

# Happiness

**P**ada edisi Desember lalu, saya mengemukakan tema Time to Turn dengan menyinggung film Pursuit of Happyness (PoH). Mungkin Anda sudah menonton film yang dibintangi oleh Will Smith itu yang diangkat dari kisah nyata seseorang bernama Chris Gardner. Yaitu seorang *salesman* alat medis yang semula kurang sukses, namun menemukan *turning point*-nya dan kemudian menjadi pialang saham yang sukses.

nenek moyangnya berasal. Dia yang sebelumnya pernah jadi gelandangan, tidur di WC stasiun kereta, kemudian menjadi orang penting dan bertemu banyak orang penting, misalnya Bill Clinton, diwawancara oleh Oprah Winfrey, hingga berteman dengan Nelson Mandela.

Saat menonton film itu, banyak sekali adegan yang berkesan di benak saya. Salah satu yang saya ingat adalah ketika Chris Gardner memprotes *graffiti* yang dibacanya di sebuah dinding di kawasan pecinan San Francisco. Chris mempersalahkan ejaan dari Pursuit of Happyness yang seharusnya adalah Pursuit of Happiness. Ejaan yang salah itulah yang kemudian menjadi judul buku yang ditulisnya kala dia sudah sukses beberapa tahun kemudian, sejak dia menemukan *turning point*-nya.

Kalau kita telusuri asal kata-kata "*pursuit of happiness*" yang dipermasalahkan Chris maka kita akan menemukannya di deklarasi kemerdekaan Amerika Serikat. Deklarasi yang dibidani antara lain oleh Thomas Jefferson, John Adams dan Benjamin Franklin itu dideklarasikan 4 Juli 1776. Di salah satu bagian dinyatakan yang intinya kurang lebih adalah bahwa manusia itu diberi oleh Sang Pencipta dengan sejumlah hak yang antara lain adalah *Life* (kehidupan), *Liberty* (Kemerdekaan) dan *Pursuit of Happiness* tadi.

Saya tidak akan mempermasalahkan mana ejaan yang benar, karena sudah pasti '*happiness*' bukan '*happyness*'. Yang sering muncul di benak saya dan mungkin jadi pertanyaan banyak orang



Oleh:

**Handoko Wignjowargo**

Public Speaker bidang People & Business Development.

Managing Partner MAESTRO Consulting-Coaching-Sharing.

(handoko@wignjowargo.com;

[www.handokowignjowargo.com](http://www.handokowignjowargo.com))

Setelah sukses Chris membukukan kisah perjuangannya dalam mengejar *happiness*, dengan harapan dapat menginspirasi orang lain. Chris juga banyak membantu badan-badan sosial, bukan cuma di Amerika Serikat tempat dia tinggal, juga sampai ke Afrika Selatan, tempat

Setiap orang mempunyai faktor penentu, apa yang membuat *happy* dengan variabel-variabel pengukurnya masing-masing

adalah darimana asal muasal sebuah “*happiness*”.

Saya pernah membaca sebuah *working paper* yang ditulis oleh Bruno S Frey dan Alois Stutzer, dari Department of Economics, Johannes Kepler University of Linz (2000) yang berjudul ‘*What are the sources of happiness?*’ Terus terang saya tertarik untuk membacanya karena kedua peneliti ini berusaha mencari asal muasal *happiness* secara ilmiah, dengan penelitian yang dilakukan terhadap 6.000 orang di Swiss. Ada tiga faktor penentu yang dipergunakan untuk mengukur yaitu: demokrasi langsung (politik), ekonomi, dan demografis.

Isinya menarik, namun sekaligus membuat saya pusing. Secara ringkas dan sederhana dapat dikatakan, bahwa terhadap faktor penentu demokrasi langsung disimpulkan, demokrasi langsung membuat orang lebih bahagia. Bagaimana terhadap dua faktor penentu yang lain? Untuk faktor ekonomi yang dipergunakan adalah variabel pengangguran dan pendapatan. Seperti yang mungkin sudah dapat diduga maka seorang yang menganggur akan tidak bahagia, semakin tinggi penghasilan akan semakin bahagia.

Yang terkait dengan faktor demografis, sejumlah temuan dari kedua peneliti ini adalah: orang yang berusia di atas 60 tahun lebih bahagia dibanding yang berusia di bawah 30 tahun, wanita lebih berbahagia dibandingkan dengan pria, warga negara Swiss lebih bahagia dibandingkan dengan warga negara lain, orang berpendidikan tinggi lebih bahagia dibanding yang rendah, pasangan dengan atau tanpa anak lebih bahagia dibanding yang masih bujangan, janda/duda atau mereka yang tinggal di rumah jompo.

Jujur saya katakan bahwa saya tidak menemukan jawaban darimana asal muasal *happiness* di *paper* tersebut. Tentu saja adalah merupakan kesimpulan yang salah kalau kita mengatakan bahwa agar kita bahagia, maka kita harus jadi wanita warganegara Swiss berumur di atas 60 tahun, punya pekerjaan, pasangan dan penghasilan serta pendidikan tinggi serta tinggal di alam demokrasi langsung. Jadi darimana asal muasal *happiness*? Itu tetap menjadi pertanyaan.

Perayaan ganti tahun baru saja kita lalui, sekarang kita sudah di tahun 2009. Di awal Januari

## ‘*Happiness is a decision not an emotion*’.

ini tentu saja kita akan banyak bertemu orang yang akan menyapa dengan “*Happy New Year*”. Tentu kita *happy* saat orang menyampaikan salam *happy* kepada kita. Sepanjang tahun nanti kita juga akan mendapatkan sejumlah ucapan yang terkait dengan kata *happy*, misalnya: *Happy Valentine* di bulan February, *Happy Birthday* di hari ulang tahun kita, *Happy Anniversary* di ulang tahun perkawinan kita, juga sejumlah *happy* yang lainnya. Tentu kita senang saat orang melakukan itu kepada kita. Tetapi apakah asal *happiness* dari orang lain? Saya rasa ini juga bukan jawabannya, karena sebaiknya kita tidak menggantungkan apa yang dicari dari sumber eksternal yang tidak bisa dikontrol.

Tidak hanya Chris Gardner yang melakukan, kita pun melakukan *pursuit of happiness*. Semua orang berusaha dengan caranya sendiri-sendiri dan saya yakin tidak ada formula tunggal. Setiap orang mempunyai faktor penentu, apa yang membuat *happy* dengan variabel-variabel pengukurnya masing-masing dan tidak harus atau bahkan tidak bisa mengikuti variabel-variabel yang dinyatakan oleh Bruno S Frey dan Alois Stutzer dalam penelitiannya.

Kalau saya ditanya, apakah saya juga melakukan *pursuit of happiness*, maka jawabannya adalah ya. Kalau ditanya lebih lanjut, bagaimana caranya maka saya melakukannya dengan cara sederhana: saya menggunakan prinsip bahwa ‘*happiness is a decision not an emotion*’. Artinya saya *happy* saat saya memutuskan saya *happy* dan bukannya berdasarkan emosi yang saya rasakan. Bahkan dalam dalam situasi emosi yang paling buruk sekalipun, saya bisa mendapatkan *happiness* kalau saya memutuskan saya *happy*.

Tentu saja kembali ke alinea-alinea di atas, tidak ada formula tunggal untuk menuju *happiness*, termasuk juga formula saya di atas. Sekali lagi, Selamat Tahun Baru 2009 dan selamat mengejar *happiness* Anda di tahun yang oleh banyak orang dikatakan akan sulit secara politik, sulit secara ekonomi, dan sulit secara sosial. ▲