

## Pengaruh Teori Kebahagiaan dan Indeks Kebahagiaan dalam Kehidupan Manusia

Reza Adi Firmansyah<sup>1\*</sup>, Rizky Adi Nugroho<sup>2</sup>, Avi Meidyanto Putra Nugroho<sup>3</sup>, Masduki Asbari<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup> Alumni Politeknik Lembaga Pendidikan Perkebunan Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang, Indonesia

\*Corresponding e-mail: [rezaadifirmansyah@gmail.com](mailto:rezaadifirmansyah@gmail.com)

**Abstrak** – Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui teori kebahagiaan dan indeks kebahagiaan dalam keadaan psikologis dan fisik manusia. 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 dan pengucapan di Channel Youtube TEDx LSPR dengan judul *Unhappy is a new color happy*. Menurut definisi dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, kebahagiaan adalah kondisi atau perasaan senang dan tenteram. Jadi dapat disimpulkan kebahagiaan bisa terjadi karena banyak faktor, dapat berbeda-beda bagi setiap individu, tergantung pada pengalaman, nilai, dan harapan masing-masing. Manfaat dari materi ini untuk masyarakat adalah dapat mengetahui kebahagiaan mereka berdasarkan indikator internal dan personal, kebahagiaan ini tidak selalu terkait dengan pencapaian eksternal tetapi juga dengan kesejahteraan emosional dan mental individu. Tujuan ini untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang konsep kebahagiaan dan setiap individu dapat mencapainya melalui pendekatan personal dan introspektif.

**Kata Kunci:** Kebahagiaan, Kehidupan Manusia, Kesehatan Mental, Psikologi, *Pygmalion Effect*.

**Abstract** – This research aims to determine the theory of happiness and the happiness index in human psychological and physical conditions. This research was carried out using a qualitative research method or also called a descriptive approach, namely research focused on finding theoretical sources, then analyzing the data, interpreting it and making conclusions. Meanwhile, the source of the research was obtained from listening to written speech and pronunciation on the TEDx LSPR Youtube Channel with the title *Unhappy is a new color happy*. According to the definition from the Big Indonesian Dictionary, happiness is a condition or feeling of joy and peace. So it can be concluded that happiness can occur due to many factors, it can be different for each individual, depending on each individual's experiences, values and hopes. The benefit of this material for society is that they can find out their happiness based on internal and personal indicators. This happiness is not always related to external achievements but also to the individual's emotional and mental well-being. This goal is to provide deeper insight into the concept of happiness and each individual can achieve it through a personal and introspective approach.

**Keywords:** Happiness, Human Life, Mental Health, Psychology, *Pygmalion Effect*.

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

Pertanyaan sederhana "Apakah Anda Bahagia?" sering kali memunculkan refleksi mendalam tentang arti sebenarnya dari kebahagiaan. Dalam jurnal ini, akan dipelajari berbagai aspek kebahagiaan dari sudut pandang psikologis, termasuk definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan pentingnya mengelola emosi secara seimbang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahagia adalah kondisi ataupun perasaan senang dan juga tenteram. Bahkan, PBB telah menetapkan tanggal 20 Maret sebagai Hari Kebahagiaan Internasional. Setiap tahunnya, PBB menghitung indeks kebahagiaan masyarakat, atau yang disebut juga dengan *world happiness rate*, ke dalam enam indikator. Enam Indikator tersebut yang pertama *product domestic bruto* per kapita, indikator yang kedua adalah tingkat harapan hidup, indikator yang ketiga adalah bantuan sosial yang diterima, indikator yang keempat adalah kebebasan untuk

menentukan pilihan, indikator yang kelima adalah kedermawanan dan indikator yang keenam adalah pandangan terhadap tingkah korupsi.

Kebahagiaan dalam kehidupan manusia merupakan hal yang sering kali menjadi fokus utama yang ingin diraih oleh setiap manusia di dunia. Kebahagiaan umumnya mencerminkan emosional positif dan kepuasan atas apa yang manusia rasakan kehidupan mereka, sumber ini dari Basmallah, F. D., Muchtar, M., & Sihombing, P. R. (2024). Kebahagiaan ini bertujuan untuk mengeksplorasi definisi ini dari berbagai persepektif dan mengevaluasi apakah kebahagiaan individu harus selalu bergantung pada faktor eksternal atau standar orang lain. Penelitian ini juga akan menganalisis bagaimana kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan bagaimana individu dapat kembali kepada keadaan bahagia setelah mengalami berbagai emosi negatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang konsep kebahagiaan dan membantu individu untuk menemukan sumber kebahagiaan yang lebih personal dan berkelanjutan (Tsoraya et al., 2023). Dengan memahami bahwa kebahagiaan adalah bagian integral dari kesejahteraan emosional dan psikologis, kita dapat lebih baik dalam mengelola emosi kita dan menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan.

## 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, memirsa, dan menetik di Channel Youtube TEDx LSPR dengan judul *Unhappy is a new color happy*. Jenis penelitian ini yaitu studi kasus yang analisis deskriptif data yang sudah dikumpulkan lalu diolah serta dianalisis secara deskriptif kualitatif data secara rinci, sehingga diperoleh gambaran dari suatu penjelasan serta kesimpulan yang memadai. Dalam menganalisis data, penelitian juga menguji *keabsahan* dari data tersebut agar diperoleh data yang valid. Penelitian ini juga akan menganalisis bagaimana kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan bagaimana individu dapat kembali kepada keadaan bahagia setelah mengalami berbagai emosi negatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang konsep kebahagiaan dan membantu individu untuk menemukan sumber kebahagiaan yang lebih personal dan berkelanjutan. Dengan memahami bahwa kebahagiaan adalah bagian integral dari kesejahteraan emosional dan psikologis, kita dapat lebih baik dalam mengelola emosi kita dan menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

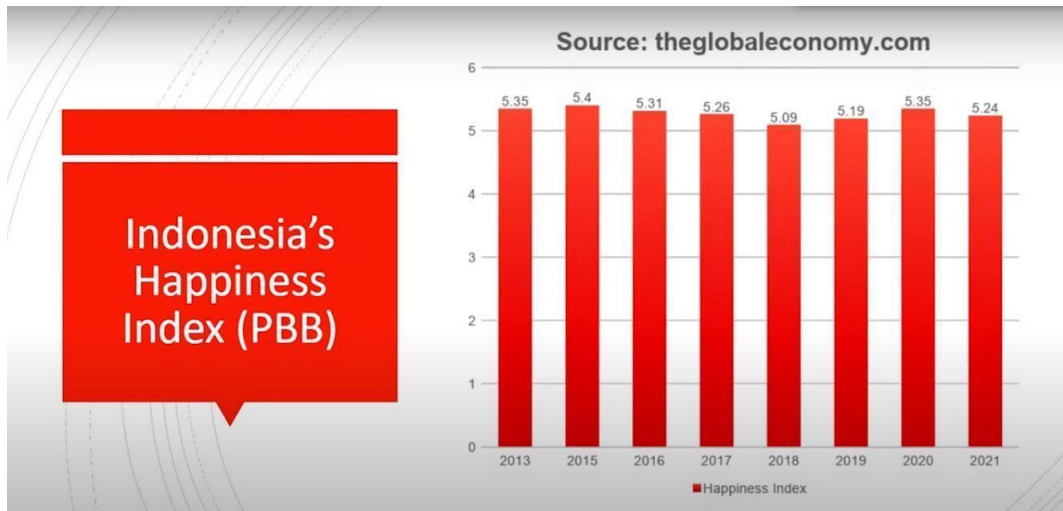
Hasil dari simak memirsa ketik yang ada di channel youtube *Unhappy is a new color happy* yang mengatakan bahwa kebahagiaan sering kali dijelaskan sebagai perasaan senang, puas, dan damai. Menurut definisi dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, kebahagiaan adalah kondisi atau perasaan senang dan tenteram. Namun, definisi kebahagiaan dapat berbeda-beda bagi setiap individu, tergantung pada pengalaman, nilai, dan harapan masing-masing.

PBB telah menetapkan indeks kebahagiaan sebagai salah satu cara untuk mengukur tingkat kebahagiaan di berbagai negara. Indeks kebahagiaan PBB meliputi enam indikator utama, termasuk produk domestik bruto per kapita, tingkat harapan hidup, bantuan sosial yang diterima, kebebasan untuk membuat pilihan, kedermawanan, dan pandangan terhadap tingkat korupsi. Data dari PBB menunjukkan Indonesia menempati urutan ke 87 dari 141 negara yang dihitung indeks kebahagiaannya oleh PBB. Pada tahun 2021, Indonesia mendapatkan poin sebesar 5,24 dimana rata dari poin kebahagiaan seluruh negara itu di angka 5,57. Dari Sini kita bisa melihat bahwa sebenarnya Indonesia memiliki tingkat kebahagiaan di kategori sedang cenderung rendah.



**Gambar 1.** World Happiness Report (PBB, 2021)

Di beberapa tahun sebelumnya, Indonesia memiliki poin poin tertentu dalam indeks kebahagiaannya Indonesia pernah mencapai indeks kebahagiaan tertinggi pada tahun 2015 di poin 5,4 dan indeks kebahagiaan terendah di tahun 2018 di poin 5,09. Dari sini kita bisa melihat bahwa Indonesia memiliki *happiness index* atau *poin happiness index* yang pada dasarnya tidak terlalu rendah tapi juga tidak terlalu tinggi. PBB mengatakan bahwa Indonesia menghadirkan poin tertinggi di tahun 2021 pada indikator kelima yaitu indikator kedermawanan. Dan poin kebahagiaan terendah Indonesia berada pada indikator keenam, terkait dengan pandangan terhadap korupsi.

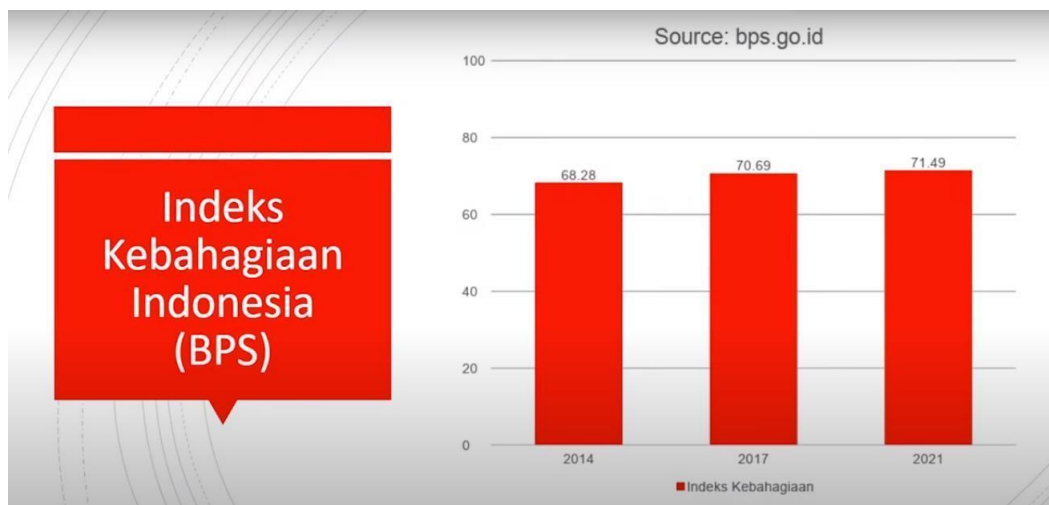


**Gambar 2.** Indonesia's Happiness Index (PBB, 2011)

Sumber: theglobaleconomy.com

#### Perbedaan Pendekatan dalam Mengukur Kebahagiaan

Selain indeks kebahagiaan PBB, Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) juga mengukur kebahagiaan masyarakat Indonesia melalui tiga dimensi utama: kepuasan hidup, perasaan, dan makna hidup. Data dari BPS menunjukkan peningkatan tingkat kebahagiaan sejak tahun 2014 hingga 2021. Namun, pendekatan yang berbeda dalam mengukur kebahagiaan ini sering kali memunculkan pertanyaan tentang keandalan dan validitas data.



**Gambar 3.** Indeks Kebahagiaan Indonesia (BPS, 2021)

Sumber: bps.go.id

Bahkan, poin kebahagiaan Indonesia yang paling tinggi berada di tahun 2021. Hal ini justru menimbulkan banyak sekali kontrak dari banyak masyarakat. Banyak masyarakat yang menuding bahwa mungkin BPS sedang memanipulasi data untuk membuat kita merasa lebih tenang, terutama di tengah situasi *pandemic Covid-19*. Karena bagaimana bisa *pandemic Covid-19* yang kita tahu pada dasarnya

memberikan dampak luar biasa terhadap kondisi individu, khususnya di Indonesia. Banyak yang kehilangan pekerjaan, banyak yang harus alih profesi. Bahkan, banyak yang harus kehilangan tabungan, harta benda, dan juga hal lainnya, tapi justru membuat masyarakat Indonesia merasa bahagia di tahun 2021. Hal ini dijawab oleh Badan Pusat Statistik dgn pertanyaan, “*Happiness is not only a matters of economic, but can include other element of life.*”

Data dari BPS menunjukkan bahwa pada tahun 2021, Indonesia memiliki poin tertinggi kebahagiaan pada dimensi perasaan, khususnya di aspek keharmonisan keluarga. Hal ini menunjukkan meskipun *pandemic Covid-19* memberikan dampak yang luar biasa besar terhadap kondisi stress seseorang karena banyaknya tekanan, karena banyaknya perubahan sosial. Tapi, kesempatan yang lebih banyak untuk Bersama dengan keluarga ataupun orang-orang tersayang membuat banyak dari individu mudah untuk bangkit kembali, mudah untuk beradaptasi. Karena adanya dukungan dan bantuan dari keluarga maupun orang tersayang. Jika memang sebenarnya kebahagiaan ini memiliki indikator yang berbeda-beda dan memiliki porsi yang juga berbeda pada masing masing individu.

Video ini juga menyoroti pentingnya mengelola emosi dengan seimbang. Emosi, termasuk kebahagiaan, merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Menekan atau menahan emosi dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berpotensi membawa dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengekspresikan emosi dengan seimbang.

## KESIMPULAN

Kebahagiaan adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Meskipun terdapat berbagai pendekatan dalam mengukur kebahagiaan, penting bagi setiap individu untuk memahami definisi pribadi mereka tentang kebahagiaan dan mengelola emosi secara seimbang. Keseimbangan emosi dan pemahaman yang mendalam tentang kebahagiaan dapat membantu individu untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Memahami bahwa kebahagiaan tidak harus selalu hadir, tetapi penting untuk bisa kembali merasakannya setelah mengalami emosi negative yang berasal dari dalam diri kita sendiri bukan dari upaya memenuhi standar atau harapan orang lain. Dengan memahami dan menerima berbagai emosi yang kita rasakan, kita dapat lebih baik mengelola emosi dan mencapai kebahagiaan yang lebih otentik dan berkelanjutan..

## DAFTAR PUSTAKA

- Basmallah, F. D., Muchtar, M., & Sihombing, P. R. (2024). Pengaruh Dimensi Kepuasan Hidup Terhadap Indeks Kebahagiaan: Perspektif Regional Di Indonesia. *Journal of Law, Administration, and Social Science*, 4(1), 56-65. <https://jurnalku.org/index.php/jolas/article/view/697/543> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Fatikhasari, I. (2020) *Analisis Keterkaitan Indeks Kebahagiaan Dengan PDRB Per Kapita, Islamic Human Development Index (I-HDI), dan Pengangguran di Indonesia* (Bachelor's thesis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72354> (diakses pada 27 Mei 2024)
- Firmansyah, M. R. (2020). *Pengaruh Indeks Kebahagiaan di Asia* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/103371/> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Gambar 1. World Happiness Report (PBB, 2021). Sumber: knoema.com <https://knoema.com/atlas/Indonesia/topics/World-Rankings/World-Rankings/Happiness-index> (Diakses pada 15 Juni 2024)
- Gambar 2. Indonesia's Happiness Index (PBB, 2011). Sumber: theglobaleconomy.com [https://www.theglobaleconomy.com/Indonesia/GII\\_Index/](https://www.theglobaleconomy.com/Indonesia/GII_Index/) (Diakses pada 15 Juni 2024)
- Gambar 3. Indeks Kebahagiaan Indonesian (BPS, 2021). Sumber: bps.go.id <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html> (Diakses pada 17 Juni 2024)
- Hidup, U. H. Analisis Faktor Pengaruh Indeks Kebahagiaan di Indonesia *Impact Factor Analysis towards Happiness Index in Indonesian*. [https://www.researchgate.net/profile/Abdullah-Zaid-Khoiri/publication/367157735\\_Anlisis\\_Faktor\\_Pengaruh\\_Indeks\\_Kebahagiaan\\_di\\_Indonesia/links/63c3d5eed9fb5967c2dc3c44/Analisis-Faktor-Pengaruh-Indeks-Kebahagiaan-di-Indonesia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Abdullah-Zaid-Khoiri/publication/367157735_Anlisis_Faktor_Pengaruh_Indeks_Kebahagiaan_di_Indonesia/links/63c3d5eed9fb5967c2dc3c44/Analisis-Faktor-Pengaruh-Indeks-Kebahagiaan-di-Indonesia.pdf) (diakses pada 26 Mei 2024)
- Indah Sundari (2022) | *Unhappy is a New Color of Happy* | Channel Youtube TEDx LSPR [https://youtu.be/rmtwYUMqzLw?si=tjj6VQMXQv\\_VHQY](https://youtu.be/rmtwYUMqzLw?si=tjj6VQMXQv_VHQY) (Diakses pada 1 April 2024)

- Miranti, A. (2014). *Faktor-faktor pembentuk kebahagiaan dalam keluarga (konteks budaya Jawa dan pengaruh Islam)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).  
<https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/29697> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Muhaimin, M. L., Nirwana, M. B., & Respatiwan, R. (2023, August). Analisis Pengaruh Indeks Kebahagiaan terhadap Tingkat Pengangguran dan Partisipasi Angkatan Kerja di Indonesia Menggunakan Structural Equation Modeling. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika* (Vol. 3, No. 01, pp. 106-115).  
<https://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/1175> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Nihayah, D. M., Soesilowati, E., & Putri, P. I. (2019). Kajian Indeks Kebahagiaan Kota Semarang 2017. *Jurnal Riptek*, 11(2), 39-52.  
<https://ripteck.semarangkota.go.id/index.php/ripteck/article/view/26> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Nor, N. Z. C. M. Analisis Kebahagiaan Dalam Kalangan Isi Rumah Miskin Di Negeri Kedah: Pendekatan Indeks Kebahagiaan Negara Kasar (GNHI).  
<http://myto.upm.edu.my/find/Record/my-uum-etd.10323/Details?lng=en> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 19(1), 149-170.  
<https://ejournal.uksw.edu/jeb/article/view/485> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Roshidah, U. (2020). *Pengaruh Pendapatan Perkapita, Inflasi dan Indeks Pembangunan Manusia terhadap Indeks Kebahagiaan di ASEAN-5* (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomi dan Bisnis).  
<https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/102443> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Rusyda, M., & Siagian, T. H. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Kebahagiaan Dengan Kualitas Lingkungan Dan Pembangunan Teknologi Informasi. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 7(1), 81-91.  
<http://journal.sragenkab.go.id/index.php/sukowati/article/view/360> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Saputri, N. O. (2023). *Pengaruh Kemiskinan, Pengangguran, Indeks Pembangunan Manusia, Dan Ketimpangan Pendapatan Terhadap Indeks Kebahagiaan Di Pulau Sumatera* (Doctoral dissertation, Ekonomi Pembangunan).  
<https://repository.unja.ac.id/57914/> (diakses pada 26 Mei 2024)
- Sovira, N. V. (2020). *Analisis Pengaruh Indeks Kebahagiaan dan Indeks Pembangunan Manusia Terhadap Kemiskinan di Indonesia Dalam Tinjauan Maqashid Syari'ah* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).  
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17552/> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Suaidi, S. (2022). Analisis Pengaruh Kebahagiaan Terhadap Kesuksesan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2361-2374.  
<https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/3703> (diakses pada 17 Mei 2024)
- Suparta, I. W., & Septian, W. A. (2023). Pengaruh Persentase Orang Bekerja, Inflasi dan IPM Terhadap Indeks Kebahagiaan Pulau Sumatera. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 12(1), 54-64.  
<http://jurnal.feb.unila.ac.id/index.php/jep/article/view/2106> (diakses pada 27 Mei 2024)
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202-206.
- Wika, A. S. (2023). Analisis Faktor Penentu Kebahagiaan Dan Pembuktian Easterlin Paradox Di Indonesia. <http://digilib.unila.ac.id/72636/> (diakses pada 17 Mei 2024)