

Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern

Nurul Dwi Tsoraya^{1*}, Masduki Asbari², Ardini Pratiwi³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: nuruldwit@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis pada buku panduan yang menginspirasi dan memberikan motivasi bagi pembacanya berjudul *Happiness Inside* karya Gobind Vashdev. Gobind mencurahkan isi pikirannya, bagaimana cara seseorang untuk merasakan sebuah kebahagiaan sehingga terbitlah buku yang berjudul *Happiness Inside*. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Dari buku ini kita dapat mengetahui bahwa kebahagiaan adalah tanggung jawab kita sendiri. Sejatinnya, manusia tidak bisa selamanya bertumpu kepada orang lain untuk menghadirkan kebahagiaan. Untuk bahagia, setiap diri perlu sadar untuk meraih dan menciptakannya sendiri. Bagaimana cara agar bahagia? Cara apa yang bisa diambil untuk membuat bahagia? Apa yang perlu dilakukan untuk bisa bahagia? Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan terjawab dalam buku ini. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ada beberapa arti kata “Kebahagiaan” yaitu suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan, ketentraman hidup secara lahir dan batin yang maknanya adalah untuk meningkatkan visi diri. Sedangkan arti “Bahagia” yaitu keadaan atau perasaan senang dan tentram (bebas dari segala yang menyusahkan).

Kata Kunci: *Bahagia, buku, membaca, resensi.*

Abstract - This article is a review that is a critical reading of the inspiring and motivating guidebook entitled “*Happiness Inside*” by Gobind Vashdev. Gobind poured out his thoughts on how one can feel happiness, so a book called *Happiness Inside* was published. The method of this study is descriptive qualitative using content analysis techniques in the book *Taxi* referred to above. From this book, we can know that happiness is our own responsibility. The truth is, humans cannot forever rely on other people to bring happiness. To be happy, each self needs to be aware of reaching and creating it for themselves. How to be happy? What ways can be taken to make you happy? What needs to be done to be happy? These questions will be answered in this book. According to the Big Indonesian Dictionary, there are several meanings of the word “Happiness” which is a state of mind or a feeling of pleasure, inner and outer tranquility whose meaning is to increase self-vision. While the meaning of “Happy” is a state of feeling happy and peaceful (free from all that is troublesome).

Keywords: *Books, happy, reading, reviews.*

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kata menyimak dalam bahasa Indonesia memiliki kemiripan makna dengan mendengar dan mendengarkan. Sesungguhnya keterampilan bahasa tidak mungkin meninggalkan kemampuan membaca dan menulis. namun jika dipelajari lebih jauh, Dari kata itu memiliki perbedaan yang terdapat pada pengertiannya. Membaca merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara atau dalam hati. Membaca adalah

mengungkapkan suatu imajinasi terhadap suatu pembaca yang disukai khalayak ramai dan juga dimengerti oleh seseorang yang dicintai. Ada istilah seperti ini Membaca adalah jendela dunia, hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya buku karena memberikan banyak pengetahuan kepada manusia.

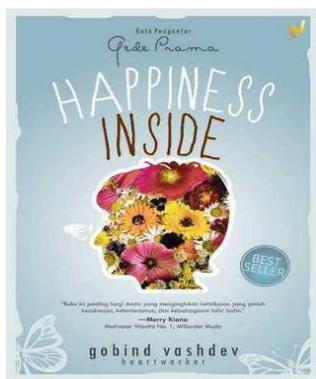
Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton, atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Di dalam kehidupan ini setiap orang ingin merasakan sebuah kebahagiaan. hal ini sangat berkaitan erat dengan lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal dan melakukan sebuah kegiatan. Bahagia itu sederhana, namun untuk merasakan sebuah kebahagiaan butuh proses yang harus dilalui, karena bahagia itu kita yang ciptakan dan rasakan sendiri, dimulai dari cara berfikir yang positif. Dari buku ini kita akan menemukan apa kebahagiaan itu dan bagaimana cara menemukannya.

Buku ini adalah karya dari Gobind Vashdev yang berjudul "*Happiness Inside*", diterbitkan oleh Noura Books (PT Mizan Publika), pada tahun 2012 berisikan 278 halaman. Dan merupakan buku yang memiliki kisah yang bermakna dan inspiratif di setiap lembarannya yang sengaja ditulis oleh Gobind Vashdev untuk membuka mata setiap pembaca akan kondisi dunia saat ini, dimana banyak aktivitas maupun kegiatan sehari-hari yang mengalami perbedaan setiap waktunya. Gobind Vashdev, lahir dan menghabiskan masa kecil hingga remajanya di Surabaya. Kemudian ia pindah ke Jakarta dan akhirnya menetap di sebuah desa di Bali yang bernama Ubud. Gobind tidak lulus S1, tetapi sejak kecil ia memiliki ketertarikan yang besar pada pelajaran yang bersifat informal. Menurut ia, "Setiap orang adalah guru, setiap tempat adalah sekolah, dan setiap jam adalah waktu belajar". Gobind menemukan kebahagiaan dalam berbagi dan memberikan apa yang ia miliki kepada orang lain. Baginya hidup bukanlah sebuah perlombaan untuk mengumpulkan sebanyak-banyaknya, tetapi memberi kepada dunia sebelum kita meninggalkannya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Metode Penelitian kualitatif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Bogdan dan Taylor, 1992). Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. (Darmadi, 2013). Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri- ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), di mana mereka mengartikan bahwa penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata-kata secara mendetail.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Happiness Inside
Penulis	: Gobind Vashdev
Penerbit	: Noura Books (PT Mizan Publika), 2012
Penyunting	: Edy Sembodo
Bahasa	: Indonesia
Jumlah Halaman	: 278 halaman
Ukuran Buku	: 14x20 cm
ISBN	: 978-602-9498-64-6
Email	: redaksi@noura.mizan.com

Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2012)

Happiness Inside salah satu karya dari seorang penulis dan seorang pembicara multitalenta yang memiliki cerita hebat di setiap kehidupannya tentang sebuah kata sederhana yaitu “Kebahagiaan”. Buku ini menjawab kekosongan yang dirasakan setiap orang dalam menjalani kehidupan dan memberikan jalan keluarnya, karena sesungguhnya bahagia itu sederhana, tidak memiliki aturan, hanya sebuah jalan keluar yang sederhana namun kerap terlupakan oleh setiap orang, jalan keluar sebenarnya ada di dalam diri kita.

Buku ini merupakan karya non fiksi karena cerita yang diambil berdasarkan pengalaman dan kisah nyata si penulis itu sendiri dan juga orang terdekatnya. Buku ini sangat menarik perhatian bagi pembacanya, karena penulis membuat pembaca seolah-olah merasakan apa yang telah tertuang di dalam buku ini yang menyajikan pengalaman, nilai-nilai positif dalam kehidupan dan memberikan para pembaca sebuah pesan dalam bentuk yang menarik karena setiap lembaran memiliki ceritanya masing-masing dan memiliki kutipan yang menarik untuk dibaca.

Gobind mengatakan, “Kehidupan memberikan pilihan-pilihan, maka begitu juga dengan kebahagiaan”. Buku *Happiness Inside* terdiri dari tiga bab utama, ketiga bab tersebut diurutkan mulai dari mencari kebahagiaan, menggali kebahagiaan dan sampai pada akhirnya kita dapat menemukan kebahagiaan. Setiap bab berisi cerita yang penuh inspirasi. Disertai dengan pengalaman pribadi Gobind serta berbagai referensi yang bisa kita jadikan rujukan dalam memahami berbagai situasi kapanpun dan perasaan yang terkait dengan kebahagiaan.

Pada bagian pertama buku ini “Mencari Kebahagiaan”, Gobind mencoba membantu pembaca untuk mengenal diri sendiri. Karena hal tersebut kunci penting untuk melangkah dalam hidup ini, untuk mengenal diri sendiri pembaca hanya perlu mereview kembali langkah-langkah apa yang harus dilakukan dan apa yang mereka inginkan. Gobind menyajikan serta memberikan pengajaran tentang hidup, tentang bagaimana memandang suatu masalah dan bagaimana dia memberikan motivasi dengan tidak hanya memerintah tetapi juga menjalankannya,

Pada bagian kedua buku ini “Menggali Kebahagiaan”, pembaca diajak untuk masuk lebih dalam untuk memahami proses memperoleh kebahagiaan, yaitu dengan cara menggali kebahagiaan. Terdapat kisah menarik pada pembukaan bab kedua buku ini. Kisah ini dikemas dengan singkat yang ditujukan kepada kita bagaimana seseorang mau melakukan sesuatu diluar pemikirannya untuk mencapai sesuatu yang lebih indah. Dalam menggali kebahagiaan, Gobind banyak memberikan referensi setiap kisah yang memotivasi setiap pembaca dan kemana fokus hidup kita kedepannya. Terdapat 11 (sebelas) sub bab pada bagian ini. Salah satunya, hidup bukanlah perlombaan. Bagian ini lebih banyak memfokuskan pada elemen – elemen yang berada dari luar diri kita. Dengan kata lain kebahagiaan dapat ditemukan kapan pun dan dimana pun, tergantung kita yang menjalaninya

Pada bagian ketiga buku ini “Menemukan Kebahagiaan”, Gobind menuntun kita untuk semakin berpikir tentang bagaimana cara menemukan kebahagiaan. Buku *Happiness Inside* membuat setiap pembaca berpikir lebih dalam, bagaimana cara menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya. Tersepat kata-kata dari Michael Beckwith bahwa “Tidak ada yang bertambah di dirimu hingga kamu bersyukur”, bersyukur seperti kunci menuju kebahagiaan setiap orang. Ketika seseorang bersyukur

maka ada sesuatu yang bertambah dan tumbuh di hati seseorang, hal itulah yang membuat seseorang merasakan kebahagiaan.

Kelebihan Isi Buku

Kelebihan dari buku ini adalah sangat menginspirasi dan membuka daya pandang kita terhadap sebuah kata sederhana yaitu kebahagiaan dan menikmati hidup dari sudut pandang yang berbeda dengan menyertakan quote maupun sepenggal cerita dari beberapa penulis besar. Dilihat dari cover dan judulnya menarik perhatian dan minat para pembaca.

Penerapan konsep membaca pada buku ini seperti makanan siap saji *All You Can Eat* atau jika diibaratkan pada buku kita tidak perlu membaca tulisan ini mengurut dari awal, kita bisa memilih ingin membaca darimana dan kapan saja, karena setiap kisah tidak saling berhubungan tetapi tetap memiliki makna yang serupa di dalamnya. Buku *Happiness Inside* sangat menarik karena dapat membuat pembaca berpikir lebih dalam bagaimana cara menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya, sedangkan kebahagiaan itu dapat diraih dengan mudah.

Bahasa yang digunakan dalam buku ini sangat ringan dan sederhana sehingga memudahkan pembaca untuk menyerap informasi yang diberikan. Penuh inspirasi sekaligus mengandung berbagai hal yang bisa diterapkan secara langsung salah satunya dalam menjaga kesehatan mental.

Kekurangan Isi Buku

Kekurangan dari buku ini adalah ada beberapa quote dari para tokoh yang perlu ditanyakan ke absahannya seperti di dalam buku tersebut ada Yesus Kristus dan Sidarta. Serta penggunaan bahasa yang dirasa terlalu tinggi mungkin bagi beberapa pembaca kesulitan dalam mengartikan tujuan penulis.

"Bersikap rendah hati, menyadari bahwa masih banyak kekurangan adalah satu syarat penting lainnya dalam belajar" (*Happiness Inside*, hlm. 19).

"Gerakan tersenyum misalnya, akan membuat kelenjar pineal dalam otak mengeluarkan hormon endorfin, yaitu zat sejenis morfin alami yang kekuatannya 200 kali dari morfin buatan. Endorfin ini membuat perasaan menjadi senang dan bahagia." (*Happiness Inside*, hlm. 93)

"Hidup ini indah karena kita mempunyai kebebasan untuk memilih. Namun, setiap pilihan tidak selalu berujung pada sesuatu yang kita harapkan. Kadang kala, angin berembus terlalu kencang dalam pikiran kita membuat emosi bangun dan meluap. Kita bisa marah dan menyesal setelahnya atau kita bisa memilih untuk berjalan cepat selama 30 menit. Di kala kesedihan berkunjung, kita pun punya pilihan untuk duduk menunduk atau melihat ke atas dan tersenyum." (*Happiness Inside*, hlm. 96).

KESIMPULAN

Happiness Inside merupakan salah satu karya persembahan dari Gobind Vashdev, seorang penulis multitalenta yang memiliki cerita hebat tentang penemuan kebahagiaan. Buku ini merupakan karya non fiksi karena cerita yang diambil berdasarkan pengalaman dan kisah nyata si penulis dan juga orang-orang terdekatnya. Buku ini berisi nilai-nilai positif agar setiap orang dapat merefleksikan diri kembali agar menjadi lebih baik kedepannya, merenungkan apa tujuan sebenarnya yang ingin mereka capai dan kebahagiaan seperti apakah yang ingin mereka dapatkan. Buku ini memberikan banyak pembelajaran mengenai kehidupan yang sebenarnya kepada pembaca tanpa terkesan menggurui, mengenai arti sebuah kehidupan sederhana yang sesungguhnya, jalan untuk meraih kebahagiaan diri, serta sebuah langkah untuk bisa terus mewarnai kehidupan dengan penuh perasaan positif dan dengan sudut pandang yang baik.

Buku ini cocok dibaca di waktu kapan saja oleh semua kalangan yang ingin memperbaiki diri agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, seseorang yang sedang mencari jati diri, dan untuk seseorang yang menginginkan kebahagiaan yang sesungguhnya. Memiliki kalimat yang positif serta kutipan dari berbagai penulis yang diselipkan dalam setiap bagian dan lembaran buku, sesuai kisah di dalam bab juga sangat memiliki inspirasi bagi pembacanya. Buku ini cocok untuk pembaca yang melihat segala hal terlihat sulit dan kurangnya rasa akan bahagia, buku ini dapat memberikan motivator dan memberi

semangat bagi pembaca serta membuka mindset pembaca agar lebih luas. Kunci kebahagiaan adalah rasa bersyukur dan tau bagaimana caranya melihat sesuatu masalah dengan sudut pandang yang berbeda sehingga masalah tersebut terlihat mudah dan dapat dijalani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya
- Bogdan, R. & Taylor, S.J. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Terjemahan arif surachman. Usaha Nasional. Surabaya
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6. Retrieved from <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/1>
- Goodreads.com (2009, 1 January). *Happiness Inside* by Gobind Vashdev. Diakses pada 24 Mei 2023, dari <https://www.goodreads.com/id/book/show/15742842>
- Kbbi.web.id (2023). Arti Kata Bahagia. Diakses pada 24 Mei 2023, dari <https://www.kbbi.co.id/arti-kata/bahagia>
- Kompasiana.com (2022, 21 Desember). Pentingnya Keterampilan Berbahasa Bagi Para Mahasiswa Masa Sekarang. Diakses pada 24 Mei 2023, dari <https://www.kompasiana.com/nesawulandari1227/63a31be5375dd1492d5c8ec3/pentingnya-keterampilan-berbahasa-bagi-para-mahasiswa-masa-sekarang-oleh-nesa-wulandari-mahasiswa-uin-suska-riau-program-studi-pendidikan-bahasa-indonesia>
- Kurniasih, S. (2014). *Strategi-Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kata Pena.
- Sani, R. A. (2015). *Pembelajaran Sainifik untuk Implementasi Kurikulum 2013*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 50-51
- Sitepu (2012). *Penulisan Buku Teks Pelajaran*, (Bandung, : PT Remaja Rosdakarya, 2012), 13.
- Sujarweni, W. (2020). *Metodologi Penelitian*, (Bantul: PT Pustaka Baru, 2020), hlm.19.
- Vashdev, G. (2012). *Happiness Inside*. Noura Books.
- Wikipedia.org (2023). *Membaca*. Diakses pada 24 Mei 2023, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Membaca>