

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab 2 ini berisi kajian literatur terkait kebahagiaan. Ada dua bagian besar yang menjadi pokok bahasan. Pada bagian pertama penulis membicarakan tentang teori kebahagiaan. Bagian kedua membahas teologi kebahagiaan Kristen.

Kebahagiaan: Tujuan Akhir Segala Sesuatu

Semua orang di dunia ini sedang mengejar kebahagiaan. Perkataan Aristoteles pada zaman kuno dahulu, "*happiness is the meaning and purpose of life, the whole end and aim of human existence,*" ternyata masih terbukti sampai sekarang. Blaise Pascal menuliskan hal yang senada dengannya,

All men seek happiness. There are no exceptions. However different the means they may employ, they all strive towards this goal. The reason why some go to war and some do not is the same desire in both, but interpreted in two different ways. The will never takes the least step except to that end. This is the motive of every act of every man, including those who go and hang themselves.¹

Pascal melihat bahwa motivasi di balik tindakan seseorang adalah demi kebahagiaan hidupnya. Manusia menempuh jalan kebaikan atau pun jalan kejahatan agar tujuan

¹Blaise Pascal, *Human Happiness* (London: Penguin, 2008), 61. Perkataan Pascal yang sangat terkenal tentang kebahagiaan ini diungkapkannya ketika ia sedang membahas topik "Manusia tanpa iman tidak dapat mengetahui kebaikan sejati maupun keadilan."

tersebut bisa tercapai. Kebahagiaan memang begitu diupayakan oleh manusia, apa pun risikonya, apa pun jalannya.

Setiap orang memang memiliki hak untuk bahagia. Hak ini didukung oleh para pejuang Hak Asasi Manusia (HAM) sampai Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Karena hak ini sangat dianggap penting, para *founding fathers* Amerika Serikat bahkan ikut mendeklarasikan pengejaran kebahagiaan (*pursuit of happiness*) bersamaan dengan kemerdekaannya, 4 Juli 1776. Paragraf kedua Deklarasi Kemerdekaan Amerika menegaskan, “*We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, that among these are life, liberty and the pursuit of happiness.*”²

Seperti Amerika Serikat, PBB juga menjamin hak mendapatkan kebahagiaan. Sejak tahun 2012, PBB menetapkan tanggal 20 Maret sebagai Hari Kebahagiaan Internasional (*International Day of Happiness*). Dalam surat resminya, Sekretaris Jenderal PBB, menghimbau demikian, “*Recognizing the relevance of happiness and well-being as universal goals and aspirations in the lives of human beings around the world and the importance of their recognition in public policy objectives, ... Decides to proclaim 20 March the International Day of Happiness.*”³ Jadi, hak untuk mendapatkan kebahagiaan merupakan hak dasar manusia yang dijamin oleh hukum. Namun pertanyaannya bagi kita selanjutnya adalah, “Apakah kebahagiaan itu dan bagaimana memperolehnya?”

²United States, *Declaration of Independence*, 4 Juli 1776, <https://www.archives.gov/founding-docs/declaration-transcript>.

³“Resolution Adopted by the General Assembly on 28 June 2012,” *United Nations*, 12 Juli, 2012, <http://undocs.org/en/A/RES/66/281>.

Apakah Kebahagiaan Itu?

Dalam penelusuran sejarah tentang makna kebahagiaan, Darrin McMahan, profesor sejarah di *Dartmouth College*, mendapati bahwa konsep dan filosofi tentang kebahagiaan sudah ada sejak dahulu dan terus mengalami perkembangan hingga kini. Upaya pendefinisian kebahagiaan sudah dimulai sejak zaman Yunani kuno, berlanjut pada zaman Kekristenan perdana, kemudian pada zaman Pencerahan (*enlightenment*) hingga sekarang.⁴ Kesebir dan Diener juga sependapat dengan McMahan. Mereka menegaskan, “*Ancient Greece was the place and time in which the topic of the good life received serious philosophical attention.*”⁵

Meskipun memaknai kebahagiaan dengan cara dan definisi yang berbeda-beda, namun ternyata setiap filsuf Yunani kuno memandang kebahagiaan sebagai motivasi dan tujuan akhir dari setiap tindakan manusia.⁶ Catatan paling awal tentang kebahagiaan berasal dari tulisan-tulisan Herodotus (484-425 SM).⁷ Satu hal yang penting berkaitan dengan kebahagiaan menurut Herodotus adalah bahwa seseorang dapat dikatakan berbahagia ketika ia hidup dengan nilai-nilai yang baik (*live by virtue*

⁴Darrin M. McMahan, “The Pursuit of Happiness in History,” dalam *The Science of Subjective Well-Being*, ed. Michael Eid dan Randy J. Larsen (New York: Guilford, 2008), 80–93.

⁵Pelin Kesebir dan Ed Diener, “In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions,” dalam *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, ed. Ed Diener, Social Indicators Research Series 37 (New York: Springer, 2009), 60.

⁶*Ibid*, 60–61.

⁷Tulisan Herodotus yang paling terkenal adalah *Histories*. Dalam buku yang ditulis sekitar tahun 440 SM tersebut, Herodotus mendefinisikan tentang kebahagiaan dengan cara yang menarik. Ia memulai pendefinisian tentang kebahagiaan dengan menceritakan kisah raja Kroesus dari Sardis yang mengadakan dialog dengan Solon, salah satu dari tujuh orang bijaksana Yunani, tentang “orang paling berbahagia di dunia.”

of his good fortune) dan mengakhiri hidupnya dalam keadaan yang baik (*end his life well*).⁸

Filsuf Yunani lain yang membahas topik kebahagiaan adalah Demokritus (460-370 SM). Ia melihat kebahagiaan bersifat subjektif dan ada pada level ide, karena datangnya dari pola pikir manusia. Baginya “kehidupan yang bahagia tidak diakibatkan oleh keadaan eksternal atau karena nasib baik yang menguntungkan saja.”⁹ Dengan demikian, bagi Demokritus, kebahagiaan berasal dari faktor internal manusia. Seperti Demokritus, para filsuf Stoa juga melihat bahwa faktor internal manusia lah yang menjadi penentu kebahagiaan. Bedjo Lie, menuliskan, “Para filsuf Stoa percaya bahwa kebaikan-kebaikan eksternal (*external goods*) seperti kekayaan, kesehatan, kesenangan, penghargaan, talenta, kecantikan, dan kepandaian tidak memiliki peran sama sekali dalam mencapai kebahagiaan manusia.”¹⁰ Sisero bahkan menyatakan, “Seseorang yang memiliki kebajikan (nilai-nilai hidup yang baik) akan merasakan kebahagiaan meskipun disiksa atau teraniaya.”¹¹

Para filsuf Yunani yang terkemuka, seperti: Sokrates, Plato, dan Aristoteles juga memberikan catatan penting dalam pencarian makna kebahagiaan. Socrates dan Plato mengajarkan bahwa kebahagiaan lebih bersifat objektif dan absolut.¹² Mereka

⁸Brent A. Strawn, *The Bible and the Pursuit of Happiness: What the Old and New Testaments Teach Us about the Good Life* (New York: Oxford University Press, 2012), 13-14. Bdk. McMahon, *The Pursuit of Happiness*, 81-82.

⁹Kesebir dan Diener, “In Pursuit of Happiness,” 60.

¹⁰Bedjo Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Stoa dan Kristen,” *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 12, no. 2 (2011): 166, <https://doi.org/10.36421/veritas.v12i2.242>.

¹¹Kesebir dan Diener, “In Pursuit of Happiness,” 60.

¹²Ibid. Socrates dikenal sebagai filsuf yang sangat kritis dan cerdas. Dia memiliki banyak murid yang terkenal, salah satu yang paling terkenal adalah Plato. Plato mewariskan apa yang diajarkan gurunya. Tulisan-tulisan Plato dinilai sebagai pemikiran Socrates yang tertulis.

meyakini bahwa kebahagiaan merupakan kenikmatan yang mutlak dan diperoleh dari sesuatu yang baik serta indah. Aristoteles, murid Plato, juga banyak membicarakan topik kebahagiaan ini. Sub bab selanjutnya akan membahas lebih dalam mengenai konsep kebahagiaan dengan berfokus pada *eudaimonia* Aristoteles.

Sebelum menggali lebih dalam tentang konsep kebahagiaan Aristoteles, perlu digaris bawahi terlebih dahulu suatu kebenaran penting. Kebahagiaan sebagaimana yang dipahami oleh para filsuf berbeda dengan yang dipahami oleh orang awam di masa modern ini. Kita cenderung melihat kebahagiaan sebagai perasaan senang, puas dan gembira.¹³ Berkaitan dengan hal ini, Lie dengan tepat mengatakan, “kata ‘bahagia’ hampir selalu yang muncul dalam benak orang modern sebagai perasaan senang. Menariknya, filsafat Yunani kuno tidak pernah mendefinisikan kebahagiaan sebagaimana perspektif orang modern sebagai sebuah perasaan senang.”¹⁴

Eudaimonia Aristoteles

SAAT

Aristoteles merupakan seorang filsuf besar Yunani yang lahir di Stagira 384 SM dan meninggal 322 SM, pada usia 62 tahun. Ia merupakan anak dari Nikomachus, seorang dokter kerajaan Makedonia. Sejak usia 17 tahun Aristoteles sekolah di

¹³Sangatlah wajar kalau kita berpikiran demikian, karena *KBBI* Kemdikbud sendiri pun mendefinisikan kebahagiaan sebagai “kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin,” contohnya dalam kalimat: kehadiran bayi itu mendatangkan ~ dalam rumah tangganya; saling pengertian antara suami dan istri akan membawa ~ dalam rumah tangga. Selain mendefinisikan kebahagiaan dengan pengertian di atas, Kemdikbud juga melihat bahwa kebahagiaan (kelas kata: nomina) itu berkaitan dengan: sehat, gembira, ekstase, kegembiraan, puas, kejayaan, dan religi. Lih. *KBBI*, s.v. “kebahagiaan,” diakses 29 Juli 2024, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebahagiaan>; *Tesaurus Tematis Bahasa Indonesia*, s.v. “kebahagiaan,” diakses 30 April 2024, <https://tesaurus.kemdikbud.go.id/tematis/lema/kebahagiaan>.

¹⁴Lie, “Kebahagiaan dan Kebaikan,” 169–70.

Academia dan mendapat bimbingan langsung dari Plato. Tidaklah berlebihan kalau *Encyclopedia Britannica* menyebutnya sebagai “one of the greatest intellectual figures of classical antiquity and western history,”¹⁵ karena memang pemikiran-pemikirannya, yang terabadikan dalam banyak tulisannya, sangat mempengaruhi dunia hingga sekarang. Berkaitan dengan etika moral saja, ada tiga karya Aristoteles yang sangat berpengaruh, yakni: *The Nicomachean Ethics*, *The Eudemian Ethics*, dan *The Magna Moralia*.¹⁶

Meskipun telah banyak filsuf sebelum dia yang berbicara tentang kebahagiaan, namun Aristoteles dikenal sebagai “peletak dasar” bagi ilmu tentang kebahagiaan.¹⁷

Franz Magnis-Suseno mengatakan,

Aristoteles adalah filsuf pertama yang merumuskan dengan jelas bahwa kebahagiaan adalah apa yang dicari semua orang. Karena itu etikanya disebut ‘eudemonisme’, dari kata Yunani *eudaimonia* yang berarti ‘bahagia’... Aristoteles memberikan tolok ukur yang jelas, yang dapat mendasari semua petunjuk dan aturan etika.¹⁸

Pemikiran-pemikiran Aristoteles tentang kebahagiaan, sebagaimana yang tertuang dalam karya-karyanya di atas, sangat mempengaruhi perkembangan dunia ilmu psikologi sekarang. Konsep *eudaimonia* Aristoteles bahkan menjadi dasar dari

¹⁵Anthony J.P. Kenny dan Anselm H. Amadio, “Aristotle: Greek Philosopher,” *Encyclopedia Britannica*, 23 April, 2024, <https://www.britannica.com/biography/Aristotle>.

¹⁶Brian Duignan, *The 100 Most Influential Philosophers of All Time*, Britannica Guide to the World’s Most Influential People (New York: Britannica Educational, 2010), 52.

¹⁷Lih. Augustine, *On the Happy Life*, terj. Michael P. Foley (New Haven: Yale University, 2019), 4.

¹⁸Franz Magnis-Suseno, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 4.

pemikiran modern tentang kebahagiaan (*happiness*), kesejahteraan (*well-being*), dan hidup yang berkembang secara penuh/sehat (*flourishing life*).¹⁹

Eudaimonia memang bukan istilah khusus yang “dibuat” oleh Aristoteles untuk teori kebahagiaannya. *Eudaimonia* merupakan kata Yunani yang digunakan para filsuf, termasuk Aristoteles, untuk menerjemahkan kata bahagia atau hidup yang diberkati (*blessed life*).²⁰ Bagi Aristoteles, *eudaimonia* juga berarti “melakukan yang baik” (*doing well*) atau “menghidupi hidup yang baik” (*living well*). Selain *eudaimonia*, kata Yunani lain yang juga digunakan oleh para filsuf berkaitan dengan kebahagiaan adalah *hedone* (beberapa ahli menerjemahkan kata ini dengan kesenangan/*pleasure*).²¹ Meskipun para filsuf Epikurus menggunakan dan menerjemahkan *eudaimonia* sebagai kesenangan, namun filsuf Yunani pada umumnya menggunakan *eudaimonia* untuk kebahagiaan atau kehidupan yang diberkati.

Karya Aristoteles yang sangat signifikan tentang kebahagiaan adalah *The Nicomachean Ethics* (NE).²² Aristoteles bahkan memulai NE dengan kalimat penting yang merujuk kepada kebahagiaan sebagai tujuan akhir manusia. Dalam NE 1.1 (*Nicomachean Ethics* buku 1 poin 1), Aristoteles menegaskan, “*Every art and every*

¹⁹Louise Lambert, Holli-Anne Passmore, dan Mark D. Holder, “Foundational Frameworks of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations,” *Canadian Psychology* 56, no. 3 (2015): 311, <https://doi.org/10.1037/cap0000033>. Bdk. James O. Pawelski dan D.J. Moores, *Eudaimonic Turn: Well-Being in Literary Studies* (Madison: Fairleigh Dickinson University Press; 2013), 4.

²⁰Strawn, *The Bible*, 13.

²¹Strawn mengatakan, “... *two different views of the happy or blessed life --the hedonic and eudaimonic-- and begins to learn how these are not quite the same. The former view can be degined as transitory state of pleasure (Greek hedone), which is dependent of external accountments of various sorts, especially wealth; the later is an enduring state of well-being (eudaimonia).*” Ibid.

²²*The Nicomachean Ethics* (NE) terdiri dari 10 buku yang di dalamnya banyak berbicara tentang kebahagiaan, etika, politik, dan pendidikan.

*inquiry, and similarly every action and choice, is thought to aim at some good; and for this reason the good has rightly been declared to be that at which all things aim.*²³ Selanjutnya pada NE 1.4 ia memberikan penjelasan tentang arti dari “*some good* (Yun. *arete*)” yang dimaksudkan adalah kebahagiaan, Ia mengatakan,

*... all knowledge and every pursuit aims at some good, what it is that we say political science aims at and what is the highest of all goods achievable by action. Verbally there is very general agreement; for both the general run of men and people of superior refinement say that it is happiness, and identify living well and faring well with being happy.*²⁴

Jadi, Aristoteles sebenarnya memulai NE dengan jawaban pasti dari sebuah pertanyaan “Apa tujuan akhir hidup manusia?”, yang dengan tegas dijawab, “Tujuan akhir manusia adalah kebahagiaan.”

Pertanyaan kemudian bagi kita adalah “Kebahagiaan seperti apakah itu?” Bagi Aristoteles, kebahagiaan yang merupakan tujuan akhir tertinggi manusia sangatlah berkaitan erat dengan apa artinya menjadi manusia.²⁵ Magnis-Suseno menegaskan “Kita hendaknya hidup secara bermoral karena itulah jalan ke kebahagiaan. Itulah pesan inti Aristoteles. Tujuan moralitas adalah mengantar manusia ke tujuan terakhirnya, kebahagiaan.”²⁶ Senada dengannya, Strawn mengatakan, “*So in the end, Aristotle defines the goal of human life, which is happiness, as ‘a certain activity of soul in accord with complete virtue’. This involves both living well and doing well, which means living and doing virtuously.*”²⁷ Dengan demikian, bagi Aristoteles

²³Aristotle, *Nicomachean Ethics* 1.4. Bdk. Strawn, *The Bible*, 14.

²⁴Aristotle, *Nicomachean Ethics* 1.4.

²⁵Strawn, *The Bible*, 15.

²⁶Magnis-Suseno, *Menjadi Manusia*, 6.

²⁷Strawn, *The Bible*, 16. Bdk. Augustine, *On the Happy Life*, 5.

kebahagiaan (*eudaimonia*) sebagai tujuan tertinggi manusia adalah menjalani kehidupan yang baik dengan cara yang baik; suatu kehidupan yang ditandai dengan nilai-nilai kebajikan.

Kebahagiaan Menurut Para Psikolog

Kebahagiaan sangat mendapatkan perhatian khusus yang mendalam dari para psikolog. Kebahagiaan bahkan menjadi salah satu “bidang ilmu psikologi” yang paling banyak diteliti tiga dekade terakhir. Dua tokoh yang sangat terkemuka dalam penelitian tentang kebahagiaan adalah Martin Seligman dan Ed Diener. Subbab ini akan melihat kebahagiaan dari kacamata mereka.

Studi ilmiah tentang kebahagiaan dapat dipahami melalui dua tradisi filosofis utama, yakni *hedonia* dan *eudaimonia*. Hal ini sebagaimana dinyatakan Lambert, dkk. bahwa dua tradisi filosofis tersebut memberikan gambaran tentang konsep kebahagiaan beserta komponen-komponennya.²⁸ *Hedonia* dan *eudaimonia* ini telah “menghasilkan” banyak kategori dan istilah yang mengacu pada konsep serupa namun berbeda, seperti: kebahagiaan (*happiness*), kesejahteraan (*well-being*), pengalaman optimal atau positif, kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan perkembangan (*flourishing*). Mengenai perbedaan utama *hedonia* dan *eudaimonia*, Brian T. Guinther, meringkaskan demikian,

In hedonia, the focus is on happiness, positive affect, and the absence of negative affect. In eudaimonia, the focus is on living life fully and in a deeply satisfying way. Eudaimonia is often described as a way of functioning, while hedonia is an experience. Under hedonia, happiness is a positive feeling that comes from experiences. Eudaimonia speaks to happiness as a way of life

²⁸Lambert, Passmore, dan Holder, “Foundational Frameworks,” 311.

*and general trait, with less emphasis on individual experiences. Hedonia speaks to passions, and eudaimonia speaks to gratification.*²⁹

Dalam kaitannya dengan kebahagiaan menurut para psikolog, sebagaimana yang ada dalam penelitian ini, gabungan antara *hedonia* dan *eudaimonia* menghasilkan konsep *flourishing* ala Martin Seligman dan *hedonia* menghasilkan *subjective well-being* ala Ed Diener.³⁰ Bagian selanjutnya akan membahas kedua hal ini.

Flourishing Martin Seligman

Salah seorang pakar psikologi positif modern yang banyak meneliti tentang kebahagiaan adalah Martin Elias Peter Seligman. Pada awalnya, Seligman banyak meneliti tentang depresi, skizofrenia dan penyalahgunaan obat.³¹ Namun sejak tahun 1996, ketika terpilih sebagai presiden *American Psychological Association* (APA), sebuah organisasi psikolog profesional dan ilmiah terbesar di Amerika Serikat, fokus penelitiannya berubah ke arah psikologi positif.³² Titik awal perubahannya ini terjadi ketika ia sedang menggumulkan pidato perdananya sebagai Presiden APA. Dalam pergumulannya untuk menghasilkan pidato yang “memukau” pendengar, ia begitu terbebani sehingga mempengaruhi sikap kesehariannya di keluarganya. Kata-kata

²⁹Brian T. Guinther, “A Correlational Study Evaluating the Connection Between Servant Leadership Behavior and Authentic Happiness in a Parachurch Ministry” (dis. PhD, Liberty University, 2022), 40.

³⁰Lambert, Passmore, dan Holder, “Foundational Frameworks,” 311-17.

³¹Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, terj. Eva Yulia Nukman (Bandung: Mizan, 2005), 106.

³²Peter Schulman, “Seligman, Martin,” dalam *Encyclopedia of Positive Psychology*, vol. 2, ed. Shane J. Lopez (Malden: Wiley-Blackwell, 2009), 897. Bdk. Seligman, *Authentic Happiness*, 104-07.

anaknya, Nikki, yang “menegur” kondisinya itu kemudian menjadi inspirasi.

Seligman mengisahkan,

Ketika sedang menyiangi taman, saya hanya menyiangi. Namun, Nikki melemparkan rumput-rumput liar itu ke udara sambil menari dan menyanyi. Oleh karena dia mengganggu, saya berteriak kepadanya, dan dia berjalan menjauh. Beberapa menit kemudian dia kembali dan berkata, “Ayah, aku ingin bicara dengan Ayah.” “Ya, Nikki?” “Ayah ingat sebelum ultahku yang ke-5? Sejak berumur 3 tahun sampai 5 tahun, aku suka merengek. Aku merengek setiap hari. Pada hari ultahku yang ke-5, aku memutuskan untuk tidak lagi merengek. Itu hal tersulit yang pernah kulakukan. Dan kalau aku bisa berhenti merengek, Ayah juga bisa berhenti menjadi penggerutu.” Ini ilham bagi saya. Perkataan Nikki tepat sasaran. Saya memang penggerutu. Saya telah menghabiskan lima puluh tahun hidup saya sebagian besar dengan cuaca mendung di dalam jiwa, dan sepuluh tahun terakhir saya bagaikan awan nimbus yang berjalan di sebuah rumah tangga yang disinari mentari. Pada saat itu, saya memutuskan untuk berubah.³³

Dari peristiwa itu Seligman berubah. Misi utamanya kini adalah untuk dunia psikologi positif. Baginya, selama ini psikologi terlalu memfokuskan upayanya pada pemahaman dan pengobatan masalah psikologis (*negative psychology*), namun konsekuensinya psikologi tidak banyak bicara tentang apa yang membuat hidup paling berharga untuk dijalani (*positive psychology*).³⁴ Sejak itu, produktivitasnya ia arahkan ke psikologi positif, dan salah satu yang sangat fenomenal adalah dihasilkannya buku *Authentic Happiness* yang banyak mengubah dunia psikologi sejak itu. Mengenai buku ini ia mengatakan,

Ribuan literatur psikologi tentang penderitaan tidak begitu cocok untuk diterapkan pada Nikki. Psikologi yang lebih baik untuknya dan untuk anak-anak lain akan memandang motivasi positif, kebaikan hati, dan menghargai hidup... Psikologi ini akan memandu kita semua menempuh jalan-jalan yang lebih baik menuju kehidupan yang lebih baik. Nikki telah menemukan misi untuk saya dan buku ini adalah upaya untuk menyampaikannya.³⁵

³³Seligman, *Authentic Happiness*, 107.

³⁴Ibid., 108.

³⁵Ibid., 108–09.

Mengenai “misi baru” Seligman ini, Peter Schulman mengatakan,

*Since 2000, Seligman’s main mission has been the promotion of the field of positive psychology ... Seligman is a humanist and a pragmatist with a vision for improving the human condition. He believes the ultimate value of his scientific research lies in its ability to improve the quality of human life. His commitment to broad intellectual questions of practical importance coupled with a rigorous respect for the empirical method has given him a leading role in psychology.*³⁶

Dunia psikologi positif memiliki cakupan yang sangat luas. Dalam “Positive Psychology: An Introduction,” Seligman dan Csikszentmihalyi membagi “wilayah” yang luas ini ke dalam tiga area yang lebih kecil, yakni (1) level subjektif, (2) level individu, (3) level kelompok.³⁷ Kebahagiaan, sebagaimana bahasan dalam tesis ini, berada pada level subjektif karena berkaitan dengan pengalaman subjektif yang bernilai dalam hidup seseorang.

Seligman mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan akhir yang ingin dicapai oleh psikologi positif; dan meliputi perasaan positif (*positive feelings*), serta kegiatan-kegiatan positif (*positive activities*) yang dilakukan meski tanpa melibatkan unsur perasaan di dalamnya.³⁸ Kebahagiaan ini, sebagaimana yang ia maksudkan, merupakan kebahagiaan autentik; artinya bahwa kebahagiaan ini bukan hanya berupa pencapaian keadaan subjektif yang bersifat sementara saja, melainkan juga meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah autentik. Ia juga mengatakan bahwa

³⁶Schulman, “Seligman, Martin,” 897.

³⁷Mereka menyatakan, “*The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present). At the individual level, it is about positive individual traits: the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level, it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic.*” Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction,” *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

³⁸Seligman, *Authentic Happiness*, 549-52.

kebahagiaan (*happiness*) dan kesejahteraan (*well-being*) merupakan terminologi yang sama, yang ia pakai secara saling tukar (*interchangeably*) dalam tulisan-tulisannya. Dengan demikian, ketika membahas mengenai kebahagiaan, kata “kebahagiaan” itu sendiri sinonim dengan *well-being*, dan dapat berarti perasaan bahagia atau pun tindakan bahagia.

Selanjutnya, Seligman membagi emosi positif ke dalam tiga jenis, yakni emosi positif masa lalu, masa depan, dan masa kini.³⁹ Baginya, emosi positif masa lalu sangat berkaitan erat dengan kepuasan (*satisfaction*), kecukupan (*contentment*), kebanggaan (*pride*), dan ketenangan (*serenity*); emosi positif masa depan berbicara tentang optimisme (*optimism*), pengharapan (*hope*), kepercayaan diri (*confidence*), kepercayaan (*trust*), dan keyakinan (*faith*); sedangkan emosi positif masa kini berkaitan erat dengan kenikmatan (*pleasures*), dan kegiatan-kegiatan yang disukai (*gratifications*).

Hal yang sangat menarik adalah ketika Seligman “memasukkan” gratifikasi ke dalam emosi positif padahal ia mendefinisikan gratifikasi sebagai kegiatan-kegiatan yang disukai yang dilakukan seorang individu meski tanpa melibatkan unsur perasaan di dalamnya. Mengenai gratifikasi Seligman menuliskan,

Gratifikasi sepenuhnya menyerap dan melibatkan kita, kondisi ini menghalangi munculnya kesadaran diri dan emosi, kecuali sesudahnya (“wah, tadi menyenangkan sekali!”). Kondisi ini menciptakan *flow*, kondisi ketika waktu berhenti dan kita merasa betul-betul nyaman. Gratifikasi merupakan “rute” menuju apa yang saya bayangkan merupakan kehidupan yang baik itu sendiri. Kehidupan yang bermakna merupakan satu komponen dari kehidupan yang baik – mengaitkan kekuatan pribadi Anda kepada sesuatu yang lebih akbar daripada diri Anda, demi memperoleh makna hidup.⁴⁰

³⁹Ibid., 549-50.

⁴⁰Ibid., 551-53.

Emosi positif di atas berasal dari internal diri sendiri. Bagi Seligman, faktor internal ini berada “di bawah pengendalian sadar seseorang”.⁴¹ Selain emosi positif, faktor lain yang sangat mempengaruhi kebahagiaan individu adalah faktor eksternal di luar diri seseorang, yakni: lingkungan (*circumstances*) kehidupan seseorang. *Circumstances*, menurut Seligman, memang dapat mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik akan tetapi upaya untuk “mengubahnya” biasanya mahal dan tidak praktis. Adapun faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah: uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan-iklim-ras- dan jenis kelamin, serta agama. Penjelasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam subbab Faktor-Faktor yang memengaruhi Kebahagiaan.

Subjective Well-Being Ed Diener

Selain Seligman, ahli psikologi modern yang banyak meneliti tentang kebahagiaan hidup adalah Ed Diener. Diener adalah seorang pakar psikologi positif dari Amerika yang sejak tahun 1980 mendedikasikan hidupnya meneliti tentang *Subjective Well Being* (SWB).⁴² SWB merupakan sebuah istilah dalam bidang ilmu psikologi yang dipopulerkan oleh Diener dan secara sederhana dapat diartikan dengan kebahagiaan. Pawelski dan Gupta, dalam artikel mereka, bahkan memberikan kredit

⁴¹Ibid., 143-76.

⁴²Randy J. Larsen dan Michael Eid, “Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being,” dalam *The Science of Subjective Well-Being*, ed. Michael Eid dan Randy J. Larsen (New York: Guilford, 2008), 2. Meski beberapa literatur Indonesia menerjemahkan SWB dengan “Kesejahteraan Subjektif”, namun tidak sedikit juga literatur dan penelitian Indonesia yang tetap menggunakan istilah *Subjective Well Being*. Dalam tesis ini, penulis akan tetap menggunakan istilah *Subjective Well Being* (SWB).

kepada Ed Diener sebagai yang “menciptakan” istilah ini. Mereka menyebutkan: “*Subjective well-being (a term coined by Diener as a scientific synonym for happiness) is based on a hedonic theory of happiness and is defined in terms of high positive affect, low negative affect, and high life satisfaction.*”⁴³ Dalam ilmu psikologi, SWB digolongkan ke dalam bidang ilmu psikologi positif, di mana Diener sendiri juga merupakan salah seorang pakar dan pionirnya.⁴⁴

Diener menyatakan bahwa SWB memiliki tiga ciri utama, yaitu (1) subjektif, berkaitan dengan pengalaman pribadi tiap individu; (2) berkaitan dengan penilaian positif seseorang; (3) mencakup asesmen global dari semua aspek kehidupan seseorang.⁴⁵ Diener, dkk., dalam “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress” menyebutkan bahwa SWB merupakan sebuah fenomena individu dengan kategori yang sangat luas dan mencakup respons emosional seseorang, kepuasan dalam berbagai bidang hidup, dan penilaian menyeluruh atas kepuasan hidupnya.⁴⁶ Dengan demikian, SWB memiliki dua komponen yang penting, yakni: komponen afektif yang mencakup suasana hati serta emosi yang dirasakan, dan komponen kognitif yang

⁴³James O. Pawelski dan Maya C. Gupta, “Utilitarianism,” dalam *Encyclopedia of Positive Psychology*, ed. Shane J. Lopez (Malden: Wiley-Blackwell, 2009), 1000.

⁴⁴Berkaitan dengan Ed Diener dan karya-karyanya yang mengagumkan dan sangat berdampak dalam dunia psikologi positif secara umum dan SWB secara khusus, Larsen dan Eid, dalam buku yang mereka terbitkan di tahun 2008, memuji: “*Ed Diener himself has published over 200 papers since 1984, along with three books. His work has had a strong impact on the field. His work has been cited over 10,000 times, and he has 22 papers that are citation classics (over 100 citations each) and two papers that are mega-citation classics (over 1,000 citations each ...). Ed Diener’s contributions to the field are manifold and lasting.*” Larsen dan Eid, “Ed Diener and the Science,” 2–3. Bdk. Schulman, “Seligman, Martin,” 287.

⁴⁵Ed Diener, “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 543–44, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

⁴⁶Ed Diener et al., “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” *Psychological Bulletin* 125, no. 2 (1999): 277, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.

berkaitan dengan kepuasan hidup seseorang.⁴⁷ Kedua komponen ini sering kali dijabarkan ke dalam tiga bagian besar dan dikenal dengan istilah *tripartite model of SWB*, yaitu afek negatif, afek positif, dan kepuasan hidup (*life satisfaction*).⁴⁸

Komponen afektif dari SWB berkaitan dengan evaluasi atau reaksi atas peristiwa yang baru saja dialaminya dalam waktu dekat ini.⁴⁹ Komponen ini terdiri dari afek positif (afek yang menyenangkan) dan afek negatif (afek yang tidak menyenangkan). Afek positif (AP), misalnya: sukacita (*joy*), kegembiraan hati (*elation*), kecukupan (*contentment*), harga diri (*pride*), rasa sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), kegembiraan hati yang luar biasa (*ecstasy*).⁵⁰ Afek negatif (AN), misalnya: rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekuatiran (*anxiety and worry*), amarah (*anger*), stres (*stress*), depresi (*depression*), cemburu (*envy*).

Komponen kognitif dari SWB berkaitan dengan penilaian evaluatif yang menyeluruh terhadap kualitas hidup seseorang; dan terdiri dari kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kepuasan bidang kehidupan (*domain satisfaction*).⁵¹ Kepuasan hidup seseorang berkaitan dengan: hasrat untuk mengubah hidup (*desire to change*

⁴⁷William Pavot dan Ed Diener, "The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implications," *Ageing International* 29, no. 2 (2004): 114, <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>.

⁴⁸James E. Maddux menuliskan, "*The most well-researched conception and measure of hedonic SWB is the tripartite model described previously, which views SWB as consisting of positive affect, negative affect, and life satisfaction, which can be both general (satisfaction with life overall) and domain specific (satisfaction with specific domains of life such as work and relationship).*" James E. Maddux, "Subjective Well-Being and Life Satisfaction: An Introduction to Conceptions, Theories, and Measures," dalam *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*, ed. James E. Maddux, Frontiers of Social Psychology (New York: Routledge, 2018), 17.

⁴⁹Pavot dan Diener, "The Subjective Evaluation," 114.

⁵⁰Diener et al., "Subjective Well-Being," 277.

⁵¹Ibid.

life), kepuasan hidup kini (*satisfaction with current life*), kepuasan hidup masa lampau (*satisfaction with past*), kepuasan hidup masa depan (*satisfaction with future*), pandangan terhadap kehidupan orang lain (*significant others' views of one's life*). Kepuasan bidang kehidupan (*domain satisfaction*), mencakup bidang kehidupan: pekerjaan (*work*), keluarga (*family*), waktu luang (*leisure*), kesehatan (*health*), keuangan (*finances*), diri sendiri (*self*), grup orang lain (*one's group*).

Pentingnya penilaian evaluatif yang menyeluruh terhadap kepuasan hidup (komponen kognitif) telah diteliti lebih lanjut.⁵² Semakin tinggi kepuasan hidup seseorang, baik kepuasan hidup secara menyeluruh maupun kepuasan dalam bidang-bidang pokok kehidupannya, maka semakin tinggi pula SWB individu tersebut. Selanjutnya, individu yang memiliki SWB yang tinggi ternyata memiliki relasi sosial yang kuat, kepuasan dalam hidup pernikahan, sukses dalam pekerjaan ataupun pendidikan yang ia tempuh, mengurangi risiko bunuh diri, fisik lebih sehat, lebih panjang umur dan memiliki ketahanan hidup yang tinggi.⁵³

SWB sangat berdampak dalam kehidupan manusia. Tinggi rendahnya SWB seseorang akan sangat mempengaruhi kesehatan dan umur panjang, hubungan sosial dengan orang lain, kualitas kerja, optimisme dan penghargaan akan hidup, tingkat keberhasilan mengatasi stres dan permasalahan hidup, serta kesuksesan dalam berbagai domain kehidupan.⁵⁴ Sebuah penelitian tentang dampak SWB pernah

⁵²Misalnya dalam William Pavot dan Ed Diener, "The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction," *Journal of Positive Psychology* 3, no. 2 (April 2008): 137–52, <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>.

⁵³Pavot dan Diener, "Satisfaction with Life Scale," 141. Bdk. Pavot dan Diener, "The Subjective Evaluation," 115–16.

⁵⁴Pertanyaan utama yang kemudian dijawab dalam penelitian-penelitian tentang SWB adalah Apa manfaat utama dari SWB yang tinggi itu? Setelah penelitian yang bertahun-tahun, Diener dkk., dengan yakin menyatakan: "*What are the outcomes of high SWB; does it affect people's health and*

dilakukan di Samarinda pada tahun 2014 terhadap relawan skizofrenia yayasan sosial Joint Adulam Ministry (JAM).⁵⁵ Relawan skizofrenia adalah orang-orang yang mendedikasikan hidupnya untuk melayani dan membantu pasien-pasien skizofrenia. Penelitian ini menunjukkan bahwa menjadi relawan skizofrenia pada dasarnya memberikan banyak dampak positif bagi para partisipan. Dikatakan bahwa partisipan RT, contohnya, memiliki *subjective well being* yang baik, karena selama menjadi relawan ia cenderung merasakan afek positif di setiap domain kepuasan hidupnya, seperti kebahagiaan dalam relasi dengan teman sebaya, kesehatan, keuangan dan pekerjaan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan

Subbab ini akan memaparkan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi kebahagiaan seseorang. Faktor-faktor ini dilihat dari kacamata para psikolog yang telah melakukan penelitian-penelitian berkaitan dengan kebahagiaan (*happiness/well-being/subjective well-being*). Sebagaimana telah disampaikan sebelumnya, bahwa faktor-faktor tersebut adalah: uang, pekerjaan, dukungan sosial, kepribadian, kesehatan, serta agama.⁵⁶

*behavior? Evidence now suggests that high SWB leads to a number of beneficial outcomes, including health and longevity, supportive social relationships, work productivity, and citizenship.” Ed Diener et al., “Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being,” *Canadian Psychology* 58, no. 2 (Mei 2017): 7–9, <https://doi.org/10.1037/cap0000063>.*

⁵⁵Lih. Elisha M. Tobing, “Subjective Well-Being Pada Relawan Skizofrenia Yayasan Sosial Joint Adulam Ministry (JAM) Di Samarinda,” *Psikoborneo* 2, no. 3 (2014): 177.

⁵⁶Seligman, *Authentic Happiness*, 152–76.

Uang

Dampak uang terhadap kebahagiaan merupakan hal yang banyak diteliti oleh para ahli. Ternyata, dalam level tertentu, uang memang memberikan kontribusi bagi kebahagiaan seseorang, akan tetapi bukanlah faktor penentu utama dari kebahagiaan itu sendiri. Dengan demikian sebuah pepatah anonim yang sangat terkenal “uang tidak dapat membeli kebahagiaan” memang berlaku, akan tetapi uang juga dalam level tertentu dapat “membeli” kebahagiaan.

Setelah melakukan penelitian dan mencermati penelitian-penelitian orang lain, Diener menyebutkan, orang yang lebih kaya cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan yang lebih miskin,⁵⁷ tetapi ketika tingkat pendapatan secara keseluruhan meningkat, kebahagiaan tidak serta-merta ikut meningkat juga.⁵⁸ Menurutnya, hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal: pertama, pendapatan hanya berpengaruh pada tingkat kemiskinan yang ekstrim, tetapi begitu kebutuhan dasar terpenuhi, pendapatan tidak lagi berpengaruh.⁵⁹ Kedua, faktor-faktor seperti status dan kekuasaan yang berhubungan dengan pendapatan yang menjadi penyebab mengapa pendapatan berpengaruh terhadap SWB seseorang. Ketiga, pengaruh pendapatan terhadap SWB bersifat langsung, tetapi tergantung pada perbandingan sosial dengan orang lain;

⁵⁷Diener, “Subjective Well-Being,” 553.

⁵⁸Ed Diener dan Robert Biswas-Diener, “Will Money Increase Subjective Well-Being?: A Literature Review and Guide to Needed Research,” *Social Indicators Research* 57, no. 2 (2002): 161, <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>.

⁵⁹Lih. Ed Diener dan Martin E.P. Seligman, “Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being,” *Psychological Science in the Public Interest* 5, no. 1 (Juli 2004): 1, <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>. Menegaskan hal ini, Diener dan Seligman memberikan kesimpulan dari penelitian mereka demikian: “*We argue that economic indicators were extremely important in the early stages of economic development, when the fulfillment of basic needs was the main issue. As societies grow wealthy, however, differences in well-being are less frequently due to income, and are more frequently due to factors such as social relationships and enjoyment at work.*”

artinya seseorang akan tahu seberapa puas mereka ketika membandingkan situasi mereka dengan situasi orang lain. Keempat, pendapatan juga menyebabkan dampak yang kurang menyenangkan lainnya; pendapatan yang lebih tinggi dari waktu ke waktu berdampak kepada peningkatan polusi, kemacetan, stres, atau pengaruh negatif lainnya yang dapat mencegah peningkatan SWB akibat pendapatan itu sendiri. Senada dengan itu, Seligman mengatakan bahwa kemiskinan yang amat berat adalah penyakit sosial dan orang-orang yang mengalami kemiskinan seperti itu memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan lebih rendah daripada orang yang lebih beruntung. Akan tetapi, bahkan di tengah penderitaan besar sekalipun, orang-orang miskin ini beranggapan bahwa pada umumnya kehidupan mereka memuaskan.⁶⁰ Lebih lanjut Seligman mengatakan bahwa penilaian seseorang terhadap uang akan memengaruhi kebahagiaan Anda, lebih daripada uang itu sendiri. Dengan demikian, uang memang memberikan kontribusi bagi kebahagiaan seseorang akan tetapi pengaruhnya tidaklah sebesar penilaian akan uang. *Worldview* seseorang akan uanglah yang sangat memengaruhi kebahagiaannya.

Pekerjaan

Pekerjaan sangat berkaitan dengan kebahagiaan. Ada tidaknya serta baik buruknya sebuah pekerjaan sangat memengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang. Baik buruknya pekerjaan akan berdampak pada kepuasan kerja dan kebahagiaannya. Apakah seseorang memiliki pekerjaan atau tidak juga mempengaruhi kebahagiaannya. Diener mengatakan bahwa dalam sebuah komunitas,

⁶⁰Lih. Diener dan Seligman, "Beyond Money," 1

orang-orang yang tidak mempunyai pekerjaan (pengangguran) merupakan orang-orang yang paling tidak bahagia. Pekerjaan seseorang berdampak kepada kebahagiaannya disebabkan karena pekerjaan memberikan tingkat stimulasi optimal yang menyenangkan, hubungan sosial yang positif, dan rasa identitas dan kebermaknaan.⁶¹

Martin Seligman juga menyatakan bahwa pekerjaan mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan dalam pekerjaan akan terwujud ketika pekerjaan itu tidak hanya dipandang sebagai sumber nafkah dan jalan untuk pencapaian karier saja, melainkan juga sebagai panggilan hati (*vocation*). Mengenai panggilan hati ini Seligman menyatakan bahwa, “panggilan hati inilah yang memoles pekerjaan menjadi bermakna”, dan bisa dalam wujud pekerjaan apa saja. Ia mengatakan,

Panggilan hati (atau panggilan jiwa [*vocation*]) adalah komitmen teguh untuk bekerja demi pekerjaan itu sendiri. Orang-orang yang memiliki panggilan hati memandang pekerjaan mereka memberi sumbangan kepada kebaikan yang lebih besar, untuk sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka, dan dengan demikian konotasi religiusnya sangatlah tepat. Pekerjaan itu memuaskan karena pekerjaan itu sendiri, tanpa mempertimbangkan gaji atau kenaikan jabatan. “Seorang dokter yang memandang pekerjaannya sebagai mencari nafkah dan hanya tertarik untuk mendapatkan penghasilan yang tinggi, berarti tidak mempunyai panggilan hati, sedangkan seorang pembersih sampah yang melihat pekerjaannya sebagai membuat dunia menjadi tempat yang lebih bersih dan lebih sehat, bisa memiliki panggilan hati.”⁶²

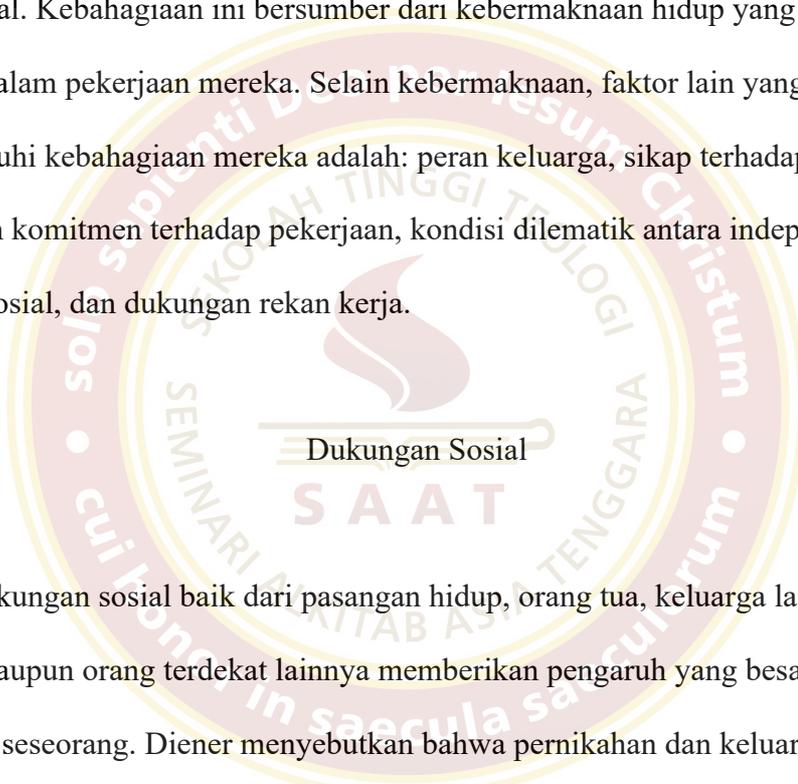
Kebahagiaan karena pekerjaan yang dilakukan itu bermakna dialami oleh para sukarelawan pengajar Solo Mengajar pada tahun 2018.⁶³ Penelitian ini menunjukkan

⁶¹Diener et al., “Subjective Well-Being,” 293.

⁶² Seligman, *Authentic Happiness*, 370.

⁶³Fransiska A. Andriati, “*Subjective Well Being* pada Sukarelawan Pengajar Solo Mengajar” (skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), 1.

bahwa *subjective well being* para partisipan itu tinggi dikarenakan afek positif yang mereka alami lebih tinggi dari afek negatif. Kebahagiaan yang dialami para partisipan muncul karena mereka “menjadi manusia yang bermanfaat bagi sesama meskipun dalam melakukan kegiatannya tidak memperoleh profit keuntungan (finansial).” Apa yang dialami oleh sukarelawan pengajar Solo Mengajar juga dialami oleh hakim yang bertugas di daerah terpencil dalam sebuah penelitian tahun 2015.⁶⁴ Ditemukan ternyata para hakim tersebut berbahagia meskipun kondisi lingkungan kerja mereka kurang ideal. Kebahagiaan ini bersumber dari kebermaknaan hidup yang mereka temukan dalam pekerjaan mereka. Selain kebermaknaan, faktor lain yang memengaruhi kebahagiaan mereka adalah: peran keluarga, sikap terhadap pekerjaan, prinsip dan komitmen terhadap pekerjaan, kondisi dilematik antara independensi dan makhluk sosial, dan dukungan rekan kerja.



Dukungan Sosial

Dukungan sosial baik dari pasangan hidup, orang tua, keluarga lainnya, sahabat, ataupun orang terdekat lainnya memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Diener menyebutkan bahwa pernikahan dan keluarga adalah salah satu faktor pendukung terpenting dari kebahagiaan/*well-being*.⁶⁵ Selain itu,

⁶⁴Dian Fithriwati Darusmin dan Fathul Himam, “Subjective Well Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil,” *Gajah Mada Journal of Psychology* 1, no. 3 (September 2015): 201, <https://doi.org/10.22146/GAMAJOP.8816>.

⁶⁵Diener, “Subjective Well-Being,” 557. Dengan menunjukkan bukti penelitian yang pernah dilakukan oleh ahli psikologi positif lain, Diener menuliskan: “*An intense form of friendship—love—has been related to SWB in a number of studies. Not only is love rated as one of the most important factors (Anderson, 1977; Freedman, 1978), but satisfaction with one’s love life is a strong predictor of life satisfaction (Emmons, Larsen, Levine, & Diener, 1983). Forrester (1980) found that having a love relationship was a significant predictor of life satisfaction, and Gordon (1975) found that love was the*

kontak sosial baik dengan sahabat dan orang terdekat juga berpengaruh positif pada kebahagiaan.⁶⁶ Diener mencontohkan, meskipun stress yang dihadapi wanita yang menikah lebih besar daripada yang tidak menikah, namun kepuasan yang dialami lebih besar juga.⁶⁷ Selain mempengaruhi kebahagiaan, dukungan sosial baik dari keluarga, sahabat, maupun orang-orang yang kita cintai juga mempengaruhi daya tahan terhadap guncangan serta kemampuan menikmati hidup, Seligman mengatakan,

Ada saatnya dalam kehidupan (dan kita berharap masa itu datang nanti-nanti saja, tidak segera), kita mengalami guncangan. Kita menua, sakit, atau kehilangan penglihatan, uang, atau kekuasaan. Pendek kata, kita menjadi investasi yang buruk bagi pembayaran masa depan. Mengapa ketika mengalami guncangan ini kita tidak segera lenyap bagaikan es yang meleleh? Mengapa kita masih bisa berjalan tersaruk-saruk ke depan, menikmati hidup bertahun-tahun lagi melampaui masa-masa ini? Itu karena ada orang lain yang dengan kekuatan cinta dan persahabatan mampu menundukkan egoisme dan mendukung kita.⁶⁸

Penelitian Samputri dan Sakti kepada Tenaga Kerja Wanita (TKW) Indonesia di Luar Negeri juga menunjukkan positifnya dukungan sosial terhadap SWB seseorang.⁶⁹ Dukungan sosial yang paling kuat mempengaruhi *subjective well being* para TKW ini adalah aspek dukungan emosional, informatif dan persahabatan dan instrumental dari keluarga dan para sahabat. Dukungan-dukkungan tersebut berupa: pujian

most important resource for happiness. As with social contact, researchers should now turn to more fine-grained questions about when and why love is related to happiness."

⁶⁶Beverly Fehr dan Cheryl Harasymchuk. "The Role of Friendships in Well-Being." dalam *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*, ed. James E. Maddux (New York: Routledge, 2018), 123-24.

⁶⁷Diener, "Subjective Well-Being," 556.

⁶⁸Seligman, *Authentic Happiness*, 405-06.

⁶⁹Shinta Kumala Samputri dan Hastaning Sakti, "Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran," *Jurnal Empati* 4, no. 4 (Oktober 2015): 208-16, <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14321>.

atas pencapaian, perhatian akan keadaan dan kesehatan, nasihat dalam kerohanian, yang menimbulkan perasaan cinta dan dipedulikan.

Selanjutnya, berkaitan dengan dukungan sosial dan kebahagiaan pada rohaniwan di Indonesia, penulis mendapati adanya penelitian kualitatif terhadap mantan biarawan dan biarawati Katolik. Dalam penelitian ini, aspek kebahagiaan paling besar dipengaruhi oleh faktor tujuan hidup (kebermaknaan), dan faktor pemenuhan kebutuhan hidup.⁷⁰ Meski demikian, dukungan sosial memberikan peran yang sangat penting. Kristianto dan Pramudito menegaskan bahwa pada dasarnya mantan biarawan/biarawati Katolik dapat puas dan bahagia dalam dirinya sendiri meskipun mendapatkan stigma negatif dari masyarakat pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Namun, dengan adanya dukungan sosial, kepribadian yang kuat dan religiositas yang baik emosi negatif yang kebanyakan dipengaruhi oleh faktor adaptasi terhadap status yang baru akan dapat diminimalisir.

Agama, Kepercayaan dan Kerohanian

Agama, kepercayaan, dan kerohanian seseorang berkorelasi positif dan memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan.⁷¹ Studi-studi tentang kehadiran di gereja dan partisipasi dalam kelompok keagamaan menunjukkan hubungan positif dengan kebahagiaan. Penelitian tentang dampak keagamaan terhadap kebahagiaan pernah dilakukan pada tahun 2009 secara *online*. Penelitian ini

⁷⁰Constantius Kristianto dan Anselmus A. Pramudito, "Subjective Well-Being Pada Mantan Biarawan/Biarawati Katolik," *Psikodimensia* 20 (2021): 144–57, <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3599>.

⁷¹Diener, "Subjective Well-Being," 555–56.

dilakukan oleh Whittington dan Scher kepada 430 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdoa, yang mereka sebut sebagai “*the very soul and essence of religion*,” ternyata berdampak positif terhadap kebahagiaan seseorang.⁷²

Sebuah penelitian lain yang menarik berkaitan dengan hubungan antara keagamaan dan kebahagiaan, belum lama ini dilakukan di antara mahasiswa di Korea.⁷³ Ada tiga hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini: pertama, keagamaan intrinsik berkorelasi signifikan dan positif dengan makna hidup dan kebahagiaan baik pada kelompok pria maupun wanita; kedua, makna hidup (*meaning in life*) menjadi faktor yang memediasi hubungan antara keagamaan dan kebahagiaan pada kedua kelompok gender; ketiga, orientasi keagamaan ekstrinsik ditemukan menjadi penentu yang signifikan terhadap kebahagiaan hanya pada kelompok perempuan saja. Hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang signifikan, bahwa ternyata orang yang beragama pun bisa memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah jika mereka gagal memberikan makna dalam hidup mereka atau mereka memiliki pandangan negatif terhadap kehidupan di masa kini atau masa depan. Kebermaknaan sebagai dampak dari apa yang dipercaya (iman) serta aktivitas kerohanian (kegiatan keagamaan) yang dikerjakan memberikan kebahagiaan hidup.

⁷²Lih. Brandon L. Whittington dan Steven J. Scher, “Prayer and Subjective Well-Being: An Examination of Six Different Types of Prayer,” *International Journal for the Psychology of Religion* 20, no. 1 (Januari 2010): 59, <https://doi.org/10.1080/10508610903146316>. Menyimpulkan hasil penelitiannya, Whittington dan Scher menuliskan: “*Measures of subjective well-being (self-esteem, optimism, meaning in life, satisfaction with life) were also administered. Three forms of prayer (adoration, thanksgiving, reception) had consistently positive relations with well-being measures, whereas the other three forms of prayer had negative or null relations with the well-being measures. The prayer types having positive effects appear to be less ego-focused, and more focused on God, whereas the negative types have an opposite nature. These results highlight the role of psychological meaning as a part of the process whereby prayer impacts psychological well-being.*”

⁷³Sukkyung You dan Sun Ah Lim, “Religious Orientation and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Meaning in Life,” *Journal of Psychology and Theology* 47, no. 1 (Maret 2019): 34, <https://doi.org/10.1177/0091647118795180>.

Penelitian kepada para pendeta gereja juga menunjukkan bahwa agama beserta aktivitas keagamaannya sangat berdampak positif kepada kebahagiaan. Penelitian kepada 722 orang pendeta Anglikan di pedesaan Inggris menyebutkan bahwa tingkat ‘kebahagiaan’ sebagian besar pendeta tersebut tinggi sekalipun banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada mereka.⁷⁴ Di Indonesia, penelitian kepada 70 orang pendeta di Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) Korwil Ungaran, Korda 6, Jawa Tengah menyimpulkan bahwa *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri) dalam menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan, sangat berdampak pada tinggi rendahnya kebahagiaan mereka.⁷⁵ Hasil temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seorang pendeta, maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan dan kepuasan hidupnya; sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada pendeta. Penelitian ini mengungkap fakta bahwa untuk memperoleh kebahagiaan dan sukacita melayani, seorang pendeta harus dapat mengatasi dan mengurangi perasaan-perasaan negatif dalam hidupnya. Salah satu cara mengatasi emosi negatif adalah bahwa pendeta harus terbuka menerima segala kekurangan dan kelemahan dalam dirinya, tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan saat menghadapi permasalahan,

⁷⁴Christine Brewster, “How Happy Are Rural Anglican Clergy?,” *Rural Theology* 6, no. 1 (Januari 2008): 53, https://doi.org/10.1179/rut_2008_6_1_004. Brewster mendapati bahwa ternyata ada 78% pendeta menganggap ‘hidup itu baik’; 76% merasa bahwa hidup ini sangat bermanfaat; hanya 33% yang merasa bahwa mereka ‘memiliki banyak energi’, dan hanya 17% yang merasa bahwa mereka dapat ‘menyesuaikan diri dengan segala hal mereka ingin melakukan’.

⁷⁵Aulia R. Seputro, “Hubungan Antara Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Pendeta” (skripsi, Universitas Katolik Soegijapratana, 2016), 20–21. Setelah mengemukakan definisi beberapa ahli, Seputro menyimpulkan, “*Self-compassion* dalam penelitian ini adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami permasalahan dalam hidup, serta sadar dan menerima segala bentuk kegagalan, kekurangan, dan penderitaan sebagai bagian dari hidup manusia.”

menganggap kegagalan yang pernah ia alami sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh semua orang, serta memiliki sikap belas kasih terhadap diri mereka sendiri.

Dari pembahasan tentang kebahagiaan menurut para psikolog maka kita menemukan bahwa kebahagiaan banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal dirinya. Satu hal yang menonjol adalah bahwa kebahagiaan seseorang bisa saja menjadi tinggi ataupun rendah, dengan demikian memungkinkan untuk hilang sama sekali dalam kehidupan seseorang.

Teologi Kebahagiaan Kristen

Alkitab memberikan pemahaman yang unik tentang kebahagiaan. Berbeda dengan keyakinan Aristoteles, kekristenan melihat bahwa kebahagiaan bukanlah merupakan tujuan akhir dari segala pemikiran dan tindakan manusia.⁷⁶ Alih-alih mengejar kebahagiaan, perintah Tuhan kepada umat-Nya justru adalah mengejar kekudusan, ibadah, kasih, keadilan dan kebenaran.⁷⁷ Meskipun bukan merupakan tujuan akhir, kebahagiaan cukup mendapat sorotan. Baik di Perjanjian Lama (PL) maupun Perjanjian Baru (PB) kita dapat menemukan jejak-jejaknya yang sangat jelas. Menariknya, baik di PL maupun PB, kebahagiaan (*happiness*) seringkali identik dengan berkat (*blessing*). Seseorang disebut berbahagia berarti dia diberkati, demikian sebaliknya. Pada bagian selanjutnya di bab ini, kita akan mempelajari mengenai konsep kebahagiaan dalam Alkitab.

⁷⁶Kekristenan meyakini bahwa tujuan akhir manusia adalah hidup yang “memuliakan Tuhan dan menikmati Dia selamanya.” Bdk. *Pengakuan Iman Westminster* pertanyaan 1.

⁷⁷Lih. Ibr 12:14; 1Tim 6:11; 2Tim 2:22. Bdk. Kel. 19:6; Im. 19:2.

Terminologi Kebahagiaan dalam Alkitab

Konsep kebahagiaan Kristen dapat dipahami dengan memperhatikan terlebih dahulu terminologi yang dipakai Alkitab untuk kebahagiaan, baik PL maupun PB. Kemunculan kata “bahagia” di dalam PL versi Lembaga Alkitab Indonesia Terjemahan Baru (LAI-TB) adalah sebagai berikut: “bahagia” muncul di 10 ayat, “kebahagiaan” 15 ayat, dan “berbahagia/berbahagialah” muncul di 58 ayat.⁷⁸ Di dalam ayat-ayat tersebut, terdapat cukup banyak kata Ibrani yang (oleh LAI-TB) diterjemahkan atau ditafsirkan sebagai bahagia, yakni: אֲשֶׁר (‘asar), טוֹב (tob), בָּרַךְ (barak), יָטַב (yatab), שָׂכַל (sakal), שְׁלוֹמִים (shalom), נֶעַם (no‘am), dan שְׂלוּוָה (shalevah). Dalam bagian ini akan dibahas tiga kata penting berkaitan dengan kebahagiaan, yaitu: אֲשֶׁר (‘asar), טוֹב (tob), בָּרַךְ (barak).

Kata yang paling sering diterjemahkan sebagai kebahagiaan adalah אֲשֶׁר (‘asar). Berkaitan dengan kebahagiaan, kata ini seringkali muncul dalam bentuk nominal konstruksi אֲשֶׁר־י (’ašrê), dan memiliki makna seruan yang bersifat deklaratif.⁷⁹ Selain bahagia/kebahagiaan (*happy/happiness*), ’ašrê dapat diartikan sebagai berkat (*blessing*) dan keberuntungan (*fortunate*) dalam makna seruan, dan secara literal berarti “Oh betapa bahagianya, terberkatinya, sungguh bahagia, sungguh

⁷⁸Pencarian ini menggunakan aplikasi Alkitab SABDA versi 5.10.00.03.

⁷⁹M. Sæbø, “אֲשֶׁר,” dalam *Theological Lexicon of the Old Testament*, ed. Ernst Jenni and Claus Westermann (Peabody: Hendrickson, 1997), 196. Sebuah kata benda konstruk (*nominal construct*) biasanya digunakan untuk kepemilikan dan selalu terkait dengan kata benda lainnya, dalam hal “kebahagiaan”, terkait dengan manusia.

terberkati”.⁸⁰ Michael L. Brown menegaskan bahwa memang ‘aşrê seringkali diekspresikan oleh orang-orang sekuler sebagai “mujur (*lucky*)” atau “beruntung (*fortunate*)”, akan tetapi Alkitab selalu menggunakan ‘אֲשֶׁרִי (‘aşrê) dengan penekanan yang jelas pada kebahagiaan hidup orang-orang yang memiliki hubungan yang benar dengan Tuhan.⁸¹ Dengan demikian, kebahagiaan bersumber dari Tuhan dan dianugerahkan kepada mereka yang hidup benar di hadapan Tuhan.

Kata berikutnya yang juga sering diterjemahkan sebagai kebahagiaan adalah טוב (tob). Di dalam PL, טוב (tob) tidak hanya berarti bahagia saja. *Brown-Driver-Briggs* menjelaskan bahwa טוב (tob) ada dalam bentuk kata kerja, kata sifat, dan kata benda.⁸² Sebagai kata kerja, טוב (tob) memiliki makna: membuat senang, baik (*pleasing, good*); bergembira (*be glad, be joyful*); menyenangkan (*pleasing*); menjadi lebih baik/tinggi kedudukannya; menjadi lebih baik keadaannya (*be well with*); memperkenankan (*be pleasing*). Dalam bentuk kata sifat, טוב (tob) memiliki makna: yang menyenangkan perasaan (*pleasant to the sense*); yang membahagiakan secara natur, memberikan kesenangan, kebahagiaan, kemakmuran (*pleasant to the higher nature, giving pleasure, happiness, prosperity*); baik kualitasnya, unggul (*good, excellent*); baik, kaya, berharga dalam perkiraannya (*good, rich, valuable in estimation*); baik dalam kepantasan (*good, appropriate*); bersifat lebih baik dalam perbandingan (*better in comparison*). Dalam bentuk kata benda, טוב (tob) memiliki makna: kesejahteraan, kemakmuran, kebahagiaan (*welfare, prosperity, happiness*);

⁸⁰*Enhanced Brown-Driver-Briggs Hebrew and English Lexicon (BDB)*, 80–81. Dalam sintaks Ibrani, kata אֲשֶׁר (‘asar) bisa mengalami perubahan kata menjadi: אֲשֶׁר (‘ešer), אֲשֶׁר (‘ōšer), אֲשֶׁרִי (‘aşrê).

⁸¹Michael L. Brown, “בְּרָךְ,” dalam *New International Dictionary of Old Testament Theology & Exegesis*, vol. 1, ed. Willem VanGemeren (Grand Rapids: Zondervan, 1997), 570.

⁸²*BDB*, 373–76.

harta benda yang banyak dan baik (*good things, good possessions*); tindakan/hal baik yang bermanfaat (*good, benefit*); perbuatan moral yang baik (*moral good*). Jadi, kebahagiaan dalam arti טוב (tob) dapat dipahami sebagai anugerah pemberian Tuhan kepada orang yang dikasihi-Nya; dan bisa termanifestasikan dalam bentuk harta benda kepemilikan yang baik serta berkualitas tinggi, ataupun keadaan yang baik, sejahtera dan menyenangkan.

Kata Ibrani ketiga di Alkitab Perjanjian Lama yang juga memiliki makna kebahagiaan adalah בָּרַךְ (barak). בָּרַךְ (barak) memiliki arti yang sangat penting bagi orang Israel PL. Michael L. Brown menyebutkan bahwa secara etimologi, akar kata barak dalam bahasa Semit memiliki dua arti utama, yakni: (1) berlutut (*to kneel*) sama seperti binatang yang berlutut untuk minum; (2) memberkati (*to bless*).⁸³ Di dalam Alkitab PL Ibrani, barak muncul sebanyak 327 kali sudah termasuk 71 kali muncul sebagai kata בָּרַךְ (bārûk), bentuk pasif dari barak. Bārûk inilah yang sangat dekat dengan kebahagiaan dan seringkali dikaitkan dengan 'aşrê. Meski demikian, bārûk dan 'aşrê tidaklah sinonim dan memiliki perbedaan yang mendasar, yakni: 'aşrê menekankan kepada keadaan yang bahagia sedangkan bārûk menekankan kepada keadaan berbahagia dalam arti pasif, keadaan diberkati.

Kemunculan kata “bahagia” di dalam PB Lembaga Alkitab Indonesia versi Terjemahan Baru (LAI-TB) adalah sebagai berikut: “bahagia” muncul sebanyak 4 kali di 4 ayat saja, “kebahagiaan” sebanyak 3 kali di 3 ayat, sedangkan yang terbanyak adalah kata “berbahagia/berbahagialah” yang muncul di 50 ayat.⁸⁴ Adapun kata dasar Yunani yang oleh LAI TB diterjemahkan atau ditafsirkan sebagai bahagia, yakni:

⁸³Brown, “בָּרַךְ,” 757.

⁸⁴Pencarian ini menggunakan aplikasi Alkitab SABDA versi 5.10.00.03.

μακαριος (makarios), μακαριζω (makarizo), μακαρισμος (makarismos), ευ (eu), χαρα (khara), dan ευλογεω (eulogeo).⁸⁵ Kata yang paling sering diterjemahkan sebagai kebahagiaan adalah μακαριος (makarios).

Kebudayaan Yunani pertama-tama merujuk *makarios* terutama kepada kebahagiaan yang transenden dari para dewa di atas penderitaan dan kerja keras duniawi.⁸⁶ *Makarios* kemudian juga digunakan kepada kebahagiaan orang-orang mati yang telah mencapai kehidupan *supraterrestrial* para dewa. Berkaitan dengan kebahagiaan ilahi ini, *makarios* menggambarkan kesukacitaan yang luar biasa para dewa atas kelimpahan harta benda yang baik (*extraordinary good fortune*).⁸⁷

Berbeda dengan budaya Yunani, Alkitab memberikan pengajaran unik tentang makarios. Dalam septuaginta (LXX), *makarios* merupakan terjemahan dari kata Ibrani ‘אֲשֵׁרֶת (‘ašrê). Di PB, kata ini paling banyak ditemukan di Injil Sinoptik, dalam

⁸⁵Ada begitu banyak kata Yunani lagi yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan. Michael J. Chan mengatakan bahwa ketika seseorang mengambil “kebahagiaan” sebagai obyek penyelidikan teologis itu berarti orang tersebut ikut berbagian dalam perdebatan berabad-abad yang berkaitan dengan kegembiraan (*joy*), perkembangan (*flourishing*), kesejahteraan (*well-being*), dan kepuasan (*fulfillment*) manusia. Karena itu, penyelidikan Chan berkaitan dengan konsep kebahagiaan juga meluas kepada pemahaman di atas di dalam teks asli Alkitab. Chan kemudian mendapati bahwa ada banyak kumpulan leksem dan teks Alkitab yang berbicara mengenai konsep ini; di antaranya: *agalliasis* (*extreme joy*), *agapao* (*love, take pleasure in*), *ansapsyxis* (*relief, encouragement*), *apodektos* (*pleasing, acceptable*), *apolausis* (*enjoyment*), *areskeia* (*means of favor*), *aresko* (*please*), *arestos* (*proper, pleasing*), *arkeo* (*be satisfied*), *asmenos* (*gladly*), *aspazomai* (*greet, be happy about*), *autarkeia* (*contentment, adequacy*), *gelao* (*laugh*), *empiplemi* (*to satisfy*), *euaresto* (*to cause pleasure*), *eudokeo* (*enjoy, prefer, be pleased with*), *euthumeo* (*be encourage*), *euphraino* (*make glad*), *eucharisteo* (*be thankful*), *hedeos* (*gladly*), *hedone* (*pleasure, passion*), *thelo* (*desire, enjoy*), dan lain-lain. Lih. Michael J. Chan, “A Biblical Lexicon of Happiness,” dalam *The Bible and the Pursuit of Happiness: What the Old and New Testaments Teach Us about the Good Life*, ed. Brent A. Strawn (New York: Oxford University Press, 2012), 323–70.

⁸⁶Friedrich Hauck, “μακάριος, μακαρίζω, μακαρισμός,” dalam *Theological Dictionary of the New Testament*, vol. 4, ed. Gerhard Kittel dan Gerhard Friedrich, terj. Geoffrey W. Bromiley (Grand Rapids: Eerdmans, 1985), 362.

⁸⁷Bdk. Georg Strecker, “Μακάριος,” dalam *Exegetical Dictionary of the New Testament*, vol. 2, ed. Horst Robert Balz dan Gerhard Schneider (Grand Rapids: Eerdmans, 1990), 376.

perkataan dan pengajaran Yesus Kristus.⁸⁸ Makarios pertama kali ditemukan di Matius 5:3, ketika Tuhan Yesus menyampaikan Ucapan Bahagia di atas Bukit. ANLEX sendiri mengartikan *makarios* dengan: 1) bahagia, diberkati (dalam kaitannya dengan orang-orang yang dicirikan oleh kebahagiaan transenden atau kegembiraan religius); keberuntungan, beruntung (orang-orang tanpa konotasi religius). 2) kebahagiaan dan keberuntungan (dalam kaitannya dengan bagian tubuh yang berfungsi maksimal); (3) berpengharapan (hal-hal yang berkaitan erat dengan Tuhan); (4) lebih diberkati, lebih bahagia, lebih kaya (dalam nuansa perbandingan).⁸⁹ John Stott, teolog Inggris, menyatakan: “Kata Yunani *makarios* memang berarti ‘berbahagia’ dalam arti menganggap dirinya beruntung, tetapi artinya dapat juga bersenang hati, bersukacita.”⁹⁰ Dengan demikian, *makarios* memang bisa berarti kebahagiaan yang bersifat ragawi namun juga bisa berarti sukacita dan kepuasan yang bersifat religius dan transenden meskipun ada dalam keadaan ragawi yang kurang beruntung.⁹¹

⁸⁸Berkaitan dengan seringnya makarios diterjemahkan sebagai “bahagia (happy)” di PB, Strecker mengatakan: “*Of the 50 references the overwhelming portion (28) are in the Synoptics (13 in Matthew, 9 of which are in the Sermon on the Mount; 15 in Luke). Outside the Gospels, Revelation is the only NT document that uses μακάριος frequently (7 times). The remaining passages are distributed among Paul (4), the Pastorals (3), the Catholic Epistles (4), and John and Acts (2 each).*” Strecker, “Μακάριος,” 376.

⁸⁹Timothy Friberg, Barbara Friberg, dan Neva F. Miller, *Analytical Lexicon of the Greek New Testament*, Baker’s Greek New Testament Library 4 (Grand Rapids: Baker, 2000), 252.

⁹⁰John Stott, *Khotbah Di Bukit: Injil Memanusiakan Manusia Di Bumi Guna Menyatakan Kasih Surgawi*, terj. G.M.A. Nainggolan (Jakarta: Bina Kasih, 2012), 41.

⁹¹William Barclay, *Injil Matius Pasal 1-10, Pemahaman Alkitab Setiap Hari*, terj. S. Wismoady Wahono (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2015), 147–48. William Barclay menyatakan: “... *makarios* mengungkapkan kesukacitaan yang mengandung rahasia di dalam dirinya sendiri: Kebahagiaan yang begitu mendalam dan tidak tersentuh. Kebahagiaan yang lengkap dan yang sama sekali tidak bergantung kepada kesempatan yang diberikan oleh pihak lain, atau oleh hidup itu sendiri.”

Kebahagiaan Bersumber dari Tuhan

Terminologi kebahagiaan dalam Alkitab menegaskan bahwa kebahagiaan bersumber dari Tuhan dan dianugerahkan kepada mereka yang hidup benar di hadapan-Nya. Inilah yang menjadi pandangan kekristenan tentang kebahagiaan: Allah menganugerahkan kebahagiaan (juga berkat) kepada setiap orang yang berkenan kepada-Nya. Mengenai hal ini, dengan tepat Anthony Kenny dan Charles Kenny mengatakan,

Some have claimed that happiness is in our genes, others have written how-to manuals setting out regimes to be followed for its acquisition. Some have believed that there is a secret science whose mastery will bring happiness to the initiate. Others have thought that happiness is owed above all to a fortunate environment. Finally, for many centuries the dominant account was that supreme happiness was a gift of God, obtainable only through divine grace. The foremost exponent of this last view was St Augustine.⁹²

Kenny memang tidak secara spesifik mengatakan bahwa pandangan “kebahagiaan tertinggi merupakan pemberian Tuhan dan didapatkan melalui anugerah ilahi” adalah pandangan kekristenan. Akan tetapi, Agustinus, sebagaimana yang disebutkannya, merupakan seorang bapa gereja yang karya-karyanya memberikan pengaruh besar pada pemikiran teologi Kristen sampai saat ini.

Agustinus (354-430 M) memang merupakan tokoh penting yang meletakkan dasar pemikiran tentang kebahagiaan Kristen.⁹³ Karya-karyanya memberikan

⁹²Lih. Anthony Kenny dan Charles Kenny, *Life, Liberty, and the Pursuit of Utility: Happiness in Philosophical and Economic Thought*, St. Andrews Studies in Philosophy and Public Affairs (Exeter: Imprint Academic, 2006), 21.

⁹³Agustinus memang merupakan tokoh penting Kristen. Dalam hal konsep kebahagiaan, Ellen T. Charry mengatakan, “*Augustine is important at the very least because he lived long enough to write more than anyone before him ever had. Late in life, he wrote a book annotating his major publications because he knew that they would shape Western civilization as Roman civilization faded. As for his teaching on happiness, he warms to the philosophically standard idea that everyone wants to be happy, and he offers Christians a pathway to happiness in God because he believes that God wants us to be*

pengaruh besar pada para reformator, Luther dan Calvin. Dua karyanya yang sangat terkenal, yang juga membicarakan tentang kebahagiaan adalah *On the Happy Life* dan *Against The Academics*.⁹⁴ Agustinus menegaskan bahwa pikiran manusia memang bisa ‘menemukan’ kebenaran, namun tidak ada satu individu, termasuk para filsuf sekali pun, yang bisa bahagia hanya dengan mencari kebenaran.⁹⁵ Dalam *On the Happy Life* Agustinus melanjutkan bahwa ‘kepemilikan’ kebenaran sangat penting untuk kebahagiaan, dan kepemilikan itu dimungkinkan oleh Tuhan; karena Tuhan, yang adalah kebenaran, membiarkan diri-Nya ‘dimiliki’ oleh mereka yang telah diberi rahmat oleh-Nya untuk mengenal dan mencintai-Nya.⁹⁶ Senada dengan itu, Charry mengatakan, “*the only thing that makes us happy is God.*”⁹⁷ Dengan demikian, Tuhan, Sang Kebenaran, mengizinkan kebahagiaan sejati menjadi milik seseorang yang dirahmati-Nya.

happy by living righteously. In order to reclaim a Christian doctrine of happiness, we must carefully consider Augustine’s treatment of the theme.” Ellen T. Charry, *God and the Art of Happiness* (Grand Rapids: Eerdmans, 2010), 25.

⁹⁴Selain dua buku tersebut, beberapa karyanya tentang kebahagiaan yang tidak hanya mempengaruhi kekristenan melainkan juga dunia filsafat dan psikologi, di antaranya: *Soliloquies* (*Soliloquia*, 387), *The Catholic Way of Life* (*De Moribus Ecclesiae Catholicae*, 388), *On Free Will* (*De Libero Arbitrio*, 395), *On Christian Teaching* (*De Doctrina Christiana*, 396, 426/7), *Sermon 368*, *Confessions* (*Confessiones*, 397-401), *The Trinity* (*De Trinitate*, c. 413-15), dan *City of God* (*De Civitate Dei*, 427).

⁹⁵Augustine, *On The Happy Life*, 12.

⁹⁶Ibid., 12-13.

⁹⁷Charry, *God and the Art of Happiness*, 26.

Kebahagiaan dalam Melayani Tuhan

Melayani Tuhan merupakan panggilan setiap orang percaya. Panggilan melayani ternyata memiliki “dua sisi mata uang” tersendiri. Di satu sisi panggilan ini dapat mendatangkan berkat dan kebahagiaan, sebaliknya di sisi yang lain dapat mendatangkan beban berat. Alkitab banyak memberikan contoh konkret mengenai hal ini. Pelayanan nabi Elisa yang mendatangkan berkat, baik bagi umat Israel maupun bagi dirinya pribadi, berbanding terbalik dengan Gehazi yang justru menjadi “kutuk” bagi dirinya sendiri karena “salah” melayani.⁹⁸ Pelayanan rasul Paulus dan Timotius juga sangat berbanding terbalik dengan pengajar palsu yang merasa diri melayani Tuhan di Efesus.⁹⁹ Pertanyaannya bagi kita selanjutnya adalah “Bagaimanakah kebahagiaan dalam melayani Tuhan itu?” Dalam konteks orang-orang yang memberi diri secara penuh waktu melayani Tuhan, maka pertanyaan ini menjadi, “Bagaimanakah kebahagiaan para pelayan Tuhan (*minister*) dalam pelayanan (*ministry*)?” Pertanyaan inilah yang akan dijawab dalam subbab ini.

Kebahagiaan dalam pelayanan merupakan kerinduan setiap pelayan Tuhan. Ketika para pelayan Tuhan bahagia maka pelayanan mereka akan semakin efektif dan semangat melayani umat Tuhan akan meningkat. “Kebahagiaan dalam pelayanan (*flourishing in ministry*)” mendapatkan perhatian yang serius beberapa tahun belakangan ini. Gereja, seminari, lembaga Kristen, maupun peneliti Kristen kini

⁹⁸2Raj. 5:1-27.

⁹⁹Kis. 20:18-30.

melihat hal ini merupakan hal yang sangat penting.¹⁰⁰ Jawaban sederhana dari pertanyaan “Bagaimanakah kebahagiaan para pelayan Tuhan dalam melayani Tuhan?” penulis temukan dalam tulisan Matt Bloom. Ia mengatakan: “Kebahagiaan (*flourishing*) terjadi ketika pelayanan adalah sebuah pengalaman yang memperkaya kehidupan dan bukannya pengalaman yang menguras kehidupan.”¹⁰¹

Pelayanan memang bisa memperkaya namun bisa juga menguras kehidupan. Ada banyak pelayan Tuhan yang “*burnout*” dan terkuras energinya karena tuntutan pelayanan yang begitu tinggi. Penelitian Richard DeShon, guru besar di Michigan State University yang merupakan pakar dalam analisis pekerjaan, menemukan bahwa para pendeta gereja lokal melakukan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan oleh banyak orang dengan tuntutan kemampuan dan keahlian yang sangat tinggi.¹⁰² Mengenai pekerjaan yang begitu banyak dan tuntutan keahlian yang sangat tinggi yang ia temukan, ia mengatakan, “*it is almost inconceivable to imagine that a single person could be uniformly high on the sixty-four distinct knowledge, skills, abilities,*

¹⁰⁰Beberapa di antaranya, yakni: Gereja Wesleyan dengan The Susanna Wesley Foundation, lih. <https://susannawesleyfoundation.org/>; Rosemead School of Psychology, Biola University dengan proyeknya *Flourishing in Ministry*, lih. <https://flourishinginministry.org/>; Benjamin M. Kaufman dengan bukunya *Flourishing in the Ministry: Confronting the Challenges Facing Young Ministers*; Matt Bloom dengan bukunya *Flourishing in Ministry: How to Cultivate Clergy Wellbeing*; dan Dr. Kathryn Kissell dengan bukunya *Flourishing Ministers: Flourishing Communities*.

¹⁰¹Matt Bloom, “A Burden Too Heavy? Flourishing in Ministry and The Work of Clergy,” *Flourishing in Ministry*, Juli 2017, 2, <https://flourishinginministry.org/wp-content/uploads/2023/04/FIM-Report-Workload-Updated.pdf>.

¹⁰²Richard P. DeShon and Abigail Quinn, “Job Analysis Generalizability Study for the Position of United Methodist Local Pastor: Focus Group Results,” Focus Group Results (East Lansing: Michigan State University, 15 Desember 2007), 20, https://ministerscouncil.com/resources/effective/clergy_effectiveness_UMC.pdf. Penelitian DeShon ini dilakukan kepada 20 orang pendeta lokal gereja United Methodist yang dibagi ke dalam 4 *focus group interviews*. DeShon menemukan bahwa para pendeta gereja Metodis yang ia teliti melakukan 13 bidang pekerjaan yang bervariasi dan luas, di antaranya: “*administration, care-giving, rituals & sacraments, facility construction, communication, relationship building, evangelism, fellowship, management, other-development, preaching and public worship, self-development, dan united methodist connectional service.*” Tiga belas bidang pekerjaan ini masih terbagi lagi ke dalam puluhan jenis pekerjaan lainnya. Selain itu, para pendeta gereja lokal harus memiliki 64 jenis pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan karakteristik pribadi.

and personal characteristics... I have never encountered such a face-paced job with such varied and impactful responsibilities."¹⁰³ Penelitian kepada 340 pendeta setelah 7 tahun ditahbiskan juga menunjukkan bahwa pelayanan berpotensi menguras kehidupan dan mengakibatkan kelelahan fisik serta mental. Mayoritas pendeta yang diteliti ini mempertimbangkan untuk meninggalkan pelayanan karena mereka mengalami kelelahan emosional yang sangat tinggi, depersonalisasi (menurunnya kepedulian), dan kurangnya pencapaian pribadi. Senada dengan itu, Matt Bloom mengatakan "*40% of pastors report stress related to significant work demands.*"¹⁰⁴

Di tengah tantangan yang besar dalam melayani Tuhan, ternyata para pelayan Tuhan (*minister*) dapat mengalami kebahagiaan yang terus menerus berkembang (*flourishing*). Dalam penelitiannya, Matt Bloom menyimpulkan bahwa ada empat faktor penting yang mempengaruhi kebahagiaan para hamba Tuhan dalam pelayanan, yakni: kebahagiaan harian (*everyday happiness/wellbeing*), resiliensi (*resilience*), integritas diri (*self integrity*), dan *thriving*.¹⁰⁵

Kebahagiaan harian berkaitan dengan dinamika perasaan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari seorang pelayan Tuhan; kebahagiaan ini muncul dari pengalaman nyata dan juga dari cara seseorang menilai atau mengevaluasi kehidupannya sehari-hari. Kebahagiaan harian ini terdiri dari berbagai jenis pengalaman, seperti: perasaan berhasil yang diperoleh dari pekerjaan sehari-hari yang baik, kenikmatan bekerja dengan rekan kerja yang baik, kegembiraan yang diperoleh

¹⁰³Ibid., 19-20.

¹⁰⁴Bloom, "A Burden Too Heavy?," 2.

¹⁰⁵Matt Bloom, "Flourishing In Ministry: Clergy, Ministry Life and Wellbeing," *Flourishing in Ministry*, Juli 2017, 5-33, <https://flourishinginministry.org/wp-content/uploads/2023/04/FIM-Flourishing-in-Ministry-Model-Updated.pdf>.

karena mengatasi tantangan kerja, kegembiraan yang dialami karena melakukan pekerjaan yang dianggap bermakna.

Hal kedua yang, bagi Bloom, memengaruhi kebahagiaan seorang pelayan Tuhan adalah resiliensi. Resiliensi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan keadaan sekitar serta kemampuan untuk terus tumbuh berkembang mencapai potensi semaksimal mungkin demi terwujudnya tujuan hidup. Bloom mengatakan bahwa ada dua hal yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang pelayan, yakni dari dorongan dalam diri dan relasi dengan faktor luar. Dorongan dari dalam diri berbicara mengenai kemampuan mengatur diri sendiri (*self-regulatory capacities: self-awareness, self-reflectivity, and self-control*) yang terdiri dari tiga hal, yakni: kesadaran diri (*self-awareness*), refleksi diri (*self-reflectivity*), dan pengendalian diri (*self-control*). Relasi dengan faktor luar seorang pelayan Tuhan mencakup dinamika kehidupan yang positif, baik keseimbangan antara kehidupan pribadi dengan pelayanannya maupun keseimbangan antara kehidupan keluarga dengan pelayanan. Seorang pelayan Tuhan yang tingkat resiliensinya tinggi akan dapat berkata “tidak” terhadap kelebihan kerja (*overworking*). Jadi, resiliensi mencakup daya tahan serta daya juang seseorang untuk berkembang.

Hal ketiga yang memengaruhi kebahagiaan seorang pelayan Tuhan adalah integritas diri. Bagi Bloom, integritas diri berbicara tentang keautentikan diri sendiri, singkatnya bahwa seorang pelayan yang berintegritas berarti mengenal dirinya sendiri, menghargai apa yang ia kerjakan, dan memiliki hormat dan bangga akan dirinya sendiri. Berkaitan dengan integritas diri, Bloom mengatakan, “*Our research shows that self-integrity frees people to be at their best, helps them to develop and sustain strong and positive relationships, promotes adaptability, and increases*

resilience.”¹⁰⁶ Jadi, integritas diri memberikan pengaruh yang besar kepada resiliensi dan kebahagiaan harian seseorang.

Hal keempat yang, bagi Bloom, memengaruhi kebahagiaan seorang pelayan Tuhan adalah *thriving*. *Thriving* berkaitan dengan makna dan signifikansi yang dialami seseorang dalam hidup yang menciptakan tujuan, dan memberikan panduan moral dalam hidupnya. Bagi Bloom, *thriving* terdiri dari tiga elemen: pertama, sistem makna (*meaning system*), mencakup sebuah sistem kepercayaan, nilai-nilai, dan kebajikan yang menyeluruh yang menyediakan struktur dan panduan dalam hidup; kedua, tujuan hidup (*purpose in life*) mencakup rasa berkontribusi terhadap aspirasi atau tujuan penting dalam hidup; ketiga, hubungan positif (*positive connections*) mencakup adanya hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain, terutama dengan mereka yang memiliki keyakinan dan nilai yang sama. Jadi, *thriving* berbicara tentang kesadaran seseorang akan apa yang dikerjakannya bersama dengan rekan kerjanya adalah sesuatu yang bermakna dan punya tujuan yang besar.

Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa para filsuf dan psikolog sepakat bahwa kebahagiaan merupakan alasan serta tujuan akhir dari semua tindakan manusia. Setiap orang mengejar kebahagiaan dengan caranya sendiri. Bagi orang percaya, kebahagiaan bersumber dari Tuhan dan ternyata tidaklah bergantung pada faktor luar semata. Pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan bahkan tantangan pelayanan yang berat sekalipun, sesungguhnya dapat mendatangkan kebahagiaan

¹⁰⁶Bloom, “Flourishing In Ministry,” 27.

sejati. Beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan seorang pelayan dalam pelayanan, yaitu: kebahagiaan harian, kemampuan beradaptasi dan mengembangkan diri (resiliensi), integritas diri, serta keyakinan bahwa pelayanan yang dikerjakan merupakan panggilan Tuhan yang mulia dan bermakna.

