

KEBAHAGIAAN SEBAGAI SUATU PROSES PEMBELAJARAN

Wahyu Rahardjo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah salah satu emosi positif yang paling bermakna dan berkaitan dengan motivasi untuk melakukan banyak hal. Di dalam usaha mendapatkan kebahagiaan banyak orang bersikap pasif dan tidak aktif. Padahal banyak hal sederhana yang bisa dilakukan untuk terlibat dalam pengalaman mengalir dan mendapatkan kebahagiaan. Hal ini bisa terjadi karena kebahagiaan adalah perilaku adaptif dan bisa dipelajari oleh siapa saja. Ketika menyadari bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang harus diusahakan, seharusnya banyak orang dapat tergerak untuk memperjuangkan kebahagiaannya sendiri dengan memulainya dengan melakukan hal-hal kecil yang dapat menyenangkan hatinya.

Kata kunci: kebahagiaan, perilaku adaptif, perilaku belajar, pengalaman mengalir

ABSTRACT

Happiness is one of the most meaningful positive emotion dan related to motivation to do many things. In order to gain happiness, a lot of people become passive and not going to do anything. In fact, there are many simple things to do to feel the flow experiences and get happiness. This might be happened because happiness is an adaptive behavior that can be learned by anybody. When someone recognize that happiness is something to be realized he/she should fight for his/her happiness by starting little fun things.

Key words: happiness, adaptive behavior, learned behavior, flow experiences

PENDAHULUAN

Tak bisa dipungkiri jika dalam perjalanan hidupnya manusia seringkali mengalami berbagai macam hal yang tidak menyenangkan. Kegagalan bercinta, masalah keluarga, konflik dengan teman, problema pekerjaan sampai masalah-masalah ringan seperti kemacetan lalu lintas, keterlambatan, kendala cuaca dan sebagainya bisa merubah hidup seseorang. Namun demikian, kebahagiaan tidak pernah benar-benar menghilang dari hidup manusia.

Sebagai salah satu emosi positif yang paling bermakna, terkadang kebahagiaan tidak dapat dilihat bentuknya kecuali melalui ekspresi yang eksplisit. Schulz (dalam Arkoff, 1975) pernah

menyatakan bahwa kebahagiaan dapat dilihat pada seekor anak anjing yang lincah dan hangat. Sebuah penggambaran yang sederhana. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990) disebutkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan bahagia, terdapat kesenangan dan ketenteraman hidup baik lahir dan bathin. Sejauh ini memang definisi kebahagiaan bisa menjadi sangat begitu subjektif dan berbeda-beda pada setiap orang. Kebahagiaan yang biasa diketahui adalah bentuk emosi positif yang karenanya membuat banyak orang menjadi pasif dan cenderung menanti atau paling tidak harus mengalami hal yang menyenangkan dan berarti terlebih dahulu untuk merasakannya.

Lazarus (dalam Franken, 2002) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut di atas maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Secara lebih lanjut, Lazarus (dalam Franken, 2002) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar.

Siapa yang tidak ingin bahagia? Richards (dalam Arkoff, 1975) pernah melakukan penelitian di mana tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia. Tentu saja hal tersebut banyak benarnya. Kebahagiaan memiliki sumbangsih yang besar agar hidup terasa lebih bermakna. Kaya dan memiliki banyak uang tentu masalah lain karena menjadi kaya belum tentu merasa bahagia.

Sebagai hal yang relatif abstrak, kebahagiaan dapat dilihat dengan dua cara (Franken, 2002). Cara pertama adalah dengan menggunakan Skala SWB (*Subject Well-being*), yaitu suatu pengukuran dengan sebuah pertanyaan berseri tentang bagaimana orang-orang melakukan evaluasi tentang kehidupan mereka secara afeksi dan kognisi.

Dalam penelitian yang dilakukan Diener (dalam Franken, 2002) ini diketahui bahwa orang-orang yang memiliki skor tinggi ternyata mengalami beberapa hal seperti (1) memiliki banyak emosi positif, (2) memiliki sedikit emosi negatif, (3) kecenderungan untuk terlibat dalam aktifitas-aktifitas yang menyenangkan, dan (4) merasa puas dengan kehidupan mereka.

Penelitian di atas ternyata juga menunjukkan bahwa mereka yang memiliki skor tinggi juga sering terlibat dalam komunitas suatu organisasi dan memiliki beberapa karakteristik khusus seperti (1) lebih disukai oleh banyak orang, (2) sedikit yang terlibat perceraian, (3) cenderung hidup sedikit lebih lama dari rata-rata, (4) menampilkan performa kerja yang lebih baik, dan (5) memperoleh pendapatan yang lebih banyak dibanding orang-orang yang skor SWBnya rendah.

Hal kedua untuk melihat kebahagiaan adalah dengan memperhatikan perbedaan budaya (Franken, 2002). Perbedaan budaya juga mempengaruhi apakah orang-orang merasa puas dan bahagia dengan kehidupan mereka. Masyarakat yang hidup dalam negara yang individualistis seperti Amerika Serikat menggunakan efek positif sebagai suatu prediktor yang masuk akal tentang kepuasan hidup. Hal ini berarti jika seseorang ingin lulus ujian dengan nilai baik maka ia harus belajar dengan giat untuk mendapatkan kemungkinan positif dan saat ia memperoleh hasil yang memuaskan maka ia akan merasa bahagia.

Di sisi lain, masyarakat yang hidup dalam lingkungan yang bersifat kolektif seperti di negara-negara Asia menggunakan norma yang ada sebagai batasan kepuasan dan kebahagiaan mereka. Jadi saat seseorang bisa lulus SLTA sudah seharusnya ia merasa bahagia karena pada umumnya banyak yang hanya sampai di jenjang SLTA saja.

Untuk masyarakat yang seperti ini, seperti juga yang ada di Indonesia, seseorang lebih suka memperoleh pertimbangan penilaian dari keluarga dan teman-teman dekat untuk mengevaluasi hidup mereka (Suh, Diener, Oishi & Triandis dalam Franken, 2002).

Mitos Mengenai Kebahagiaan

Franken (2002) menjelaskan dua mitos tentang kebahagiaan yaitu :

1. Secara historis banyak sekali orang-orang terkenal memberikan pandangan bahwa banyak orang merasa tidak bahagia dan meraih kesuksesan serta kebahagiaan itu sulit. Setelah dilakukan penelitian secara lebih lanjut diketahui bahwa ternyata banyak orang yang telah merasa cukup bahagia. Hal diatas didukung oleh data dari Inglehart (dalam Myers, 1994) yang menyebutkan bahwa dalam penelitian yang melibatkan 169.776 ribu sampel dari 16 negara menunjukkan bahwa 80 % dari kaum pria dan 80 % dari kaum wanita menyatakan merasa puas dengan kehidupan mereka dan seperempat dari mereka menyatakan sangat bahagia. Kesuksesan mungkin saja sulit untuk diraih tetapi mendapatkan kebahagiaan tidak sesulit yang ada dalam benak banyak orang.
2. Dengan kepercayaan bahwa uang dapat membuat bahagia mengakibatkan banyak orang membeli lotere, berusaha masuk universitas terkenal dan mahal dan mengambil kursus supaya dapat meningkatkan prospek kerja dan mendapatkan pekerjaan. Bagaimana pun juga uang itu penting dan dapat menyediakan kebutuhan dasar seperti makanan, rumah dan pakaian, tetapi tidak bisa menjadi ukuran standar yang pasti untuk kepuasan dan

kebahagiaan. Sebuah studi yang dilakukan pada orang-orang yang kaya dengan mendadak memang menunjukkan bahwa keberuntungan yang baik bisa membawa perasaan bahagia tetapi perasaan itu tidak akan menetap dengan lama. Beberapa bukti menunjukkan bahwa uang dapat mendatangkan kebahagiaan tetapi bukan sesuatu yang teramat sangat penting dan mutlak memberikan kebahagiaan dalam hidup.

Kebahagiaan Sebagai Perilaku Adaptif

Kebahagiaan secara jelas dihubungkan dengan hidup yang penuh makna dengan beberapa hal mendasar yang harus dimiliki. Buss (dalam Franken, 2002) mengidentifikasi delapan keinginan dasar yang dimiliki seseorang, yaitu (1) keinginan untuk sehat, (2) sukses secara profesional, (3) membantu teman dan kerabat, (4) mendapatkan intimasi, (4) mengekspresikan rasa percaya diri untuk membantu meraih kesuksesan, (6) merasakan pengalaman makan makanan yang lezat, dan (8) memiliki sumber-sumber untuk mendapat hal-hal tersebut. Secara lebih lanjut, keinginan-keinginan ini menjadi konsisten sesuai dengan kesukaan masing-masing individu.

Arkoff (1975) menyebutkan bahwa kebahagiaan juga bisa didapatkan dari tiga hal, yaitu (1) keluarga, (2) kesehatan, dan (3) keberadaan orang-orang yang dikasihi. Bisa saja semua hal tersebut didapatkan hingga seseorang menjadi bahagia, namun tidak menutup kemungkinan jika hanya salah satu atau dua saja yang ada tetapi kebahagiaan sudah dapat dimiliki. Hal ini memungkinkan saja karena seringkali kebahagiaan pun datang dari hal-hal kecil dan remeh yang terjadi dalam hidup manusia.

Kebahagiaan Sebagai Komponen Kognitif Yang Dipelajari

Kebahagiaan bisa menjadi aspek kognitif yang dipelajari. Dasar pertama adalah adanya penaklukan terhadap rasa takut seperti apa yang pernah dilakukan oleh nenek moyang manusia dahulu (Franken, 2002). Ketakutan dasar yang pertama kali dialami oleh nenek moyang manusia adalah ketakutan akan api. Api penting untuk mempertahankan hidup. Dengan menaklukkan rasa takut terhadap api, mereka dapat melakukan banyak hal. Dengan hal ini pula mereka dapat bertualang dan hidup dalam iklim beku. Api juga membantu mereka melindungi diri dari hewan-hewan predator di mana dengan hidup di samping api mereka merasakan kehangatan dan membuat musuh-musuh mereka pergi menjauh.

Mereka belajar untuk menghadapi ancaman sepanjang hari dan juga belajar untuk mengurangi ancaman tersebut dengan cara membangun pertahanan yang sifatnya fisik seperti gua, benteng, puri dan bahkan kota yang terbuat dari batu. Di jaman sekarang manusia biasa mengurangi ancaman yang ada dengan cara mengunci pintu, menggunakan berbagai macam alat pengaman dan sebagai alat terakhir bisa memanggil polisi untuk keamanan.

Kemampuan membuat rencana adalah sesuatu yang masuk akal bagi manusia untuk melakukan pengaturan diri. Karena itu manusia bisa mendapatkan kebahagiaan dan karena pengaturan diri tersebut dapat membuat manusia menghindari rasa nyeri dan tidak nyaman sehingga membantu tercapainya tujuan.

Veenhoven (1994) mengatakan bahwa kebahagiaan bukan suatu sifat melainkan suatu variabel biasa sehingga dapat dipelajari dan dikondisikan sedemikian rupa untuk dapat dimiliki. Contoh sederhana mungkin dengan penjelasan bahwa manusia akan merasa

bahagia dengan terpenuhinya semua kebutuhan hidupnya atau mungkin dengan melakukan aktifitas-aktifitas sederhana yang menimbulkan kesenangan yang amat mendalam hingga menciptakan kebahagiaan.

Kebahagiaan Dan Motivasi

Menurut Franken (2002), emosi-emosi positif bertanggung jawab kepada ketertarikan diri dan cara mempertahankan hidup masing-masing individu. Karena itu keberadaan kebahagiaan adalah suatu kualitas manusia yang sifatnya universal. Kebahagiaan memberikan motivasi dan masih terus memotivasi manusia untuk tetap membuat rencana.

Para peneliti mengatakan bahwa manusia termotivasi secara kuat karena adanya kebutuhan dari kelompok untuk bertahan hidup dan meneruskan informasi ini ke generasi yang berikutnya. Mereka juga mengatakan bahwa pemberian dan penerusan pengetahuan ini sebagai suatu proses yang disebut sebagai "*shared fate*". Jadi kapasitas yang kita lihat sekarang ini pada manusia bukan sesuatu yang dipelajari melainkan adalah hasil pikiran karena pembagian pengetahuan.

Kebahagiaan Dan Pengalaman Mengalir

Csikszentmihalyi (dalam Franken, 2002) melakukan penelitian dengan cara menanyakan orang-orang untuk menggambarkan apa yang membuat mereka merasa baik. Sebagai hasilnya diketahui bahwa mereka merasa bahagia bukan karena bekerja untuk mendapatkan uang atau motivasi ekstrinsik lainnya melainkan karena melakukan hal-hal tertentu seperti menulis lagu, melukis, mendisain taman, memanjat gunung dan lain-lain yang memberikan kepuasan bagi dirinya (motivasi intrinsik).

Csikszentmihalyi (dalam Chen, Wigand & Nilan, 2000) mendefinisikan *flow experiences* atau pengalaman mengalir sebagai suatu pengalaman yang optimal dan memberikan kesenangan yang besar saat seseorang terlibat dalam suatu aktivitas dengan konsentrasi secara total dan penuh. Begitu tingginya konsentrasi sehingga seperti tidak ada perhatian yang terlewat sedikit pun.

Menurut Franken (2002), ada beberapa kriteria pengalaman yang mengalir atau *flow experiences* yaitu (1) mereka yang merasakannya secara menyeluruh sadar akan segala sesuatu yang sedang mereka kerjakan, (2) mereka mampu mendapatkan umpan balik dengan segera sehingga dapat memutuskan sesuatu hal dengan cepat dan benar, dan (3) mereka mencocokkan kemampuan mereka dengan apa yang akan mereka kerjakan sehingga timbul rasa tertantang.

Rasa mengalir tersebut dirasakan saat seseorang terlibat secara aktif dan larut ke dalam kegiatan menyenangkan yang sedang dilakukannya. Saat memperoleh kepuasan dan kebahagiaan, manusia bisa ingin melakukannya lagi sehingga manusia bisa merasakan pengalaman mengalir itu secara berulang kali (Franken, 2002).

Kebahagiaan secara kuat timbul di saat orang-orang telah selesai melakukan aktivitasnya sehingga kebahagiaan berposisi lebih sekedar sebagai evaluasi kognisi. Orang-orang yang mengalami pengalaman mengalir seperti ini bebas dari rasa takut dan khawatir.

Massimini dan Carli (dalam Chen, Wigand & Nilan, 2000) bahkan menyebutkan beberapa fakta lagi yaitu bahwa remaja yang banyak mengalami *flow experiences* akan menjadi lebih ceria, bersahabat, mudah bersosialisasi dan bahagia. Di sisi lain, Lupton (1998) menyebutkan bahwa untuk memperoleh kebahagiaan bisa dilakukan dari hal-hal sederhana yang mungkin saja terkait

dengan kegiatan sehari-hari seperti pergi ke restoran, bioskop, bar dan pub. Kegiatan-kegiatan seperti ini akan banyak menyediakan, memberikan dan memenuhi emosi-emosi positif seperti kesenangan, relaksasi dan kenikmatan sebagai cara untuk memperoleh kebahagiaan.

Berpelesir untuk mencari jenis-jenis makanan yang baru, berbeda, menarik dan lezat juga lumrah untuk dilakukan. Olahraga juga dapat digunakan sebagai sarana pemenuhan kesenangan. Dengan berolahraga maka seseorang dapat keluar dari rutinitas yang "membodohi" dan membosankan (Elias & Dunning dalam Lupton, 1998).

Kebahagiaan Dan Copingnya

Kata *coping* biasa dihubungkan dengan kata stres. *Coping* merujuk kepada usaha inti dari ide-ide yang dikembangkan untuk membuat progres yang rasional dalam menghadapi tuntutan dari luar seperti tujuan-tujuan tertentu. Myers dan Diener (dalam Franken, 2002) mengidentifikasi empat hal yang berkaitan dengan kebahagiaan, yaitu :

1. Ekstraversi atau kepribadian terbuka.
2. Rasa optimis.
3. Harga diri
4. Kontrol personal.

Tiga dari empat hal di atas, berkaitan dengan respon-respon *coping* yang ada. Saat seseorang merasa optimis maka ia akan percaya bahwa hal-hal yang baik akan terjadi padanya. Harga diri merefleksikan rasa percaya diri yang banyak membantu dalam meraih kesuksesan. Sedangkan kontrol personal adalah suatu kepercayaan di mana individu merasa bahwa ia dapat mengumpulkan sumber-sumber suatu jenis kebutuhan.

Cara Mengembangkan Kebahagiaan

Guerrero dan Andersen (dalam Hendrick & Hendrick, 2000) menyebutkan sebuah hal dasar untuk dapat memiliki kebahagiaan, yaitu dengan mengembangkan suatu hubungan atau interaksi yang hangat dan mendalam dengan orang lain. Muara dari hubungan itu adalah pada apa yang disebut dengan *joy* atau rasa suka cita.

Rasa suka cita ini adalah suatu rasa bahagia yang intens dan mendalam yang sering didapatkan dari orang lain sebagai suatu bentuk penghargaan karena telah menjadi objek dari cinta, kasih sayang dan kekaguman (Guerrero & Andersen dalam Hendrick & Hendrick). Rasa suka cita ini seringkali diperoleh melalui interaksi antar individu yang dekat dan intim. Kemudian secara lebih lanjut, saat seseorang merasa bahagia, banyak dari mereka yang merefleksikan suka cita yang mereka rasakan kepada orang lain.

Adler (2000) memberikan pernyataan lain. Ia mengatakan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan saat dirinya telah memiliki segala hal yang baik seperti (1) kesehatan dan kemakmuran, (2) persahabatan, (3) pengetahuan, dan (4) kebajikan. Hanya saja semua hal ini hanya bisa diperoleh dengan melakukan aktifitas sehari-hari serta membuat banyak pilihan untuk setiap kegiatan, bukan hanya bersikap pasif saja.

Di sisi lain, Buss (dalam Franken, 2002) menyebutkan empat cara mengembangkan kebahagiaan manusia, yaitu:

1. Meningkatkan kedekatan dengan kerabat atau keluarga jauh.
Buss mengatakan kembalilah ke akar manusia. Saat di mana manusia tumbuh dan berkembang adalah saat berada dalam keluarga. Dengan meningkatkan kedekatan dengan kerabat jauh manusia akan

mendapatkan banyak hal tentang kebahagiaan.

Di samping itu, hubungan dalam keluarga batih pun sebaiknya kian diperkokoh. Maslow (1993) menyebutkan bahwa keluarga memberikan sebuah kebersamaan yang sifatnya primitif di mana cinta kasih akan memberikan lebih dari sekedar kenyamanan satu dengan yang lain, melainkan juga sebuah kebahagiaan yang dalam.

Benokraitis (1996) bahkan mengatakan bahwa bukan hanya cinta yang diberikan oleh keluarga, namun juga dukungan emosional yang sangat membantu anggota keluarga berjuang melewati masa-masa sulit.

Keluarga adalah sumber kebahagiaan awal sejak masa kecil. Selain itu keluarga juga memberikan empati, kebebasan dan kemandirian serta internalisasi awal bagaimana menjadi diri sendiri sebagai bekal berinteraksi dengan dunia luar (Pearson, 1983).

2. Mengembangkan persahabatan yang dalam.

Hidup tak berarti apa-apa tanpa persahabatan (Ennius dalam Maxwell, 2002). Pendapat tersebut sepertinya terdengar agak berlebihan padahal sesungguhnya tidak demikian. Di samping keluarga dan orang-orang terdekat lainnya, seorang sahabat tentu akan memberikan kontribusi yang sangat penting dalam meraih kebermaknaan hidup.

Lowenthal dkk. (dalam Craig, 1992) menjelaskan bahwa persahabatan membawa kebahagiaan pada segala jenis penggolongan usia, seperti usia SLTA, para pengantin baru, usia setengah baya dan bahkan usia lanjut. Dengan bersahabat mereka membagi kesenangan, kesenangan, kesamaan dan pengalaman. Persahabatan juga membuat mereka saling berbagi beban dan membantu satu dengan yang lain.

Contarello & Volpato (dalam Duck, 2000) menyebutkan bahwa pada dasarnya dalam suatu hubungan persahabatan terdapat intimasi, rasa penghargaan saling bantu-membantu satu dengan yang lain dan kebersamaan yang dapat menutupi kelemahan masing-masing. Dengan mengembangkan hubungan persahabatan yang dalam akan membantu individu tersebut untuk menerima dirinya sendiri sebagai sosok yang unik dan memiliki kemampuan yang berbeda, bahkan dalam segala kekurangan dan kelemahan yang ada.

Santayana (dalam Maxwell, 2001) mendukung hal di atas dengan mengatakan bahwa sahabat adalah bagian dari kehidupan manusia di mana seseorang dapat menjadi lebih manusiawi. Dengan mengembangkan persahabatan seseorang akan membentuk dirinya sebagaimana sosok yang ia harapkan sebagai sahabatnya.

Dalam konteks yang lebih sederhana, von Salisch (dalam Mills & Duck, 2000) bahkan mengatakan bahwa persahabatan dapat menciptakan kebahagiaan dari hal-hal kecil seperti gurauan-gurauan pendek, cerita-cerita lucu dan tingkah laku yang humoris.

3. Kurangi perasaan kompetitif dan tingkatkan perasaan kooperatif.

Mengurangi rasa kompetitif juga akan mengurangi hal-hal negatif lainnya seperti keinginan untuk menjatuhkan orang lain, rasa iri dan sebagainya. Meningkatkan perasaan kooperatif juga banyak mengurangi sentimen-sentimen negatif terhadap orang lain dan membantu mencapai kebahagiaan.

4. Penuhi keinginan dasar.

Yang terpenting di sini, manusia harus berusaha memenuhi keinginan dasar terlebih dahulu seperti kesehatan, sukses secara profesional,

intimasi, keamanan dan lain-lain. Dengan terpenuhinya banyak hal di atas maka akan lebih mudah merasakan kebahagiaan dalam hidup.

Lebih jauh, kebahagiaan tentu bisa didapatkan dengan adanya interaksi yang berarti dengan orang-orang yang dekat di hati. Paling tidak, kebutuhan untuk melakukan afiliasi (*need of affiliation*) akan sangat membantu manusia memperoleh intimasi.

Beck (1990) menyebutkan bahwa kebutuhan afiliasi akan menyebabkan manusia mengembangkan hubungan interpersonal dengan sesamanya. Semakin tinggi kebutuhan afiliasi tersebut akan semakin menggerakkan manusia untuk memperoleh intimasi dari hubungan interpersonal yang dikembangkan.

Salah satu sumber kebahagiaan memang adalah intimasi. Tetapi intimasi tidak begitu saja mudah didapatkan jika tidak ada motivasi dalam diri manusia untuk memperolehnya.

McAdams (dalam Prager, 1995) menyebutkan motivasi intimasi sebagai suatu bentuk gairah yang relatif menetap untuk mengalami kedekatan diri dengan orang lain. Sehingga karenanya orang-orang dengan motivasi intimasi yang tinggi akan (1) melihat suatu hubungan dengan orang lain sebagai sumber efek positif dan (2) bernilai sehingga perlu dilanjutkan dan dipertahankan dengan pembicaraan secara lebih jauh.

McAdams & Constantian (dalam Prager, 1995) menjelaskan bahwa orang-orang dengan motivasi intimasi yang tinggi cenderung memiliki interaksi yang lebih intim satu dengan yang lain. Dengan adanya motivasi intimasi maka hubungan yang intim dan bermakna bisa diperoleh sehingga kebahagiaan yang ditimbulkannya juga bisa didapatkan.

Kebersamaan dengan orang-orang yang dikasihi jelas akan menciptakan dukungan sosial bahkan dalam keadaan

yang paling buruk sekali pun (Duck, 2000). Stres dalam keadaan sehari-hari sampai keadaan menjelang kematian bisa jauh dieliminir dengan dukungan sosial yang timbul dari kebersamaan. Jika dalam keadaan sulit kebersamaan dapat menimbulkan rasa tenang dan kebahagiaan tentu dalam keadaan yang menyenangkan hasil yang ditimbulkannya akan lebih terasa.

Heylighen (1999) menyebutkan beberapa hal yang menarik tentang kebahagiaan. Ia mengatakan bahwa seseorang akan merasa bahagia saat ia bisa melakukan kontrol terhadap beberapa komponen yang dimilikinya, yaitu:

1. Kompetensi materi.

Di sini harus ada sumber-sumber kepuasan untuk menjamin bahwa apa yang diinginkan oleh seseorang akan terpenuhi, terutama dari segi yang paling dasar, yaitu makan dan minum.

2. Kompetensi kognisi.

Kemudian yang harus dilakukan secara lebih lanjut adalah kemampuan untuk mencari, mengenali dan menggunakan secara efektif sumber-sumber tersebut.

3. Kompetensi subjektif.

Setelah itu tentu saja seseorang harus mempercayai bahwa ia mampu melakukan apa yang seharusnya ia lakukan, terutama untuk kemampuan memecahkan masalah sehingga tetap terus termotivasi untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

Secara lebih lanjut, Veenhoven (dalam Heylighen, 1999) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang tampak pada orang-orang yang mencari kebahagiaan, yaitu:

1. Kemakmuran.

Ini adalah salah satu hal utama yang ingin dipenuhi sebagai *basic need*, paling tidak dengan tersedianya sandang, pangan dan papan.

2. Akses pengetahuan.

Sebagai refleksi dari komponen kompetensi kognisi, beberapa jalan untuk mendapatkannya adalah melalui literatur bacaan, pendidikan di sekolah dan peran media lainnya.

3. Kebebasan personal.

Kebahagiaan juga bisa diperoleh dengan semakin luasnya kebebasan sebagai individu dalam lingkungan bermasyarakat.

4. Kesamaan posisi.

Orang-orang yang memiliki posisi lemah di dalam struktur masyarakat cenderung akan merasa tidak bahagia, oleh karenanya mereka akan mencari posisi yang lebih baik dan memberikan kenyamanan bagi mereka.

5. Kesehatan.

Kepuasan hidup yang membawa kebahagiaan akan terjadi saat seseorang memiliki fisik yang baik dan mental yang sehat.

6. Karakteristik psikologis.

Orang-orang yang bahagia cenderung berpikir bahwa mereka dapat mengendalikan hidup mereka, tidak seperti orang-orang yang tidak merasa bahagia yang sering berpikir bahwa mereka seperti sekedar alat permainan takdir belaka.

7. Posisi sosial.

Seseorang akan memiliki kecenderungan untuk merasa bahagia karena memiliki jalinan keintiman yang terwujud dalam perkawinan dan persahabatan atau telah memiliki jabatan atau posisi yang dihargai status sosial dalam masyarakat.

8. Momen dalam hidup.

Kebahagiaan memiliki korelasi yang erat dengan beberapa momen yang berarti dalam kehidupan seperti pernikahan, promosi jabatan dan lain-lain.

Pada akhirnya segala sesuatunya memang berpulang dan bermuara pada kehendak Illahi. Bahwa apa yang

dilakukan manusia memang tidak pernah lepas dari jalan takdirnya. Oleh karena itu selain usaha yang optimal tentu penyerahan diri kepada Tuhan tetap harus dilakukan. Contoh sederhana saja adalah orang yang hidupnya pas-pasan bisa merasakan kebahagiaan karena keiklasan hati dan sikap penyerahan diri atas apa yang telah dimilikinya. Hal ini jauh lebih baik jika dibandingkan dengan orang kaya raya yang tidak merasakan kebahagiaan karena ketidakmampuan dan ketidakmauan menerima serta menyukuri apa yang telah dimiliki.

Kebahagiaan Pada Akhirnya

Adakah manusia bisa memancarkan ekspresi yang begitu nampak seperti yang terlihat pada anak anjing yang lucu, menggemaskan dan sangat hangat? Pada akhirnya kebahagiaan adalah seperti aliran sungai yang berkelok-kelok dan memiliki muara yang berbeda-beda. Begitulah yang terjadi pada setiap orang. Bagaimana cara mereka memperoleh, mempertahankan dan mengartikan kebahagiaan yang mereka miliki tentu berbeda-beda pula.

Yang jelas, untuk mendapatkan kebahagiaan seseorang harus memulai langkah awal dengan sesuatu yang dinamakan cinta. Berilah cinta, karena cinta adalah suatu bentuk penghargaan yang memperkuat intensitas hubungan sosial dengan sahabat, keluarga, pasangan dan bahkan teman kerja sehingga akan mempermudah mendapatkan kebahagiaan (Buss, 2001).

Isen (dalam Dalglish & Power, 1999) mengatakan bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Ahli lain, Blakeslee dan Grossarth-Maticek (dalam Heylighen, 1999) menyebutkan bahwa orang-orang yang bahagia cenderung lebih jarang jatuh sakit dan lebih sedikit

yang meninggal dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bahagia.

Tipikal orang-orang yang merasa bahagia telah diklasifikasikan oleh Myers (1994) dengan penjelasan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang (1) memiliki harga diri yang tinggi dengan menunjukkan kemampuan mereka serta mengekspresikan perasaan senang mereka, (2) memiliki kendali diri yang ditunjukkan dengan prestasi yang baik di sekolah, memiliki *coping* yang baik terhadap stres, (3) bersikap optimis dan berpikiran positif dan (4) bersikap relatif terbuka dengan lingkungan sekitarnya.

Pada kenyataannya mungkin memang tidak sesederhana itu, namun sesungguhnya dapat terlihat jelas bahwa menjadi manusia yang bahagia akan jauh lebih bermanfaat dan bukan merupakan hal yang sulit. Sekarang tinggal manusia yang menjalani hidupnya untuk memilih menjadi bahagia dengan berusaha mendapatkannya atau tetap tenggelam dalam kepedihan dan khayalan semata.

Setidaknya manusia dapat memahami apa yang dikatakan Averill (dalam Harre & Parrot, 2000) bahwa untuk bertahan dan mendapatkan apa yang diinginkan maka jangan pernah berhenti untuk berharap. Sebagai salah satu bentuk emosi positif, harapan dapat menjadi motivator dalam berperilaku. Harapan memberikan kekuatan dan membantu manusia dalam melewati masa-masa sulit. Berharaplah maka kita tetap berusaha, terutama untuk memperoleh kebahagiaan yang kita dambakan.

KESIMPULAN

Manusia sebagai makhluk hidup tidak akan pernah bisa lari dari kenyataan pahit sebagai bagian dari takdir kehidupan yang memang harus dijalani. Tetapi di sisi lain, manusia juga memiliki hak yang secara penuh diberikan oleh Tuhan untuk merasakan kebahagiaan.

Hanya saja kebahagiaan bukan sekedar berangan-angan dan tenggelam dalam buaian mimpi indah semata. Ia harus diusahakan dengan berbagai cara yang ada.

Menjalani aktivitas yang disenangi, melakukan kegiatan sehari-hari dengan bersemangat, berpikiran positif, berinteraksi dengan lingkungan dan membina persahabatan yang dalam, menjaga hubungan kedekatan yang erat dengan keluarga dan kerabat, bersikap ikhlas terhadap masalah akan sangat membantu manusia dalam memperoleh kebahagiaan.

Kebahagiaan bukan sesuatu yang sukar untuk diperoleh. Maka jika kita bisa hidup dengan kebahagiaan dengan segala aktifitas dan kedekatan kita dengan orang-orang terkasih lalu mengapa masih saja ada banyak orang yang memilih menderita dan nelangsa dengan menutup mata hatinya dengan semua sumber kebahagiaan hidup? Mulai mencari kebahagiaan dari hal-hal kecil yang ada disekitar kita mungkin sebuah hal sepele yang bisa dilakukan. Lalu apa lagi yang harus ditunggu?

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, M.J. 2000. *Aristotles's ethics: The theory of happiness - II*. <http://radicalacademy.com/adleraristotleethics2.htm>.
- Arkoff, A. 1975. *Psychology and personal growth*. Boston: Allyn and Bacon.
- Beck, R.C. 1990. *Motivation: Theories and principles (third edition)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Benokraitis, N.J. 1996. *Marriages and families: Changes, choices and constraints (second edition)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Buss, A. 2001. *Psychological dimensions of the self*. California: SAGE Publications, Inc.
- Chen, H., Wigand, R.T & Nilan, M. 2000. Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13, pp. 263-281.
- Craig, G.J. 1992. *Human development (sixth edition)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Duck, S. 2000. *Human relationship (third edition)*. London: SAGE Publication Inc.
- Dalglish, T., & Power, M. 1999. *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Franken, R.E. 2002. *Human motivation (fifth edition)*. Belmont: Wadsworth.
- Harre, R., & Parrot, W.G. 2000. *The emotion: Social, cultural and biological dimensions*. London : SAGE Publications, Inc.
- Hendrick, C., & Hendrick S.S. 2000. *Close relationship: A sourcebook*. California: SAGE Publication, Inc.
- Heylighen, F. 1999. *Happiness*. <http://pespmc1.vub.ac.be/HAPPINES.html>.
- Lupton, D. 1998. *The emotional self*. London: SAGE Publications, Inc.
- Mills, R., & Duck, S. 2000. *The developmental psychology of personal relationship*. Chichester: John Wiley & Sons, Inc.
- Maslow, A. 1993. *Motivasi dan kepribadian 2: Teori motivasi dengan pendekatan hierarki kebutuhan manusia (edisi kedua)*. Alih Bahasa: Nurul Imam. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Maxwell, J.C. 2001. *Harta karun persahabatan*. Alih Bahasa: Merry Sutedja. Jakarta: Mitra Media.
- Myers, D.G. 1994. *Exploring social psychology*. New Jersey: McGraw-Hill, Inc.
- Pearson, J.C. 1983. *Interpersonal communication: clarity, confidence,*

- concern*. Glenview: Scott, Foresman and Company.
- Prager, K.J. 1995. *The psychology of intimacy*. New York: The Guildford Press.
- Veenhoven, R. 1994. Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicator Research*, 32, pp. 101-106.