjadi sumber sekunder. Dokumen yang dianalisis merupakan berbagai pemberitaan serta jurnal penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini. Sehingga data yang bersifat umum dapat dibandingkan dengan data hasil wawancara dan observasi. Observasi dilaksanakan dengan melihat berbagai kehidupan milenial di kota Salatiga. Obervasi yang dilakukan bersifat tidak langsung yaitu mengamati kehidupan milenial secara umum serta narasumber setelah mendapatkan ijin. Setelah data dikumpulkan kemudian peneliti menganalisisnya dengan cara membandingkan ketiga data yang telah dikumpulkan sebelumnya sehingga akan mencapai sebuah hasil pembahasan dan simpulan mengenai masalah yang ada. Analisis yang dilakukan adalah bersifat interaktif, yang artinya ketika data di dapatkan, kemudian di reduksi sesuai kebutuhan serta dilakukan display data. Apabila ada kekurangan data maka peneliti akan kembali ke lapangan dan mencari kekurangan data tersebut. Dengan menganalisis data dari tiga teknik pengumpulan yang berbeda akan menghindari subyektifitas peneliti dan meningkatkan obyektifitasnya.

### **Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara pada subyek penelitian maka didapatilah temuan mengenai pengakuan para subyek terkait kesejahteraan psikologis mereka. Para subyek Sebagian besar telah bekerja secara mapan, yang artinya pekerjaan mereka telah dilakukan lebih dari 3 tahun. Para subyek sendiri belum menikah atau masih mempersiapkan pernikahan mereka ketika penelitian ini dilakukan. Para subyek dapat dimasukkan dalam kategori generasi millennial sebab pada tahun ketika penelitian ini dilaksanakan mereka berumur 24 hingga 39 tahun.

Ketika wawancara dilakukan para subyek yang bekerja di bawah dua tahun merasa masih merasa khawatir tentang stabilitas ekonomi dan sosial mereka. Mereka beranggapan mencari pekerjaan atau memiliki pekerjaan yang tetap merupakan sebuah keharusan terutama agar dipandang sebagai orang yang dewasa di tengah masyarakat. Beberapa juga mengutarakan hal tersebut merupakan tuntutan dari keluarga. Ketika pembahasan berlanjut pada urusan sosial khususnya mengarah ke rencana perkawainan beberapa kurang menganggap hal tersebut menjadi penting. Para subyek yang bekerja di bawah dua tahun dan belum memiliki pasangan menganggap pencarian pasangan merupakan hal yang dapat dipikirkan di kemudian hari. Mereka beranggapan kemapanan secara finansial merupakan hal yang terpenting. Sementara itu para subyek yang memiliki pasangan juga beranggapan hal yang sama. Baik subyek laki-lai maupun wanita mereka belum menganggap isu pernikahan sebagai hal yang terlalu serius



untuk dilakukan. Ketika isu tentang pernikahan di bahas mereka cenderung menyampaikan mapan secara finansial yaitu memiliki pekerjaan tetap, penghasilan di atas rata-rata serta memiliki asset pribadi merupakan prioritas para subyek tersebut saat ini. Tanpa adanya hal tersebut mereka menganggap hidup mereka masih belum bisa stabil dan sejahtera. Untuk itu subyek-subyek ini digolongkan ke dalam kelas pertama sebab mereka memiliki kesamaan akan pemikiran dan kekhawatiran terhadap bidang finansial. Para subyek ini usianya rentangnya masih agak jauh dari usia 30 tahun. Rata-rata mereka berusia 24 hingga 26 tahun.

Sementara subyek yang telah bekerja di atas 2 tahun dan mapan secara finansial memiliki kekhawatiran tersendiri. Para subyek yang telah bekerja di atas dua tahun dan dianggap memiliki keamanan secara finansial, yaitu memiliki asset pribadi berupa kendaraan dan rumah serta telah terjamin pekerjaannya khawatir akan masalah pasangan hidup atau pernikahan. Berdasarkan hasil wawancara ternyata para subyek yang telah memiliki pekerjaan tetap belum memiliki calon suami atau istri, dalam istilah yang mereka gunakan adalah pacar. Mereka merasakan kekhawatiran dan kecemasan ketika pembicaraan mengarah pada isu perkawinan. Kekhawatiran mereka adalah apakah mereka akan masih bisa mencari pasangan hidup pada usia ini. Sebab usia mereka berkisar antara 27 hingga 39 tahun. Mereka sudah memasuki batas atas dalam kaum millennial. Para subyek ini sering merasakan perasaan takut tidak memiliki pasangan hidup dan juga terkadang merasa iri terhadap teman yang telah memiliki pasangan. Beberapa subyek menyatakan mereka takut untuk berhubungan dengan orang yang baru dikenal, khususnya lawan jenis dan merasa kurang percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain. Bahkan ada seorang subyek wanita yang berusia 36 tahun dan belum menikah, meskipun memiliki pekerjaan yang tetap dan mapan secara finansial karena memiliki asset dan kendaraan pribadi. Kekhawatiran subyek ini adalah pada masalah fisik dan sosialnya. Subyek wanita ini khawatir ketika nanti menikah apakah masih dapat memiliki anak atau tidak. Pada bagian ini subyek dikategorikan pada subyek kelas kedua. Sebab mereka memiliki kesamaan yaitu mapan secara finansial namun memiliki kekhawatiran soal pernikahan.

Pada kedua kelas yang diteliti peneliti menemukan sebuah kesamaan kekhawatiran yang diungkapkan oleh para subyek. Salah satu kesamaan yang mengakibatkan kekhawatiran para subyek adalah pandangan sosial masyarakat. Pada kelas pertama para subyek khawatir bahwa mereka belum dianggap mapan ketika mereka tidak atau belum memiliki pekerjaan atau kehidupan yang mapan. Mereka memiliki kekhawatiran tidak diakui oleh masyarakat sosial. Ketiak mereka mapan mereka merasa masyarakat sosial atau lingkungan mereka akan mengakui mereka. Di sisi lain pada kelas kedua mereka juga merasakan kecemasan akan pandangan masyarakat terhadap mereka yang belum menikah pada usia yang mereka anggap



matang untuk menikah. Mereka takut masyarakat akan mencemooh mereka. Sedangkan apabila mereka sudah menikah mereka berasumsi bahwa mereka menjadi orang yang utuh dan dapat diterima oleh masyarakat.

Kesamaan kedua adalah mereka menganggap keluarga mereka akan kecewa pada pencapaian mereka. Pada kelas pertama para subyek mengaku takut mengecewakan keluarga yang telah mendukung mereka sampai saat ini hingga lulus dari sekolah mereka, apabila tidak memiliki pekerjaan yang tetap dan mapan. Mereka berangan-angan untuk membahagiakan keluarga dan membantu penghasilan keluarga. Pada kelas kedua, para subyek merasakan ketidaksejahteraan saat mereka takut mengecewakan keluarga dalam masalah memiliki pasangan hidup mereka. Mereka takut tidak dapat memberikan pasangan hidup yang sesuai dengan harapan dari keluarga. Bahkan ada yang takut tidak bisa memberikan keturunan.

Pada kelas kedua setelah dilaksanakan wawancara mendalam peneliti menemukan sebuah hal yang menarik. Alasan mengapa para subyek di kelas kedua belum menikah atau memiliki pasangan hidup adalah ternyata mereka memiliki pemahaman doktrin religiusitas atau keagamaan tersendiri mengenai kehidupan percintaan. Para subyek di kelas kedua ini ternyata memiliki pemahaman religiusitas tersendiri mengenai pasangan hidup. Mereka memiliki pemahaman bahwa pasangan hidup haruslah ideal dengan serangkaian kriteria yang telah ditetapkan. Pemahaman tersebut membuat mereka merasa perlu untuk menetapkan standar yang tinggi mengenai pasangan hidup. Ketika mereka menjalin hubungan dan hubungan tersebut tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan maka mereka memilih untuk tidak melanjutkan hubungan tersebut. Sehingga hal ini berkaibat pada beberapa penundaan yang membuat para subyek di kelas kedua belum memiliki pasangan hidup bahkan pacar. Namun mereka mengaku tetap melaksanakan ibadah pribadi mereka bahkan lebih mendalami paham religiusitas mereka. Dalam hal ini mereka membahasakan pengalaman ini sebagai pengalaman spiritual mereka. Untuk kelas pertama mereka juga memasukkan paham religiusitas mereka dalam hal pencarian pasangan hidup serta pencarian keamanan finansial. Hanya pada kelompok pertama mereka lebih menitikberatkan pada masalah mengenai kepemilikan pekerjaan tetap dan keamanan finansial. Untuk masalah pasangan hidup religiusitas yang mereka miliki tidak seperti pada kelompok kedua. Rata-rata pada kelompok pertama hanya memandang pada pasangan hidup yang seagama atau seiman saja. Mereka tidak sampai menetapkan standar yang terlalu tinggi atau melibatkan doktrin religiusitas tertentu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan baik kelas pertama dan kedua, keduanya sama-sama tetap memiliki kehidupan sosial dengan kelompok mereka. Kehidupan sosial ini mereka pergunkan sebagai suatu kesempatan untuk sosialisasi dan juga melepas kepenatan dalam kehidupan mereka. Para subyek juga masih rajin untuk beribadah sesuai dengan kepercayaan

masing-masing. Hal ini menandakan apa yang mereka ungkapkan dalam wawancara mengenai kehidupan religiusitas mereka masih terbukti. Meskipun ada juga subyek yang tidak terlalu aktif beribadah dikarenakan kesibukan dari pekerjaannya.

Dari hasil penelitian ini beberapa factor dan hubungannya akan digambarkan dalam diagram konsep di bawah ini:

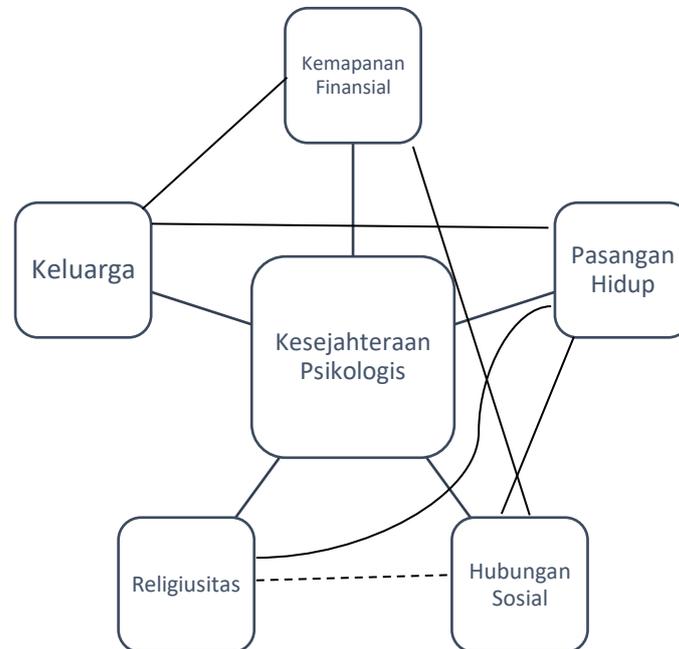


Diagram 1.1 Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis

Diagram diatas dibuat berdasarkan pada hasil wawancaa dan observasi yang telah dilaksanakan. Total factor yang dapat ditemukan adalah lima faktor yang masing-masing memiliki hubungan baik dengan kesejahteraan psikologis secara langsung maupun dengan faktor lainnya.

### **Diskusi**

Berdasarkan pada hasil wawancara serta observasi di atas maka didapati ada lima faktor yang membentuk kesejahteraan psikologis bagi kaum milenial yang ada di Salatiga. Hubungan keempat faktor ini ditunjukkan dalam Diagram 1.1. Kelima faktor yang ada memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis pada generasi millennial di kota Salatiga. Hal ini terbukti dengan kesamaan pengakuan dari para subyek penelitian. Kelima faktor tersebut adalah faktor keluarga, kemampuan finansial, pasangan hidup, hubungan sosial dan religiusitas. Selain memiliki hubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis, faktor-faktor tersebut juga memiliki hubungan satu dengan yang lainnya.



Faktor hubungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis para milenial ini. Temuan ini menguatkan pula temuan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Fitriani (2016) dimana pada temuannya Fitriani menyatakan bahwa ketika hubungan sosial seseorang dengan lingkungannya berjalan dengan baik maka hal itu akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini juga sekaligus membuktikan teori dari Scollon & King (2011) mengenai pengaruh lingkungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan sosial tidak dapat dipisahkan dari religiusitas. Sebab di dalam masyarakat religiusitas juga masih mengakar kuat. Hubungan sosial secara langsung juga memiliki keterkaitan dengan perihal pasangan hidup. Keterkaitan ini dinilai memiliki garis langsung, dikarenakan berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan salah satu kekhawatiran para subyek adalah mereka akan tidak diakui status sosialnya apabila tidak memiliki pasangan hidup. Untuk itu ketika berbicara mengenai hubungan sosial tidak dapat terlepas dari pasangan hidup.

Faktor pasangan hidup menjadi salah satu faktor yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan sebagian subyek merasa tidak aman atau khawatir mengenai faktor ini. Apabila faktor ini telah teratasi maka mereka pun dapat merasakan kesejahteraan. Perkawinan adalah proses penyatuan dua individu yang berbeda (Shella & Rangkuti, 2013). Dalam penelitiannya Shella & Rangkuti (2013) menemukan bahwa perkawinan sangat dipengaruhi oleh kepribadian individu yang melakukannya. Oleh karena itu ketika akan mencari pasangan hidup maka kepribadian dari individu menjadi suatu hal yang penting. Dalam penelitian ini ditemukan betapa faktor pasangan hidup memiliki pengaruh yang cukup besar bagi kesejahteraan psikologis para subyek. Faktor ini juga memiliki hubungan erat dengan faktor religiusitas. Para subyek di kelas kedua menyatakan bahwa doktrin keagamaan merekalah yang menjadi latar belakang penentuan pasangan hidup ini. Sehingga secara tidak langsung apabila pasangan hidup merupakan faktor pembentuk kesejahteraan psikologis maka faktor religiusitas juga memiliki kaitan terbentuknya kesejahteraan psikologis. Hal ini senada dengan temuan Fitriani (2016). Perrin dan Mancuso (2015) juga mengungkapkan bagaimana religiusitas seseorang dapat membangun kesejahteraan psikologisnya. Para subyek pada akhirnya akan kembali pada iman dan keyakinan mereka serta beribadah sesuai dengan agamanya untuk dapat ketenangan atas persoalan-persoalan yang dihadapi.

Kemampuan finansial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sebagian subyek mengaku akan tenang ketika mereka mapan secara finansial. Pada dasarnya para subyek sebenarnya sudah memiliki modal mapan secara finansial. Paling tidak mereka telah memenuhi kebutuhan finansial pendidikannya yang dibuktikan dengan menyelesaikan wajib belajar pendidikan dasar (Octavianus, 2019). Namun apabila dicermati



lebih lanjut beberapa subyek yang telah mapan secara finansial tetap saja masih merasa khawatir ketika mereka belum memenuhi faktor lainnya, seperti pasangan hidup. Mereka tetap merasakan kekhawatiran akan hal tersebut.

Berdasarkan pada data yang diperoleh faktor-faktor yang ada memiliki hubungan erat dengan faktor keluarga. Faktor pasangan hidup, keamanan finansial berhubungan erat dengan faktor keluarga. Para subyek merasa khawatir ketika berbicara mengenai tidak dapat membahagiakan keluarga atau takut keluarganya kecewa perihal pasangan hidup dan keamanan finansial. Dengan demikian faktor keluarga sebenarnya dapat menjadi salah satu faktor koneksi antara faktor-faktor yang ditemukan. Tidak menutup kemungkinan faktor religiusitas dan sosial juga bisa memiliki kaitan dengan faktor keluarga. Pada hal religiusitas yang membentuk keimanan seseorang juga berasal dari keluarga juga. Para subyek juga menyatakan mereka takut keluarga kecewa dan merasa malu terhadap masyarakat dikarenakan mereka tidak kunjung memiliki pasangan hidup ataupun pekerjaan yang tetap dan mapan. Melalui penelitian ini juga ditemukan apabila seseorang telah memenuhi sebuah faktor tidak serta merta mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis.

Di kota Salatiga sendiri terdapat beberapa perguruan tinggi, seperti UKSW, IAIN, STIE AMA dan beberapa sekolah tinggi keagamaan. Kebanyakan mahasiswa dari perguruan tinggi ini berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Ketika mereka lulus dari kuliah mereka, maka mereka akan kembali ke daerahnya sendiri. Beberapa narasumber menyatakan ketika mereka kembali mereka bercita-cita untuk membuka lapangan pekerjaan sendiri. Ketika mereka tercapai cita-citanya dan mendapatkan pengakuan dari sekitar maka hal ini akan membentuk pula kesejahteraan psikologis dari para mahasiswa tersebut. Dengan hal itu maka milenial dari Salatiga ini dapat menjadi penggerak pembangunan di Indonesia. Penelitian lanjutan juga bisa dilakukan dengan skala penelitian yang lebih luas lagi. Penelitian ini melihat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis milenial, untuk itu perlu penelitian lain yang dapat mengembangkan strategi untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis milenial. Penelitian ini juga belum melihat seberapa besar setiap faktor mempengaruhi kesejahteraan psikologis milenial. Sehingga belum diketahui faktor apa yang memiliki sumbangsih paling besar atas kesejahteraan psikologis.

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka setidaknya ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis milenial. Kelima faktor tersebut adalah faktor keluarga, pasangan hidup, keamanan finansial, hubungan sosial dan juga religiusitas. Kelima faktor ini dapat membentuk kesejahteraan psikologis para kaum millennial baik secara simultan maupun terpisah. Dari kelima faktor yang ada sebenarnya dapat diklasifikasi pada dua



kelompok besar. Kelompok pertama adalah faktor pasangan hidup dan kelompok kedua adalah kemapanan finansial. Sedangkan faktor yang memiliki hubungan secara simultand engan faktor lainnya adalah faktor keluarga. Faktor keluarga memiliki hubungan simultan dengan faktor pasangan hidup dan kemapanan finansial dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Namun faktor keluarga juga dapat berdiri sendiri secara terpisah. Faktor keluarga ini juga memiliki kemungkinan berhubungan erat dengan faktor religiusitas dan juga hubungan sosial. Pun demikian ketika seorang memenuhi satu faktor belum tentu kesejahteraannya bisa terbentuk. Sehingga faktor lainnya juga perlu diperhatikan. Pemenuhan faktor-faktor tersebut juga merupakan bagian kebutuhan individu, dalam hal ini milenial. Ketika mereka merasa bahwa diri mereka diakui atau dihargai kebutuhan ini pun terpenuhi. Terpenuhinya kebutuhan secara tidak langsung menjadi penggerak bagi kesejahteraan psikologis milenial.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian ini saran yang dapat diberikan adalah bagi Lembaga keagamaan agar dapat emningkatkan lagi perannya dalam membentuk kesejahteraan psikologis baik melalui keluarga maupun pendekatan interpersonal pada millennial. Pendekatan ini dapat berupa pengajaran maupun konseling pribadi. Penelitian ini masih belum sempurna karena hanya mendalami adanya faktor pembentuk kesejahteraan psikologis. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan tujuan memecahkan masalah kesejahteraan psikologis pada para milenial. Penelitian lanjutan juga dapat dilaksanakan dengan mendalami salah satu faktor yang dapat dipilih kemudian dilihat hubungannya dengan kesejahteraan psikologis.

### **Kepustakaan**

- Ambarwati, A., & Raharjo, S. T. (2018). Prinsip Kepemimpinan Character of A Leader pada Era Generasi Milenial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v2i2.1151>
- Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>
- Budiati, I., Susianto, Y., Adi, W. P., Ayuni, S., Reagan, H. A., Larasaty, P., Setiyawati, N., Pratiwi, A. I., & Saputri, V. G. (2018). *Profil Generasi Milenial Indonesia*. [www.freepik.com](http://www.freepik.com)
- Dimock, M. (2019). Where Millennials End and Generation Z Begins. *Pew Research Center*, 1-7. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-AdYaN*, xi(1).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.



- Maslow, A. H. (1970). *Motivation And Personality*. Harper & Row.
- Miller-Perrin, C., & Mancuso, E. K. (2015). *Faith from a positive psychology perspective*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9436-7>
- Octavianus, S. (2019). The Cultivation of Indonesia's Education Financing Policy in Disruption Era. *International Journal of Advances in Social and Economics*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.33122/ijase.v1i1.36>
- Rafikov, I., & Akhmetova, E. (2019). Scarcity in the age of abundance: Paradox and remedies. *International Journal of Ethics and Systems*, 35(1), 119–132. <https://doi.org/10.1108/IJOES-07-2018-0097>
- Reginasari, A., & Annisa, V. (2019). Menggali Pengalaman Menggunakan Teknologi Berbasis Internet Dalam Mempersiapkan Indonesia Menuju Industri 4.0. *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 11(3), 183–196. <https://doi.org/10.24832/jpkp.v11i3.211>
- Scollon, C. N., & King, L. A. (2011). What People Really Want in Life and Why It Matters: Contributions from Research on Folk Theories of the Good Life. In R. B. Diener (Ed.), *Positive Psychology as Social Change* (pp. 1–14). Springer.
- Shella, S., & Rangkuti, A. A. (2013). Pengaruh Trait Kepribadian Terhadap Penyesuaian Perkawinan Pada Dewasa Awal Usia Perkawinan 1-5 Tahun. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(2), 112. <https://doi.org/10.21009/jppp.022.07>
- Singh, K., Junnarkar, M., & Kaur, J. (2016). Measures of positive psychology: Development and validation. In *Measures of Positive Psychology: Development and Validation*. Springer India.