

Makna dan Ekspresi Kebahagiaan di Kalangan Generasi Laggas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai

Nurul Chaliza

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

nurulchaliza@gmail.com

Abstract. The search of the meaning of happiness began with the restlessness of the langgas generation about how to interpret the true meaning of happiness. Coupled with the challenges faced by the langgas generation, namely the flow of modernization where many humans experience disorientations loss of direction and a shift in character. Therefore, this paper knows and describes how the meaning and expression of the happiness of the langgas generation in Teluk nibung disrict, Tanjung balai city. This research through field with a qualitative method approach. The results of research in Teluk nibung disrict Tanjung balai city which focuses on understanding the meaning and expression happiness based on the views of the langgas generation happy as goals, family and relatives, stress-free living, sprituality, prosocial behavior, health, and financial.

Abstrak. Pencarian makna kebahagiaan berawal dari keresahan generasi langgas bagaimana memaknai arti sebenarnya dari kebahagiaan. Ditambah tantangan yang dihadapi generasi langgas yakni arus modernisasi dimana banyak manusia yang mengalami disorientasi, kehilangan arah dan pergeseran karakter. Oleh sebab itu, tulisan ini mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana makna dan ekspresi kebahagiaan generasi langgas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjung balai. Penelitian ini melalui penelitian lapangan dengan pendekatan metode kualitatif. Hasil penelitian di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjung balai yang berfokus kepada pemahaman makna dan ekspresi kebahagiaan berdasarkan pandangan generasi langgas menunjukkan bahwa banyak aspek yang membuat generasi langgas menjadi bahagia seperti tujuan, keluarga dan kerabat, stress-free living, spiritualitas, perilaku prosocial, kesehatan, dan financial.

Keywords: Happiness, Langgas Generation, Meaning.

Pendahuluan

Generasi langgas atau biasa dikenal dengan generasi millennial merupakan orang-orang yang memiliki kecendrungan sifat bebas. Kata

Langgas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti tidak terikat pada sesuatu atau seseorang.¹ OMG Consulting merupakan yang pertama kali memperkenalkan istilah tersebut yang digagas oleh Yoris Sebastian pada tahun 2015 di media massa pada saat Sumpah Pemuda. Adapun karakteristik generasi langgas menurut yoris sebastian memiliki ciri *collective* dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi tersebut memiliki solidaritas tinggi dalam ikatan kelompok dan juga generasi ini begitu bebas karena peluangnya yang sangat banyak dan berubahnya sifat orangtua yang lebih supportif dibandingkan orangtua generasi dahulu.

Generasi langgas atau generasi millennial yang hidup di era modern mengakibatkan banyak perubahan dalam kehidupan seperti perubahan tatanan sosial, ekonomi, gaya hidup, teknologi, dan sebagainya. Di era generasi millennial ini banyak manusia yang mengalami disorientasi, kehilangan arah, dan pergeseran karakter. Mereka menjadikan dunia sebagai tujuan hidup karena terbawa dalam perkembangan zaman dan kemajuan teknologi.²Generasi langgas juga mudah terjebak oleh pendangkalan makna hidup salah satunya memahami makna kebahagiaan dikarenakan rutinitas industrial modern yang menuntut profesionalitas sehingga menyebabkan manusia menjadi manusia robot. Hamka pernah mengatakan “Kalau hidup sekedar hidup, babi di hutan juga hidup. Jika hanya sekedar bekerja, maka kera juga bekerja”.³

Ditambah dengan kondisi sekarang yang membuat kondisi semakin sulit baik secara ekonomi, maupun problema dalam berinteraksi dengan orang lain. Segala cara dilakukan untuk mencari dan mendapatkan kebahagiaan yang akhirnya akan berujung pada kondisi stress, depresi atau dengan cara yang terparah lagi yakni membahayakan dirinya dan orang lain. Kebahagiaan merupakan hal yang di idamkan setiap orang. Semasa hidup di dunia, pasti manusia akan dihadapkan dengan berbagai bentuk persoalan baik itu yang mendatangkan perasaan kebahagiaan atau pun sebaliknya kesedihan. Kebahagiaan adalah hasil penilaian seseorang terhadap kepuasan hidupnya yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas yang

¹Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring, <https://kbbi.web.id/langgas.html> (diakses, pada tanggal 26 Februari 2022, pukul 20.50).

²Achmad Mubarak, *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta: Imun Dan Hikmah, 2002), hlm. 249.

³M. Alfian Alfian, *Hamka Dan Bahagia: Reaktualisasi Tasawuf Modern Di Zaman Kita*, (Bekasi: Penjuru Ilmu, 2014), hlm. 265-266.

positif, serta sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai, dan juga termasuk kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan, dan tidak adanya perasaan tertekan.

Adapun dari keseluruhan kondisi tersebut bahagia merupakan perasaan dan pengalaman yang dirasakan individu. Setiap individu pasti memiliki harapan dan tujuan yang sama dalam hidupnya. Salah satu dari harapan atau tujuan tersebut yakni kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah hal yang sangat didambakan manusia pada umumnya tidak terkecuali generasi langgas atau millennial.

Kebahagiaan pada generasi langgas dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangannya. Individu yang bahagia adalah individu yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif. Selain itu, juga mampu dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga individu mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada.

Namun apabila individu kurang kebahagiaannya ia akan terlihat murung dan seperti mengucilkan diri dari lingkungan sekitar. Apabila ia muram maka akan mudah curiga kepada orang lain, suka menyendiri, dan memiliki sifat defensive yakni hanya berfokus pada kebutuhan diri sendiri, sedangkan sifat yang hanya mementingkan diri sendiri merupakan salah satu dari karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan. Efek dari kurangnya kebahagiaan yang dialami individu dapat mengakibatkan kepribadian dan kehidupan sosial menjadi terganggu.

Berkenaan dengan permasalahan diatas mengenai persoalan tentang tujuan hidup manusia merupakan masalah yang sangat menarik untuk dibahas. Kebahagiaan menurut anggapan umum selalu identik dengan kehidupan yang foya-foya tanpa memperdulikan lagi akibat-akibat termasuk bencana yang akan datang pada masa depan. Kebahagiaanselalu saja dipandang sebagai sesuatu yang bersifat jasmaniah, nilai jasmaniah sebagai nilai utama. Oleh karena itu, penulis sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan mengangkat judul "Makna Dan Ekspresi Kebahagiaan Generasi Langgas Di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai.

Isi/ Pembahasan

Kebahagiaan dalam bahasa Yunani dikenal dengan istilah *eudaimonia* (eUScauvia) yang berarti kebahagiaan. Kata ini diambil dari dua suku kata "en" (baik, bagus) dan "demon" (roh, Dewa, kekuatan batin). Namun demikian, kata kebahagiaan jika diterjemahkan ke dalam

bahasa Indonesia belum cukup kokoh untuk menjelaskan makna dari pengertian asli kata Yunani tersebut.⁴

Menurut kamus umum, kebahagiaan adalah suatu keadaan yang sejahtera dan bersifat menyenangkan yang terjadi apabila kebutuhan dan harapan terpenuhi pada individu tersebut.⁵ Menurut Aristoteles, kebahagiaan atau *happiness* berasal dari kata *happy* yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau hal yang memberikan suatu pengalaman yang menyenangkan. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan dengan emosi positif yang diartikan secara subjektif oleh setiap orang.⁶

Kebahagiaan menurut Seligman diartikan sebagai suatu konsep yang mengarah kepada emosi positif yang dirasakan oleh individu. Emosi terbagi menjadi tiga bagian yakni emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Rasa bangga, puas, dan tenang adalah emosi yang merujuk kepada masa lalu. Harapan, optimisme, kepercayaan, dan keyakinan adalah emosi yang merujuk kepada masa depan. Sedangkan emosi positif yang berupa riang, semangat, ceria, serta aktifitas yang disukai si individu merupakan hal yang mengacu kepada masa sekarang.⁷

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan diartikan sebagai hasil penilaian terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif dalam menjalankan hidup. Terdapat empat aspek dalam memaknai kebahagiaan yaitu material, intelektual, emosional, dan spiritual. Penilai utama dalam merasakan kebahagiaan adalah kita sendiri, karena kita adalah pihak yang terlibat langsung dalam proses pencapaian kebahagiaan dalam hidup, sehingga ketika sudah merasakan kebahagiaan tersebut maka dapat menilai dan mendeskripsikannya secara tepat.

⁴Ali Mudhofir, *Kamus Teori dan Aliran Dalam Filsafat dan Teologi*. (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 1996), hlm. 67.

⁵Siti Nurhidayanti dan Rini Agustini, *Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritual*, Jurnal Soul, Vol. 5 No. 2, September 2012, hlm. 6.

⁶Putrid Oetami dan Kwararini Wahyu Yuniarti, *Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Digenous Pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan*, Jurnal Humanitas, Vol. 8, No. 2, Agustus 2011, hlm. 106.

⁷Rama Bahkrudinsyah, *Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Dip Anti Werdha Nirwana Puri Samarinda*, Jurnal Psikologi, Vol 4, No. 4, 2016, hlm. 5.

Aspek-aspek Kebahagiaan menurut Shaver dan Feedman terdapat tiga aspek kebahagiaan dan dikenal dengan “tiga A kebahagiaan⁸, yaitu berupa :

1. Sikap menerima
Kebahagiaan adalah bagaimana individu melihat keadaan diri sendiri dan bukan membandingkan dengan orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan memahami keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.
2. Kasih sayang
Kasih sayang adalah hal yang biasa dimiliki setiap individu. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami individu.
3. Prestasi
Prestasi merupakan terwujudnya sebuah tujuan seseorang. Kebahagiaan dapat tercapai bila prestasi yang diraihinya tercapai. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, sebagai berikut :

1. Uang
Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat bagaimana hubungan antara kebahagiaan dan uang. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan kebahagiaan antara Negara yang lebih makmur dengan Negara yang miskin. Adapun Negara yang lebih makmur adalah tempat dimana orang dapat memperoleh kebutuhan dasar sedangkan di Negara yang miskin, kemiskinan data mengancam nyawa.
2. Pernikahan
Pernikahan memiliki dampak jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah lebih cenderung bahagia daripada individu yang tidak menikah, hal ini dikarenakan menikah menyediakan keintiman

⁸Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan anak jilid I (edisi ke enam)*, (Jakarta : Erlangga, 19997), hlm. 19.

psikologis dan fisik, afirmasi identitas serta peran sosial sebagai orang tua.⁹

3. Kehidupan sosial

Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi pada umumnya memiliki kehidupan sosial yang menghabiskan banyak waktu dalam bersosialisasi. Sosialisasi seseorang dalam sebuah aktivitas dapat membuatnya bertemu dengan banyak teman dan akan memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaan.

4. Usia

Kepuasan hidup meningkat perlahan sejalan dengan faktor usia, afek menyenangkan menurut sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Namun bukan berarti, usia muda sebagai faktor penentu bahagia atau tidak.

5. Agama

Setiap Agama memiliki aturannya tersendiri berkaitan dengan kehidupan. Salah satunya bagaimana cara hidup lebih sehat. Banyak agama yang melarang penggunaan narkoba, kejahatan, perselingkuhan, dan sebaliknya mendukung untuk beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras. Agama memunculkan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup. Oleh karena itu, individu yang taat agama, dalam artian menjalankan perintah agama akan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kebahagiaannya dibanding individu yang tidak religius.

6. Kesehatan

Kesehatan juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Namun kesehatan yang dimaksud adalah persepsi dari tiap individu tentang kesehatan. Individu yang merasa dirinya sehat akan mendapat kontribusi positif terhadap kebahagiaannya dibanding individu yang merasa dirinya kurang sehat, terlepas dari kondisi kesehatan mereka yang sebenarnya (kesehatan objektif).¹⁰

7. Pendidikan, iklim, ras, gender

Keempat hal ini bukanlah faktor yang besar dalam memengaruhi kebahagiaan seseorang. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan

⁹Alan Carr, *Positive Psychology : The Science Of Happiness And Human Strengths*, hlm. 23.

¹⁰Rutt veenhoven, 2006, *Healthy Happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. Journal of Happiness Studies* , Vol 9, P.4

kebahagiaan jika individu mempunyai penghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan daya hidup atau pendapatan yang lebih baik. Iklim dan ras juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Adapun faktor gender antara pria maupun wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya.

Adapun ciri-ciri Individu Bahagia berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan Gail dan Seehy mengenai kebahagiaan, terdapat sepuluh ciri atau tanda orang yang dikatakan bahagia, yaitu :¹¹

1. Hidup yang memiliki arti dan arah
Individu dapat dikatakan bahagia ketika individu tersebut mampu dalam menentukan arah dan tujuan hidupnya. Aspek yang lainnya individu tersebut dapat juga berinteraksi dengan dunia luar.
2. Mampu berfikir dewasa dan kreatif
Individu yang bahagia dicirikan dengan kemampuan dalam menjalankan rencana yang sudah dibuatnya namun juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
3. Jarang merasa diperlakukan secara tidak adil atau dikecewakan oleh kehidupan
Individu dikatakan bahagia ketika ia mampu dalam menerima keadaan yang ada didirinya.
4. Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting
Individu yang berbahagia dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang dalam kehidupannya. Misalnya kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman dan perasaan pemenuhan.
5. Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi
Individu yang berbahagia, selalu menggambarkan dirinya sebagai pribadi positif, seperti pribadi yang jujur, penuh cinta dan bertanggung jawab. Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri akan lebih mampu dalam menghadapi realita di kehidupannya.
6. Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisme

¹¹Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Prososial Dan Kebahagiaan*. Skripsi Publikasi : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijaprananta, 2012, hlm. 33-36.

Individu yang berbahagia mempunyai hubungan yang baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu hubungan yang baik adalah hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

7. Memiliki banyak teman
Individu yang bahagia pasti memiliki banyak teman yang dapat memberikan perasaan nyaman seperti adanya perasaan yang saling mendukung.
8. Individu yang menyenangkan dan bersemangat
Individu yang bahagia akan terlihat senang dan bersemangat. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya ketertarikan pada orang di sekitarnya, sehingga dapat terjalin kehidupan emosional dan hubungan yang dekat.
9. Tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi yang menurunkan harga diri
Individu yang berbahagia mempunyai harga diri yang cukup, maksudnya ketika mendapatkan kritikan dari orang lain ia akan senang dan menerimanya. Karena melalui kritikan yang diperoleh orang lain, individu akan memperbaiki diri dan akan lebih cepat bangkit dari keterpurukan.
10. Tidak memiliki ketakutan-ketakutan yang umumnya dimiliki orang lain
Individu yang berbahagia tidak memiliki ketakutan atau kecemasan yang pada umumnya dimiliki orang lain, seperti takut hidup sendirian, takut mengalami sakit, dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan karena orang bahagia adalah orang yang mampu bersyukur terhadap segala kondisi.

Makna kebahagiaan Masyarakat Laggas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai

Dalam penelitian ini penulis mencoba mengungkap bagaimana makna kebahagiaan generasi Laggas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai. Penulis berhasil telah mewawancarai 10 informan yang berasal dari Kecamatan Teluk Nibung. Kebahagiaan generasi laggas yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah semua gambaran yang meliputi aktivitas, minat dan faktor internal maupun eksternal yang dimiliki oleh setiap subjek pada masing-masing informan.

Dalam menemukan arti dari kebahagiaan secara fakta bukanlah hal yang mudah untuk didefinisikan ditambah tidak semua orang mengekspresikan kebahagiaannya. Karena kebahagiaan adalah sesuatu yang dirasakan di dalam diri seseorang. Dari berbagai literatur kebahagiaan yang ada, hampir semua mengarah pada *subjective well-*

being.¹²Kegiatan atau pengalaman yang menyenangkan, berefek rendahnya mood yang negatif, dapat mempunyai kepuasan yang tinggi. Individu dapat dikatakan bahagia jika ia merasa puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif.

Adapun data demografi partisipan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 (tujuh) kategorisasi makna kebahagiaan pada masyarakat langgas, yaitu tujuan (goals), keluarga dan kerabat, *stress-free living* (Kehidupan yang bebas dari stress), spiritualitas, perilaku prosocial, kesehatan, finansial.



Generasi Y bukan lagi masa pertumbuhan yang mencari-cari bagaimana kehidupan tapi sudah menemukan makna dari kehidupan tersebut. Adapun kebahagiaan ini dapat dijabarkan dengan lebih ringkas lagi, sebagai berikut :

1. Kebahagiaan material menurut mustofa adalah kebahagiaan yang berasal dari harta yang banyak berupa meteri sehingga apapun yang dia butuhkan dapat terpenuhi baik kebutuhan

¹²Uchida Y, Norasakkunkit V, dan Kitayam S, *Cultural Constructions Of Happiness : Teory And Empirical Evidence*, *Journal Of Happiness Studies*, No. 5 (Netherlands :Kluwer Academic, 2004), hlm. 11.

materi ataupun keinginannya demi memuaskan hasrat dan gaya hidup.

2. Kebahagiaan sosial menurut pendapat selligman individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi pada umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Orang yang sangat bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian. Sehingga keikutsertaan seseorang dalam aktivitas yang membuatnya bertemy dengan banyak teman akan berkontribusi positif terhadap kebahagiaan.
3. Kebahagiaan emosional menurut selligman tidak hanya memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti individu tersebut sangat terlindung dari kepedihan dengan banyaknya emosi positif dalam diri individu.
4. Kebahagiaan spiritual menurut Fowler meyakini bahwa perkembangan kepercayaan antara orang dan lingkungan terjadi karena adanya kombinasi antara nilai-nilai dan pengetahuan.

Kebahagiaan adalah kondisi dimana jiwa terdapat perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas terhadap ketetapan Allah. Kebahagiaan merupakan keimanan kepada Allah dan penguasaan terhadap makna dari ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan menerapkan dalam kehidupan seluruhnya baik yang berkenaan dengan perkara umum ataupun khusus. Menurut Syamsi, kebahagiaan bukan bersumber pada apa yang kita punya, namun kebahagiaan bersumber melalui kemampuan kita dalam memanfaatkannya secara baik dan tepat. Kebahagiaan juga bukan bersumber pada apa yang kita inginkan, akan tetapi pada hasil dari kebahagiaan yang kita dapatkan tersebut.¹³

Ekspresi-Ekspresi Kebahagiaan Generasi Langgas Di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai

Emosi merupakan sebuah cara dalam meluapkan perasaan yang dampaknya sangat mempengaruhi manusia. Terdapat dua macam emosi jika ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya yakni emosi negatif dan emosi positif. Kedua emosi ini pasti dirasakan setiap individu. Emosi yang negatif menggambarkan melalui perasaan takut, sedih, marah, kecewa dan gelisah, sedangkan emosi positif sebaliknya. Salah satu bentuk emosi positif adalah Kebahagiaan. Kebahagiaan memberikan efek yang positif

¹³Hassan Syamsi, *Menuju Bahagia*, (Jakarta : Qisthi Press, 2006), hlm. 17.

pada manusia. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Emosi manusia sangatlah beragam, terdapat 6 jenis emosi yang dirasakan oleh manusia. Emosi-emosi tersebut ialah rasa sedih, rasa marah, rasa takut, rasa jiiik dan berbagai jenis perasaan yang menyenangkan. Ekspresi yang ditampilkan dari emosi bersifat menyeluruh, yakni ketika seseorang menampilkan raut wajah yang tersenyum lebar, orang lain mampu mengatakan bahwa orang itu sedang bahagia walaupun mereka memiliki latar belakang yang berbeda.

Ekspresi emosi merupakan suatu bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gesture yang disertai emosi, dalam hal ini perubahan terjadi berupa adanya luapan dari emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaan kepada orang lain dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ekspresi emosi sebagai bentuk komunikasi pada individu lain berupa perubahan yang nampak dalam diri individu bersangkutan dengan adanya perubahan pada raut wajah dan gesture yang dalam hal ini adalah bentuk emosi.

Ekspresi kebahagiaan merupakan emosi yang paling sering ditampilkan.. ekspresi kebahagiaan merupakan salah satu emosi positif yang dirasakan individu berupa pikiran atau perasaan yang menyenangkan sehingga sangat diinginkan oleh individu dan juga ditandai adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita serta adanya aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut.

Hasil penelitian mengenai ekspresi kebahagiaan Generasi Laggas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai memiliki ekspresi kebahagiaan yang berbeda tergantung individu hal ini dikarenakan pengaruh dari tempat tinggal, budaya, ras, umur, jenis kelamin, dan sebagainya. Secara umum dari hasil penelitian yang sudah peneliti dapatkan bahwa ekspresi kebahagiaan Generasi Laggas di Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai, diekspresikan dengan menanamkan perilaku yang mengacu kepada hubungan positif dengan orang lain.

1. **Pikiran positif**

Dalam mengekspresikan kebahagiaan, aspek-aspek negatif harus di kesampingkan karena akan membebani kita untuk dapat berpikir positif tentang diri kita sendiri. Untuk dapat mengekspresikan kebahagiaan pada orang lain, individu harus mampu mempertahankan rasa bahagia tanpa terbawa oleh pikiran

yang negative. Pengekspresian kebahagiaan yang paling terasa dampaknya adalah individu yang mempunyai pikiran positif. Pikiran yang positif akan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Individu yang memiliki pola pikir bahwa perubahan adalah proses yang wajar dan alami dari segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, maka tidak akan timbul kekecewaan dalam dirinya terhadap kondisi apapun yang dihadapi.

2. Bersyukur

Bersyukur merupakan suatu bentuk dari emosi atau perasaan, yang pada akhirnya berkembang menjadi suatu sikap, kebiasaan, sifat kelakuan yang baik, dan akhirnya dapat mempengaruhi seseorang dalam merespon atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Syukur itu efeknya membahagiakan, membuat perasaan menjadi nyaman, dan bahkan dapat menimbulkan motivasi. Komponen rasa bersyukur terdiri dari rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau sesuatu yang meliputi perasaan cinta maupun kasih sayang.

3. Menghargai diri sendiri

Ekspresi dari kebahagiaan selanjutnya adalah bisa menghargai diri sendiri. Orang yang bahagia biasanya menyukai dirinya sendiri. Menghargai diri adalah suatu bentuk sikap untuk menghormati atau memandang diri kita sebagai individu yang penting. Menghargai diri sendiri juga akan memberikan pandangan yang positif tentang apa yang kita punya.

4. Melakukan segala hal sepenuh hati

Berdasarkan hasil penelitian, tentang makna kebahagiaan, melakukan setiap hal dengan sepenuh hati mampu untuk mengekspresikan kebahagiaan seseorang karena individu dapat melakukan aktivitas yang dia sukai dalam kegiatan sehari-hari dan melibatkan dirinya secara penuh dalam kegiatan tersebut.¹⁴ Generasi langgas di kecamatan teluk nibung kota tanjungbalai mampu melibatkan dirinya secara penuh baik pikiran maupun fisik dalam melakukan aktifitas sehari-hari seperti mengajar, belajar, dan bekerja. Menurut selligman, keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga termasuk kepada aktivitas lain

¹⁴Iin Nasri Impisari, *Makna Kebahagiaan Pada Lansia Muslim Yang Tinggal Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), hlm. 27.

seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Pernyataan ini juga sesuai dengan ajaran agama untuk pengekspresian kebahagiaan.

5. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Hasil dari mengekspresikan kebahagiaan akan menumbuhkan jalinan yang positif dengan orang lain baik itu sesama keluarga, teman maupun hubungan positif dengan masyarakat yang ada disekitarnya. Hubungan positif akan tercipta apabila terdapat dukungan sosial yang membuat individu mampu untuk mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan memecahkan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik

6. Optimisme

Pengekspresian kebahagiaan dapat dilihat dari sikap optimis terhadap harapan hidup kedepannya. Generasi langgas berharap tujuannya tercapai, memiliki penghasilan yang memadai dan tubuh yang sehat. Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Orang yang memiliki sifat optimis percaya bahwa peristiwa baik akan permanen sedangkan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga ia akan berupaya lebih keras lagi di setiap kesempatan untuk menuju peristiwa yang baik. Individu yang memiliki harapan dan impian yang positif terhadap masa depan akan merasa puas dan bahagia. Harapan untuk hasil yang positif tidak hanya meningkatkan *mood* tetapi juga menyediakan strategi *coping* yang lebih baik ketika mengalami stress. Optimis terhadap harapan hidup untuk masa depan, bisa mengontrol hidup dengan baik, dan bisa mengevaluasi kesalahan yang ada dalam dirinya maka generasi langgas akan bahagia.

Simpulan

Kebahagiaan berdasarkan pandangan dari informan digolongkan menjadi tujuh kategorisasi makna kebahagiaan pada masyarakat langgas, yaitu tujuan (goals), keluarga dan kerabat, stress-free living, spiritualitas, perilaku prosocial, kesehatan, financial. Ekspresi kebahagiaan merupakan emosi yang paling sering ditampilkan.. ekspresi kebahagiaan merupakan salah satu emosi positif yang dirasakan individu berupa pikiran atau perasaan yang menyenangkan sehingga sangat diinginkan oleh individu

dan juga ditandai adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita serta adanya aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Adapun dari penelitian ini yang didapat dari informan adalah berupa pikiran positif, bersyukur, menghargai diri sendiri, melakukan segala hal dengan sepenuh hati, terjadinya hubungan positif dengan orang lain, dan bersikap optimism.

Referensi

- Alfian, M. Alfian. 2014. *Hamka Dan Bahagia: Reaktualisasi Tasawuf Modern Di Zaman Kita*. Bekasi : Penjuru Ilmu.
- Bahkruddinsyah, Rama. 2016. *Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Dip Anti Werdha Nirwana Puri Samarinda*, Jurnal Psikologi, Vol 4. No. 4.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology : The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York : brunner routledge.
- Elizabeth B. Hurlock. 1997. *Perkembangan anak jilid I (edisi ke enam)*. Jakarta : Erlangga.
- Impisari, Iin Nasri. 2017. *Makna Kebahagiaan Pada Lansia Muslim Yang Tinggal Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*. (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang).
- Mubarok, Achmad. 249. *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta : Imun Dan Hikmah.
- Mudhofir, Ali. 1996. *Kamus Teori Dan Aliran Dalam Filsafat Dan Teologi*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Nurhidayanti, Siti dan Rini Agustini. 2012. *Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritual*, Jurnal Soul, Vol. 5 No. 2.
- Oetami, Putrid dan Kwararini Wahyu Yuniarti. 2011. *Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Digenous Pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan*, Jurnal Humanitas, Vol. 8, No. 2.
- Puspitorini, Yulia Woro. 2012. *Tingkah Laku Prososial Dan Kebahagiaan*. Skripsi Publikasi : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijaprananta.
- Syamsi, Hassan. 2006. *Menuju Bahagia*. Jakarta : Qisthi Press.
- Uchida Y, Norasakkunkit V, dan Kitayam S. 2004. *Cultural Constructions Of Happiness : Teory And Empirical Evidence*, Journal Of Happiness Studies, No. 5. Netherlands :Kluwer Academic
- Veenhoven, Rutt. 2006. *Healthy Happiness: Effects Of Happiness On Physical Health And The Consequences For Preventive Health Care*. Journal of Happiness Studies. Vol 9.