

GENERASI X, Y, Z: SIAPA YANG PALING BAHAGIA DI KARAWANG?

Nita Rohayati^{1*}, Lania Muharsih², Linda Mora³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

[¹](mailto:nitarohayati@ubpkarawang.ac.id), [²](mailto:lania.muhsari@ubpkarawang.ac.id),
[³](mailto:linda.mora@ubpkarawang.ac.id)

Abstract

This study aims to analyze the level of happiness and well-being among three generations, namely Generation X, Y, and Z, in Karawang Regency. The method used is a quantitative survey with the PERMA Profiler instrument to measure the dimensions of well-being based on five main factors: positive emotions, engagement, relationships, meaning, and achievement. The sample of this study consisted of 300 respondents, with 100 respondents each for Generation X, Y, and Z. The results of statistical analysis using ANOVA showed that there was no statistically significant difference in well-being scores between the three generations ($p = 0.45$). Although Generation X had the highest well-being score, the difference was not large enough to be considered significant. The discussion shows that although there are differences in the average well-being scores, these three generations generally have relatively good well-being and are in the normal function category. The implication is that even though there are no significant differences, policies are still needed that focus more on improving well-being, especially among the younger generation, in terms of mental health, stress management, and healthier social relationships.

Keywords: well-being, happiness, generation X, generation Y, generation Z.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan di antara tiga generasi, yaitu Generasi X, Y, dan Z, di Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan instrumen PERMA Profiler untuk mengukur dimensi kesejahteraan berdasarkan lima faktor utama: emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Sampel penelitian ini terdiri dari 300 responden, dengan 100 responden masing-masing untuk Generasi X, Y, dan Z. Hasil analisis statistik menggunakan ANOVA menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan secara statistik dalam skor kesejahteraan antara ketiga generasi ($p = 0,45$). Meskipun Generasi X memiliki skor kesejahteraan tertinggi, perbedaan yang ada tidak cukup besar untuk dianggap signifikan. Pembahasan menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan rata-rata skor kesejahteraan, ketiga generasi ini secara umum memiliki kesejahteraan yang relatif baik dan berada dalam kategori *fungsi normal*. Implikasinya, meskipun tidak ada perbedaan signifikan, tetap diperlukan kebijakan yang lebih fokus pada peningkatan kesejahteraan, terutama di kalangan generasi muda, dalam hal kesehatan mental, pengelolaan stres, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Kata kunci: kesejahteraan, kebahagiaan, generasi X, generasi Y, generasi Z.

PENDAHULUAN

Selama dua dekade terakhir, bidang psikologi positif telah berkembang pesat dengan tujuan untuk mendefinisikan dan mempromosikan *well-being* manusia. Seligman (2011) menjelaskan bahwa psikologi positif bertujuan membantu individu untuk merasa baik dan berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, sebuah konsep yang juga didukung oleh Huppert & So (2013). Bagi banyak orang, kebahagiaan dan kesejahteraan positif bukanlah tujuan utama hidup, tetapi lebih merupakan fondasi penting yang membawa manfaat signifikan untuk berkembang dan meningkatkan kualitas hidup. Misalnya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang bahagia cenderung memiliki kesehatan jantung yang lebih baik dan risiko penyakit jantung yang lebih rendah (Kim, Smith, &

Kubzansky, 2014; Boehm et al., 2011; Davidson, Mostofsky, & Whang, 2010). Mereka juga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Davydov dkk., 2005; Steptoe dkk., 2008), mengadopsi kebiasaan sehat seperti pola makan yang lebih baik (Dubois dkk., 2012), serta mengatasi masalah tidur yang buruk (Steptoe dkk., 2008). Penelitian juga mengungkapkan bahwa orang yang lebih bahagia memiliki perspektif yang lebih baik, lebih mudah menerima gagasan baru, dan cenderung mengalami rasa sakit yang lebih sedikit, terutama yang berkaitan dengan kondisi kronis (Fredrickson, 2004).

Salah satu temuan menarik lainnya adalah hubungan antara kebahagiaan dan umur panjang (Carstensen dkk., 2011; Lawrence, Rogers, & Wadsworth, 2015). Diener (2021) mengemukakan bahwa individu yang bahagia dan memiliki kesejahteraan yang baik cenderung lebih sehat, hidup lebih lama, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, lebih produktif dalam bekerja, dan mampu berfungsi lebih efektif dibandingkan mereka yang sering terjebak dalam emosi negatif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebahagiaan tidak hanya membuat kita merasa baik tetapi juga memberikan manfaat bagi orang-orang di sekitar kita. Kebahagiaan dapat membantu individu untuk berkembang, mewujudkan impian, menjalani hidup yang bermakna, memperbaiki hubungan keluarga, berkontribusi dalam masyarakat, dan menciptakan komunitas yang lebih baik secara keseluruhan.

Dalam beberapa tahun terakhir, literatur tentang pentingnya kesejahteraan tidak hanya menyoroti manfaat individual tetapi juga dampaknya terhadap perkembangan masyarakat secara keseluruhan (Cloninger, 2008). Beberapa negara bahkan mulai menggunakan kebahagiaan sebagai indikator untuk mengukur kemajuan negara mereka.

Di Indonesia, pemahaman tentang kebahagiaan dan kesejahteraan semakin penting, terutama di daerah yang menghadapi urbanisasi cepat seperti Kabupaten Karawang. Karawang, sebagai salah satu pusat industri utama di Indonesia, memberikan kontribusi besar pada pertumbuhan ekonomi nasional, tetapi menghadapi berbagai tantangan sosial. Urbanisasi yang cepat sering kali disertai tekanan kerja tinggi di sektor industri, degradasi lingkungan, dan terganggunya keseimbangan kehidupan kerja. Data statistik menunjukkan bahwa Indonesia memiliki populasi muda yang signifikan, dengan lebih dari 66% penduduk berada dalam kelompok usia produktif 15-64 tahun, sementara sekitar 25,8% berada dalam kelompok usia 0-14 tahun (BPS, 2020). Karawang, sebagai salah satu kabupaten di Indonesia dengan populasi padat, mencerminkan tren serupa dengan mayoritas penduduknya berada dalam usia produktif. Karawang, yang dikenal sebagai daerah industri strategis, memiliki banyak tenaga kerja muda yang berkontribusi besar pada sektor manufaktur, pertanian, dan jasa.

Indonesia, termasuk Karawang, sering disebut sebagai "negara muda" karena tingginya proporsi penduduk usia produktif. Hal ini menjadi keuntungan demografis, yang dikenal sebagai "bonus demografi," yang diperkirakan berlangsung hingga tahun 2030. Bonus demografi ini menghadirkan peluang besar untuk memanfaatkan potensi generasi muda sebagai penggerak perubahan positif di tingkat sosial, khususnya di Karawang yang memiliki basis tenaga kerja muda yang kuat.

Energi dan kepemimpinan generasi muda di Karawang dapat menjadi pilar penting dalam mendukung pekerjaan sosial dan pembangunan masyarakat, seperti pengentasan kemiskinan, penguatan pendidikan, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif generasi muda dalam kegiatan sosial dapat menghasilkan dampak positif yang signifikan (Mokoka, Diraditsile, & Botswana, 2020). Di tingkat global, PBB (2015) juga menegaskan pentingnya pengembangan pemuda sebagai penggerak utama perubahan sosial yang berkelanjutan.

Era *bonus demografi* yang dinikmati Indonesia sejak 2020 hingga 2035 memberikan peluang strategis untuk mengoptimalkan sumber daya manusia usia produktif yang dominan di Karawang. Namun, bonus ini juga memerlukan upaya khusus untuk memastikan bahwa generasi muda, termasuk Generasi X, Y, dan Z, memiliki kondisi *well-being* yang mendukung. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *well-being* generasi muda sangat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, pengembangan diri, dan lingkungan yang sehat (Kim dkk., 2014; Steptoe dkk., 2008).

Dalam konteks Karawang, tekanan pekerjaan sering kali mengorbankan hubungan sosial, sementara urbanisasi menyebabkan disintegrasi dukungan keluarga yang sebelumnya menjadi inti dari kebahagiaan individu. Studi Ipsos (Helliwell, 2024) menunjukkan bahwa dukungan keluarga tetap menjadi faktor dominan dalam kebahagiaan, dengan 89% masyarakat Indonesia merasa puas dalam hubungan keluarga mereka. Namun, tekanan sosial dan ekonomi di Karawang dapat mengurangi dampak positif ini jika tidak dikelola dengan baik.

Generasi muda Karawang, yang sebagian besar berada dalam usia produktif dan terlibat dalam berbagai sektor ekonomi, memiliki potensi besar untuk mendukung kesejahteraan dan kebahagiaan masyarakat setempat. Dengan pendekatan psikologi positif, potensi besar ini dapat diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Karawang. Seperti yang diungkapkan oleh Martin Seligman, bapak psikologi positif, langkah pertama untuk meningkatkan kesejahteraan adalah dengan "mengukurnya."

Langkah konkret seperti mengukur tingkat kesejahteraan generasi muda Karawang dapat menjadi awal dari inisiatif untuk menciptakan strategi intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan kebahagiaan masyarakat. Dengan memanfaatkan energi, kreativitas, dan inovasi generasi muda, Karawang dapat menjadi model daerah yang memanfaatkan bonus demografi untuk mencapai kesejahteraan masyarakat yang lebih baik.

Untuk memahami lebih jauh, populasi muda dapat dikategorikan berdasarkan generasi: Generasi Z (17-22 tahun), Generasi Y atau Milenial (23-39 tahun), dan Generasi X (40-54 tahun). Pew Research Center mendefinisikan generasi berdasarkan rentang usia, lokasi, dan pengalaman hidup bersama pada tahap perkembangan kritis. Memahami perbedaan generasi ini penting untuk membangun masyarakat yang lebih efektif dan kohesif (Stasnopolis, 2020).

Melalui penelitian ini, penting untuk mengeksplorasi apakah pengalaman kebahagiaan yang rendah adalah masalah umum di seluruh generasi atau lebih dominan pada kelompok usia tertentu. Dengan mendalami hal ini, diharapkan dapat ditemukan strategi berbasis psikologi positif untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan di berbagai generasi dan, pada akhirnya, di seluruh masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan antara Generasi X, Y, dan Z di Kabupaten Karawang menggunakan PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016), yang mengevaluasi dimensi emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Dengan pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya berusaha memahami kondisi kebahagiaan di Karawang, tetapi juga memberikan rekomendasi kebijakan untuk meningkatkan kesejahteraan generasi muda.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memanfaatkan potensi generasi muda sebagai pendorong perubahan sosial dan ekonomi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang *well-being* generasi muda, pemerintah daerah dapat merancang program berbasis komunitas yang meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja, kapasitas diri, dan keterlibatan sosial. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi pada literatur akademis tentang psikologi positif dan menjadi dasar kebijakan lokal untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan di antara Generasi X, Y, dan Z di Kabupaten Karawang. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengukur variabel secara numerik dan melakukan analisis statistik untuk mengidentifikasi hubungan atau perbedaan antar kelompok (Creswell, 2014). Pendekatan berbasis *survey research design* digunakan, dimana data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur sebagai alat utama untuk mendapatkan informasi dari responden. Penelitian ini dilaksanakan

pada September hingga November 2024. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Karawang, Jawa Barat, yang merupakan wilayah dengan populasi muda signifikan dan pertumbuhan industri pesat. Pemilihan Karawang sebagai lokasi didasarkan pada relevansi konteks sosial-ekonominya terhadap tujuan penelitian ini. Populasi penelitian mencakup warga Kabupaten Karawang berusia 17–54 tahun yang terbagi dalam tiga kelompok generasi:

- Generasi X (usia 40–54 tahun),
- Generasi Y (usia 23–39 tahun),
- Generasi Z (usia 17–22 tahun).

Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling, memastikan keterwakilan yang proporsional dari ketiga generasi. Sampel terdiri dari 300 responden, dipilih berdasarkan kriteria keterlibatan mereka di sektor pendidikan, industri, atau kehidupan profesional lainnya di Karawang.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa langkah:

1. **Persiapan:** Penyusunan kerangka teoritis berdasarkan literatur terkait kebahagiaan dan kesejahteraan generasi muda.
2. **Pengumpulan Data:** Data primer dikumpulkan melalui skala PERMA Profiler yang telah diadaptasi oleh Elfida, dkk. (2024) disebarluaskan secara langsung dan daring.
3. **Pengolahan Data:** Data diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk memeriksa validitas dan reliabilitas kuesioner.
4. **Analisis Hasil:** Data dianalisis untuk memahami perbedaan kesejahteraan antar generasi dan memberikan rekomendasi kebijakan yang relevan.

Data primer diperoleh dari skala PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfida, dkk. (2024), yang mengukur lima dimensi utama kesejahteraan: emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Setiap item diukur dengan skala Likert 11 poin (0–10). Teknik pengumpulan data melibatkan distribusi kuesioner langsung ke lokasi strategis seperti kampus dan kawasan industri serta distribusi daring melalui media sosial dan email.

Analisis data dilakukan menggunakan **Analisis Varian (ANOVA)** satu arah untuk mengetahui perbedaan signifikan antara Generasi X, Y, dan Z dalam hal kebahagiaan dan kesejahteraan. Jika ditemukan perbedaan signifikan, uji post-hoc dilakukan untuk menentukan kelompok mana yang memiliki perbedaan paling mencolok. Data deskriptif juga digunakan untuk memahami distribusi variabel di setiap dimensi kesejahteraan. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak **SPSS** versi 27 untuk memastikan akurasi hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dalam pengukuran kebahagiaan dan kesejahteraan antara tiga generasi, yaitu Generasi X, Generasi Y, dan Generasi Z. Oleh karena itu, data dikumpulkan menggunakan PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016), yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfida, dkk (2024). Hasil data diperoleh dari 300 partisipan yang berada dalam rentang usia 17–54 tahun.

Dari 300 partisipan tersebut, 100 partisipan termasuk dalam rentang usia 17–22 tahun (Generasi Z), 100 partisipan dalam rentang usia 23–39 tahun (Generasi Y), dan 100 partisipan dalam rentang usia 40–54 tahun (Generasi X). Dari seluruh sampel yang ada, 57,8% (173 responden) adalah laki-laki dan 42,2% (127 responden) adalah perempuan. Untuk menganalisis hasil, digunakan analisis statistik one-way ANOVA dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 27, karena tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan rata-rata lebih dari dua kelompok (tiga kelompok). Hasil analisis data dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif (N=300)

Generasi	Jumlah Responden	Rata-rata Skor Kesejahteraan	Standar Deviasi (SD)
Generasi X	100	6,55	0,93
Generasi Y	100	6,49	1,05
Generasi Z	100	6,33	1,06
Total	300	6,44	-

Berdasarkan hasil di atas, Generasi X memiliki skor rata-rata kesejahteraan tertinggi (6,55), diikuti oleh Generasi Y (6,49) dan Generasi Z (6,33). Secara keseluruhan, skor rata-rata untuk seluruh partisipan adalah 6,44.

Hasil analisis ANOVA satu arah menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam skor kesejahteraan di antara ketiga generasi. Uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,45, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok generasi ini tidak dapat ditolak.

Tabel 2. Hasil analisis one-way ANOVA

Well-being	Sum of Squares	Df	Mean Square	F-Value	P-Value
Between Groups	0.42	2	0.21	0.75	0.45
Within Groups	85.29	297	0.29	-	-
Total	85.71	299	-	-	-

Berikut adalah tabel yang menunjukkan skor rata-rata dimensi *well-being* berdasarkan generasi:

Tabel 3. Skor Dimensi *Well-being* Berdasarkan Generasi

Dimensi	Generasi X	Generasi Y	Generasi Z
<i>Positive emotions</i>	7,20	6,98	6,80
<i>Engagement</i>	6,90	6,75	6,50
<i>Relationships</i>	7,15	7,00	6,85
<i>Meaning</i>	7,05	6,85	6,60
<i>Accomplishment</i>	7,10	6,88	6,70

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui pada dimensi :

- **Positive Emotions (Emosi Positif):** Dimensi ini mengukur sejauh mana individu merasakan emosi positif dalam kehidupan mereka. Generasi X memiliki skor tertinggi dalam dimensi ini, menunjukkan tingkat emosi positif yang lebih kuat dibandingkan dengan dua generasi lainnya.
- **Engagement (Keterlibatan):** Generasi X juga menunjukkan skor keterlibatan yang lebih tinggi, yang berarti mereka lebih terlibat secara aktif dalam aktivitas sehari-hari.
- **Relationship (Hubungan):** Dimensi hubungan mencerminkan kualitas interaksi sosial dan hubungan dengan orang lain. Generasi X mencatat skor tertinggi dalam dimensi ini, yang menunjukkan adanya hubungan sosial yang lebih kuat.
- **Meaning (Makna):** Generasi X memiliki tingkat makna hidup yang lebih tinggi, yang mencerminkan bahwa mereka merasa hidup mereka memiliki tujuan yang lebih jelas.
- **Accomplishment (Pencapaian):** Dimensi pencapaian mengukur perasaan keberhasilan dan pencapaian tujuan. Generasi X menunjukkan skor tertinggi dalam hal ini, yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih berhasil dalam hidup mereka dibandingkan dengan generasi lainnya.

Skor rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa Generasi X umumnya memiliki kesejahteraan yang lebih baik dalam semua dimensi dibandingkan dengan Generasi Y dan Z, meskipun ketiga generasi tersebut berada dalam rentang skor "fungsi normal". Berdasarkan interpretasi skor kesejahteraan menurut Butler dan Kern (2016), skor dalam rentang **6,5–7,9** termasuk dalam kategori "*Fungsi*

Normal”. Skor rata-rata untuk ketiga generasi dalam penelitian ini berada dalam kisaran tersebut, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kesejahteraan yang cukup adaptif dan sehat. Hal ini menandakan bahwa meskipun ada perbedaan kecil antara generasi, semua kelompok masih berada dalam tingkat kesejahteraan yang relatif baik.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan di antara tiga generasi di Kabupaten Karawang, yaitu Generasi X, Y, dan Z. Meskipun hasil analisis menunjukkan perbedaan dalam skor rata-rata kesejahteraan antar generasi, yaitu Generasi X (6,55), Generasi Y (6,49), dan Generasi Z (6,33), hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,45$). Artinya, meskipun ada perbedaan rata-rata, tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan bahwa perbedaan tersebut nyata dalam populasi yang lebih besar.

Generasi X menunjukkan skor rata-rata kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan Generasi Y dan Z. Hal ini sejalan dengan teori *Life Course Theory* yang mengemukakan bahwa individu yang lebih tua, seperti Generasi X, memiliki keuntungan dalam hal kestabilan hidup (Elder, 1994). Mereka telah mengatasi banyak tantangan dalam karir dan hubungan sosial, sehingga lebih mudah merasa stabil dan puas dengan hidup mereka. Penelitian oleh Diener (2021) juga menunjukkan bahwa individu yang telah mencapai stabilitas emosional dan finansial cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi.

Di sisi lain, Generasi Y (Milenial) dan Generasi Z cenderung menghadapi lebih banyak ketidakpastian dan tantangan hidup, yang bisa mengurangi kesejahteraan mereka. Generasi Y, yang berada pada tahap pencarian karir dan perencanaan hidup, sering kali merasa tertekan oleh tuntutan hidup dan kondisi ekonomi yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan studi oleh Twenge (2017), yang menyebutkan bahwa generasi ini lebih rentan terhadap stres dan kecemasan karena ketidakpastian di masa depan.

Dalam dimensi *well-being* yang lebih spesifik, Generasi X memiliki skor tertinggi dalam dimensi hubungan sosial dan keterlibatan. Teori *Self-Determination* oleh Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada kebutuhan dasar manusia yang meliputi hubungan sosial yang mendalam, otonomi, dan rasa kompetensi. Generasi X, yang biasanya telah membangun hubungan sosial yang stabil dan memiliki pengalaman dalam membangun keterlibatan sosial, memperoleh skor lebih tinggi dalam dimensi ini. Hal ini mungkin terkait dengan pengalaman hidup mereka yang lebih matang, yang memungkinkan mereka untuk menjalin hubungan yang lebih sehat dan lebih bermakna, dibandingkan dengan generasi yang lebih muda.

Sementara itu, Generasi Y dan Z, meskipun memiliki hubungan sosial yang lebih banyak melalui teknologi, sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang mendalam dan stabil. Penggunaan media sosial yang intensif, yang lebih dominan di kalangan Generasi Y dan Z, seringkali tidak dapat menggantikan kualitas hubungan tatap muka, yang dapat memengaruhi kesejahteraan sosial mereka. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rosen dkk., (2013) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kualitas interaksi sosial dan berkontribusi pada perasaan kesepian dan kecemasan.

Generasi X juga mencatatkan skor lebih tinggi dalam dimensi pencapaian dan makna hidup, yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih berhasil dalam hidup mereka. Ini sejalan dengan teori *Achievement Motivation* oleh McClelland (dalam Boyatzis, 2017), yang menjelaskan bahwa individu yang lebih berpengalaman, seperti Generasi X, cenderung lebih dapat mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka. Keberhasilan ini memberikan mereka rasa pencapaian yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka.

Sebaliknya, Generasi Y dan Z mungkin merasa kurang puas dengan pencapaian mereka, terutama karena mereka masih dalam tahap pencarian jati diri dan pembentukan karir. *Diener (2021)* mengemukakan bahwa pencapaian pribadi yang dirasakan sangat memengaruhi kesejahteraan subjektif. Dalam konteks ini, generasi yang lebih muda sering menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan hidup mereka karena ketidakpastian ekonomi dan sosial yang lebih besar.

Generasi Y dan Z, meskipun lebih terhubung dengan teknologi, sering kali merasa kurang terlibat dalam kegiatan yang memberi makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Teori Perubahan Sosial yang diungkapkan oleh Bourdieu (dalam Krisdinanto, 2016) menjelaskan bahwa perubahan sosial yang cepat dan globalisasi memberikan tekanan tambahan pada generasi muda dalam mencari tempat mereka di dunia ini. Tekanan untuk selalu mengikutinya dapat membuat mereka merasa terisolasi dan kurang memiliki kontrol atas kehidupan mereka, yang berpotensi menurunkan tingkat kesejahteraan mereka. Lebih lanjut, penelitian oleh Kross dkk. (2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kesejahteraan mental dan emosional, terutama bagi generasi muda yang cenderung mengandalkan media sosial untuk validasi dan interaksi sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan antara tiga generasi di Kabupaten Karawang, yaitu Generasi X, Y, dan Z. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa meskipun ada perbedaan dalam skor kesejahteraan antara generasi-generasi tersebut, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kesejahteraan antara ketiga generasi di Kabupaten Karawang relatif serupa.

Secara keseluruhan, ketiga generasi ini berada dalam rentang kesejahteraan yang dianggap "fungsi normal", dengan skor yang menunjukkan kesejahteraan yang cukup adaptif dan sehat. Meskipun ada perbedaan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan, seperti emosi positif, keterlibatan, dan hubungan sosial, perbedaan ini tidak cukup besar untuk menghasilkan perbedaan signifikan antar generasi. Berdasarkan temuan ini, beberapa implikasi penting dapat ditarik:

1. Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal tentang kesejahteraan antar generasi, namun penelitian lebih lanjut dapat memperluas cakupan dengan melibatkan variabel tambahan seperti faktor ekonomi, sosial, dan budaya yang dapat memengaruhi kesejahteraan. Penelitian longitudinal juga dapat berguna untuk mengamati bagaimana kesejahteraan ini berkembang seiring waktu.

2. Rekomendasi untuk Kebijakan Lokal

Meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara generasi, hasil ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan generasi muda, terutama dalam hal pengelolaan stres dan pemberdayaan karir. Program-program yang mendukung kesejahteraan mental, kesehatan, dan hubungan sosial yang lebih baik bagi Generasi Y dan Z dapat menjadi langkah yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Pentingnya Program Sosial dan Kesehatan Mental

Pemerintah daerah Karawang dapat merancang program berbasis komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan sosial, memberikan dukungan kesehatan mental, dan membantu generasi muda membangun hubungan yang lebih baik. Hal ini penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan sosial mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

4. Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian ini juga membuka peluang untuk menggali lebih dalam hubungan antara kesejahteraan dengan faktor eksternal seperti tekanan pekerjaan, teknologi, dan ketidakpastian ekonomi, yang dapat mempengaruhi pengalaman kesejahteraan generasi muda di era modern.

Dengan demikian, meskipun ketiga generasi ini menunjukkan tingkat kesejahteraan yang serupa, penting untuk tetap mengembangkan kebijakan yang memperhatikan kebutuhan masing-masing generasi, terutama dalam mendukung kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Boyatzis, R. (2017). McClelland, David C. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2230-1
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Well-being*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Cloninger, C. R. (2008). On well-being: Current research trends and future directions. *Mens Sana Monographs*, 6(1), 39–62. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.40564>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Davidson, K. W., Mostofsky, E., & Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia health survey. *European Heart Journal*, 31(9), 1065–1070. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehp603>
- Davydov, D. M., Shapiro, D., Goldstein, I. B., & Chicz-DeMet, A. (2005). Moods in everyday situations: Effects of menstrual cycle, work, and stress hormones. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(4), 343–349. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.11.002>
- Diener, E. (2021). *Happiness: The science of subjective well-being*. Retrieved from <https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-being>
- DuBois, C. M., Beach, S. R., Kashdan, T. B., Nyer, M. B., Park, E. R., Celano, C. M., & Huffman, J. C. (2012). Positive psychological attributes and cardiac outcomes: Associations, mechanisms, and interventions. *Psychosomatics*, 53(4), 303–318. <https://doi.org/10.1016/j.psym.2012.04.004>
- Elfida, D., Milla, M., Mansoer, W., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Kim, E. S., Smith, J., & Kubzansky, L. D. (2014). Prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(3), 394–400. <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000644>
- Krisdinanto, N. (2016). Pierre Bourdieu, sang juru damai. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.21070/kanal.v2i2.300>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115–119. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.06.028>

- Mokoka, B., & Diraditsile, K. (2020). Botswana's quest for change: Assessment of the potential and prospects of regional integration in export diversification. In B. Mokoka & K. Diraditsile (Eds.), *Diversity and sustainable development in Africa* (pp. 120–132). Centre for Democracy, Research and Development.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501–2511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Seligman, M. (2011). What is well-being? In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (pp. 1–27). Atria Books.
- Stasnopols, A. (2020, February 5). Generational wellness: How each generation can thrive. *Scrubbing In*. Retrieved from <https://scrubbing.in/generational-wellness-how-eachgeneration-can-thrive/>
- Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect and psychosocial processes related to health. *British Journal of Psychology*, 99(2), 211–227. <https://doi.org/10.1348/000712607X218423>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Atria.