

Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z

Mariesta Firdha Aulia¹, Agung Minto Wahyu², Panji Galih Anugrah³, Tutut Chusniyah^{4*}, dan Gamma Rahmita Ureka Hakim^{4*}

^{1,2,3,4} Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

* Penulis Koresponden: Tutut Chusniyah. Email: tutut.chusniyah.fppsi@um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dan mengetahui pengaruh tujuan hidup intrinsik dan ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologi pada generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. Merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan korelasional-prediktif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi Z di fakultas ekonomi dengan teknik *cluster random sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 orang yang terdiri dari 60 laki-laki dan 60 perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala tujuan hidup dan skala kesejahteraan psikologi. Analisis deskriptif menggunakan pengkategorian berdasarkan pada nilai T, sedangkan uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang tinggi, (2) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat tujuan hidup yang tinggi, (3) tujuan hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dengan signifikansi 0,000 dan nilai determinasi 0,365, (4) tujuan hidup intrinsik sebagai prediktor kesejahteraan psikologi sedangkan tujuan hidup ekstrinsik bukan prediktor kesejahteraan psikologi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode yang berbeda seperti menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang mendalam. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain selain tujuan hidup seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi dan pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci: tujuan hidup, kesejahteraan psikologi, generasi z

1. Pendahuluan

Remaja saat ini tergolong sebagai generasi Z. Generasi Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z adalah generasi teknologi (Tapscott, 2008). Menurut Wilson (2009) Karakteristik *digital natives* atau generasi Z sebagai orang yang menikmati sesuatu dalam lingkungan yang serba *online* (ingin mendapatkan informasi dengan cepat) menyukai hubungan dari satu orang ke orang lain (saling berinteraksi), dapat melakukan pekerjaan dengan dua pekerjaan sekaligus, menyukai proses kerja secara pasti, menyukai sesuatu yang berbentuk gambar yang menarik dibanding dengan tulisan saja, menyukai bekerja sebagai suatu permainan yang menarik, mengharapkan suatu penghargaan, puas dengan sesuatu yang serba instan atau langsung akses secara acak (*hypertext*). Lingkungan *hypertext* muncul dengan perkembangan internet yang semakin berkembang sehingga dapat menimbulkan dampak penggunaan informasi yang berbeda. Internet memfasilitasi perbedaan mengakses informasi bagi seorang individu dengan informasi sama tetapi dengan proses berbeda (Ku dan Soulier, 2009). Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa generasi Z adalah generasi yang tidak bisa lepas oleh teknologi karena perkembangan zaman yang semakin maju menyebabkan generasi Z memiliki ketergantungan untuk menggunakan media sosial.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan kepada 20 mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, beberapa remaja ditemukan bahwa remaja sekarang cenderung memiliki ketergantungan dengan teknologi *online* seperti aplikasi media sosial. Mereka juga lebih suka

menghabiskan aktivitas dan waktu mereka dengan teman-teman di kafe setelah pulang dari kampus atau di sore hari dan bermain *gadget*. Tujuan para remaja tersebut memilih kafe untuk mencari fasilitas wifi dan tempat yang nyaman untuk berkumpul dan tidak jarang remaja tersebut hanya memesan makanan atau minuman dengan jumlah sedikit karena mereka hanya ingin meluangkan waktu bersama teman-teman di luar jam perkuliahan. Menurut mereka berinteraksi dengan orang lain sangatlah penting, mereka berusaha menarik perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Mereka akan menarik perhatian dengan tampilan sesuai dengan trend mode saat ini mulai dari *gadget*, *fashion*, *make up* dll. Remaja memilih produk *fashion*, *gadget*, *make up* yang sesuai dengan era nya agar mereka sama dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini yang membuat mahasiswa ekonomi berbeda dengan mahasiswa fakultas lainnya. Dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lainnya seperti fakultas psikologi, Fakultas Ilmu pendidikan, Fakultas MIPA, Fakultas teknik dan Fakultas Keolahragaan sebagian besar mahasiswa ekonomi memiliki kecenderungan memiliki kesejahteraan psikologi *hedonic* (Aulia, 2017).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja saat ini mampu mengikuti *trend mode* sesuai perkembangan teknologi dari akun-akun media sosial. Akun-akun tersebut membantu mereka memilih item terbaru dengan harga terjangkau meskipun bukan barang *original*. Masalah berpakaian para remaja masa kini selalu dikaitkan dengan perkembangan zaman dan teknologi. Karena, sebagian remaja Indonesia khususnya, dalam berpakaian selalu mengikuti mode yang berlaku. Seperti trend mode fashion yang sedang digunakan adalah cenderung kebarat-baratan. Sebagian besar dari mereka mengungkapkan mengikuti *trend mode* dapat memberikan kesenangan tersendiri dalam diri dan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup mereka. Mereka akan membangun hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya agar dapat di terima di lingkungan dan akan membuka pengalaman baru agar mempunyai pengetahuan yang luas. Dalam hal ini orang tua, sahabat dan lingkungan di sekitarnya dapat memiliki pengaruh besar saat remaja akan menjalankan aktivitasnya. Sebagian kecil mereka memandang masalah tentang diri mereka itu penting, dan sebagian besar memandang masalah di lingkungannya yang lebih penting.

Setiap orang menginginkan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Ada berbagai cara untuk mewujudkan kesejahteraan yang diinginkan misalnya dengan melakukan hal yang membuatnya senang dan bahagia, ada dua pendekatan kesejahteraan psikologi untuk mendapatkan tujuan yang akan dicapai dalam hidupnya. Terdapat dua perspektif mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan *hedonic* dan pendekatan *eudaimonic*. Pendekatan *hedonic* mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan *eudaimonic* mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya (Ryan dan Kasser, 2001). Kesejahteraan psikologi ditemukan oleh Ryff (1989) yang menjelaskan istilah tersebut sebagai sebuah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Kesejahteraan psikologis generasi Z mengarah kepada pendekatan *hedonic* yaitu kesejahteraan yang menekankan kenikmatan. Generasi Z senang mengikuti trend mode dan menghabiskan waktunya untuk mendapatkan apa yang mereka senangi. Hal ini di pengaruhi oleh lingkungan sekitar menurut mereka trend mode sangatlah penting agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tidak ketinggalan zaman. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup, tujuan hidup generasi Z berdasarkan wawancara yang di peroleh memiliki tujuan hidup yang mementingkan kesuksesan finansial, kedekatan emosional dan pelayanan di masyarakat di anggap penting. Ryan dan Kasser (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup yaitu *intrinsik* dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan *ekstrinsik* meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin di capai dalam hidupnya.

Dalam mencapai tujuan hidup diperlukan kepercayaan dan komitmen kepada diri sendiri karena akan banyak sekali kesulitan untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan seseorang (Angelique, 2008). Menurut Twenge, dkk. (2012) tujuan hidup di pengaruhi oleh nilai-nilai ekstrinsik (uang, gambar, ketenaran) dan yang terkait dengan nilai-nilai intrinsik (penerimaan diri, afiliasi, masyarakat). Kepribadian juga dapat mempengaruhi tujuan hidup seseorang. Ketika tujuan hidup tersebut dapat tercapai maka individu tersebut akan memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungannya dan merasa hidupnya lebih bermakna.

Setiap generasi pasti memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh kebutuhan setiap generasi yang juga berbeda. Dalam penelitian Twenge, dkk. (2012) diketahui bahwa generasi X dan generasi Y memiliki tujuan hidup yang terkait dengan nilai-nilai ekstrinsik (uang, gambar, ketenaran) lebih penting dan terkait dengan nilai-nilai *intrinsik* (penerimaan diri, afiliasi, masyarakat) kurang penting dan generasi Z belum diketahui cenderung memiliki tujuan *intrinsik* atau *ekstrinsik*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tujuan hidup generasi Z.

Penelitian yang dilakukan oleh Ingrid (2009) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tujuan hidup *intrinsik* akan lebih empati, rentan prososial dan akan cenderung memiliki hubungan yang baik antar individu, sedangkan seseorang yang memiliki tujuan hidup *ekstrinsik* akan membuat dirinya bergantung pada orang lain, menjadi korban fashion, mengejar status sosial dan mereka akan mengubah dirinya sesuai dengan eranya. Ingrid juga menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kesejahteraan psikologis *hedonic* akan cenderung mempunyai tujuan hidup yang *ekstrinsik* dan mengabaikan kepentingan dirinya.

Berdasarkan yang telah diuraikan di atas, tujuan hidup seseorang dapat di pengaruhi oleh nilai *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Setiap individu pasti mempunyai tujuan hidup yang berbeda-beda. Di antaranya hal-hal yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Tujuan hidup generasi Z belum diketahui lebih dominan tujuan hidup *intrinsik* atau *ekstrinsik* yang terdapat di dalamnya. Seperti halnya kesejahteraan psikologis yang dapat di bentuk oleh lingkungan sekitar dan dari dalam dirinya. Oleh karena itu, disusunlah penelitian berjudul "Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan psikologis pada generasi Z mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang". Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu Tujuan Hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang.

2. Kajian Literatur

2.1 Kesejahteraan Psikologis

2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologi ditemukan oleh Ryff (1989) yang menjelaskan istilah tersebut sebagai sebuah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Menurut Ryff (dalam Halim, 2005) juga menyatakan kesejahteraan psikologi sebagai hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Individu yang mencapai kesejahteraan psikologi dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri (Megawati, 2016). Kesejahteraan psikologi terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologi. Ryff (1989) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologi merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Selanjutnya Ryff menjelaskan gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologi merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (fully-functioning person), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (self actualization), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Kesejahteraan psikologi dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-

gejala depresi (Ryff, 1995). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan (happiness) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologi dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Menurut Ryan dan Deci (2001), terdapat dua perspektif mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan hedonic dan pendekatan eudaimonic. Pendekatan hedonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan eudaimonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Menurut Havighurst (dalam Ali dan Asrori, 2012) kesejahteraan psikologi yang tinggi menunjukkan bahwa remaja mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di masa remaja. Tugas perkembangan yang berhasil remaja selesaikan, membuat remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukannya. Keberhasilan penyelesaian tugas perkembangan akan menimbulkan kebahagiaan dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya.

Jadi kesejahteraan psikologi adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologi yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1995) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologi, yakni :

- a. Penerimaan diri (*self acceptance*), penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff, 1995).
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).
- c. Otonomi (*autonomy*), otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995).
- d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang

tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff, 1995).

- e. Tujuan hidup (*purpose of life*), tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995).
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff, 1995).

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being adalah:

- a. Usia, Ryff (1989) menemukan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologi pada orang dari berbagai kelompok usia. Semakin bertambah usia seseorang maka ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.
- b. Jenis kelamin, dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologi, seperti hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, berdasarkan penelitian Ryff (1989) perempuan memiliki kesejahteraan psikologi lebih tinggi dibandingkan laki-laki.
- c. Budaya Individu, dengan latar budaya timur menunjukkan nilai yang tinggi pada aspek hubungan positif dengan lain dan nilai yang rendah pada aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan pada individu dengan budaya barat aspek pertumbuhan pribadi memiliki nilai yang tinggi, khususnya pada perempuan, dan nilai yang rendah pada aspek otonomi.
- d. Status pernikahan Individu yang berpisah atau bercerai memiliki psychological well-being lebih rendah pada aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan mereka yang menikah. Sedangkan perempuan yang menajanda menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologi yang lebih rendah pada aspek tujuan hidup dan penerimaan diri dibandingkan bagi mereka yang menikah. Individu yang tidak pernah menikah, menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada aspek pertumbuhan pribadi, namun bersamaan dengan hal tersebut juga menunjukkan tingkat yang lebih rendah pada aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain dibandingkan mereka yang menikah (Ryff dan Singer, 2006).

- e. Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang dialami individu yang bervariasi digunakan untuk mencoba mengerti penyebab pengalaman yang dialami dan mengambil makna yang relatif penting dari beberapa pengalaman hidup yang dialami individu lain.
- b. Kelas sosial, individu yang memiliki pendidikan yang tinggi, pekerjaan yang baik dengan pendapatan yang tinggi memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi daripada individu yang pendidikannya dan pendapatannya rendah

2.2 Tujuan Hidup

2.2.1 Definisi Tujuan Hidup

Tujuan hidup menurut Jessica adalah sesuatu yang ingin di capai dalam hidupnya. Untuk mencapai tujuan hidup diperlukan kepercayaan dan komitmen kepada diri sendiri karena akan banyak sekali kesulitan untuk mencapai tujuan hidup yang di inginkan seseorang (Angelique, 2008). Menurut Austin dan Vancouver (dalam Ingrid, 2009) Tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan.

Mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Menurut Maddi 1998 (dalam Bronk, 2014) tujuan telah dianggap sebagai kunci untuk pengambilan keputusan. Tujuan merupakan pagar yang menjaga kita tetap berada dalam jalur menuju cita-cita. Buat tujuan yang realistis. Tujuan yang ambisius atau harus terjadi sering kali membuat kepercayaan diri semakin menurun. Hal ini di sebab kan karena tujuan yang ambisius akan jarang terlaksana. Sebaiknya membuat rencana dengan tujuan yang akan di capai, dengan secara bertahap maka tujuan itu akan lebih terlaksana (Greenwald, 2010).

Kasser dan Ryan (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup: intrinsik dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Di sisi lain, orang-orang ekstrinsik kurang konsisten dengan sifat manusia yang positif. Mereka sangat dibentuk oleh budaya, dan biasanya melibatkan simbol memperoleh status sosial (misal ditandai produk dan merek) dan evaluasi positif dari orang lain. Tujuan intrinsik diasumsikan muncul dari kecenderungan pertumbuhan alami, di mana individu bergerak menuju memperluas pengetahuan diri dan koneksi yang lebih dalam dengan orang lain dan masyarakat. Tujuan intrinsik dan ekstrinsik berhubungan berbeda untuk kesejahteraan pribadi. Berkaitan dengan tujuan intrinsik memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kebahagiaan, tingkat yang lebih tinggi dari aktualisasi diri dan vitalitas, lebih tinggi harga diri dan pikiran keterbukaan, dan pengalaman lebih sedikit depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan umum (Ingrid, 2009).

Individu yang memiliki tingkat tujuan hidup tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995)

Pada penelitian sebelumnya analisis regresi menunjukkan bahwa, pada wanita tujuannya yang berhubungan dengan olahraga (termasuk item pada hobi, hubungan dan seksualitas) yang positif terkait dengan emosional, psikologis, dan sosial kesejahteraan. Pada pria, tujuannya yang berhubungan dengan kinerja (performance mental, kesejahteraan keluarga, pekerjaan dan kesejahteraan ekonomi) positif diprediksi tujuan psikologis dan kesejahteraan sosial, dan yang berhubungan dengan olahraga kesejahteraan sosial. (Hietalahti, 2016).

2.2.2 Unsur-Unsur Tujuan Hidup

Clements (2006) menguraikan unsur-unsur tujuan yang berkualitas, yaitu:

- a. *Specific* (khusus), yaitu merumuskan tujuan secara spesifik. Maksudnya tujuan yang akan di capai harus jelas dan tidak berubah-ubah, karena tujuan yang jelas akan mudah di capai dan lebih focus untuk mencapai tujuan yang telah di buat.

- b. *Measurable* (terukur) adalah tujuan harus bisa di ukur, hal ini di tujukan agar dapat mengevaluasi dan memperbaiki bila tujuan tersebut akan di capai. Pengukuran ini untuk memantau kemajuan apakah tujuan tersebut telah di capai atau belum dan dapat mengetahui kendala dalam pencapaian tujuan.
- c. *Achievable* (dapat dicapai) adalah tujuan di capai dengan kemampuan yang telah dimiliki. Oleh karena itu tujuan yang kita buat harus sesuai dengan batas kemampuan kita. Kemudian setelah mendapatkan tujuan yang akan kita capai, kita dapat meningkatkan tujuan selanjutnya dengan bertahap sehingga dapat memberikan tantangan pada pencapaian tujuan. Tujuan yang sangat tinggi atau ambisius akan sulit di capai dan bisa menimbulkan frustrasi.
- d. *Realistic* (realistis) adalah tujuan yang realistis adalah tujuan yang mampu di capai sesuai dengan kemampuan yang kita miliki. Dan tujuan yang sudah jelas dengan kemampuan seseorang.
- e. *Relevant* (relevan) adalah tujuan dibuat untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam kehidupan kita. Tujuan yang relevan akan membantu seseorang mencapai tujuan dalam hidupnya.
- f. *Time frames* (batas waktu) adalah tujuan akan di rencanakan dalam batas waktu tertentu. Tujuan yang baik dapat di rencanakan atau ditetapkan awal dan akhirnya, sehingga jelas kapan diadakan penilaian atau evaluasi di akhir pencapaian tujuan.

Jadi tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin di capai oleh diri di masa depan. Tujuan hidup ada dua yaitu tujuan instrinsik (tujuan dari dalam diri) dan tujuan ekstrinsik (tujuan yang berhubungan dengan orang lain ataupun lingkungannya). Tujuan hidup yang baik adalah tujuan hidup yang seimbang antara keduanya dan merencanakan tujuan yang akan di capai di masa depan.

2.3 Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu dapat memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis memiliki dua pendekatan yaitu hedonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan, sedangkan pendekatan eudaimonic mendefinisikan kesejahteraan sebagai realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Salah satu yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan. Dengan mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Tujuan hidup dibedakan menjadi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Apabila seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan pendekatan hedonic akan cenderung memiliki tujuan yang ekstrinsik dan yang memiliki kesejahteraan psikologis eudemonic akan cenderung memiliki tujuan hidup yang instrinsik (Inggrid, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan inggrid seseorang yang memiliki tujuan hidup instrinsik akan lebih empati, rentan prososial dan akan cenderung memiliki hubungan yang baik antar individu, sedangkan seseorang yang memiliki tujuan hidup ekstrinsik akan membuat dirinya bergantung pada orang lain, menjadi korban fashion, mengejar status sosial dan mereka akan mengubah diri nya sesuai dengan eranya.

3. Metode

Dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional prediktif. Penelitian korelasional prediktif menekankan pada pengukuran terhadap variabel yang digunakan untuk memprediksi variabel lain (Elitha, 2015). Teknik yang digunakan untuk mengetahui tingkat prediksi antara kedua variabel tersebut adalah teknik analisis regresi yang menghasilkan nilai koefisien regresi. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel yang digunakan untuk memprediksi (variabel prediktor) dan variabel yang menjadi sasaran prediksi (variabel kriteria).

Populasi dalam penelitian ini peneliti mengambil mahasiswa generasi Z fakultas ekonomi Universitas Negeri Malang tahun ajaran 2017/2018. Jumlah keseluruhan Mahasiswa fakultas ekonomi angkatan

2016-2017 Universitas Negeri Malang sebanyak 2.300 mahasiswa. Pemilihan sampel ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Dengan cara mengundi berdasarkan jurusan kemudian di ambil beberapa program studi. Sehingga subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala tujuan hidup dan skala kesejahteraan psikologi. Skala tujuan hidup yang digunakan merupakan adaptasi dari skala *Aspirations Index* milik Kasser dan Ryan (2001) yang terdiri dari 38 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,962. Dan skala kesejahteraan psikologi merupakan skala yang telah dikembangkan oleh Yuliana Eni yang didasarkan pada indikator dari aspek kesejahteraan psikologi yang telah dikemukakan oleh Ryff (1995) yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,903.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

Peneliti membagi subjek menjadi dua kategori pada setiap variabel, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Penempatan subjek pada kategori tinggi dan rendah didasarkan pada *T-score* tiap subjek. Pengkategorian ini didasari oleh asumsi bahwa skor subjek dalam populasinya. Dari 120 subjek penelitian diketahui 66 mahasiswa atau 55 % dari subjek memiliki tujuan hidup yang tinggi dan 54 mahasiswa atau 45% dari subjek memiliki tujuan hidup yang rendah. Dan kategori kesejahteraan psikologi berdasarkan *T-score* subjek, didapatkan hasil 62 mahasiswa atau 52% memiliki kesejahteraan psikologi dalam katagori tinggi dan 58 mahasiswa atau 48% memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori rendah.

Uji asumsi dalam penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui bahwa data variabel tujuan hidup dan variabel kesejahteraan psikologi dinyatakan terdistribusi normal dengan hasil perhitungan tujuan hidup yang memiliki signifikansi $0,872 > 0,05$ dan kesejahteraan psikologi yang memiliki signifikansi $0,070 > 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Tujuan Hidup	0,872	$p > 0,05$	Normal
Kesejahteraan Psikologi	0,070	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan pada variabel tujuan hidup dan kesejahteraan psikologi, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil perhitungan uji linieritas tujuan hidup dengan kesejahteraan psikologi menghasilkan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas.

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Tujuan hidup dengan kesejahteraan psikologi	0,000	$Sig < 0,05$	Linear

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap variabel tujuan hidup dan kesejahteraan psikologi dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Diperoleh nilai Sig. tujuan hidup $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan hidup merupakan prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. Selain itu, terdapat nilai R sebesar 0,604 yang berarti bahwa tujuan hidup memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologi dan dengan nilai R square adalah 0,365 sehingga menyumbang sebesar 36,5% sebagai prediktor dari kesejahteraan psikologi.

Tabel 3. Hasil Regresi Linear Sederhana

Pengaruh Variabel	Sig.	R	R square
Tujuan hidup	0,000	0,604	0,365

Setelah itu dilakukan uji regresi berganda untuk memberikan tambahan informasi untuk mengetahui masing-masing kekuatan pengaruh tujuan hidup intrinsik dan tujuan hidup ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologi. Berdasarkan hasil dari uji regresi ganda dapat diketahui bahwa tujuan hidup intrinsik diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan tujuan hidup ekstrinsik diperoleh nilai $0,752 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan hidup intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi, sedangkan tujuan hidup ekstrinsik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologi.

Tabel 4. Hasil Regresi Ganda.

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Tujuan Hidup Intrinsik	0,000	$p < 0,05$	Berpengaruh
Tujuan Hidup Ekstrinsik	0,752	$p > 0,05$	Tidak Berpengaruh

4.2 Pembahasan

Pada penelitian ini jumlah mahasiswa yang memiliki tujuan hidup dalam kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tujuan hidup dalam kategori rendah. Kemudian pada variabel kesejahteraan psikologi, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi dalam kategori rendah. Sehingga tujuan hidup yang tinggi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi menjadi tinggi juga.

Kesejahteraan psikologi adalah suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989). Salah satu yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel saling berhubungan satu sama lain. Hal ini dibuktikan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi dan tujuan hidup yang tinggi. Semakin tinggi tujuan hidup maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologi yang dimiliki. Tetapi hanya sebagian kecil saja pengaruh yang diberikan tujuan hidup kepada kesejahteraan psikologi. Dan sebagian besar lainnya tersebar ke dalam 5 dimensi lainnya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada orang dari berbagai kelompok usia. Semakin bertambah usia seseorang maka ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini menjadi salah satu bukti bahwa lebih banyaknya mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi disebabkan oleh semakin bertambah usia dan mereka akan semakin dapat pula mengatur lingkungannya. Usia subjek yang digunakan tergolong generasi Z. Generasi Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z adalah generasi teknologi (Tapscott, 2008). Penelitian (Tulgan, 2013) menunjukkan lima tren formatif kunci membentuk generasi Z yaitu sosial media, hubungan dengan orang lain lebih penting, kreativitas, *global mindset* (generasi online) dan keanekaragaman. Salah satu karakter generasi Z mementingkan hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu faktor meningkatnya kesejahteraan psikologi mahasiswa generasi Z.

Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, budaya, lingkungan dan status sosial dapat mempengaruhi meningkatnya tujuan hidup serta kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tujuan hidup maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai. Tujuan hidup

yang tinggi juga menunjukkan bahwa orang tersebut bahagia. Individu yang memiliki tujuan hidup tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1995). Serta tujuan hidup yang tinggi juga akan dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh diri.

Menurut Austin dan Vancouver (dalam Inggred, 2009) tujuan hidup dapat di definisikan sebagai proses dalam diri yang ingin dicapai di masa depan. Dengan mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang. Kasser dan Ryan (2001) membedakan antara dua jenis tujuan hidup: intrinsik dan ekstrinsik. Tujuan intrinsik adalah mereka yang melibatkan pertumbuhan pribadi, kedekatan emosional dan pelayanan masyarakat, sementara tujuan ekstrinsik meliputi kesuksesan finansial, daya tarik fisik, dan ketenaran sosial dan / atau popularitas. Di sisi lain, orang-orang ekstrinsik kurang konsisten dengan sifat manusia yang positif. Mereka sangat dibentuk oleh budaya, dan biasanya melibatkan simbol memperoleh status sosial (misal ditandai produk dan merek) dan evaluasi positif dari orang lain. Tujuan intrinsik diasumsikan muncul dari kecenderungan pertumbuhan alami, di mana individu bergerak menuju memperluas pengetahuan diri dan koneksi yang lebih dalam dengan orang lain dan masyarakat.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diketahui bahwa tujuan hidup intrinsik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sedangkan tujuan hidup ekstrinsik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini mendukung yang dikemukakan oleh Inggred (2009) bahwa orang yang memiliki tujuan hidup intrinsik memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kebahagiaan, tingkat yang lebih tinggi dari aktualisasi diri dan vitalitas, lebih tinggi harga diri dan pikiran keterbukaan, dan pengalaman, lebih sedikit depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan umum.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan keseluruhan penelitian tentang tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi generasi Z, maka dihasilkan kesimpulan bahwa: (1) Sebagian besar tingkat kesejahteraan psikologi pada mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang dalam kategori tinggi, (2) Sebagian besar mahasiswa generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang memiliki tujuan hidup dalam kategori tinggi, (3) Tujuan hidup merupakan prediktor dari kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, (4) Tujuan hidup intrinsik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, (5) Tujuan hidup ekstrinsik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi generasi Z Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti mengajukan beberapa saran untuk beberapa pihak. Pertama Bagi mahasiswa yang masih tujuan hidup dalam kategori rendah sebaiknya dapat merancang tujuan hidup di masa depan yang sesuai dengan dirinya dan sesuai dengan apa yang telah dimiliki dalam diri. Agar tujuan hidup yang dimiliki lebih terarah dan lebih jelas. Dan bagi mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologi rendah diharapkan lebih bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain agar dapat mengendalikan lingkungan serta terus bertumbuh secara personal. Kedua bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan metode yang berbeda seperti menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang mendalam. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain selain tujuan hidup seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi dan pertumbuhan pribadi.

Rujukan

- Angelique, Jessica. (2008). *Life Goal Succes. United States of America : Tate Publishign & Enterprises LLC.* (Online) (<http://www.tatepublishing.com/bookstore/book.php?w=978-1-5988685-6-2>), diakses tanggal 22 Maret 2021.
- Aulia, Mariesta Firdha. (2017). Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi Pada Generasi Z Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. *Skripsi tidak diterbitkan.* Malang: FPPsi UM.
- Elitha, Cynthia. (2015). *Studi Korelasional Prediktif Mengenai Intensi Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Laki-Laki Usia 15-18 tahun di SMAN 20 Bandung Berdasarkan Theory of Planned Behavior.* Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Ingrid, B., Majda, R., & Dubravka, M. (2009). Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?. *Psychological Jurnal.* 2, 317-334.
- Jean, Twenge., Campbell, K. W., & Freeman, E. (2012). Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology.* 102(5), 1045–1062.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). *Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals.* dalam P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131).
- Ku, D. T., Soulier J. S. (2009). Effects of Learning Goals on Learning Performance of Field-Dependent and Field-Independent Late Adolescent in a Hypertext Environment. *Adolescence.* 44(175), 651-654
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychological.* 57. 1060-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science.* 4(4). 99-104.
- Tapscott, Don. (2008). *Grown Up Digital: Yang Muda Yang Mengubah Dunia.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tulgan. Bruce., & Thinking, R. (2013). *Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort.* (Online), (<http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z-Whitepaper.pdf>). Diakses tanggal 4 Maret 2021.