

Happines Paradox: Semakin Dikejar Semakin Jauh?

Meico Faturrahman^{1*}, Turwono Adi

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Pamulang, Indonesia

*Corresponding author: Meicofatur7@gmail.com

Abstrak - The Happiness Paradoks adalah paradoks kebahagiaan terjadi ketika seseorang berusaha terlalu keras untuk mencapai kebahagiaan dan menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan. Sebaliknya, mereka justru merasa menderita karena pikiran mereka. Mereka merasa tidak bahagia saat ini dan terus mengejar standar yang dianggap penting untuk mencapai kebahagiaan. Namun, semakin mereka mengejar, semakin tak tercapai rasanya. Selain itu, semakin banyak mereka memikirkan masalah, kecemasan, dan kekurangan dalam hidup, semakin besar pula perasaan negatif yang mereka alami. Cerita yang beredar di media sosial mengisahkan seorang konsultan dengan gaji di atas 40 juta rupiah. Meskipun pekerjaannya terdengar menyenangkan dan ia sering berkeliling kota besar Indonesia menggunakan maskapai terbaik, menginap di hotel bintang empat atau lima, hidupnya tidak pernah lepas dari handphone dan laptop. Setiap hari, handphone-nya terus berdering dengan ratusan pesan yang menumpuk untuk dibaca. Matanya hampir tidak pernah lepas dari laptop hingga larut malam. Makanan lezat dan beragam di hotel tidak lagi terasa istimewa baginya karena ia telah terbiasa mengalaminya. Dia menyadari bahwa hidupnya habis untuk bekerja, tetapi uang dan kemewahan tidak membuatnya bahagia. Dia terus mencari kebahagiaan, padahal ia sudah memiliki segalanya. Lalu apa lagi yang ia cari?

Menginap di hotel mewah tentu memberikan kesenangan, tetapi semakin sering kita mengalaminya, hal istimewa tersebut menjadi biasa. Manusia selalu ingin meningkatkan kebahagiaan dan standar hidupnya, tetapi mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan seumur hidup sangat tidak realistis. Kadang-kadang, kita akan mengalami hal buruk dan penderitaan, dan itulah yang membuat kita tumbuh dan berkembang. Beberapa fase dalam hidup kita adalah berkah yang harus disyukuri, sementara yang lain adalah tantangan yang akan membuat kita menjadi pribadi yang lebih baik.

Kata Kunci: Paradoks kebahagiaan, Mengejar standar kebahagiaan, Konsultan dengan gaji tinggi, Kehidupan yang habis untuk bekerja, Mencari kebahagiaan meskipun sudah memiliki segalanya.

Abstract - *The Happiness Paradox is when a person tries too hard to achieve happiness and makes feeling happy the goal. Because usually a person actually feels suffering because of his mind. he feels unhappy at the moment, so he has to pursue something standard that is considered important to be happy. But the more pursued, the more felt, it can never be achieved. on the contrary, the more you think about all the problems, anxieties, shortcomings and bad things in your life, the greater the bad feelings you experience. a story once circulated on social media platforms, about a consultant with a salary above 40 million rupiah. The work sounds fun. He often travels around major cities in Indonesia using the best airlines, staying at a minimum four-star and often five-star hotels. but his life has never been separated from mobile phones and laptops. Every day his phone kept ringing. Hundreds of messages piled up to read. And his eyes could hardly get away from the laptop until one o'clock at night. the breakfast menu is delicious and very diverse in the Hotel almost no longer a special impression. He used to enjoy it. until he finally realized that his life was exhausted to work. But a lot of money and all the luxuries of life still do not make him happy. He continues to seek happiness. And he has everything.*

Then what else? Staying in a luxury hotel is definitely a pleasure. But as the quantity you experience increases, then the Special becomes commonplace for you. Man always wants to increase his happiness and standards. But continue to feel happiness and become happier for life, it is very unrealistic. Sometimes you will feel pain and suffering. And that's what keeps you growing. Some phases in our lives are blessings that we should be grateful for, and some are challenges that will make us a better person.

Keywords: *Paradox of happiness, pursuit of happiness standards, consultant with high salary, life exhausted to work, looking for happiness despite having everything.*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah tujuan yang diinginkan oleh hampir setiap individu. Namun, paradoks kebahagiaan muncul ketika seseorang berusaha terlalu keras untuk mencapainya. Dalam perjalanan menuju kebahagiaan, mereka kadang-kadang merasa terjebak dalam siklus tanpa ujung yang menghasilkan kekecewaan dan ketidakpuasan. Artikel ini akan menjelajahi fenomena yang dikenal sebagai "The Happiness Paradox" dan menggali cara untuk menemukan keseimbangan antara ambisi dan kepuasan dalam hidup.

The Happiness Paradox adalah istilah Ketika kamu tidak akan pernah bahagia jika terus mencari seperti apa kebahagiaan itu. Kamu tidak akan pernah hidup jika terus mencari arti hidup. — **Albert Camus**.

Sebuah studi baru-baru ini pada tahun 2021 oleh Felicia Zerwas dan Brett Ford tentang The Paradox of Pursuing Happiness mengemukakan bahwa jika kamu menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan, dan menentukan strategi untuk mencapai kebahagiaan itu, maka akan sulit bagi kamu untuk bisa mencapai kebahagiaanmu. Meskipun kamu sudah melakukan berbagai cara dan mengikuti strateginya. Sebagian fase dalam hidup kita adalah berkah yang harus kita syukuri, dan sebagian lagi adalah tantangan yang akan membuat kita menjadi pribadi lebih baik lagi. Kebahagiaan hidupmu tergantung pada kualitas pikiranmu. — **Marcus Aurelius**.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. 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. Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video dari channel Youtube 1 Hari Sukses tentang "The happiness Paradox / Semakin dikejar semakin jauh" (2023). Subjek dalam penelitian adalah seorang aktor bernama Ashton Kutcher. Sedangkan objek penelitiannya adalah film Butterfly Effect yang dibintangi Ashton Kutcher. Instrumen penelitian yaitu Instrumen penelitian yang dipakai oleh peneliti yaitu human interest, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Paradoks kebahagiaan, fenomena hustle culture, dan pentingnya hidup di masa sekarang. Terlalu sering mengejar kebahagiaan yang dianggap berada di luar jangkauan dapat menyebabkan frustrasi dan ketidakpuasan. Hustle culture, yang mendorong seseorang untuk terus mengejar kesuksesan tanpa batas waktu, bisa mengakibatkan kelelahan, stres, dan kekecewaan. Sebagai contoh, cerita seorang konsultan yang memiliki segalanya secara materi tetapi tidak merasa bahagia.

Kebahagiaan seharusnya bukan tujuan yang harus diperjuangkan secara keras, melainkan efek samping dari tindakan dan pikiran positif kita. Memiliki harapan yang realistis dan menghargai apa yang sudah dimiliki dalam hidup dapat membantu mengalami kebahagiaan sejati. Penting untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran di masa sekarang, tanpa terlalu terpaku pada masa lalu atau khawatir tentang masa depan.

Menghentikan perbandingan dengan orang lain juga penting, karena setiap orang memiliki perjalanan dan fase kebahagiaan yang unik. Fokuslah untuk hidup dan bahagia dengan caranya sendiri, tanpa terjebak dalam standar atau gambaran yang ditetapkan oleh orang lain. Mengalami penderitaan dan tantangan juga merupakan bagian dari kehidupan, yang dapat membawa pertumbuhan dan makna yang lebih dalam.

Akhirnya, penting untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan memilih kebahagiaan sebagai sikap hidup. Terimalah bahwa hidup tidak selalu sempurna, namun dengan mengarahkan pikiran pada hal-hal baik, kebahagiaan dapat ditemukan dalam momen-momen yang tidak terduga.

KESIMPULAN

Kebahagiaan adalah efek samping dari tindakan, pikiran, dan sikap hidup yang positif. Menjalani hidup di masa sekarang, menghentikan perbandingan dengan orang lain, dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif merupakan langkah penting menuju kebahagiaan yang sejati.

Seringkali, individu terperangkap dalam pikiran bahwa kebahagiaan adalah hasil dari mencapai standar tertentu. Mereka merasa tidak bahagia saat ini dan memilih untuk mengejar sesuatu yang tampaknya penting untuk mencapai kebahagiaan. Namun, semakin mereka mengejar, semakin tidak tercapai rasanya. Paradoks ini terjadi ketika kebahagiaan dihubungkan terlalu erat dengan pencapaian material atau kesuksesan eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Hari Sukses (2023, Mar 8). The Happiness Paradox | Semakin Dikejar Semakin Jauh [Video]. Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=ueCLUCD9H0s> (Diakses: 13 April 2023).
- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>.
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>.
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>.
- Asbari, M., Purba, J., Hariandja, E., & Sudibjo, N. (2021). From Leadership to Innovation: Managing Employee Creativity. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(1), 143 - 154. Retrieved from <http://ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/JMSAB/article/view/287>.
- Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888>
- Asbari, M., Yani, A., Wardoyo, S., Sitanggang, T. W., Sukmawati, K. I., Santoso, G., Lafendry, F., Irhamni, & Rusadi, B. E. (2023). Urgensi Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Dinamis, Iklim Etis, dan Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 128–140. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/135/41>
- Mahsun, M.S. (2017). Metode penelitian Bahasa: tahapan, strategi, metode, dan teknik nya. Penerbit Rajawali Pers.
- Aulia, A. R., & Asbari, M. (2022). Hakikat Manusia Sebagai Homo Faber. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 68–73. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/22>
- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumas pul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490-506. <https://doi.org/10.33487/edumas pul.v5i1.1248>
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahu ruddin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahu ruddin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila : Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>.

- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7–11.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17–20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>