

SATU

**MEMAKNAI  
KEBAHAGIAAN**

Dalam bab *Memaknai Kebahagiaan* ini ini akan didiskusikan 3 tema utama yang akan mengantarkan pada keseluruhan isi buku ini, yaitu:

- Apa Itu Kebahagiaan?
- *Inner Happiness*: Rahasia Hidup Bahagia
- Bagaimana Meraih Kebahagiaan Ini?

# -1-

## Apa Itu Kebahagiaan?

*Kesehatan bukanlah ketiadaan dari penyakit,  
melainkan kebahagiaan di dalam diri kita.*

(Amanda Gore)

Di balik semua fenomena dan hiruk-pikuk aktivitas manusia di dunia ini terdapat sesuatu hal yang dicari oleh mereka tanpa terkecuali, termasuk kita. Jika kita dapatkan sesuatu itu, layaknya mendapatkan seluruh isi dunia ini. Tetapi jika tidak memiliki sesuatu tadi—meskipun mungkin kita sudah memiliki segalanya, kita seperti tidak memiliki apa-apa. Sesuatu yang dicari semua manusia itu adalah kebahagiaan, kebahagiaan hidup yang hakiki dan sejati yang tak tergoyahkan bukan sekadar kesenangan atau kenyamanan-kenyamanan hidup semata.

Banyak orang yang bahkan bercita-cita ingin lebih bahagia dari yang telah mereka raih dan rasakan. Mereka ingin lebih banyak merasakan kegembiraan, lebih banyak tawa, lebih banyak kesenangan, lebih sukses dalam hidup, karier, pekerjaan, lebih banyak kekayaannya, dan masih banyak lagi keinginan-keinginan lebih yang ingin diraih dari sebelum-sebelumnya. Tujuannya sama, yaitu agar kebahagiaan sesungguhnya, yang sejati dan hakiki tadi, bisa diraih bahkan kalau bisa untuk selama-lamanya. Tidak hanya dalam kehidupan di dunia ini, sesudah kematian pun kita ingin hidup bahagia. Kadang tidak sedikit orang yang rela menderita, dengan keyakinan dapat hidup bahagia di surga nanti. Betapa kebahagiaan telah menjadi keinginan dan cita-cita tertinggi dari semua harapan dan angan-angan yang dijadikan tujuan hidup manusia secara keseluruhan.

Tetapi apakah sesungguhnya kebahagiaan itu? Tampaknya belum banyak orang memahaminya dengan tepat dan menguntungkan bagi kehidupannya.

Pertanyaan ini telah melahirkan renungan-renungan mendalam dan telah dibahas dalam berbagai kitab suci dan banyak kalangan filsuf sejak zaman dahulu. Inti semuanya sama bahwa kebahagiaan hidup sangatlah penting dan semua itu juga telah menawarkan banyak jalan untuk meraihnya. Akan tetapi rupanya pandangan-pandangan semua kitab suci dan orang bijak tadi telah banyak ditinggalkan dan anggapan itu sudah diabaikan oleh manusia di zaman modern kita sekarang ini. Oleh karenanya pencapaian kebahagiaan hidup di dunia Barat misalnya, seperti diungkapkan oleh Howard Cutler (2001), selama ini kelihatannya dianggap tidak populer, sulit dijabarkan, dan mustahil.

Bagi pikiran Barat saya kebahagiaan bukan sesuatu yang dapat ditumbuhkembangkan, dan dipertahankan. Kebahagiaan yang datang selama ini tidak lebih dari sekadar kebetulan entah dari mana datangnya, dan tidak dapat diperkirakan.

Demikian Cutler menuliskannya. Kebahagiaan bisa dipahami sebagai perasaan kualitas yang hanya dapat dirasakan namun sulit untuk diidentifikasi melalui nalar dan logika biasa dan matematis atau kuantitas misalnya. Oleh karena itu, orang yang telah memiliki kekayaan melimpah, rumah mewah, mobil *mentereng*, karier yang baik, istri dan anak yang sehat; secara logika dan nalar biasa dan perhitungan matematis atau kuantitas mesti dia akan menjalani hidup dengan penuh kebahagiaan.

Karena semuanya telah terpenuhi dan dimiliki. Hanya memang karena kebahagiaan itu berada di luar logika matematis dan kuantitas, akan tetapi sebagai kualitas perasaan, tidak secara otomatis seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup dengan semua apa yang telah dimilikinya tadi. Karenanya, jawaban atas pertanyaan di atas tidaklah mudah jika hanya didekati dengan pendekatan akal dan logika yang matematis serta kuantitas tadi. Hanya orang yang menjalaninyalah yang dapat mengetahui hakikat dan faktor-faktor dari kebahagiaan hidupnya itu.

Kebahagiaan sekali lagi merupakan suatu kualitas perasaan subjektif seseorang. Dalam pengertian ini, kaya dan miskinnya seseorang tidak dapat menjadi jaminan atau faktor penentu yang akan menyebabkan kebahagiaan dan ketidakbahagiaannya. Sebab kebahagiaan seperti halnya kebenaran, keadilan, keindahan, kebaikan, merupakan nilai kualitas tadi. Semuanya hanya terasakan adanya. Inilah sebabnya orang tidak pernah sepakat tentang suatu rumusan apa yang disebut bahagia, walaupun jalan menuju kebahagiaan telah terbuka lebar sebagaimana dituntunkan oleh agama-agama yang ada.

Kebahagiaan juga tidak selalu diidentikkan semata-mata dengan *euphoria* (perasaan gembira berlebihan) meskipun itu bagian dari kebahagiaan, atau juga bersenang-senang demi kesenangan itu sendiri. Kebahagiaan yang dimaksudkan, sebagaimana ditulis Heather Summers & Anne Watson (2007), menghasilkan yang terbaik dari apa yang kita miliki pada setiap momen di sini atau sekarang ini. Sekaligus, menghentikan proyeksi kebahagiaan ke dalam waktu dan tempat yang akan datang seperti pikiran-pikiran ketika saya telah lulus, ketika saya sudah naik jabatan, ketika saya menang lotre, dan *ketika-ketika* lainnya, maka saya akan bahagia. Kebahagiaan berlaku untuk

saat dan sekarang ini juga, dengan semua yang ada di sekeliling kita, dengan semua anugerah yang telah Tuhan berikan kepada kita, dengan semua orang yang mengasihi kita—keluarga, bukan dengan pikiran-pikiran yang mengatakan jika sudah ini dan jika sudah itu.

Kemampuan untuk hidup dengan bahagia dalam kekinian atau sekarang juga akan memberi kita sumbangan banyak kenangan bahagia, yang dengannya akan menyediakan *file-file* kebahagiaan untuk masa yang akan datang dan akan menjadi sumber brilian untuk menghadapi masa yang sulit atau situasi tidak bahagia. Ini juga sangat penting untuk dipahami dan dipraktikkan oleh kita. Keputusan ini akan meneguhkan kita pada perilaku syukur yang mengapresiasi tanpa syarat atau secara penuh semua hal yang telah jelas-jelas ada dan menjadi bagian dari hidup kita. Kita tidak akan pernah merasakan hidup bahagia tanpa kehadiran syukur, karena kita akan dipermainkan oleh banyak angan dan keinginan yang sering kali tidak realistis yang ironinya menghilangkan nilai semua yang telah kita miliki tadi. Tanpa hidup dalam ke-kini-an ini, kita akan dibuat terus-menerus hidup dalam angan-angan, bayang-bayang, dan imajinasi-imajinasi yang menipu.

Bagian lain dari rahasia hidup bahagia adalah memahami bahwa kehidupan ini laksana sungai yang panjang yang memiliki banyak cabang; kolam yang tersembunyi di sudut batu karang, diikuti dengan arus perlahan-lahan, mengalir melalui daerah yang damai dan tenang, berselang-seling dengan arus bergejolak yang memecah batu di lembah, bercampur lumpur, kemudian tenang dan bening kembali (Gore: 2006). Semuanya adalah bagian dari sungai (kehidupan). Hidup tidak akan pernah selalu lancar, meskipun kita menginginkannya demikian. Tanpa keseimbangan antara deras dan damainya

perjalanan sungai kehidupan tadi, hidup kita akan menjemukan. Semua itu merupakan bentuk semaraknya panggung kehidupan, di mana kita harus belajar darinya. Dengan ungkapan lain, terdapat samudra hikmah luar biasa di sana untuk kita pahami dan jadikan pelajaran.

Kebahagiaan juga dihubungkan dengan keterbebasan atau ketakterikatan kita dari sikap: *pertama*, membandingkan diri kita dengan orang lain, dan, *kedua*, memiliki harapan atau tuntutan yang berlebihan terhadap seseorang atau sesuatu. Kedua sikap ini sering kali juga membuat hidup kita tidak bahagia, sehingga kebahagiaan akan muncul ketika kita terbebas darinya. Kebiasaan kita untuk membandingkan diri kita dengan yang lain bukanlah keadaan yang menguntungkan. Sebagai contoh, pendapatan kita yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari sering kali menjadi tidak cukup dan bermakna lagi ketika kita membandingkannya dengan pendapatan tetangga yang lebih besar. Sejumlah atlet profesional dengan pahit mengeluhkan pendapatannya yang hanya lima puluh juta per bulan, karena rekan setimnya mendapat 78 juta per bulan. Dia kemudian menjadikan gaji lebih tinggi rekan setimnya tadi sebagai pembenaran atas ketidakbahagiaan (dan ketidakadilan) hidup. Jelas bagi kita bahwa tidak ada yang menguntungkan dari sikap membanding-bandingkan ini.

Harapan dan tuntutan yang berlebihan kepada sesuatu atau seseorang dapat dihilangkan dengan sikap syukur. Sebab rahasia sejati dalam kebahagiaan adalah syukur ini. Kunci kebahagiaan hanya ada pada syukur, demikian seorang guru SMA di daerah Bantul pernah mengatakan kepada penulis. Bila kita tidak memiliki rasa syukur, mustahil untuk bahagia, dan merusak rasa syukur adalah tindakan yang berlebihan yang tidak masuk di akal.

Tidak jarang kita mendambakan kebahagiaan datang ketika kita punya uang melimpah ruah, mobil terbaru, rumah yang lebih besar, tubuh yang lebih indah, pasangan yang sempurna, dan banyak lagi... serta terus memikirkan sesuatu atau tempat lain yang diyakini dapat membawa kebahagiaan kepada kita. Padahal yang namanya keinginan-keinginan itu tumbuh subur tanpa harus disiram, mekar merona tanpa harus dipelihara, dan sering kali mengalahkan kebutuhan-kebutuhan yang seharusnya diprioritaskan—demikian sang guru menutup pembicaraan. Mirip seseorang yang menahan laparnya dengan telur di hadapannya sepanjang hari, hanya karena menunggu seekor ayam hari esok yang belum pasti. Tindakan yang salah bukan?

Mari kita renungi, banyak hal yang bisa kita syukuri di sekitar kita yang membuat hidup kita sungguh berarti dan bermakna. Tidak usah jauh-jauh memandang. Lihatlah ke sekeliling kita dan ungkapkan rasa syukur itu setiap saat kepada apa dan siapa yang ada di sekitar kehidupan kita. Pandangilah... ada rumah tempat berteduh dan istirahat kita, di mana kita tenang di dalamnya. Ada tetangga yang menghargai dan menghangatkan kehidupan kita ini. Ada keluarga yang mencintai, istri atau suami yang setia (sanjunglah ia, pujilah ia, lambungkanlah perasaannya, jadikan ia yang paling spesial, mengabdilah padanya), anak yang membahagiakan, teman yang mendukung, makan cukup, dan lain-lain. Hal-hal yang tampaknya sering dianggap sederhana atau sepele, tetapi tanpa semua itu, mustahil kita akan hidup dengan bahagia.

Dalam suatu riset yang telah melibatkan ribuan orang untuk mengisi Kuesioner Kebahagiaan di [www.switchosuccess.co.uk](http://www.switchosuccess.co.uk) dan dibantu oleh Unit Inovasi dan Usaha Universitas Lancaster ditemukan suatu analisis mengenai kemungkinan

dari segala usia yang berbeda memiliki pendapat seputar apa yang mewujudkan kebahagiaan (Summers dan Watson: 2007). Temuan-temuan itu adalah sebagai berikut:

- ❖ Kesehatan yang baik tidak mesti memberi kita kebahagiaan, akan tetapi kesehatan buruk membuat kita tidak bahagia.
- ❖ Membandingkan diri kita dengan orang lain, memengaruhi kebahagiaan kita. Umumnya orang menganggap bahwa diri mereka tidaklah seberuntung bila dibandingkan dengan orang lain. Mereka memerhatikan tentang siapa mereka dan apa yang mereka miliki, dan perbandingan itu mengantarkan pada perasaan tidak bahagia dan ketidakpuasan.
- ❖ Memiliki semakin banyak barang tidak meningkatkan kebahagiaan. Namun justru akan membuat kita ingin memiliki lebih banyak lagi.
- ❖ Sumber kebahagiaan yang paling kuat adalah hubungan dengan orang lain, apakah itu teman, keluarga, atau hubungan yang lebih dekat.

Tidak mungkin kita dapat melihat kebahagiaan tanpa juga memikirkan ketidakbahagiaan. Menghilangkan ketidakbahagiaan terlebih dahulu merupakan langkah yang ditawarkan oleh M. H. Pieper dan William J. Pieper dalam bukunya *Menggapai Kebahagiaan* (2006), bahwa ketidakmampuan banyak orang untuk menjalani kehidupan yang diinginkan merupakan akibat dari, dalam bahasanya, “*kecanduan ketidakbahagiaan*”.

Dalam pemahaman ini, kita dituntut untuk mengenali dan mengalahkan hal-hal yang menyebabkan kecanduan ketidakbahagiaan yang tidak membahagiakan, dan pada saat yang sama, kita singkap potensi bahagia yang ada di dalam diri kita untuk kita latih, kita munculkan, dan kita tumbuhkan. Karena memang dalam kenyataannya banyak kesempatan bahagia kita menjadi berkurang, hilang, dan disabotase oleh hal-hal yang menyebabkan ketidakbahagiaan yang tidak perlu. Seperti sikap rakus, serakah, iri hati dan dengki, stres, cemburu, rakus, dan lain-lainnya.

Bagi M. H. Pieper dan William J. Pieper kebahagiaan merupakan kesejahteraan batin yang tidak rentan terhadap gejala kehidupan dan menuntun kita ke kehidupan yang dipenuhi pilihan-pilihan positif dan memuaskan.

Itulah beberapa pengertian rasional kebahagiaan. Jelas tidak memadai. Mereka yang bahagia mungkin akan merasakan bahwa banyak aspek bahagia tidak tercakup dalam uraian di atas. Bahagia sulit dirumuskan dengan kata-kata dan definisi sempit. Ia ada, hadir, tanpa terasa, tetapi memang terasa bagi dirinya dan orang lain. Mereka yang bahagia tidak akan merasakan berlalunya waktu. Mereka yang hidup bahagia terpatri dalam kekinian dan ke-di sini-an. Bahagia adalah kreatif, bukan konsumtif. Produktif, bukan malas. Kemandekan adalah ketidakbahagiaan, demikian diisyaratkan oleh seorang Muhammad bin Abdullah 15 abad yang lalu.