

Analisis terhadap Bahagia sebagai Pondasi Kinerja: Analisis dari Sam Berns' Philosophy

Evelina Wulandari¹, Dina Kamilia², Pradina Akmal³,
Sri Wahyuni Asnaini⁴, Wisam Candraditya Rabani⁵

^{1,4}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Terbuka, Indonesia

³Universitas Esa Unggul, Indonesia

⁵Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding email: velinawulandari465@gmail.com

Abstrak – Penelitian ini menyelidiki filosofi pribadi untuk hidup bahagia yang diungkapkan dalam wacana lisan yang terinspirasi oleh "My Philosophy for a Happy Life" oleh Sam Berns. Artikel ini menjelaskan tema dan prinsip utama yang mendasari perspektif mereka mengenai kebahagiaan dan kesejahteraan. Sam Berns pada saat itu adalah seorang anak laki-laki berusia tujuh belas tahun yang menderita penyakit yang sangat langka yang disebut Progeria. Progeria adalah penyakit bawaan langka yang menyebabkan anak mengalami penuaan dini sejak 2 tahun pertama kehidupannya. Sam didiagnosis menderita penyakit ini pada usia dua tahun. Meski menimbulkan banyak masalah dalam hidupnya, ia duduk di atas panggung memberikan pidato di TedTalks memberikan filosofinya tentang apa yang diperlukan untuk menjalani hidup bahagia. Sam memberikan tiga aturan utama dan bagaimana dia menggunakannya untuk menjalani hidup bahagia dan sepanjang pidatonya, jelas aturannya telah menciptakan tidak hanya orang yang bahagia tetapi juga menciptakan seseorang untuk berjuang hanya mencapai tujuan tertinggi dengan segala cara untuk mencapainya. Sam hanyalah seorang remaja laki-laki tetapi filosofinya adalah sesuatu yang dapat kita pelajari dan tanamkan dalam kehidupan kita sendiri. Sam meninggalkan kata-kata bijak ini sesaat sebelum kematiannya.

Kata kunci: Berjuang, penyakit, kebahagiaan, filosofi, kehidupan

Abstract - This research investigates personal philosophies for a happy life expressed in oral discourse inspired by "My Philosophy for a Happy Life" by Sam Berns. This article explains the main themes and principles underlying their perspectives on happiness and well-being. Sam Berns was at the time a seventeen-year-old boy suffering from a very rare disease called Progeria. Progeria is a rare inherited disease that causes a child to age prematurely from the first 2 years of life. Sam was diagnosed with the disease at the age of two. Despite causing many problems in his life, he sat on stage giving a speech at Ted Talks giving his philosophy on what it takes to live a happy life. Sam gave three main rules and how he used them to live a happy life and throughout his speech, it was clear his rules have created not only a happy person but also created someone to strive for only the highest goals at all costs to achieve them. Sam was just a teenage boy but his philosophy is something we can learn from and instil in our own lives. Sam left these words of wisdom shortly before his death.

Keywords: Struggle illness, happiness, philosophy, Life



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan individu, telah menjadi subjek utama dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk filosofi dan psikologi. Filosofi hidup bahagia merupakan subjek yang telah menarik perhatian para filsuf dan peneliti psikologi seiring dengan upaya untuk memahami dan meningkatkan kualitas hidup manusia (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Febriyani et al., 2024; Novitasari & Asbari, 2024; Putra et al., 2024). Dalam pandangan filosofis, kebahagiaan sering dikaitkan dengan pencarian makna, penerimaan diri, dan kedamaian batin, sementara psikologi menyoroti peran emosi positif hubungan

internasional yang kuat dan keseimbangan hidup. Penelitian terkini dalam bidang filosofi dan psikologi telah faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu. Namun, meski telah banyak kemajuan, masih ada ruang untuk eksplorasi lebih lanjut terutama dalam integrasi pendekatan filosofis dan psikologis untuk mencapai kesejahteraan subjektif optimal (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Asbari, 2024; Asbari et al., 2024; Budiadnyana, 2024; Nurhayati et al., 2024).

Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis pendekatan filosofis terhadap hidup bahagia. Dengan mempertibangkan pandangan dari berbagai tradisi filosofis termasuk Stoisis, Taoisme, dan Buddhisme, serta mengintegrasikan temuan–temuan tersebut dengan penelitian terkini dalam psikologi positif. Melalui pendekatan multidisiplin, artikel ini berharap dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang esensi dan prinsip-prinsip filosofi hidup bahagia yang dapat diterapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dengan memahami secara holistik peran filosofi dan psikologi dalam pencarian kebahagiaan. Diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan teori dan praktik kesejahteraan subjektif yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Sam Berns meninggal pada usia 17 tahun, di usia senja nya. Penyakitnya yang langka tidak menghentikannya untuk memiliki tujuan hidup. Temukan filosofi Sam untuk hidup bahagia. Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja pada diri kita, namun dapat dijangkau oleh semua orang. Bahkan selama masa-masa paling sulit dalam hidup, kita semua memiliki kekuatan untuk membuat perubahan kecil dalam lingkungan dan pola pikir kita yang dapat mengarahkan kita ke arah kehidupan yang lebih bahagia, dan kehidupan. Sam Berns tidak mungkin seperti itu. Berns terlahir dengan progeria, sebuah penyakit penuaan dini yang cepat dan hanya dialami oleh sekitar 250 anak di seluruh dunia. Meskipun progeria menyebabkan banyak masalah dalam hidupnya.

Berns mengatakan bahwa jika ada satu hal yang dia ingin semua orang tahu tentang dirinya, itu adalah bahwa dia menjalani “kehidupan yang sangat bahagia.” Berns jauh melampaui harapan hidup orang yang mengidap penyakit ini, yang hampir tidak lebih dari 13 tahun. Menurut National Geographic, anak-anak dengan progeria menderita kondisi yang biasanya terlihat pada pasien yang jauh lebih tua, termasuk dislokasi pinggul dan sendi yang kaku. Namun, progeria terbukti fatal karena penuaan dini menyebabkan penyakit kardiovaskular yang parah dan progresif yang mengarah pada serangan jantung dini atau stroke. Sayangnya, Sam Berns meninggal pada tahun 2014, pada usia 17 tahun, dengan kondisi fisik yang identik dengan seorang pria lanjut usia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif atau disebut juga pendekatan deskriptif yaitu penelitian difokuskan mencari sumber teori, lalu menganalisis data tersebut, ditafsirkan dan dibuat kesimpulan. Sedangkan sumber penelitiannya didapatkan dari hasil simak tutur tulisan di Channel Youtube TED TALK dengan pembicaranya Sam Berns berjudul My Philosophy for a Happy Life. Dan kepustakaan dari beberapa jurnal dengan menganalisis secara deskriptif dan terakhir adalah menarik kesimpulan. Jenis penelitian ini yaitu studi kasus yang bersifat analisis deskriptif data yang sudah dikumpulkan lalu diolah serta dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan penyajian data secara rinci dan melakukan interpretasi teoritis. Sehingga diperoleh gambaran dari suatu penjelasan serta kesimpulan yang memadai. Dalam penganalisisan data, peneliti juga menguji *keabsahan* dari data tersebut agar diperoleh data yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari simak tutur lisan yang ada di channel youtube Ted Talk (My Philosophy for a Happy Life). Ada beberapa penyebab timbulnya kebahagiaan. Pertama adalah Hobi, asyik menekuni hobi mirip dengan mempertahankan kepercayaan. Dalam sebagian besar kasus, minat atau hobi tidak menjadi sumber utama kebahagiaan, tetapi bahkan menjadi sarana untuk melarikan diri dari kenyataan dan melupakan permasalahan yang sulit dihadapi. Padahal kenyataannya, minat adalah fitrah manusia, bukan semata-mata untuk pelarian. Dapat dikatakan sebagai hobi jika merasa kehangatan dan ketertarikan dalam suatu hal.

Salah satu hal yang menyebabkan ketidakbahagiaan, kelelahan, dan ketegangan mental yaitu ketidakmampuan diri untuk merasa tertarik pada segala hal yang dianggap tidak penting. Penting untuk diingat bahwa hobi sebaiknya untuk menenangkan pikiran. Seharusnya yang tidak melibatkan tekad dan keputusan cepat, tidak membahayakan keuangan, dan tidak boleh terlalu melenakan sehingga mengakibatkan kelelahan mental dan menyita pikiran sadar dan bawah sadar. Ada banyak hobi yang bisa Anda tekuni, mungkin dengan menonton film, membaca buku, berolahraga, semuanya bisa dilakukan tanpa

menimbulkan risiko yang disebutkan diatas. Selain penting untuk menenangkan, hobi juga memiliki berbagai manfaat. Salah satunya, membantu seseorang untuk tetap hidup nyaman. Agar dapat menyeimbangkan hobi dan pekerjaan.

Kedua, kasih sayang, Kasih sayang adalah tempat berlindung dari kebenaran. Salah satu penyebab ketidakbahagiaan adalah merasa tidak dicintai. Karena perasaan dicintai membangkitkan semangat melebihi apapun. Namun, seseorang bisa saja merasa tidak dicintai karena menganggap dirinya tidak pantas mendapatkannya. Hal itu dapat terjadi karena kurangnya kepercayaan diri karena terdapat trauma tersendiri untuknya. Orang yang merasa dirinya tidak dicintai, akan berusaha selalu berbuat baik untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Namun, usahanya akan menimbulkan kesedihan untuk dirinya, sikap seperti itu akan mudah kecewa jika kebbaikannya tak berbalas. Tidak menyadari bahwa kasih sayang yang diinginkan jauh lebih berharga dari pada perbuatan baik berlebihan yang tidak tulus.

Jika merasa tidak dicintai, baik laki-laki maupun perempuan, akan tenggelam dalam rasa minder dan putus asa yang hanya bisa dihilangkan oleh kedengkian dan kebencian yang membabi buta. Artinya, mereka jauh dari rasa aman dan selalu merasa terancam. Sebab, rasa aman bersumber dari kasih sayang kita dapatkan. Sejauh ini, cinta benar-benar mampu menyembuhkan perasaan tidak aman dan memberi kekuatan saat mengalami bahaya atau merasa takut. Namun, cinta yang tidak tulus akan sangat melukai diri. Kemampuan untuk memberikan kasih sayang yang tulus merupakan tanda dari orang yang berhasil keluar dari penjara diri sendiri. Kita tidak hanya menerima kasih sayang, tetapi perlu membalas kasih sayang yang diberikan. Kasih sayang yang baik terjadi karena adanya timbal-balik. Dari semua halangan, yang tersulit untuk dihadapi adalah tidak boleh mencintai siapa pun dan apa pun.

Ketiga keluarga hubungan antara orang tua dan anak sering kali menjadi sumber ketidakbahagiaan bagi kedua pihak dan lebih sering lagi menjadi sumber ketidakbahagiaan bagi salah satu pihak. Topik tentang keluarga terlalu luas untuk dibahas. Sebab penyebab ketidakbahagiaan zaman sekarang menyangkut banyak segi, yaitu psikologi, ekonomi, sosial, pendidikan, dan politik. Menjalankan peran sebagai orang tua secara psikologis dapat menjadi sumber kebahagiaan terbesar dan paling tahan lama yang ditawarkan oleh kehidupan. Perasaan yang melandasi keluarga, tentu saja, adalah kasih sayang istimewa orang tua terhadap anak-anak kandung mereka. Perasaan itu berbeda dengan perasaan terhadap pasangan atau terhadap anak yang bukan kandung.

Kasih sayang istimewa yang dirasakan orangtua kepada anaknya, selama naluri mereka tidak mati, bernilai penting bagi kedua pihak. Bagi anak, nilai kasih sayang dari orang tuanya dapat diandalkan daripada kasih sayang lainnya. Dalam hubungan antarmanusia, hubungan timbal balik adalah yang terpenting. Tidak ada hubungan yang berhasil jika hanya ada kesenangan sepihak. Hal ini berlaku juga dalam hubungan antara orang tua dan anak. Menurut saya, tidak ada alasan yang masuk akal bahwa orang tua harus memperoleh lebih sedikit kebahagiaan dari anak mereka dibandingkan dengan sebelumnya, meskipun itu mungkin saja terjadi. Adanya hubungan timbal-balik, orang tua dan anak akan harmonis, anak lebih menghormati orang tuanya, dan orang tuanya akan lebih menghargai anak. Hal ini juga tidak hanya berlaku untuk anak, tetapi juga kepada pasangan dan teman.

Keempat Pekerjaan memang ada pekerjaan yang sangat tidak menyenangkan dan dampaknya sangat menyakitkan. Namun, asalkan jumlahnya tidak berlebihan, melakukan pekerjaan yang paling membosankan masih lebih baik daripada menganggur bagi sebagian besar orang. Ada berbagai tingkatan pekerjaan, mulai dari yang sekadar tidak menjemukan sampai yang terasa menyenangkan, berdasarkan pekerjaan itu sendiri dan kemampuan pekerjaannya. Banyak orang kaya yang menganggur sehingga menderita kebosanan parah karena mereka merasa tidak perlu bekerja. Oleh karena itu, pekerjaan tetap dibutuhkan, pertama untuk mencegah kebosanan.

Rasa bosan yang dirasakan oleh seseorang saat melakukan sesuatu yang tidak menarik jauh lebih baik dibandingkan dengan kebosanan yang dirasakannya ketika ia tidak memiliki apa pun yang dapat dikerjakan untuk mengisi hari-harinya. Kedua, sebagian besar pekerjaan berbayar dan beberapa pekerjaan sukarela membuka kesempatan meraih kesuksesan dan mewujudkan cita-cita. Jika pekerjaan sesuai *passion* dan kesenangan, pekerjaan itu akan membahagiakan, peluang untuk sukses pun akan terbuka lebar. Manusia bahagia adalah manusia yang hidup secara imbang (*life balance*). Orang seperti itu merasa dirinya sebagai bagian dari alam semesta. Ia menikmati peristiwa-peristiwa yang disajikannya dan kesenangan yang diberikannya, hingga minim rasa takut akan kematian karena ia merasa tidak benar-benar terpisah dari orang-orang yang hidup setelahnya. Dalam perasaan menyatu dengan arus kehidupan seperti itulah, kesenangan terbesar dapat dirasakan.

KESIMPULAN

Menekuni hobi dengan penuh ketertarikan dan kehangatan dapat menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan menyeimbangkan hidup. Penting untuk memilih hobi yang tidak membahayakan keuangan, tidak terlalu menyita waktu, dan tidak memberikan tekanan tambahan. **Kasih sayang** adalah tempat perlindungan dari kebenaran, dan perasaan dicintai dapat memberikan semangat dan kebahagiaan yang mendalam. Penting untuk memberikan kasih sayang dengan lapang dada. **Keluarga** hubungan antar orang tua dan anak merupakan sumber kebahagiaan yang besar. Kasih sayang yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya memiliki nilai yang sangat penting bagi kedua belah pihak. Hubungan timbal balik dan saling menghormati merupakan kunci dalam hubungan keluarga. **Pekerjaan** dapat menjadi sumber kebahagiaan jika sesuai dengan passion dan memberikan kesenangan. Melakukan pekerjaan yang memotivasi dan memenuhi dapat membuka peluang kesuksesan dan meraih cita – cita. Dengan menekuni hobi dengan penuh ketertarikan, memberikan dan menerima kasih sayang dengan tulus, membangun hubungan harmonis dalam keluarga, dan mengejar pekerjaan yang sesuai dengan passion, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang seimbang dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikriyah, A., & Suwandi, A. G. (2024). Bagaimana jika Standar Kecantikan tidak ada? *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 15–17.
- Arthur, B., R., W., “the conquest of happiness”, 21 Februari 2023 from <https://www.pustakakita.com/filosofi-hidup-bahagia.html>
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyyah Takmiliah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 10–14.
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 43–55.
- 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., 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>
- Berns, S. Tedx Talks
- Budiadnyana, G. N. (2024). Strategi Sukses Inovasi: Kepercayaan Interpersonal dan Berbagi Pengetahuan di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 1–8.
- Casika, A., & Asbari, M. (2022, Oktober 01). Analysis of Software Quality Needs In Mobile-based Game Software. *Ummas pul. ejournal. id, vol. 6 No. 2*. <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/view/4618/1946>
- Casika, A., Agil, D., Melani, N., Perawati, S., Nurhayati, P., Rahmawati, W., & Asbari, M. (2022 Oktober 05). Islamic views on the position of women in law and society, vol. 2 no. 5. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/71>
- Casika, A., Ainun, I., & Asbari, M. (2022, Juni 03). Restoration of Islamic religious Education in the, vol. 1 no. 3. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/118>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum
- 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 Fahrudin Faiz.
- 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>
- Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamannya di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–10. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik.
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion? *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 1–4.
- Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.

Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 57–61.

Mantolas,s.(2016)”lompatan usia akibat penyakit langka, 7 Oktober 2016 from <https://tirto.id/lompatan-usia-akibat-penyakit-langka-bRX2>

menawarkan harapan”. *National graphic*,

from<https://www.nationalgeographic.com/science/article/140114-progeria-disease-berns-children-premature-aging-research-gene-mutation>

Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 9–22.

Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 23–28.

Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 5–9.

Supernova, A. (2017) “Filosofi saya untuk hidup Bahagia “ 22 Maret 2017 <https://www.kompasiana.com/aisythebest/58d24c44de22bd7f0b2f4e11/my-philosophy-for-a-happy-life-sam-berns>

Susan , B , 14 Januari (2014) “Pengobatan baru untuk penyakit penuaan dini yang langka