

RELASI SOSIAL MILENIAL

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
(Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)

You're not a stranger to the secrets of heart. Show your face because you're a mirror. And because you've fallen in love, you will certainly go through many trials and much turbulence.
(Jalaluddin Rumi)

Manusia menjadi manusia seutuhnya dengan kehadiran orang lain. Seindependen apapun seseorang, tetaplah ia memiliki dorongan menjalin dan merawat relasi sosialnya. Jika kita adalah seorang anak, maka kita butuh sentuhan kasih sayang orangtua dan kehangatan tawa bersama saudara. Jika kita pengembara, maka kita butuh tempat persinggahan untuk mencukupi bekal makanan dan minuman serta bekal isian diri yang kosong dengan keramaian. Sementara jika kita adalah sepasang kekasih, maka kita butuh mencintai dan dicintai, memaknai pasangan sebagai anugerah meski setiap hubungan mempunyai dinamika dan tantangan masing-masing yang sejatinya tidak akan melebihi batas kemampuan.

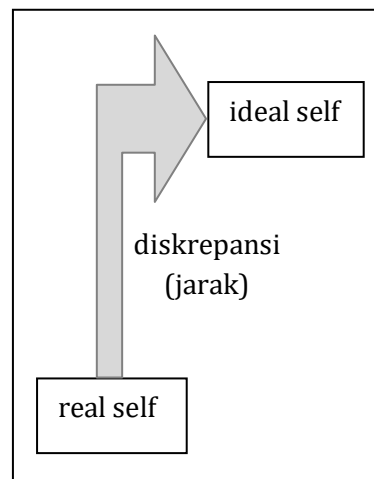
Dalam kajian relasi sosial, kita mengenal wilayah intrapersonal, yang berbicara tentang diri (*self*), wilayah interpersonal yang bercerita tentang hubungan antara dua orang, wilayah intragroup yang mengulik seputar hubungan seseorang dan kelompoknya, serta wilayah intergroup yang mengkaji bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang berbeda kelompok. Kajian relasi sosial ini akan kita diskusikan dalam beberapa fenomena pada kehidupan sehari-hari milenial.

Seperti yang telah diulas pada artikel-artikel sebelumnya, generasi milenial lahir setelah tahun 1980 dan memasuki tahun 2000 (Deal, Altman, & Rogelberg, 2010). Generasi ini akrab disebut milenial karena lahir menjelang milenium baru saat pengaruh teknologi digital berkembang begitu pesat (Smith & Nichols, 2015). Sekarang, generasi milenial berusia 20 – 40 tahun dengan karakteristik berupa ketertarikan pada hal – hal yang bersifat visual dan kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada generasi sebelumnya karena *trust* dan optimisme yang mereka miliki (Guha, 2010). Baiklah, milenial, mari kita mulai saja!

Aku dan Aku yang Lain

Pernahkah para milenial mengalami capaian yang tidak sesuai dengan harapan, dan setelahnya muncul rasa kecewa, marah, serta emosi-emosi negatif lainnya? Bila kondisi itu yang dirasakan, menukil istilah Carl Rogers, kita sedang dalam berjarak atau diskrepansi antara aku dan aku yang lainnya, yaitu antara diri ideal (*ideal self*) dan diri riil (*real self*). Apakah menggantungkan diri ideal pada langit yang tinggi itu salah? Tidak. Tidak salah. Hanya saja apakah keidealan itu disandarkan pada pemahaman kualitas diri ataukah tidak. Jika tidak, maka diskrepansi itu tentu menjadi jurang yang dalam dan potensial menimbulkan rasa tidak nyaman serta kepayahan dalam mencapainya. Jika kita paham dengan kualitas diri dan batas kemampuan, maka kita tentu tidak akan membuat jurang, hanya sedikit jarak, yang kita tahu bagaimana melampauinya.

Seringnya seseorang mengalami diskrepansi (jarak) merupakan hasil dari pengkondisian sedari masa kecil. Dia diasuh dengan penghargaan yang bersyarat atau *conditional positive regard* (Schultz & Schultz, 2016). Untuk mendapatkan perhatian mama, harus makan dengan benar, untuk mendapatkan A, harus bisa B, untuk mendapat X, harus bisa Y, begitu seterusnya. Seiring memasuki dewasa, ia terkondisikan bahagia dengan syarat untuk mencapai sesuatu terlebih dahulu, misalnya IPK yang bagus, atau harta yang melimpah.



Gambar 5.1. Ideal dan Real Self

Maka, izinkan diri kita bahagia tanpa syarat. Biarlah diri kita tumbuh optimal, mengupayakan pupuk dan air secukupnya, tanpa perlu menarik-narik agar tampak tinggi. Bisa tersiksa dibuatnya. Hal yang sama sebenarnya dapat kita terapkan dalam kebersamaan orang lain, entah adik, pasangan, maupun anak. Memberi mereka kemerdekaan dalam mengembangkan potensi, sembari tetap menjadi lingkungan yang suportif untuk capaian-capaian dalam hidup.

Relasi Interpersonal

Pertemanan yang Hangat atau Bertukar?

Pertemanan merupakan bentuk relasi interpersonal yang bersifat informal. Seseorang tertarik menjalin relasi interpersonal antara lain karena ada kedekatan (*proximity*), ketertarikan fisik (*physical attraction*), kesamaan (*similarity*), dan rasa suka yang timbal balik (*reciprocal liking*) (Myers & Twange, 2015). Bila kita menilik media sosial, Instagram misalnya, akan tersaji hamparan luas pemandangan pertemanan milenial dalam unggah foto maupun kisah instastory. Pemandangan tersebut memperlihatkan kebersamaan atau sekadar saling sapa dengan kalimat-kalimat “uwu” lazimnya perempuan dan kebersamaan menikmati hobi atau nongkrong laiknya laki-laki.

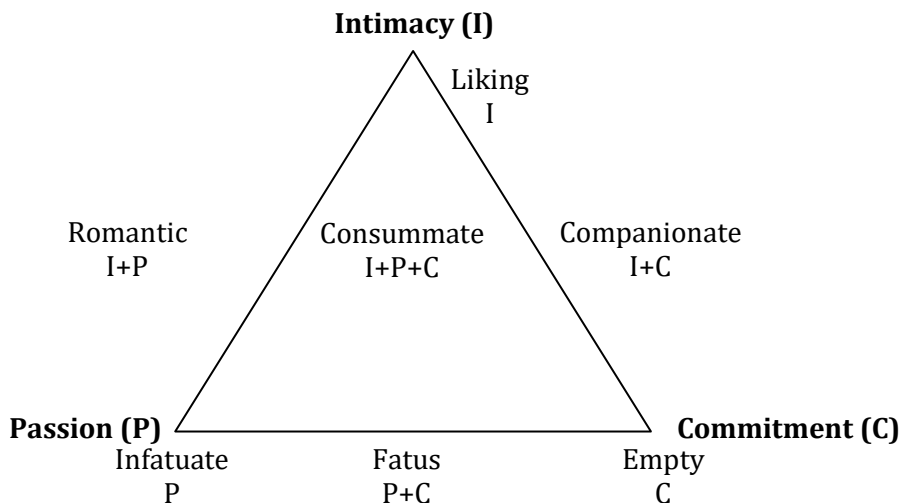
Acap kita bertanya apa yang melandasi pertemanan mereka? Apakah kehangatan yang intim atau hanya persona yang saling bertukar? West dan Turner (2020) mencermati bahwa pertemanan yang dekat ada yang bernafas komunal (*communal*), namun tidak menafikkan ada juga yang pertukaran (*exchange*). Pada jenis yang pertama, seseorang memberikan sesuatu pada temannya dengan tidak mengembangkan ekspektasi apapun bahwa kelak di kemudian hari akan menerima sesuatu yang sama. Motif memuliakan pertemanan ialah tujuan utama. Adanya timbal-balik yang tumbuh secara alami itu persoalan lain. Adapun jenis yang kedua, seseorang memberikan sesuatu pada temannya dengan harapan akan memperoleh sesuatu yang sama di kemudian hari. Terdapat motif ekonomi, yaitu untung-rugi. Jadi, termasuk yang mana pertemananmu hari ini?

Cinta dan Sepasang Kekasih

Cinta tidak pernah salah berlabuh. Secara ontologi, ia merupakan anugerah Tuhan kepada makhluknya yang bernama manusia. Ia tak dianugerahkan kepada hewan, tumbuhan, pasir, batu, dan benda mati lainnya. Erich Fromm (2020), dalam *The Art of Loving*, berkata “*Love is an activity, not a passive affect. It is a “standing in” not a “falling for”*”. Cinta merupakan aktivitas yang harus diupayakan; ditegakkan. Tidak cukup sekadar kata-kata, tapi perilaku aktif. Jika cinta itu memang aktif, lantas ke mana arahnya? Setidaknya ada persaudaraan sesama manusia, ibu kepada

anaknya, seseorang kepada orang lain, seseorang kepada dirinya sendiri, dan seseorang kepada Tuhan.

Cinta yang akan kita bahas kali ini lebih mengarah pada sepasang kakasih dewasa, dan bukan (pseudo)cinta pada remaja. Pasalnya saya tidak terlalu yakin bahwa pada masa remaja orientasinya sudah mengarah pada masa depan. Kebanyakan ketika ditanya untuk apa, berpacaran misalnya, ya jawabannya pasti tidak jauh-jauh dari semangat belajar, mengusir kebosanan, atau mengisi status di laman media sosial. Meskipun kita tidak bisa juga menutup mata ada juga kasus pasangan yang bertahan sedari remaja dan ujungnya menikah. Distribusi yang tidak normal. Maka dari itu, batasan bahasan ini ialah dewasa awal yang diawali dari usia dua puluh tahun (Santrock, 2018). Jika usiamu lebih dari dua puluh tahun, maka bolehlah sekalian merefleksikan diri. Mengapa batasan itu penting? Karena ini memudahkan untuk memahami kaitannya dengan tugas perkembangan dewasa awal, yaitu membangun relasi yang lebih intim. Pada relasi kekasih yang intimlah cinta itu akan kita bicarakan.



Gambar 5.2. Segitiga Cinta

Kata Sternberg (dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) ada tiga komponen pembentuk cinta, yaitu *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. *Intimacy* merujuk kedekatan rasa antara dua orang. Ada senyawa

emosional yang menjembatani, sehingga ada kata “saling” untuk kata kerja seperti dukungan dan perhatian. *Passion* mengacu pada ketertarikan secara fisik dan seksual. Ketika ketertarikan tersebut terjadi, maka seseorang akan nyaman dan ingin selalu berada di sisi pasangannya. Serta *commitment*, yang menegaskan adanya keputusan untuk menjalin dan menjaga relasi secara bersama-sama. Komitmen ini merupakan eskalasi menuju pernikahan. Dan, lazimnya merupakan garda terakhir ketika *intimacy* dan *passion* luntur oleh waktu.

Lalu, mengapa dalam relasi sepasang kekasih acap terlibat dalam konflik? Komunikasi yang tidak lancar dan persepsi yang sering dikembangkan oleh masing-masing pihaklah yang membuat seperti itu. Menduga-duga dan mempersepsi buruk tanpa mengklarifikasi terlebih dahulu. Siapa yang nyaman jika diprasangkai terus-menerus oleh pasangan? Pasti gerah. Solusinya ialah bangun kepercayaan diri dan kembangkan kedekatan secara afektif.

Kata filsuf eksistensial asal Denmark, Soren Kierkegaard, pelajaran paling berharga bagi seseorang ketika mencintai adalah mengalahkan egoisme diri sendiri. Ketika seseorang mencintai orang lain, dunia menjadi indah dan selalu ada jalan untuk menunjukkan cintanya. Yang patut kita garis bawahi di sini adalah mencintai dan hasrat memiliki merupakan sesuatu hal yang berbeda. Dalam bahasa Maslow, bukan *deficiency love*, tapi *being love*. Bukan kita kekurangan/defisit dan butuh diberi cinta oleh orang lain, tetapi surplus dan dengan sukarela memedulikan orang lain.

Milenial, Sudahkah menjadi Suami-Istri?

Semua diciptakan secara berpasang-pasang, seperti timur dan barat, kemarau dan hujan, atau siang dan malam. Pun demikian dengan manusia yang diciptakan secara berpasang-pasang, dengan tujuan saling menenteramkan. Demikianlah yang dijanjikan oleh Tuhan, Allah yang Maha Rahman dan Rahim. Jikapun tidak ditakdirkan di dunia, akan ada di akhirat. Oleh sebab itulah, ada satu lembaga budi bernama pernikahan yang sah secara agama maupun negara. Jalan menuju pernikahan pun ada bermacam-macam, mulai dari pacaran (*courtship*) hingga taaruf.

Pernikahan bukanlah akhir dari sebuah hubungan, justru merupakan awal dari petualangan bersama. Dalam pernikahan ini setidaknya ada lima fungsi yang tidak semata-mata pemenuhan tapi juga penghayatan; yaitu reproduksi, sosialisasi, peran sosial, dukungan emosi, dan dukungan ekonomi (Alfaruqy, 2018). Ada beberapa tahap yang dilalui suami-istri yang telah menikah (lihat tabel 5.1).

Tabel 5.1. Tabel Tahap Perkembangan Keluarga

Tahapan	Apa Tantangannya?
Pengantin baru	Menciptakan relasi perkawinan yang secara suka cita memuaskan pasangan, mengembangkan relasi kekerabatan dengan dua keluarga asal secara harmonis, dan merencanakan kehadiran buah hati dalam keluarga.
Memiliki anak bayi	Menyesuaikan diri dengan kehadiran buah hati yang pertama, dengan mengatur kembali pembagian peran dalam pengasuhan anak (<i>parenting</i>).
Memiliki anak pra-sekolah	Mengetahui, memahami, dan memfasilitasi perkembangan kepribadian anak, mengatur ulang sistem yang berlaku dalam keluarga dengan lebih banyak pelibatan anak, dan memastikan bahwa relasi dengan keluarga besar tetap terjaga dengan baik.
Memiliki anak sekolah	Memfasilitasi anak untuk bersosialisasi dengan tetangga maupun teman di sekolah, dan menjaga keintiman satu sama lain.
Memiliki anak remaja	Menerima perubahan perilaku sosial dan seksual anak yang telah menginjak usia remaja, dan mengembangkan kemandirian remaja.
Pelepasan anak	Menerima independensi anak yang telah memasuki masa dewasa awal untuk membangun keluarga baru, dan mempererat kembali relasi keintiman di antara mereka.
Paruh baya	Menata kembali kehangatan pernikahan pasca anak-anak yang telah mereka bersamai selama puluhan tahun kini membentuk keluarga baru.

Lansia

Merenungkan tentang esensi kehidupan dan meningkatkan frekuensi ibadah guna mendekatkan diri kepada Tuhan.

Taaruf dalam Pembentukan Keluarga

Alfaruqy (2019) menemukan kekhasan relasi interpersonal pasangan yang menikah dengan taaruf adalah proses penundaan (*delayed process*) yang disengaja dari tahap keterlibatan menuju tahap keakraban, dengan keyakinan Illahiah menjadi lebih optimal. Konflik peran sebagai pasangan suami-istri dan mahasiswa membuat pasangan menoleransi pemenuhan atas tanggung jawab akademis dan tanggung jawab keluarga sejauh apa yang dapat diupayakan. Kunci kebahagiaan pasangan terletak pada bagaimana pemaknaan pernikahan sebagai epifani hidup yang memekarkan rasa bahagia dan tenang karena telah mengamalkan salah satu sunnah, serta rasa bahagia karena bisa melengkapi satu sama lain dalam menyempurnakan agama.

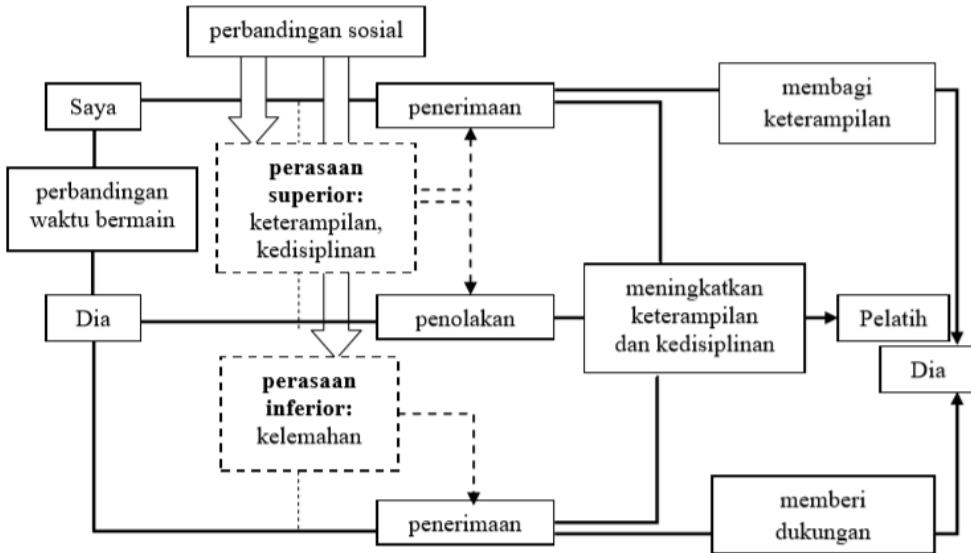
Relasi (Antar)Kelompok

Banyak remaja kita yang membuat *peer group*, terlebih pada remaja perempuan. Kebutuhan akan kehangatan yang intim menjadi jawaban atas kecenderungan ini. Agak berbeda dengan remaja laki-laki yang lebih luwes. Saat seseorang sudah masuk dalam kelompok, acap seseorang merasa bahwa kelompoknyalah yang paling unggul. Dalam kajian psikologis, gejala ini dikenal dengan *in-group favoritism*. Pernahkah kita seperti enggan bekerja ketika sudah berada dalam kelompok? Merasa bahwa tugas kita akan diselesaikan oleh kelompok. Ya itulah gejala-gejala kita mengalami pemalasan sosial (*social loafing*).

Ketika Milenial Berkompetisi dan Berkooperasi

Alfaruqy dan Nurhayati (2018) menemukannya bahwa relasi antar anggota menggambarkan relasi kompetitif konstruktif. Relasi tersebut tidak bisa lepas dari penilaian atas urgensi menjadi pemain dan munculnya perasaan superior dan inferior sebagai hasil dari perbandingan sosial. Hal ini menimbulkan respons penerimaan dan penolakan saat anggota dihadapkan pada perbedaan intensitas waktu bermain. Manifestasi berupa perilaku berbagi keterampilan dan dukungan serta peningkatan

keterampilan mempertegas bahwa relasi cenderung bersifat membangun. Relasi dimaknai sebagai jalan untuk meningkatkan keterampilan sebagai pemain sesuai minat.



Gambar 5.3. Relasi Ataranggota Intragroup

Milenial Terjun di Dunia Politik?

Pada tahun 2019, banyak milenial yang terjun ke dunia politik legislatif. Strategi pemenangan para milenial memiliki kekhasan pada eksplorasi kerja yang berdampak nyata untuk menyentuh pemilih rasional, pemanfaatan teknologi informasi, dan jargon yang mengekspresikan kemudaan (Rahagi, 2019). Bahkan di politik eksekutif, pada tahun 2020 ini, Giban Rakabuming Raka, sang putra presiden, bersiap merebutkan posisi calon walikota pada Pilkada Kota Surakarta.

Pertanyaannya, siapakah para milenial menghadapi dunia politik? Alfaruqy & Faturochman (2018) mengingatkan bahwa konflik merupakan keniscayaan dalam sendi kehidupan termasuk dalam politik. Di politik legislatif, konflik terjadi ketika seseorang merepresentasikan komisi ketika berhadapan dengan komisi lain; merepresentasikan partai ketika berhadapan dengan partai lain; serta kepentingan pribadi. Resolusi konflik tersebut bisa dengan integrasi dan kompromi kepentingan (*win-win solution*) atau aturan mayoritas (*win-lose solution*).

Referensi

- Alfaruqy, M. Z. (2018). Keluarga, perspektif psikologi. Dalam E.S. Indrawati & M.Z. Alfaruqy (Eds.), *Pemberdayaan Keluarga dalam Perspektif Psikologi*, (pp. 3-18). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Bismillah, saya menikah: Studi kasus pembentukan keluarga ada pasangan mahasiswa. *Al-Qolb*, 11(2), 103-112.
- Alfaruqy, M.Z. (2018). Jalan politik: Relasi interpersonal antaranggota legislatif. Dalam Faturochman & T.A. Nurzaman (Eds.). *Psikologi Relasi Sosial*, (pp. 279 – 315). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alfaruqy, M.Z. & Nurhayati, N. (2018). Kooperasi dan kompetisi: Membaca dinamika psikologis relasi intragroup. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip 29-30 Agustus 2018*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Deal, J. J., Altman, D. G., & Rogelberg, S. G. (2010). Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). *Journal of Business and Psychology*, 25, 191-199
- Fromm, E. (2020). *The art of loving: Memaknai hakikat cinta* (A. Kristiawan, Trans.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guha, A. (2010). Motivators and hygiene factors of Generation X and Generation Y- the test of two-factor theory. *Vilakshan: The XIMB Journal of Management*, 7(2), 121-132.
- Myers, D. G. & Twenge, J.M. (2015). *Social psychology* (12nd edition). New York, NY: McGraw Hill Education.
- Rahagi, E. (2019). *Marketing politik calon legislatif milenial partai golkar pada pemilu legislatif 2019 studi kasus: Pemenangan Abraham sridjaja sebagai caleg DPR RI dapil 1 Jawa Timur*. (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Airlangga.
- Rumi, J. (2018). *Matahari diwan syams tabrizi: Terbang bersama cahaya cinta dan duka cita*. Yogyakarta: Forum.
- Santrock, J.W. (2018). *Life-span development*. New York, NY: McGraw Hill Education.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2016). *Teori kepribadian*. Jakarta: EGC.
- Smith, T. J., & Nichols, T. (2015). Understanding the millennial generation. *Journal of Business Diversity*, 15(1), 39-46..

West, R. & Turner, L.H. (2020). *Introducing communication: Theory analysis and applicaton* (6th edition). New York, NY: McGraww-Hill Education.

Wisnuwardhani, D. & Mashoedi, S.F. (2012). *Hubungan interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.