

Pemaknaan Kepuasan Hidup Pada Gen Z Dewasa Awal di Yogyakarta

Sabiha Zahratunnada¹, Ardian Rahman Afandi²

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

email: ¹tsabihazahra@mail,ugm.ac.id , ²ardianrahmanafandi@ugm.ac.id

Abstrak

Kepuasan hidup merupakan sebuah evaluasi terhadap seberapa baik kehidupan yang dijalani dengan berdasarkan pengalaman dan standar penilaian masing-masing individu. Adanya perkembangan teknologi yang pesat saat ini tentu membuat laju kehidupan menjadi lebih cepat sehingga timbul berbagai perubahan, terutama bagi Gen Z yang memasuki fase dewasa awal. Perubahan kehidupan pada Gen Z dewasa awal ini pun memicu adanya perubahan pemaknaan terhadap kepuasan hidup sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi terkait pemaknaan kepuasan hidup pada individu Gen Z dewasa awal. Partisipan pada penelitian ini berjumlah lima individu yang direkrut menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan data yang dihasilkan melalui wawancara mendalam dianalisis menggunakan *Interpretative Analysis Phenomenology* (IPA). Penelitian ini menemukan bahwa kepuasan hidup dimaknai sebagai kehidupan yang bahagia, nyaman, dan penuh rasa syukur dimana untuk meraihnya perlu adanya pengakuan/penghargaan dari orang lain, pencapaian, dan mampu berdamai dengan keadaan dan diri sendiri. Dalam prosesnya, kepuasan hidup Gen Z dewasa awal pada penelitian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya, keluarga, pertemanan, akademik, media sosial, dan kondisi internal.

Kata kunci: *kepuasan hidup, dewasa awal, gen z, kualitatif*

Abstract

Life satisfaction can be defined as an evaluation of how well life is lived based on each's experience and standards. The current rapid development of technology makes the life pace becomes faster that resulting various changes, especially for Gen Z who are entering the emerging adulthood phase. These changes in the lives of Gen Z could make a shift about the meaning of life satisfaction as this research aims to explore the meaning of life satisfaction in Gen Z that are early adulthood. Participants in this research were five individuals who were recruited using *purposive sampling*. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach and data generated through in-depth interviews is analyzed using *Interpretative Analysis Phenomenology* (IPA). This research found that life satisfaction is defined as a life that is happy, comfortable, and full of gratitude which can be realized by having recognition/appreciation from people, achievements, and being able to accept everything about yourself. In the process, the life satisfaction of Gen Z that are early adult in this research was influenced by various factors including family, friendships, academics, social media and internal conditions.

Keywords: *life satisfaction, young adults, gen z, qualitative*