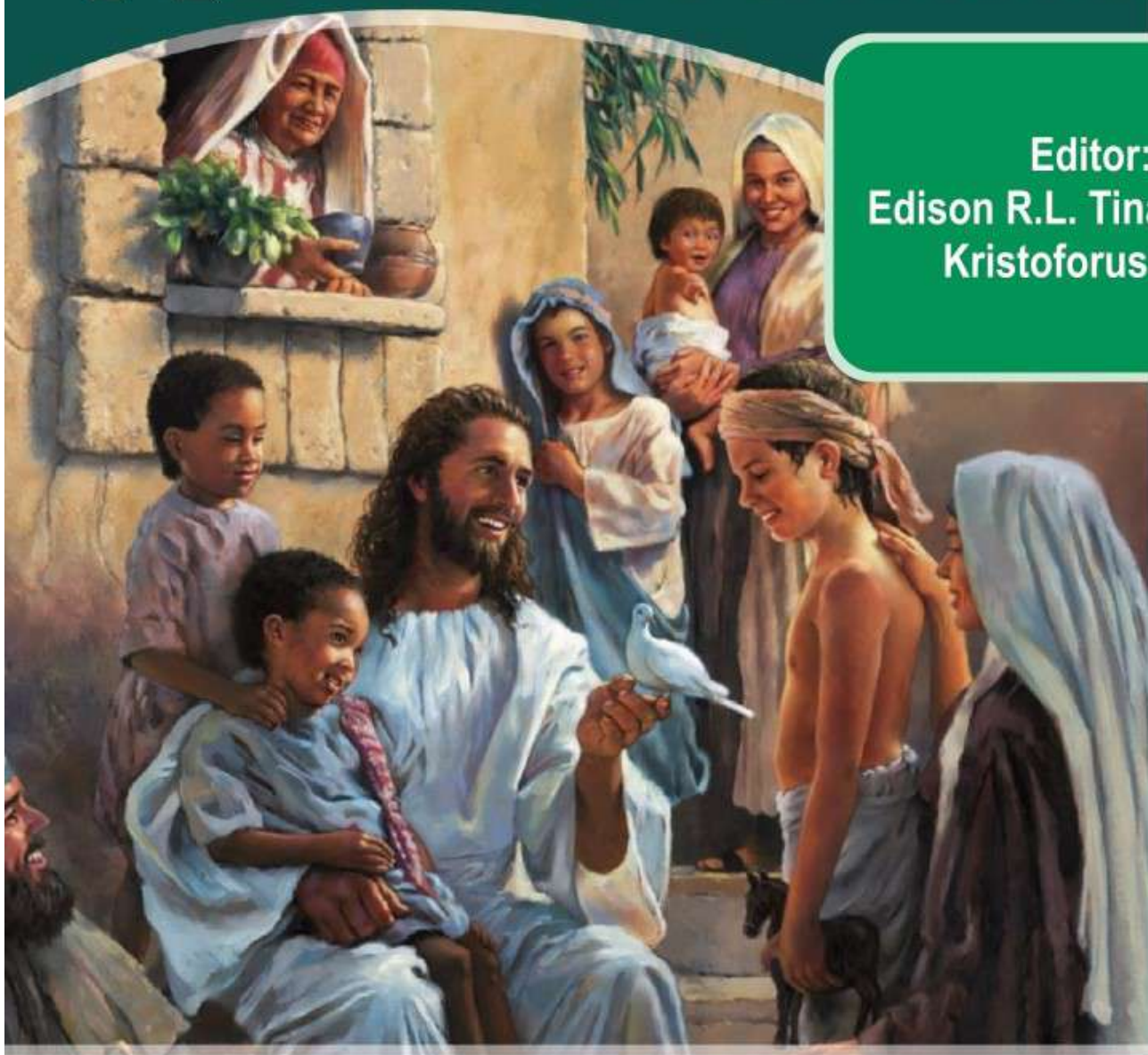


SERI FILSAFAT TEOLOGI  
WIDYA SASANA

ISSN 1411-9005

# DI MANA LETAK KEBAHAGIAAN?

Editor:  
Edison R.L. Tinambunan  
Kristoforus Bala



**PENDERITAAN, HARTA, PARADOKSNYA  
(TINJAUAN FILOSOFIS TEOLOGIS)**

VOL. 24 NO. SERI 23, 2014

Seri Filsafat Teologi Widya Sasana  
ISSN 1411 - 9005

**DI MANA  
LETAK KEBAHAGIAAN?**  
*Penderitaan, Harta, Paradoksnya*  
*(Tinjauan Filosofis Teologis)*

Editor:  
**Edison R.L. Tinambunan**  
**Kristoforus Bala**

STFT Widya Sasana  
Malang 2014

# **DIMANA LETAK KEBAHAGIAAN?**

***Penderitaan, Harta, Ketiadaan***

***(Tinjauan Filosofis Teologis)***

STFT Widya Sasana

Jl. Terusan Rajabasa 2

Malang 65146

Tlp. (0341) 552120; Fax (0341) 566676

[www.stftws.org](http://www.stftws.org); [stftws@gmail.com](mailto:stftws@gmail.com)

Cetakan ke-1: Oktober 2014

Gambar sampul:

<http://www.turnbacktogod.com/jesus-christ-wallpaper-set-23-jesus-with-children/>

**ISSN: 1411-905**

## DAFTAR ISI

SERI FILSAFAT TEOLOGI WIDYA SASANA

VOL. 24, NO. SERI NO. 23, TAHUN 2014

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Pengantar                                   |     |
| <i>Edison R.L. Tinambunan, O.Carm</i> ..... | i   |
| Daftar Isi .....                            | iii |

## TINJAUAN FILOSOFIS

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Arti Kebahagiaan,<br>Sebuah Tinjauan Filosofis<br><i>Valentinus Saeng, CP</i> .....                               | 3   |
| Kebahagiaan Menurut Stoicisme<br><i>Edison R.L. Tinambunan, O.Carm</i> .....                                      | 31  |
| <i>Visio Beatifica:</i><br>Kebahagiaan Tertinggi Menurut St. Thomas Aquinas<br><i>Kristoforus Bala, SVD</i> ..... | 42  |
| Paradoks Kebahagiaan, Dalam Diskursus Filosofis<br><i>Pius Pandor, CP</i> .....                                   | 81  |
| Derita Orang Benar dan Kebahagiaan:<br>Perspektif Fenomenologi Agama<br><i>Donatus Sermada Kelen, SVD</i> .....   | 105 |
| Hakikat Penderitaan,<br>Sebuah Tinjauan Filosofis<br><i>Valentinus Saeng, CP</i> .....                            | 127 |

## TINJAUAN BIBLIS

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kebahagiaan Sejati Menurut Alkitab<br><i>Henricus Pidyarto Gunawan, O.Carm</i> .....                                   | 149 |
| Pencarian Kohelet tentang Nilai Jerih Payah Manusia<br>(Pkh. 1:12-2:26)<br><i>Berthold Anton Pareira, O.Carm</i> ..... | 162 |
| Jalan-Jalan Kebahagiaan,<br>Menurut Sabda Bahagia (Mat. 5:3-12)<br><i>Didik Bagiyowinadi, Pr</i> .....                 | 181 |

## TINJAUAN HISTORIS

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kebahagiaan: Paradoks dalam Sejarah Manusia<br><i>Antonius Eddy Kristiyanto, OFM</i> .....                      | 197 |
| Agustinus dari Hippo, Pencarian Kebenaran<br><i>Edison R.L. Tinambunan, O.Carm</i> .....                        | 212 |
| Surga bagi Teresia dari Wajah Tersuci<br><i>Berthold Anton Pareira, O.Carm</i> .....                            | 232 |
| Charles de Foucauld:<br>Menabur Kebahagiaan di Gurun Sahara<br><i>Paulinus Yan Olla, MSF</i> .....              | 243 |
| Bahagia dalam Pemberian Diri<br><i>Merry Teresa Sri Rejeki, H.Carm</i> .....                                    | 255 |
| Aktualisasi Spiritualitas Pasionis,<br>Di tengah Orang-orang Tersalib Zaman Ini<br><i>Pius Pandor, CP</i> ..... | 267 |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Implikasi Yuridis-Pastoral,<br>Pencarian Kebahagiaan oleh Umat Beriman<br><i>Alphonsus Tjatur Raharso, Pr</i> ..... | 285 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

## TINJAUAN SOSIOLOGIS

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Resep Bahagia:<br>Pencerahan dari Ilmu-ilmu Empiris<br><i>Yohanes I Wayan Marianta, SVD</i><br><i>Diyah Sulistiyorini</i> .....  | 311 |
| Manusia Bahagia,<br>Belajar dari Stephen Robert Covey<br><i>Antonius Sad Budianto, CM</i> .....                                  | 329 |
| Kebahagiaan dalam Diskursus Lintas Budaya,<br>dan Pesannya untuk Tugas Pewartaan Gereja<br><i>Raymundus Sudhiarsa, SVD</i> ..... | 340 |
| Kebahagiaan dan Agama<br><i>Petrus Go Twan An, O.Carm</i> .....                                                                  | 363 |
| Catatan Kritis tentang Teologi Kemakmuran<br>( <i>“Teologia da Prosperidade”</i> )<br><i>Petrus Go Twan An, O.Carm</i> .....     | 384 |
| Uang (Tidak) Membahagiakan<br><i>Petrus Go Twan An, O.Carm</i> .....                                                             | 400 |
| Harta dan Kekayaan dalam Islam<br><i>Peter Bruno Sarbini, SVD</i> .....                                                          | 409 |
| Teologi Salib Kristus<br><i>Petrus Go Twan An, O.Carm</i> .....                                                                  | 415 |

## KATA AKHIR

“Kebahagiaan” Itu tak Ada, Puisi-puisi Auschwitz

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <i>Eko Armada Riyanto, CM</i> ..... | 429 |
| Sabda Bahagia .....                 | 456 |
| Kontributor .....                   | 457 |



## RESEP BAHAGIA: PENCERAHAN DARI ILMU-ILMU EMPIRIS

---

*Yohanes I Wayan Marianta dan  
Diyah Sulistiyorini*

*If we were to ask the question: “What is human life’s chief concern?” One of the answers we should receive would be: “It is happiness.” How to gain, how to keep, how to recover happiness, is in fact for most men at all times the secret motive of all they do, and of all they are willing to endure.<sup>1</sup>*

Pernakah Anda melihat pepohonan yang tumbuh rapat berdesak-desakan? Batang-batang mereka kurus dan tinggi, seakan-akan berlomba menjadi yang paling menjulang untuk mendapatkan cahaya matahari. Laksana pohon kekurangan sinar mentari, manusia yang tidak bahagia terhukum menjalani hidup yang kurus. Mungkin dia menjulang tinggi namun sebetulnya merana. Seperti cahaya matahari bagi pepohonan, demikianlah kebahagiaan bagi manusia.

Benar kata filsuf dan psikolog William James (1842-1910). Kebahagiaan adalah motif rahasia di balik semua upaya manusia. Orang bersedia menanggung derita untuk mendapatkannya. Meski demikian, tampaknya tidak sedikit orang yang bingung bagaimana mendapatkan dan mempertahankannya. Artikel ini mendiskusikan temuan riset ilmu-ilmu empiris, terutama psikologi positif, yang bermanfaat bagi upaya membangun hidup bahagia.

---

1 William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, London & New York: Routledge, 2002 [1982], hlm. 66.



## 1. Harta yang Paling Berharga

### 1.1. Sumbangan Psikologi Positif

Kebahagiaan adalah mahkota hidup manusia, hartanya yang paling berharga. Aristoteles (384-322 SM) mengajarkan bahwa manusia menginginkan kebahagiaan (*eudaimonia*) sebagai tujuan (*telos*) dalam dirinya sendiri. Manusia mengejar hal-hal lain sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan. Singkatnya, kebahagiaan adalah tujuan tertinggi hidup manusia. Selanjutnya, Aristoteles menekankan bahwa kebahagiaan sejati dicapai hanya dari hidup yang dijalankan di atas keutamaan.<sup>2</sup>

Dilihat sepintas, kebahagiaan itu tampaknya sederhana namun sejatinya kompleks, sebuah persoalan yang dekat dengan hidup sehari-hari namun abstrak, seakan-akan jinak namun licin untuk ditangkap. Tidak mudah merangkum hakikat kebahagiaan dalam satu definisi tunggal. Tidak mengherankan, di samping Aristoteles ada banyak filsuf lain menawarkan gagasan mereka tentang hakikat kebahagiaan.<sup>3</sup> Hasilnya adalah perdebatan yang tak kunjung selesai, dan mungkin “kurang membahagiakan” bagi mereka yang tidak berminat filsafat. Sulit diharapkan adanya konsensus final tentang definisi kebahagiaan. Kesepakatan yang bisa diharapkan adalah kesepakatan untuk tidak sepakat.

Meskipun sulit didefinisikan, pencarian hakikat kebahagiaan tidak pernah surut karena berkaitan dengan tujuan terdalam hidup manusia. Belakangan ini, kebahagiaan menjadi topik “seksi” dalam riset-riset ilmu empiris modern, antara lain psikologi, ekonomi, sosiologi, politik, dan *neuroscience*. Berbeda dengan pendekatan filosofis yang rasional-spekulatif, para ilmuwan modern berupaya meneliti kebahagiaan dengan terlebih dahulu

---

2 Aristotle, *Nicomachean Ethics*, terj. Robert C. Bartlett and Susan D. Collins, Chicago: The University of Chicago, 2011; Mengenai perdebatan para ahli tentang konsep keutamaan yang dimaksud oleh Aristoteles, lihat Gary M. Gurtler, “The Activity of Happiness in Aristotle’s Ethics,” *The Review of Metaphysics*, Vol. 56, No. 4, 2003, hlm. 801-834.

3 Bdk. Nicholas White, *A Brief History of Happiness*, Blackwell Publishing, 2006; Darin M. McMahon, *Happiness: A History*, New York: Atlantic, 2006; Pelin Kesebir dan Ed Diener, “In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions,” *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 3, No. 2, 2008, hlm. 117-125.

membuat definisi operasional dan indikator-indikator yang bisa diteliti secara empiris.

Di bidang psikologi, riset-riset ilmiah tentang kebahagiaan berkembang pesat sejak tahun 1990-an. Sebelumnya, menurut Martin Seligman,<sup>4</sup> sejak tahun 1950-an, psikologi cenderung beroperasi dengan “model penyakit” (*disease model*) dan berfokus menangani aneka gangguan psikis, antara lain schizoprenia, obsesi, adiksi, dan neurosis. Pendekatan ini, di satu sisi memang membawa banyak manfaat. Psikologi menyumbang pengetahuan tentang aneka macam gangguan psikis yang membuat orang menderita. Lebih jauh lagi, psikologi menghasilkan model-model penanganan untuk mengurangi penderitaan mereka (*making miserable people less miserable*), bahkan menyembuhkan sebagian dari mereka. Di sisi lain, psikologi lalu dikonotasikan sebagai ilmu tentang sisi-sisi negatif psikis manusia. Psikolog sering dicap sebagai ahli pathologi psikis.

Psikologi positif lahir dari kesadaran akan perlunya perhatian pada pengembangan dimensi positif manusia. Tokoh-tokoh perintis psikologi positif, antara lain Martin Seligman, Edward Diener, Daniel Gilbert, Mihaly Csikszentmihalyi, Nancy Etcoff, dan Daniel Kahneman. Mereka memberi orientasi baru dalam riset psikologis yakni mencegah masalah psikis dan bukan sekadar menanganinya. Di tangan mereka, psikologi positif berkembang menjadi cabang psikologi yang memfokuskan diri mempelajari secara ilmiah kekuatan karakter manusia, pengalaman positif, dan fenomena kebahagiaannya. Psikologi positif menjadi semacam “payung teori dan riset mengenai apa saja yang membuat hidup layak dihidupi”<sup>5</sup>

- 
- 4 M.E.P. Seligman dan M. Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An introduction.” *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 2000, hlm. 5-14; Martin E. P. Seligman, “Positive psychology: Fundamental assumptions,” *Psychologist*, Vol. 16, No. 3, 2003, hlm. 126-127; Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002; simak juga penjelasan Martin Seligman tentang *The New Era of Positive Psychology* yang dipresentasikan dalam TED Talks: [http://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology).
- 5 Nansook Park, Christopher Peterson, Martin E.P. Seligman, “Strengths of Character and Well-being,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5, 2004, hlm. 603; Bdk. Alan Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, Hove and New York: Brunner-Routledge, 2004, hlm. xiv.

Momentum perkembangan psikologi positif terjadi ketika Martin Seligman, dalam posisinya sebagai presiden *American Psychological Association* (APA), mencanangkannya dalam APA Address pada tahun 1998. Seligman mengajak rekan-rekan psikolog untuk keluar dari “model penyakit” dan kembali ke tujuan awal, yakni membangun pengetahuan tentang apa yang memungkinkan manusia mencapai hidup bahagia.

Pada intinya, psikologi positif adalah studi ilmiah tentang hidup bahagia. Martin Seligman membedakan tiga aspek hidup bahagia. Pertama, “hidup menyenangkan” (*the pleasant life*) yakni hidup yang diwarnai oleh emosi-emosi positif. Kedua, “hidup baik” (*the good life*), yakni hidup yang ditandai aktualisasi potensi, kekuatan dan keutamaan personal. Ketiga, hidup bermakna (*the meaningful life*), yakni hidup yang didedikasikan untuk melayani sesuatu yang lebih besar dan mulia daripada kepentingan personal. Dengan ketiga pembedaan ini, Seligman memberi acuan bahwa hidup bahagia yang otentik diwarnai oleh 3 dimensi penting, yakni afeksi, aktualisasi diri, dan pemaknaan etis.<sup>6</sup>

Persoalan dasar yang harus dipecahkan untuk memulai studi ilmiah-empiris adalah bagaimana mengukur kebahagiaan. Studi empiris tidak bisa berjalan tanpa adanya definisi operasional. Dari definisi operasional itu diturunkan indikator-indikator untuk membuat penilaian dan perbandingan tentang kebahagiaan seseorang atau bahkan masyarakat yang diteliti.<sup>7</sup>

Edward (Ed) Diener, salah seorang perintis studi kebahagiaan, mengajukan *subjective well-being* (SWB) sebagai konsep kebahagiaan yang memungkinkan pengukuran empiris. SWB terdiri dari 3 komponen utama, yaitu: perasaan positif (*positive affect/feelings*), perasaan negatif (*negative affect/feelings*), dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Asumsi

---

6 Martin E. P. Seligman, “Positive psychology: Fundamental assumptions,” *Psychologist*, Vol. 16, No. 3, 2003, hlm. 127.

7 Syukurlah, saat ini studi ilmiah tentang kebahagiaan sudah cukup matang. Telah bermunculan berbagai macam indeks kebahagiaan dari berbagai disiplin ilmu. Bahkan kini telah ada *World Happiness Report* (2012 dan 2013), yang berisi kajian komparatif atas “kebahagiaan” berbagai negara. Report ini muncul sebagai tindak lanjut resolusi Sidang Umum PBB pada bulan Juli 2011. John Helliwell, Richard Layard dan Jeffrey Sachs, eds., *World Happiness Report*, 2012 dan 2013.

dasar konsep SWB adalah bahwa setiap orang adalah penilai yang paling tepat mengenai kebahagiaannya sendiri. Berdasarkan konsep dan asumsi tersebut dibuat kuesioner untuk mengukur kebahagiaan orang. Kuesioner SWB meminta responden memberi skor dengan skala tertentu atas pertanyaan-pertanyaan, seperti “apakah Anda merasa bahagia,” dan “seberapa puaskah Anda dengan keseluruhan hidup Anda”.<sup>8</sup>

Metode kuesioner “penilaian diri” (*self-rated questionnaire*) SWB terbukti valid dalam mengukur kebahagiaan.<sup>9</sup> Pada intinya, kuesioner SWB menghimpun data mengenai tingkat kebahagiaan orang berdasarkan: (1) perasaan, dan (2) evaluasi diri atas kualitas hidupnya secara keseluruhan.<sup>10</sup> Adanya indikator seperti SWB, meskipun tetap terbuka untuk kritik dan penyempurnaan, membuka kemungkinan pengukuran dan perbandingan. Dari pengumpulan dan analisis data ditemukan beberapa gambaran menarik tentang kebahagiaan masyarakat.

Sebagai contoh, Ed Diener dan Carol Diener menegaskan bahwa berdasarkan data survei-survei nasional di Amerika Serikat, mayoritas

- 
- 8 E. Diener, “Subjective Well-being,” *Psychological Bulletin*, Vol. 95, 1984, hlm. 542-575; Pelin Kesebir dan Ed Diener, “In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions,” *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 3, No. 2, 2008, hlm. 117-125; Lihat juga Profil Ed Diener di situs: <http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/ed-diener/>
- 9 “There is now wide-spread consensus among scholars that these measures capture relevant information about people’s well-being. This is indicated by the fact that they correlate well with qualities and behaviors generally associated with happiness. Reliability studies have found that reported subjective well-being is moderately stable and sensitive to changing life circumstances. Consistency tests reveal that happy people smile more often during social interactions; are rated as happy by friends and family members and by spouses; express positive emotions more frequently, are more optimistic, are more sociable and extrovert, and sleep better.” Bruno S. Frey and Alois Stutzer, “Happiness and Public Choice” *Public Choice*, Vol. 144, No. 3/4, 2010, hlm. 557-573.
- 10 “The key to proper measurement must begin with the meaning of the word ‘happiness.’ The problem, of course, is that happiness is used in at least two ways — the first as an emotion (‘Were you happy yesterday?’) and the second as an evaluation (‘Are you happy with your life as a whole?’) ... Fortunately, respondents to happiness surveys do not tend to make such confusing mistakes. As we showed in last year’s World Happiness Report and again in this year’s report, respondents to surveys clearly recognize the difference between happiness as an emotion and happiness in the sense of life satisfaction.” *World Happiness Report*, 2013, hlm. 3.

penduduk menilai diri mereka bahagia, hanya sebagian kecil (sekitar 10 persen) menyatakan diri mereka tidak bahagia. Temuan yang sama didapatkan berdasarkan perbandingan lintas negara. Dari 43 negara yang memiliki data survei yang representatif, 86 persen menunjukkan skor SWB di atas nilai tengah, kecuali negara-negara yang sangat miskin. Karena itu, Ed dan Carol Diener menyimpulkan bahwa secara umum orang sebetulnya cukup bahagia. Ini tentu berlawanan dengan pandangan banyak pemikir yang memberi penilaian suram tentang hidup manusia, terlebih di zaman modern.<sup>11</sup>

Ditemukan juga bahwa mayoritas penyandang disabilitas, seperti kelumpuhan dan kebutaan, juga menyatakan diri bahagia. Diener kemudian menduga bahwa manusia memiliki basis genetis untuk mengembangkan perasaan positif. Keadaan yang paling menyengsarakan sekalipun sebetulnya hanya menggugah perasaan negatif untuk sementara. Manusia memiliki daya dan kecenderungan untuk kembali pada level kebahagiaan semula.<sup>12</sup> Singkatnya, kondisi lingkungan atau faktor eksternal memang memengaruhi kebahagiaan seseorang, namun pengaruhnya tidak mutlak.

## **1.2. Manfaat hidup bahagia**

Sebagai harta yang paling berharga, kebahagiaan itu berkenaan dengan kualitas hidup yang baik. Pada tataran yang paling kelihatan, hidup bahagia ditandai oleh dominannya perasaan positif dan kurangnya gejala depresi dan kecemasan. Di samping itu, kebahagiaan juga diungkapkan melalui kepuasan atas hidup yang berkualitas yang terkait dengan dua hal, yakni: pertama, kondisi hidup yang memungkinkan seseorang berfungsi dan memekarkan potensi dirinya (*to function and flourish*) secara optimal; kedua, kebermaknaan hidup yang muncul dari pengabdian diri untuk sesuatu yang mulia secara etis.

---

11 Ed Diener and Carol Diener, "Most people are happy." *Psychological Science*, Vol. 7, No. 3, 1996, hlm. 181-185; lihat juga ringkasan profil Ed Diener pada situs: <http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/ed-diener>.

12 Ibid.

Cara paling mudah untuk menilai apakah benar “hidup bahagia itu harta yang paling berharga” adalah dengan menguji manfaatnya, atau buah-buahannya. Tentu saja penilaian manfaat di sini dibuat dengan variabel-variabel serta indikator-indikator yang dapat diukur secara empiris. Mengikuti *World Happiness Report 2013*, manfaat kebahagiaan diuraikan dalam 3 kategori, yakni: kesehatan dan umur panjang (*longevity of life*), produktivitas dan pendapatan, dan relasi sosial.<sup>13</sup>

#### **i) Manfaat kesehatan dan umur panjang**

Sebuah eksperimen klasik tentang manfaat kebahagiaan, khususnya emosi positif, bagi kesehatan dibuat dibawah pimpinan Sheldon Cohen, professor dari Carnegie Mellon, di sebuah hotel dekat Pittsburg tahun 2003. Para partisipan eksperimen diinapkan di hotel dengan maksud mengontrol akses makanan, aktivitas, dan kontak sosial. Mereka beri injeksi *rhinovirus 39*, sebuah virus flu. Dalam eksperimen tersebut, para peneliti mengukur tahan partisipan terhadap virus tersebut. Ditemukan bahwa partisipan yang memiliki *mood* positif sebelum eksperimen lebih tahan terhadap virus tersebut, dan sekalipun jatuh sakit, gejala flu mereka cenderung lebih ringan daripada mereka yang memiliki *mood* negatif. Kesimpulannya, perasaan bahagia secara signifikan korelasi positif dengan daya kekebalan tubuh terhadap penyakit.<sup>14</sup>

Akumulasi berbagai riset, menurut *World Happiness Report 2013*, menunjukkan manfaat kebahagiaan bagi kesehatan.<sup>15</sup> Sebagai contoh, Bhattacharyya dan kawan-kawan (2008) menemukan asosiasi perasaan positif dengan variasi detak jantung. Emosi negatif membahayakan sistem endokrin, kekebalan tubuh, dan kardiovaskular manusia; dan sebaliknya

---

13 Jan-Emmanuel de Neve, Ed Diener, Louis Tay and Cody Xuereb, “Chapter 4: The Objective Benefits of Subjective Well-being,” *World Happiness Report 2013*, hlm. 54-79.

14 Ed Diener and Robert Biswas-Diener, *Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Blackwell, 2008, hlm. 30-31.

15 Jan-Emmanuel de Neve, Ed Diener, Louis Tay and Cody Xuereb, “Chapter 4: The Objective Benefits of Subjective Well-being,” *World Happiness Report 2013*, hlm. 58-61.

dengan emosi positif. Berdasarkan studi longitudinal, Davidson dan kawan-kawan (2010) menemukan bahwa orang dengan perasaan positif yang dominan memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit jantung; sebaliknya, orang yang memiliki perasaan negatif yang dominan lebih berisiko terkena penyakit jantung.

Kaitan antara kebahagiaan dan kesehatan terletak pada cara hidup. Individu yang memiliki skor tinggi dalam SWB cenderung lebih menjalani kebiasaan hidup sehat, seperti berolahraga, menikmati makanan sehat, memiliki berat badan ideal, dan seterusnya. Sebaliknya, individu yang kurang bahagia lebih cenderung membangun kebiasaan hidup tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, meminum obat tidur, menggunakan narkoba, menikmati makanan berlemak, dan lain-lain dalam upaya untuk “memperbaiki” perasaan negatif mereka.<sup>16</sup>

Temuan-temuan riset juga mendukung keyakinan bahwa kebahagiaan berkorelasi dengan umur panjang. Salah satu studi klasik tentang hal ini dilakukan oleh Deborah Danner dan kawan-kawan (2001). Mereka meneliti 180 suster Katolik dari Sekolah Suster-suster Notre Dame dengan asumsi bahwa para suster hidup dengan kondisi yang kurang lebih sama, seperti makan makanan yang relatif sama, terhindar dari risiko kontak seksual, memiliki tingkat konsumsi alkohol yang rendah, dan seterusnya. Para peneliti menemukan bahwa para suster yang hidupnya diwarnai oleh perasaan bahagia, cenderung hidup 10 tahun lebih lama.

Hasil serupa ditemukan dari studi Sarah Pressmann atas hidup para psikolog. Psikolog yang memiliki kisah hidup yang diwarnai emosi positif cenderung bertahan hidup 6 tahun lebih lama. Steptoe dan Wardle (2011), berdasarkan data survei penduduk lanjut usia di Inggris dengan sampel representatif yang cukup besar, menemukan bahwa perasaan positif secara signifikan berkorelasi positif dengan peluang hidup lima tahun ke depan.<sup>17</sup>

---

16 Ibid.; Ed Diener and Robert Biswas-Diener, *op.cit.*, hlm. 38-40.

17 Ibid.; Ed Diener and Robert Biswas-Diener, *op.cit.*, hlm. 35-37.

## **ii) Manfaat produktivitas dan pendapatan**

Kebahagiaan juga bermanfaat bagi peningkatan produktivitas, kreativitas, dan kerjasama di tempat kerja dan karena itu meningkatkan pendapatan. Hal ini mudah dipahami. Sebagai contoh, Peterson dan kawan-kawan (2011) menemukan bahwa pekerja yang “bahagia”, antara lain berkarakter optimis, tabah, dan percaya diri, lebih cenderung mendapat penilaian lebih tinggi di mata supervisor dan mendapat ganjaran finansial yang juga lebih tinggi daripada mereka yang berkarakter sebaliknya. Perasaan negatif berkorelasi positif dengan tingkat absen kerja.<sup>18</sup>

Riset-riset lain, misalnya Litzel (2001), Amabile dan kawan-kawan (2005), George dan Zhou (2007), menunjukkan korelasi positif antara kebahagiaan dengan rasa ingin tahu (*curiosity*) dan kreativitas. Di samping itu, juga ditemukan bahwa “kebahagiaan” menjadi faktor yang menumbuhkan iklim kerjasama di tempat kerja. Sebaliknya, individu dengan karakter negatif, sebagaimana ditunjukkan dalam riset Felps dan kawan-kawan (2006), dapat meruntuhkan semangat dan kinerja tim di tempat kerja. Kepuasan kerja, yang merupakan salah satu indikator SWB, ternyata menjadi sebuah prediktor kunci dalam kinerja karyawan. Dengan kata lain, karyawan yang bahagia cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik daripada yang sebaliknya.<sup>19</sup>

## **iii) Manfaat sosial**

Akumulasi riset juga menunjukkan korelasi antara kebahagiaan individu dan relasi sosial yang baik.<sup>20</sup> Orang dengan emosi positif lebih cenderung memiliki sikap inklusif, simpati, dan non-diskriminasi terhadap etnis lain. Orang dengan tingkat SWB tinggi cenderung “memberi” lebih banyak bagi komunitas, baik dalam hal waktu untuk karya sosial dan uang untuk donasi. Orang yang puas dengan pendapatannya lebih cenderung mendonasikan uang untuk tujuan sosial daripada yang kurang puas.

---

18 Ibid., hlm. 61-64.

19 Ibid.

20 Ibid., hlm. 64-68.



Keluarga dan masyarakat cenderung lebih diuntungkan oleh kehadiran orang-orang yang bahagia. Dengan kata lain, orang-orang yang bahagia memiliki relasi sosial yang cenderung lebih tinggi, dalam kuantitas dan kualitas, daripada mereka yang kurang bahagia. Kebahagiaan dan relasi sosial berhubungan timbal-balik. Maksudnya, orang yang bahagia akan cenderung membangun relasi sosial yang positif; dan sebaliknya relasi sosial yang positif mempertinggi kebahagiaan orang tersebut.

Temuan-temuan riset yang dirangkum dalam *World Happiness Report 2013* meyakinkan kita bahwa kebahagiaan membawa manfaat positif dalam berbagai dimensi kehidupan. Kebahagiaan adalah kekayaan hidup yang sejati.

## **2. Kecakapan Membahagiakan Diri**

### **2.1. Kebahagiaan Bukan Nasib**

Kebahagiaan bukan nasib. Riset atas para penyandang disabilitas menunjukkan bahwa mayoritas justru merasa diri mereka bahagia.<sup>21</sup> Ini berarti bahwa manusia memiliki potensi untuk membangun hidup bahagia meskipun dia berada dalam kondisi hidup yang kurang menguntungkan. Tidak ada orang yang sedemikian malang sehingga dia kehilangan potensi untuk hidup bahagia.

Kebahagiaan bisa ditingkatkan. Hal ini didukung oleh data komparasi antarnegara. Data menunjukkan kemungkinan terjadinya peningkatan atau penurunan level kebahagiaan pada suatu negara. Ini menjadi indikasi bahwa kebahagiaan bukanlah kondisi permanen. Ketika kondisi hidup, antara lain pendapatan, kesehatan, kebebasan politik, dan lain-lain menjadi lebih baik, terjadi peningkatan dalam indeks kebahagiaan sebuah negara. Demikian juga sebaliknya.<sup>22</sup>

---

21 Ed Diener and Carol Diener, "Most people are happy." *Psychological Science*, Vol. 7, No. 3, 1996, hlm. 181-185.

22 Lihat Ruut Veenhoven dan Michael Hagerty, "Rising Happiness in Nations 1946-2004: A Reply to Easterlin," *Social Indicators Research*, Vol. 79, 2006, hlm. 421-436; *World Happiness Report 2013*.

Kesadaran akan hal ini membawa tuntutan moral untuk mengupayakan kebahagiaan, baik pada level individual maupun pada level institusi sosial yang lebih luas. Mengupayakan kehidupan yang bahagia adalah hak setiap orang. Perjuangan kebahagiaan berarti pembentukan kondisi hidup yang memungkinkan setiap orang untuk memekarkan potensi dirinya. Dengan sendirinya hal ini mengandaikan adanya gerakan transformasi integral dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, kesehatan, pendidikan, sampai spiritualitas.

Meski demikian, ada kalanya kita menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tetapi sulit diubah. Apa yang harus kita lakukan sehingga perasaan negatif yang muncul tidak merongrong kebahagiaan kita? Dalam hal ini gagasan Daniel Gilbert tentang “kebahagiaan sintentik” perlu dipertimbangkan. Gagasan ini selaras dengan pandangan Ed Diener bahwa manusia memiliki kemampuan genetis untuk beradaptasi dengan keadaan dan dengan itu mengembalikan kebahagiaannya.

## **2.2. Kebahagiaan Sintetis**

*Pastor Joni heran melihat kelakuan Tono, kosternya. Sang koster bermuka masam. Ketika berjalan si Tono sering meringis seperti menahan sakit. Akhirnya Pastor Joni memanggil dan menanyainya.*

*Tono menjawab: “Kaki saya sakit, Pastor. Lecet karena sepatu kekecilan.”*

*“Loh, kalau kekecilan mengapa kamu pakai sepatu ini sekian lama? Lihat, bentuknya sampai tidak jelas begini.”*

*Tono menjawab dengan wajah memelas: “Pastor, saya punya banyak masalah. Di pastoran sering diomeli. Di rumah, istri marah-marah karena uang bulanan kurang. Cicilan rumah belum terbayarkan. Anak-anak malah minta macam-macam. Tambah lagi tetangga sering ngajak ribut karena soal-soal sepele. Hidup rasanya lelah jiwa dan raga. Tapi ketika sampai di rumah dan saya lepas sepatu kekecilan ini. Wah lumayan....rasanya legaaaaaa.”*

Anekdote ini melukiskan cara orang untuk menyiasati “ketidakbahagiaannya”. Orang akan mencari jalan untuk mengatasi penderitaan dan membuat hidupnya menjadi lebih bisa ditanggung (*bearable*). Psikolog menyebut hal ini sebagai strategi menghadapi persoalan hidup (*coping strategy*).

Kemampuan orang menghadapi masalah berbeda-beda. Ada yang hanya mampu bertahan hidup. Ada yang sekadar menghindar dan mengalihkan perhatian dari masalah. Ada juga yang mampu mengubah masalah menjadi berkah. Justru dengan menghadapi masalah, dia menjadi pribadi yang lebih tangguh. Laut yang tenang tidak menghasilkan pelaut-pelaut yang andal, demikian kata pepatah.

Sang Buddha, Siddharta Gautama, mewariskan analisis yang tajam perihal sumber ketidakbahagiaan manusia. Derita (*dukkha*) manusia, menurut Sang Buddha, muncul karena keinginan. Karena ketidak-tahuannya, manusia melekatkan harapannya pada hal-hal duniawi yang tidak kekal dan tidak kebal perubahan. Ketika perubahan itu terjadi, manusia menderita karena dia merasa kehilangan, misalnya kehilangan kesehatan, kehilangan orang yang dicintai karena meninggal dunia, dan lain sebagainya.<sup>23</sup>

Cara radikal untuk menghilangkan derita tiada lain dengan menghilangkan keinginan yang membuat kita terlekat itu. Sederhana! Tapi betapa tidak mudah dilaksanakan, apalagi oleh manusia modern yang setiap hari diujani aneka iklan komersial yang merangsang keinginan mereka untuk berbelanja. Apakah manusia modern memang terhukum untuk tidak bahagia? Bukankah dia hidup dalam dunia yang kemajuannya justru dipicu oleh kompetisi mewujudkan keinginan-keinginan duniawi?

Riset-riset ilmu-ilmu empiris membantu orang modern untuk “membahagiakan” dirinya. Salah satu strategi yang bisa ditempuh adalah belajar menciptakan perasaan positif (*positive affect*) ketika keinginan

---

23 Lihat uraian singkat tentang etika keutamaan Buddhis dalam Jeffrey Sachs, “Chapter 5: Restoring Virtue Ethics in the Quest for Happiness,” *World Happiness Report*, 2013, hlm. 82-83.

kita tidak terwujud. Di sini kita berbicara soal seni mengelola pikiran agar kebahagiaan kita tidak digerus oleh perasaan negatif akibat ketidakberhasilan kita mencapai apa yang kita harapkan.

Daniel Todd Gilbert, profesor psikologi dari Universitas Harvard, mem-bedakan dua jenis kebahagiaan: natural dan sintetis.<sup>24</sup> Kebahagiaan yang di-maksud di sini adalah kebahagiaan dalam pengertian “perasaan positif”. Perasaan senang secara natural muncul ketika kita meraih apa yang kita inginkan. Semakin berharga hal itu di mata kita dan di mata orang lain, perasaan senang itu tentu semakin besar. Ini disebutnya sebagai “kebahagiaan natural”.

Persoalannya, tidak jarang kita menghadapi jurang antara apa yang kita inginkan dan yang kita dapatkan. Apa yang perlu dilakukan sehingga kita tidak terbelenggu perasaan negatif? Langkah yang perlu ditempuh adalah menerima kenyataan dengan lapang dada. Inilah yang disebut Daniel Gilbert sebagai “kebahagiaan sintetis,” alias kebahagiaan buatan.

Daniel Gilbert menyatakan bahwa kita sebetulnya memiliki kemampuan bawaan untuk membuat diri bahagia di tengah situasi yang buruk. Kita memiliki sistem ketahanan psikologis yang membantu kita beradaptasi dengan kenyataan. Sistem kognitif kita, yang sebagian besar bekerja tanpa sadar, membantu kita mengubah pandangan tentang realitas dunia sehingga kita dapat merasa lebih baik.

Daniel Gilbert menambahkan bahwa kapasitas untuk membuat diri merasa bahagia itu berfungsi optimal ketika kita merasa tidak punya pilihan untuk mengubah keadaan. Dalam sebuah eksperimen, sekelompok mahasiswa Harvard diminta mengambil foto-foto dengan kamera. Kemudian mereka diminta memilih gambar yang mereka sukai untuk dibawa pulang. Kelompok pertama diberi kesempatan untuk menukar

---

24 Simak penjelasan Daniel Gilbert tentang kebahagiaan sintetis dalam presentasinya di TEDTalk: [http://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy/transcript?language=en](http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy/transcript?language=en). Daniel Gilbert juga menjelaskan bahwa orang cenderung membuat keputusan yang keliru terkait kebahagiaannya di masa depan karena daya imajinasinya menggiring dia meyakini bahwa derajat kesenangannya akan suatu hal akan terus konstan di masa depan. Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*, New York: Vintage Books, 2007.

gambar itu dengan gambar lain di kemudian hari. Kelompok kedua tidak diberi kesempatan untuk menukarnya.

Kedua kelompok itu diminta untuk menilai kepuasan mereka atas gambar yang mereka pilih. Ternyata kelompok yang tidak diberi pilihan untuk menukar gambar lebih puas terhadap gambar yang mereka bawa pulang. Kesimpulannya, mereka yang tidak memiliki pilihan lebih terkondisi untuk menerima pilihan mereka. Hasilnya, mereka lebih puas dengan pilihan yang telah mereka buat. Dengan kata lain, mereka lebih terkondisi untuk menyenangi apa yang mereka dapatkan.

Sebetulnya gagasan Daniel Gilbert ini tidak baru sama sekali. Menerima kenyataan adalah sebuah kunci hidup bahagia. Ini tidak mudah dilakukan, terutama ketika hal yang tidak tercapai itu sangat kita inginkan. Maka, langkah pertama untuk menerima kenyataan adalah berdamai dengan diri sendiri. Bicaralah kepada diri sendiri. Ok, saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan. Saya telah berupaya untuk meraihnya. Saya terima kenyataan ini dengan lapang dada.

### 3. Kebiasaan Hidup Bahagia

Kebahagiaan itu ternyata bagaikan tanaman yang perlu dipupuk. Pupuknya tiada lain adalah pengalaman-pengalaman positif. Gampangnya, orang yang hidupnya bahagia adalah orang yang memori otaknya dipupuk dengan pengalaman membahagiakan dalam intensitas yang cukup.

Rick Hanson, seorang *neuropsychologist*, menekankan hal ini dalam bukunya yang berjudul *The Hardwiring Happiness* (2013).<sup>25</sup> Kebahagiaan, sebagai cetusan perasaan, adalah buah dari fungsi otak manusia. Kapasitas otak manusia terbentuk dari perjalanan evolusi yang panjang. Salah satu karakter yang melekat akibat evolusi adalah sensitivitas otak manusia terhadap bahaya lebih tinggi daripada terhadap kesenangan. Dari sudut evolusi,

---

25 Rich Hanson, *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*, New York: Harmony, 2013.

sensitivitas terhadap bahaya adalah sebuah keunggulan yang mempertinggi kemampuan bertahan hidup sebuah spesies di alam.

Di sisi lain, sensitivitas terhadap bahaya membuat kita lebih peka terhadap stimuli negatif. Bahkan ketika kita santai dan senang, otak kita terus siaga mengantisipasi kemungkinan bahaya. Akibatnya, kita menjadi lebih sensitif terhadap hal-hal negatif, meskipun kecil, daripada terhadap hal-hal positif. Media massa, misalnya, cenderung lebih memberitakan peristiwa buruk, seperti perang dan bencana, daripada peristiwa yang menggembirakan. Ketika seseorang memberi kita serentetan pujian yang diakhiri dengan sebuah kritik, perhatian kita cenderung terfokus pada kritik itu, pujian-pujian sebelumnya kita abaikan.

Sensitivitas ke arah stimuli negatif tersebut membawa dampak negatif bagi status psikis manusia. Pengalaman-pengalaman negatif, seperti kecewa, marah, dan sedih, cenderung mendominasi memori otak dan mengerdilkan perasaan-perasaan membahagiakan, seperti gembira, puas, dan tenang. Semakin banyak pengalaman-pengalaman negatif membanjiri memori otak kita, semakin kita sensitif terhadapnya, dan menderita karenanya.

Untungnya, otak manusia memiliki kelenturan (*neuroplasticity*) untuk belajar ulang. Kelenturan otak ini bisa dimanfaatkan untuk mengoptimalkan perasaan bahagia. Prinsip kerjanya sederhana. Kita perlu memperbesar intensitas masukan pengalaman-pengalaman membahagiakan ke dalam memori otak kita. Semakin banyak kita mengalami hal-hal membahagiakan, otak kita menjadi semakin sensitif terhadapnya, dan perasaan bahagia makin mewarnai hidup kita.

Kuantitas pengalaman bukan segala-galanya. Efek yang sama juga terjadi ketika kita dengan sengaja membuat pengalaman yang membahagiakan itu bertahan lebih lama dengan cara mengapresiasi, membayangkan, dan menikmatinya secara sadar. Pengalaman membahagiakan itu akan membekas lebih kuat dalam otak kita. Dengan cara itu, kita juga memperbesar intensitas rekaman pengalaman positif dalam otak kita.

Pengalaman positif tidak akan membekas jika kita membiarkannya berlalu begitu saja. Ada banyak peristiwa kecil yang berpotensi membahagiakan asal kita mau memberi apresiasi dan perhatian yang cukup padanya. Secangkir kopi dan senyuman kecil yang diberikan oleh karyawan kantin bisa menjadi alasan yang cukup untuk memulai aktivitas pagi dengan gembira. Sekurang-kurangnya kita berbahagia karena masih bisa menikmati minuman dengan kondisi badan yang sehat dan suasana yang nyaman.

Dengan memperbesar intensitas pengalaman membahagiakan, entah dari segi kuantitas maupun durasi, kita sebetulnya sedang menata ulang sistem kerja otak kita. Ketika otak kita dipupuk dengan banyak pengalaman positif, dia akan membuat kita lebih terdisposisi untuk merasa bahagia. Mengapa tidak kita coba dan nikmati buahnya?

#### **4. Kepustakaan**

- Aristotle, *Nicomachean Ethics*. Terj. Robert C. Bartlett and Susan D. Collins. Chicago: The University of Chicago, 2011.
- Carr, Alan. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove and New York: Brunner-Routledge, 2004.
- De Neve, Jan-Emmanuel, Ed Diener, Louis Tay and Cody Xuereb. "Chapter 4: The Objective Benefits of Subjective Well-being." *World Happiness Report 2013*. hlm. 54-79.
- Diener, E. "Subjective Well-being." *Psychological Bulletin*. Vol. 95, 1984, hlm. 542-575.
- Diener, Ed and Carol Diener. "Most people are happy." *Psychological Science*. Vol. 7, No. 3, 1996, hlm. 181-185.
- Diener, Ed dan Robert Biswas-Diener. *Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell, 2008.
- Frey, Bruno S. Dan Alois Stutzer. "Happiness and Public Choice." *Public Choice*. Vol. 144, No. 3/4, 2010, hlm. 557-573.
- Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York: Vintage Books, 2007.

- Gurtler, Gary M. "The Activity of Happiness in Aristotle's Ethics." *The Review of Metaphysics*. Vol. 56, No. 4, 2003, hlm. 801-834.
- Helliwell, John, Richard Layard dan Jeffrey Sachs, eds. *World Happiness Report*. 2012.
- \_\_\_\_\_, Richard Layard dan Jeffrey Sachs, eds. *World Happiness Report*. 2012 dan 2013.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. London & New York: Routledge, 2002 [1982], hlm. 66.
- Kesebir, Pelin dan Ed Diener. "In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions." *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 3, No. 2, 2008, hlm. 117-125.
- McMahon, Darin M. *Happiness: A History*. New York: Atlantic, 2006.
- Park, Nansook, Christopher Peterson, Martin E.P. Seligman. "Strengths of Character and Well-being." *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 23, No. 5, 2004, hlm. 603-619.
- Sach, Jeffrey. "Chapter 5: Restoring Virtue Ethics in the Quest for Happiness." *World Happiness Report*, 2013, hlm. 82-83
- Seligman, M.E.P. dan M. Csikszentmihalyi. "Positive Psychology: An introduction." *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 2000, hlm. 5-14.
- Seligman, M.E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- \_\_\_\_\_. "Positive psychology: Fundamental assumptions." *Psychologist*. Vol. 16, No. 3, 2003, hlm. 126-127.
- Veenhoven, Ruut dan Michael Hagerty. "Rising Happiness in Nations 1946-2004: A Reply to Easterlin." *Social Indicators Research*. Vol. 79, 2006, 421-436.
- White, Nicholas. *A Brief History of Happiness*. Blackwell Publishing, 2006.



### **Sumber Internet**

Presentasi Daniel Gilbert tentang kebahagiaan sintetis dalam TEDTalk: *[http://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy/transcript? language=en](http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy/transcript?language=en)*.

Presentasi Martin Seligman tentang *The New Era of Positive Psychology* dalam TEDTalk: *[http://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology)*.

Profil Ed Diener di situs: *<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/ed-diener>*.

