



**KONSEP KEBAHAGIAAN SEJATI (*AUTHENTIC HAPPINESS*)
KELOMPOK MARGINAL DALAM BUKU MATA YANG ENAK
DIPANDANG KARYA AHMAD TOHARI**

SKRIPSI

**OLEH:
DEVANDRA ABI PRASETYO**

175110700111007



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA DAN SAstra
INDONESIA**

**JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA
FAKULTAS ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG**

2021



**KONSEP KEBAHAGIAAN SEJATI (*AUTHENTIC HAPPINESS*)
KELOMPOK MARGINAL DALAM BUKU MATA YANG ENAK
DIPANDANG KARYA AHMAD TOHARI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Brawijaya untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH:

DEVANDRA ABI PRASETYO

175110700111007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA DAN SASTRA INDONESIA

JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA

FAKULTAS ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Devandra Abi Prasetyo

NIM : 175110700111007

Program Studi : Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar karya saya, bukan merupakan jiplakan dari karya orang lain, dan belum pernah digunakan sebagai syarat mendapatkan gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.
2. Jika di kemudian hari ditemukan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang akan diberikan.

Malang, 21 Juli 2021

(Devandra Abi Prasetyo)

175110700111007

LEMBAR PENGESAHAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi Sarjana berjudul **KONSEP KEBAHAGIAAN SEJATI (AUTHENTIC HAPPINESS) KELOMPOK MARGINAL DALAM BUKU MATA YANG ENAK DIPANDANG KARYA AHMAD TOHARI** atas nama **DEVANDRA ABI PRASETYO** telah disetujui oleh Dewan Penguji sebagai syarat untuk mendapatkan gelar *Sarjana Pendidikan*.

Tanggal Ujian: 15 Juli 2021



Nanang Bustanul Fauzi, S.S., M.Pd., Ketua/
Penguji NIP. 19850511 200812 1 003



Muh Fatoni Rohman, S.Pd., M.Pd., Anggota/
Pembimbing NIP. 19810509 200812 1 005

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik



Hamamah, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19730103 200501 2 001

APPROVAL SHEET

This is to certify that the undergraduate thesis titled **KONSEP KEBAHAGIAAN SEJATI (AUTHENTIC HAPPINESS) KELOMPOK MARGINAL DALAM BUKU MATA YANG ENAK DIPANDANG KARYA AHMAD TOHARI** by **DEVANDRA ABI PRASETYO** has been approved by the Board of Examiners as one of the requirements for the degree of *Sarjana Pendidikan*.

Examination Date (dd/mm/yyyy):
15/07/2021



Nanang Bustanul Fauzi, S.S., M.Pd., Chair/
Examiner Employee ID Number. 19850511
200812 1 003



Muh Fatoni Rohman, S.Pd., M.Pd., Member/
Supervisor Employee ID Number. 19810509 200812
1 005

Acknowledged by,

Deputy Dean for Academic Affairs,



Hamamah, M.Pd., Ph.D.

ABSTRAK

Prasetyo, Devandra Abi. 2021. **Konsep Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*) Masyarakat Marginal Dalam Buku *Mata yang Enak Dipandang Karya Ahmad Tohari***. Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, Jurusan Pendidikan Bahasa, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Brawijaya. Pembimbing: Muh. Fatoni Rohman, M.Pd.

Kebahagiaan sejatinya adalah milik setiap manusia. Setiap manusia berhak bahagia melalui apa-apa saja yang dilakukannya. Masyarakat marginal atau masyarakat bawah acapkali dipandang sebagai kelompok yang terpinggirkan dan jauh dari kata kebahagiaan. Namun, dalam buku *Mata yang Enak Dipandang*, Ahmad Tohari memberikan gambaran kehidupan dari masyarakat bawah dengan segala faktor yang membuat mereka bahagia. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kebahagiaan masyarakat marginal di dalam buku *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari dengan menggunakan rumus kebahagiaan dari Seligman yaitu $K = R + L + P$ yang mana K adalah kebahagiaan sejati atau jangka panjang, R berisi termostat kebahagiaan (*happiness thermostat*) dan “ban berjalan” hedonis (*hedonic treadmill*). Selanjutnya adalah L yaitu faktor lingkungan (*circumstances*) yang berisi faktor-faktor seperti uang, pernikahan, emosi positif, kehidupan sosial, kesehatan, agama, dan usia. Dan yang terakhir adalah P yaitu faktor dalam pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) yang berisi masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Seligman yang berpandangan Barat melupakan satu faktor yang berpengaruh dalam menghadirkan kebahagiaan bagi ora Asia atau khususnya Indonesia, yaitu keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra dan ditopang teori kebahagiaan dari Seligman. Sumber data penelitian ini yaitu buku *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari yang diterbitkan PT. Gramedia Pustaka Utama pada tahun 2019. Teknik yang digunakan yaitu teknik pustaka, simak, dan catat. Analisis data dilakukan dengan cara (1) reduksi data, (2) sajian data, dan (3) verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat marginal juga mengalami kebahagiaan seperti masyarakat non-marginal. Meskipun kadar kebahagiaan mereka berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan masyarakat marginal tentu beragam. Di dalam faktor lingkungan, (1) uang berperan dalam menciptakan kebahagiaan sejati atau jangka panjang dan kebahagiaan sementara. Namun, adakalanya uang tidak lagi menjadi faktor pemicu kebahagiaan jika seseorang sudah memiliki cukup banyak uang, (2) Pernikahan mempengaruhi kebahagiaan bagi Suami dan Istri, kebahagiaan Istri merupakan kebahagiaan Suami dan begitupun sebaliknya, (3) Kehidupan sosial yang baik tentu akan memberikan kebahagiaan berupa rasa senang, bangga, ceria, dan puas. Akan tetapi kehidupan sosial yang buruk akan memberikan rasa takut dan cemas terhadap seseorang, (4) Emosi positif seperti pantang menyerah dan sabar serta disertai usaha akan menghilangkan emosi negatif seperti pesimis dan bahkan menumbuhkan emosi positif yang lain seperti bangga dan puas, (5) Agama memberikan cinta kasih kepada para pemeluknya, seseorang yang rajin beribadah akan merasa rohaninya

baik sehingga hal-hal positif seperti selalu berpikiran baik terhadap sesama dan sabar tentu akan didapatkan, (6) usia pun begitu, saat berada di usia kecil kebahagiaan yang hadir cenderung bersifat jangka pendek atau sementara. Setelah memasuki usia lanjut, penurunan kognitif sedikit banyak mengganggu kebahagiaan seseorang. Mudah marah, ingin menang sendiri, dan tidak bisa menerima penolakan menjadi sedikit faktor yang mempegaruhi kebahagiaan seseorang, (7) kesehatan yang buruk akan menyebabkan seseorang sulit beraktivitas dan berbahagia. Dalam rentang kebahagiaan *hedonic treadmill* terjadi ketika seseorang mendapatkan harta dan kesuksesan dan *happiness thermostat* terjadi ketika seseorang berada dalam suasana sangat senang atau sangat sedih. Pada faktor dalam pengendalian diri seseorang, tidak terjebak di dalam masa lalu, serta dapat memaafkan dan melupakan menjadi syarat untuk berbahagia di masa sekarang dan masa depan. Kenikmatan dan gratifikasi adalah bumbu kebahagiaan di masa sekarang serta optimisme dan harapan akan masa depan harus diupayakan sehingga keyakinan akan masa depan yang baik dapat tercapai.

Kata Kunci: Marginal, Kebahagiaan Sejati, Rumus Kebahagiaan



ABSTRACT

Prasetyo, Devandra Abi. 2021. The Concept of Authentic Happiness in Marginal Society from book *Mata yang Enak Dipandang Mata yang Enak Dipandang* by Ahmad Tohari. Indonesian Language and Literature Study Program, Department of Language Education, Faculty of Cultural Sciences, Brawijaya University. Advisor: Muh. Fatoni Rohman, M.Pd.

His true happiness belongs to every human being. Every human being has the right to be happy through whatever he does. Marginalized communities or lower societies are often seen as marginalized groups and far from the word happiness. However, in the book *Mata Yang Enak Dipandang*, Ahmad Tohari gives an overview of the life of the lower society with all the factors that make them happy. This study aims to describe the happiness of marginalized people in Ahmad Tohari's book *Mata yang Enak Dipandang* using the formula of happiness from Seligman namely $K = R + L + P$ where K is true or long-term happiness, R contains happiness thermostat and hedonistic treadmill. Furthermore, L is an environmental factor (circumstances) that contains factors such as money, marriage, positive emotions, social life, health, religion, and age. And the last is P which is a factor in one's self-control (voluntary control) that contains the past, present, and future. Seligman who has a Western view forgets one factor that is influential in bringing happiness to Asian or especially Indonesian, namely family. This research is qualitative research with a literary psychology approach and supported by the theory of happiness from Seligman. The source of this research data is the book *Mata yang Enak Dipandang* by Ahmad Tohari published by PT. Gramedia Pustaka Utama in 2019. The techniques used are library techniques, check out, and record. Data analysis is performed by means of (1) data reduction, (2) data serving, and (3) verification.

The results of this study show that marginalized communities also experience happiness like non-marginal societies. Although their happiness levels are different. The factors that affect the happiness of marginalized communities are certainly diverse. In environmental factors, (1) money plays a role in creating true or long-term happiness and temporary happiness. However, sometimes money is no longer a triggering factor for happiness if a person already has enough money, (2) Marriage affects happiness for husband and wife, wife's happiness is husband's happiness and vice versa, (3) A good social life will certainly provide happiness in the form of pleasure, pride, cheerfulness, and satisfaction. However, a bad social life will give fear and anxiety to a person, (4) Positive emotions such as unyielding and patient and accompanied by effort will eliminate negative emotions such as pessimists and even grow emotions other positive such as pride and contentment, (5) Religion gives love to its adherents, someone who is diligent in worship will feel spiritually good so that positive things such as always being good-minded towards others and patient will certainly be obtained, (6) age so, when in a small age happiness present tends to be short-term or temporary. After entering old age, cognitive decline slightly shackles one's happiness. Irritability, wanting to win on their own, and not being able to accept rejection are a few factors that affect one's

happiness, (7) poor health will cause a person difficult to do activities and happy. In the range of happiness hedonic treadmill occurs when a person gains possessions and success and happiness thermostat occurs when a person is in a very happy or very sad atmosphere. On the factor in one's self-control, not being trapped in the past, and being able to forgive and forget becomes a condition for being happy in the present and the future. Pleasure and gratification are the spices of happiness in the present and optimism and hope for the future must be pursued so that confidence in a good future can be achieved.

Keywords: Marginalized, Authentic Happiness, Happiness Formula



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PRAKATA.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan.....	3
1.4 Manfaat.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Psikologi Sastra.....	4
2.1.1 Psikologi Pengarang.....	5
2.1.2 Psikologi Karya Sastra.....	5
2.1.3 Psikologi Pembaca.....	6
2.2 Kebahagiaan.....	6
2.2.1 Untuk Apa Berbahagia?.....	8
2.2.2 Kebajikan Seligman.....	9
2.3 Rumus Kebahagiaan Sejati (<i>Authentic Happiness</i>).....	14
2.4.1 Kontribusi Lingkungan.....	15
2.4.2 Faktor Dalam Pengendalian Diri Seseorang.....	18
2.5 Marginal.....	22
2.5.1 Marginal Secara Sosial.....	24
2.5.2 Marginal Secara Ekonomi.....	24
2.5.3 Marginal Secara Politik.....	25

2.5.4 Marginalisasi Secara Budaya.....	26
2.6 Penelitian Terdahulu.....	26
2.7 Bagan Teori.....	28
BAB III.....	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Data dan Sumber Data Penelitian.....	29
3.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	29
3.4 Instrumen Pengumpulan Data Penelitian.....	30
BAB IV.....	36
4.1 Buku <i>Mata yang Enak Dipandang</i>	36
4.2 Penyajian Data.....	37
4.2.1 Faktor Lingkungan (<i>Circumstances</i>).....	38
4.2.1.1 Uang.....	38
4.2.1.2 Pernikahan.....	42
4.2.1.3 Emosi Positif.....	43
4.2.1.4 Kehidupan Sosial.....	45
4.2.1.5 Usia.....	48
4.2.1.6 Agama.....	50
4.2.1.7 Kesehatan.....	51
4.2.1.8 Keluarga.....	52
4.2.2 Rentang Kebahagiaan.....	55
4.2.2.1 Termostat Kebahagiaan (<i>Happiness Thermostat</i>).....	55
4.2.2.2 "Ban Berjalan" Hedonis (<i>Hedonic Treadmill</i>).....	57
4.2.3 Faktor Dalam Pengendalian Diri Seseorang.....	58
4.2.3.1 Masa Lalu.....	59
4.2.3.2 Masa Sekarang.....	62
4.2.3.3 Masa Depan.....	64
BAB V.....	67

5.1 Kesimpulan..... 67

5.2 Saran..... 69

DAFTAR PUSTAKA..... 71

LAMPIRAN..... 73



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sastra dan manusia adalah dua hal yang sejatinya tidak bisa dipisahkan karena sastra hadir dari pengalaman hidup seseorang. Sebagai sesuatu yang mempersoalkan manusia, sastra menggunakan bahasa sebagai mediumnya. Bahasa merupakan sesuatu yang sangat melekat dari diri manusia yang mereka gunakan untuk berkomunikasi atau berinteraksi satu sama lain. Uniknya, bahasa merupakan sesuatu yang hanya dimiliki oleh manusia.

Manusia mendapat dua peran dalam sastra, baik ia sebagai pengarang maupun sebagai penikmat. Sebagai pengarang, manusia menuangkan segala ide, gagasan, pengalaman, dan nilai-nilai kehidupan yang ia miliki. Fenomena kehidupan sosial dan budaya juga tak luput dari sebuah karya sastra yang diciptakan. Dalam segi waktu, pengarang terkadang menggunakan kurun waktu tertentu sehingga pembaca seakan ditarik mundur jauh ke belakang untuk merasakan suasana di waktu yang dipilih oleh pengarang.

Sebagai penikmat, manusia telah mengenal bermacam karya sastra dalam bentuk puisi, mantra, dongeng, novel, cerpen, dan sebagainya. Sebagai medium penyampai pesan, ekspresi, dan harapan sang pengarang, sastra tentu memiliki sisi magis bagi siapa saja yang menikmatinya. Apa yang ditulis tentu sudah dipikirkan dan direnungkan oleh pengarangnya (Sumardjo, 1984: 15). Hasil dari perenungan yang tidak sebentar itu akan melahirkan sebuah karya sastra yang memiliki nilai, dengan kata lain, sastra tidak berangkat dari pemikiran yang kosong. Penambahan pengetahuan, perubahan pola pikir menjadi efek magis setelah pembaca selesai menikmati karya sastra yang dibacanya.

Salah satu bentuk karya sastra yang banyak dinikmati adalah cerita pendek. Berbeda dengan novel yang membahas sesuatu secara mendalam, cerpen atau cerita

pendek ini merupakan karya fiksi yang selesai dibaca hanya dalam sekali duduk, sehingga di dalam cerpen hanya memuat satu kisah atau satu peristiwa (Sumardjo, 2007). Hal ini akan cocok untuk pembaca yang tidak memiliki banyak waktu, namun tetap ingin membaca. Di dalam cerpen ditemukan cerita yang padat, sehingga tokoh dan situasi di dalamnya akan jauh lebih sedikit jika dibandingkan dengan novel.

Kelompok marginal atau *wong alit* merupakan mereka-mereka yang terpinggirkan baik secara ekonomi, sosial, politik, maupun budaya. Sering diasumsikan bahwa kelompok ini merupakan masyarakat yang miskin dalam segi ekonomi, sehingga acapkali mereka dicap sebagai bagian masyarakat yang kurang beruntung. Kebahagiaan merupakan hal sensitif bagi kelompok marginal, bagaimana bisa hidup bahagia jika mereka saja terpinggirkan? Namun, bukan berarti kaum marginal setiap hari hidup dalam kesusahan, tentu ada beberapa hal yang menjadi alasan mereka untuk berbahagia, meskipun dengan kadar yang kecil. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas tentang bagaimana kebahagiaan dalam konsep milik Seligman? Dan, kebahagiaan seperti apa yang dialami oleh kaum marginal dalam buku ini?

Dalam buku ini, Ahmad Tohari menulis 15 cerpen guna dinikmati oleh pembacanya. Cerpen-cerpen yang menggambarkan bagaimana masyarakat marginal hidup dengan segala permasalahan yang dihadapinya, yang mungkin akan ada beberapa kejadian yang bisa tidak sama dengan mereka-mereka yang tergolong ke dalam masyarakat non-marginal. Pengemis difabel, pelacur, buruh, satpam, novelis pemula, “manusia terminal”, dan sebagainya, masing-masing dari tokoh di cerita pendek ini memiliki konflik yang menarik.

Penelitian-penelitian mengenai kelompok marginal, masyarakat rentan, atau *wong alit* kebanyakan melihat dari sisi penyebab mereka termarginalkan, contoh pemarginalan tokoh dalam novel atau bagaimana mereka menghadapi permasalahan sebagai kelompok marginal. Sedikit sekali yang ingin melihat dari sudut pandang

kaum marginal itu sendiri. Berangkat dari pendapat bahwa “setiap orang berhak bahagia”, penelitian ini akan berfokus pada psikologi positif yaitu konsep kebahagiaan dari sudut pandang masyarakat marginal, yang mana akan berfungsi untuk menambah sudut pandang baru bagi pembaca, bahwa kadar kebahagiaan setiap kepala tentu berbeda. Sehingga saling menghomarti dalam hal kebahagiaan adalah suatu keharusan. Masyarakat marginal atau masyarakat rentan diatur dalam Undang-Undang No. 39 Tahun 1999 Pasal 5 Ayat (3) tentang Hak Asasi Manusia yang menyatakan bahwa setiap masyarakat, termasuk masyarakat rentan berhak memperoleh perlakuan dan perlindungan lebih. Masyarakat rentan antara lain adalah anak-anak, lansia, fakir miskin, penyandang cacat, dan wanita hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) menurut masyarakat bawah atau *wong alit* di tengah kondisi hidup yang minim hak istimewa (*privilege*) dalam buku *Mata yang Enak Dipandang*?

1.3 Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) menurut masyarakat bawah atau *wong alit* yang minim hak istimewa (*privilege*) dalam buku *Mata yang Enak Dipandang*.

1.4 Manfaat

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada pembaca mengenai konsep bahagia dari masyarakat marginal dalam buku *Mata yang Enak Dipandang*.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai kadar kebahagiaan setiap kepala yang berbeda, sehingga setiap manusia harus saling menghargai sesamanya. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk peneliti lain jika akan meneliti dengan tema yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Psikologi Sastra

Sastra adalah representasi dari jiwa seseorang, karena dalam prosesnya melibatkan rasa dan kejiwaan dari pengarangnya. Sebuah karya sastra tidaklah lahir dari sebuah kekosongan, melainkan dari hasil pemikiran, perenungan, dan gagasan seseorang akan suatu hal. Kepopuleran ilmu sastra tidak sebaik ilmu hukum, ekonomi, ataupun ilmu eksak. Hal itu dikarenakan ilmu sastra yang tidak menawarkan ilmu praktis di dalamnya. Namun, perihal estetika ilmu, sastra menawarkan ilmu tentang kemanusiaan, budaya, dan kemanusiaan. Sehingga sastra memiliki jalannya sendiri dalam hal keindahan atau estetika.

Sastra merupakan sebuah kajian yang bersifat interdisipliner, yang mana dalam pelaksanaannya akan bertemu dengan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, gender, sejarah, dan psikologi (Wiyatmi, 2011). Hal ini berdampak positif karena bergabungnya sastra dengan disiplin ilmu lain, melahirkan kerangka teori yang salah satunya adalah psikologi sastra. Psikologi sendiri menurut Walgito (2004:10) merupakan ilmu untuk mempelajari aktivitas dan perilaku manusia (psikis manusia), yang mana hal ini dipandang sebagai manifestasi dari kehidupan. Dalam dunia Psikologi diyakini bahwa perilaku atau aktivitas manusia tidak muncul dengan sendirinya. Ada sebab akibat di sana, atau stimulus yang merangsang manusia untuk melakukan sesuatu (Wiyatmi, 2011).

Bertemuinya ilmu psikologi dengan sastra semakin menguatkan bahwa sebuah karya sastra lahir dari kondisi sosial pengarangnya dengan diberi sedikit bumbu imajinasi supaya menambah kesan menarik di karyanya, tentu tanpa menghilangkan pesan yang ingin ia sampaikan. Dalam ilmu psikologi sastra, menurut Wiyatmi (2011) ada tiga hal yang dapat diinterpretasikan, yaitu psikologi karya sastra itu sendiri, psikologi pengarang, dan psikologi pembaca.

2.1.1 Psikologi Pengarang

Sastra berangkat dari pemikiran pengarang hingga melahirkan sebuah karya yang memiliki nilai. Hal ini berarti “keadaan jiwa” dari pengarang memiliki andil dalam karya yang telah dibuatnya. Saat pengarang sedang sedih, syair-syair puisi yang bertema kesedihan akan terasa mewakili jiwanya yang sedang remuk. Begitupun tatkala ia gembira, penulisannya juga akan mewakili perasaan yang tengah ia rasakan. Hal ini juga berlaku dari pengalaman pengarang, tujuan yang dimiliki pengarang, lingkungan pengarang juga memiliki pengaruh dalam penciptaan karya sastranya (Wiyatmi, 2011).

Bagaimana seseorang dapat mengetahui informasi tentang psikologi pengarang? Beruntung jika pengarang dari sebuah karya sastra masih hidup, maka dapat dengan wawancara secara langsung atau bergaul dengan melihat kehidupan sehari-harinya. Hal ini dengan catatan mendapatkan izin dari pengarang itu sendiri. Bagaimana jika pengarang telah meninggal dunia? Hal paling mudah adalah dengan mewawancarai kerabat dari pengarang itu sendiri, bisa istri atau suami, tetangga, atau teman-temannya.

2.1.2 Psikologi Karya Sastra

Dalam sebuah karya sastra, tentu ada tokoh di dalamnya. Baik ia adalah tokoh utama maupun sebagai tokoh pembantu. Setiap tokoh memiliki karakter, setiap tokoh memiliki konflik yang berbeda. Menurut Ratna dalam Wiyatmi (2011) terdapat dua cara dalam psikologi karya sastra yang pertama adalah dengan memahami teori psikologi terlebih dahulu kemudian dilakukan analisis terhadap karya sastra. Lalu yang kedua adalah dengan menentukan objek (karya sastra) terlebih dahulu kemudian dipilihlah teori-teori yang dianggap relevan guna menganalisis.

Saat membaca sebuah karya sastra, di dalamnya tentunya sudah ada informasi tersurat maupun tersirat yang mana bisa melalui dialog antartokoh, penjelasan tokoh lain, maupun monolog, yang melaluinya dapat diketahui permasalahan yang

ditawarkan pengarang kepada para pembacanya. Saat memilih cara analisis yang pertama, pandangan terhadap karya sastra akan bersifat pasif karena karya sastra dianggap objek untuk mengaplikasikan teori. Jika memilih cara yang kedua, maka akan terlihat bahwa karya sastra adalah sesuatu yang dinamis, karya sastralah yang menentukan teori mana yang cocok (Ratna dalam Wiyatmi, 2011).

2.1.3 Psikologi Pembaca

Karya sastra berangkat dari kejiwaan pengarang, yang nantinya akan dibaca oleh pembacanya secara nyata, menghayati, atau bahkan menginterpretasikannya. Sebuah karya yang berangkat dari pemikiran tentunya mampu mengubah situasi kejiwaan pembacanya. Sebagai contoh tiga seri novel Dilan, sebagai pembaca sangat mungkin ikut merasakan kegembiraan tatkala Dilan resmi berpacaran dengan Milea dibantu materai di warung Bi Eem, atau bahkan ikut sedih ketika Ayah dari Dilan meninggal dunia. Hal seperti ini sangat mungkin terjadi, maka dari itu hadirilah psikologi pembaca, yang mana sebuah karya sastra dapat menimbulkan kesan tertentu pada para pembacanya (Iser dalam Wiyatmi, 2011).

Selain itu, psikologi pembaca juga bisa mengkatogerikan selera pembaca. Ada karya yang dipilih dan disukai oleh kelompok tertentu, adapula karya yang ditolak. Banyak hal yang memengaruhi hal ini, baik usia, pendidikan ataupun latar belakang. Pembaca yang masih remaja cenderung memilih karya sastra yang ringan dan menarik atau yang bertema sama dengan kehidupan remajanya, begitupula dengan pembaca yang masuk kategori dewasa, cenderung memilih karya yang memiliki tema berhubungan dengan usianya. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan jika remaja juga menyukai karya yang disukai pembaca dewasa, maupun sebaliknya.

2.2 Kebahagiaan

Salah satu tujuan hidup yang ingin diraih oleh umat manusia adalah menjadi bahagia. Menurut Carr (dalam Astuti, 2007) kebahagiaan ialah kondisi psikologi positif yang ditandai dengan meningkatnya emosi positif dan berkurangnya emosi

negatif. Tentu banyak persepsi bermunculan tentang bagaimana bahagia itu sendiri. Ada yang mengatakan jika sudah memiliki rumah mewah akan merasa bahagia, ada pula ketika sudah membeli mobil mewah, atau akan bahagia ketika mampu berjalanan ke luar negeri, hal ini merupakan bahagia dari sisi materi. Namun, ada seseorang yang berbahagia ketika mendapat posisi tinggi di suatu hierarki dan menjadikan bahagia dalam segi jabatan. Tentu tak sedikit pula yang menganggap bahwa bahagia itu abstrak, seperti juara kelas, memenangkan lomba, memiliki tetangga baik, beruntung, dan damai dalam hidup.

Setiap orang memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan cara setiap individu memaknai kebahagiaan dan indikator-indikator kebahagiaan yang berbeda pula. Jika orientasinya adalah materi dan jabatan, persaingan antar manusia akan sangat ketat untuk menjadi seseorang yang paling tinggi. Berlomba mendapatkan harta kekayaan tentu dilakukan, melakukan apapun agar mendapat posisi tertinggi pasti telah dipikirkan. Hal ini membuat ada yang menang dan ada yang kalah, nahasnya bagi mereka yang kalah akan timbul masalah seperti depresi, masalah sosial, kesenjangan sosial, dan bahkan gangguan jiwa. Bagi mereka yang gagal bersaing, tentu kadar kebahagiaan mereka tidak akan setinggi dengan mereka yang berhasil sampai ke piramida atas karena masyarakat non-marginal memiliki standar bahagia yang lebih tinggi (Ilham & Farid, 2019).

Satu hal yang sama mengenai konsep kebahagiaan ialah setiap seseorang akan menaruh kebahagiaan sebagai tujuan. Hal ini sejalan dengan konsep Aristoteles, bahwa setiap manusia memiliki tujuan dalam hidup, salah satunya nilai kebahagiaan (*eudaimonia*). Aristoteles berpendapat jika manusia sudah memiliki kebahagiaan, maka tidak ada yang diinginkan selebihnya. Kebahagiaan yang dimaksud ialah ketika seseorang itu beretika baik, menjadi seseorang yang bermoral, maka ia akan menjadi manusia yang berbahagia (Hasib, 2019).

2.2.1 Untuk Apa Berbahagia?

Manusia cenderung mendekati apa yang positif dan menghindari sesuatu yang negatif. Mereka akan suka terhadap bau dari kue yang wangi daripada bau busuk dari muntahan (Seligman, 2005). Berbahagia tentu menimbulkan emosi positif, seperti bersyukur, puas, dan bangga. Perasaan atau emosi yang positif membuat seseorang dapat berpikiran lebih baik dalam menjalani dan memutuskan sesuatu dalam hidupnya. Bersyukur menjadi salah satu sikap yang menunjukkan bahwa manusia menerima segala baik dan buruk hidupnya. Puas menjadi sikap positif yang dirasakan manusia ketika mampu menyelesaikan sesuatu atau bangga terhadap apa yang telah ia perbuat. Sedangkan bangga adalah suatu perasaan di mana seseorang mampu menghargai dirinya atau orang lain, ia bangga atas apa yang telah ia lakukan. Pengertian ini sedikit sama dengan rasa puas.

Tentu, tak selamanya manusia dapat mengalami emosi positif pada hidupnya. Permasalahan hidup yang pelik tentu bisa memberikan emosi negatif seperti takut, sedih, kecewa, dan marah. Emosi-emosi ini merupakan baris pertahanan manusia karena adanya ancaman yang berasal dari luar dan membuat manusia cenderung untuk melawan. Takut akan sesuatu membuat manusia lebih berhati-hati dan merupakan pertanda dari bahaya yang sedang dihadapinya. Marah adalah bentuk kekecewaan karena seseorang telah melanggar hak kita. Setiap orang cenderung bersabar ketika menghadapi sesuatu, namun kesabaran manusia yang satu dengan yang lainnya berbeda sehingga jika sudah melampaui batas sabar, manusia cenderung merasakan rasa marah.

Alasan pertama mengapa harus berbahagia adalah emosi positif yang berenergi tinggi seperti keceriaan akan membuat seseorang suka bermain. Bermain atau melakukan suatu aktivitas berkaitan erat dengan pembangunan sumber daya fisik. Aktivitas yang melibatkan fisik tentu akan mengarah ke kesehatan dari si pelaku, menurut Seligman (2005) daya tahan fisik yang baik akan berpengaruh ke

kesehatan dan umur panjang serta terdapat bukti langsung bahwa emosi positif menjanjikan kesehatan dan umur panjang. Produktivitas menjadi alasan selanjutnya mengapa manusia perlu berbahagia. Produktivitas dalam pekerjaan berkaitan dengan pembangunan sumber daya, sulit diputuskan bahwa kepuasan terhadap pekerjaan yang menjadi alasan seseorang berbahagia atau rasa bahagia yang membuat seseorang puas dengan pekerjaannya. Namun, seseorang yang berbahagia akan tampak lebih puas terhadap pekerjaannya serta produktivitas terhadapnya akan semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan Seligman dalam bukunya juga memperlihatkan bahwa karyawan yang berbahagia mendapat evaluasi yang baik dari peneyelianya serta gaji yang lebih tinggi. Kebahagiaan juga mengakibatkan seseorang mendapatkan pekerjaan yang menguntungkan dan penghasilan yang lebih tinggi. Selain itu, anak-anak atau orang dewasa yang berada dalam suasana hati yang baik akan memilih tujuan yang lebih tinggi, menunjukkan kinerja yang lebih baik, dan bertahan lebih lama dalam tugas-tugas yang diberikan.

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan membawa banyak dampak positif terhadap kehidupan seseorang. Berbahagia memang tidak mudah dilakukan bagi sebagian orang. Masalah hidup yang pelik menjadi salah satu penghambat dari munculnya kebahagiaan seseorang. Namun, solusi dari itu adalah memandang semuanya dengan positif. Saat menghadapi masalah yang sulit, seseorang harus mengedepankan “terkadang” dan menghindari kata “selalu” sehingga sedikit banyak akan memunculkan perasaan positif.

2.2.2 Kebajikan Seligman

Berangkat dari karya-karya para filsuf seperti Aristoteles, Plato, Aquinas, St. Agustinus dan serta katalog kebajikan seperti Perjanjian Lama dan Talmud, Konfusius Buddha, Lao-Tse, Bushido (kode etik Samurai), Al-Quran, tulisan Benjamin Franklin, dalam bukunya Seligman menyimpulkan terdapat 6 kebajikan yang ada di hampir setiap tradisi, antara lain:

1. Kearifan dan Pengetahuan

Menjadi sosok yang arif dan berpendidikan tentu menjadi tujuan dari setiap orang. Seligman membagi ke dalam enam rute untuk menunjukkan kearifan dan pengetahuan.

- a. Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia. Setiap manusia tentu memiliki rasa ingin tahu, banyak pertanyaan-pertanyaan yang bagi mereka belum berhasil ditemukan jawabannya. Bagi seseorang yang mau berusaha, tentu akan mendapatkan pengetahuan baru tentang dunia ini, baik dari hal paling sederhana maupun yang lebih kompleks.
- b. Kecintaan untuk belajar. Manusia suka mempelajari hal-hal baru, baik belajar di dalam kelas ataupun di luar kelas. Belajar berangkat dari ketertarikan terhadap sesuatu, sehingga menimbulkan rasa ingin tahu. Dan, ketika pertanyaan itu terjawab dan mendapatkan ilmu baru, rasa puas dan bangga tentu akan didapatkan.
- c. Pertimbangan, pemikiran kritis atau keterbukaan pikiran. Dalam menarik sebuah kesimpulan, manusia harus melihat dari berbagai sisi, memikirkan secara seksama, dan tidak tergesa-gesa. Pertimbangan di sini berarti menyaring informasi secara objektif dan rasional, demi keputusan yang baik bagi diri sendiri dan orang lain.
- d. Kecerdikan, orisinalitas, intelegensia praktis, dan kecerdasan sehari-hari. Saat menginginkan sesuatu, kecerdikan dalam menemukan suatu perilaku yang baru, tetapi tepat dalam pencapaian tujuan tentu dibutuhkan manusia. Cara konvensional tentu bagus, akan tetapi kreativitas seseorang akan menunjukkan bagaimana kekuatan intelegensia, pikiran sehat, dan kecerdasan sehari-hari miliknya. Orang-orang seperti ini tentu memiliki cara sendiri dalam menyelesaikan masalahnya, sehingga lebih memiliki banyak cara untuk menjadi bahagia.
- e. Kecerdasan sosial, kecerdasan pribadi, dan kecerdasan emosional. Kecerdasan sosial tentu berkaitan dengan pengetahuan mengenai orang

lain, bagaimana melihat perbedaan di antara mereka seperti suasana hati, temperamen, dan niat. Kecerdasan pribadi jelas mengetahui tentang diri sendiri berupa pemahaman akan perasaan diri sendiri. Dan, kecerdasan emosional tentang bagaimana mengontrol emosi supaya tidak berlebihan.

f. Perspektif, setiap orang memiliki perspektif sendiri dalam memandang sesuatu dan menyelesaikan masalah. Sebagai sosok yang arif, cara pandang terhadap dunia serta pengalaman hidup dapat membantu orang lain menyelesaikan persoalan dan mendapat perspektifnya sendiri.

2. Keberanian

Dalam keberanian ada rute kepahlawanan, yang mana tak sekadar berani saat diserang secara fisik. Lebih dari itu, kepahlawanan adalah ketika seseorang tak gentar dalam menghadapi sesuatu ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan, maupun kesulitan. Seseorang yang memiliki jiwa kepahlawanan tentu menjadi sosok yang tegar, yaitu mampu memisahkan komponen emosi, menghilangkan rasa takut, dan tidak memunculkan respons untuk melarikan diri. Sehingga tidak akan timbul penyesalan yang dapat berimbas pada kebahagiaan.

Selanjutnya ada sifat ulet, rajin, dan tekun. Dalam hal ini, seseorang menyelesaikan apa yang ia mulai. Ia harus mempunyai ambisi dalam mengerjakan suatu hal sehingga akan timbul keuletan dalam mengerjakannya. Saat tujuannya berhasil dicapai, tentu kebahagiaan akan mengikuti.

Terakhir ada integritas, ketulusan, dan kejujuran. Ketiganya tentu akan memberikan emosi positif ketika selesai dilakukan. Jujur dalam kebenaran dan tulus dalam melakukan sesuatu akan membuktikan bahwa seseorang itu memang memiliki integritas.

3. Kemanusiaan dan Cinta

Manusia harus memiliki sisi kemanusiaan, berbuat baik dan murah hati kepada orang lain tentu merupakan sebuah keharusan. Selain menimbulkan emosi positif di dalam diri, perbuatan baik tentu akan

menimbulkan kebahagiaan bagi orang-orang di sekitar. Oleh karena itu, dalam hal ini rasa empati dan simpati menjadi dua komponen yang menjadi dasar.

Selanjutnya adalah bersedia mencintai dan dicintai karena kebaikan berasal dari cinta kasih. Saat seseorang mencintai tetangganya, sekadar menyapa dan bertanya kabar di setiap ada kesempatan tentu akan menimbulkan rasa bahagia bagi yang ditanya, karena ia merasa dipedulikan. Membantu teman ketika ada kesulitan juga merupakan bentuk mencintai, kebahagiaan akan dirasakan oleh keduanya, karena salah satu merasa bisa berguna untuk orang lain dan satunya ia merasa tidak hidup sendiri.

4. Keadilan

Kebahagiaan juga bisa berasal dari sesuatu yang adil. Sebagai anggota kelompok atau masyarakat, keadilan tentu diperlukan untuk menciptakan kebahagiaan orang banyak. Membagi secara adil tugas kelompok, setiap orang mengerjakan bagiannya, dan menghargai setiap pendapat anggota kelompok juga termasuk cara menciptakan kebahagiaan. Dalam bermasyarakat, bagaimana seseorang memandang kesejahteraan orang lain sama pentingnya dengan kesejahteraan diri sendiri juga merupakan cara untuk mencapai kebahagiaan bersama. Terakhir, saat seseorang ditunjuk menjadi pemimpin, bagaimana cara menjaga keharmonisan kelompok, mengesampingkan ego pribadi demi tercapainya tujuan juga hal penting dalam proses keadilan dalam kebahagiaan.

5. Kesederhanaan

Seseorang yang sederhana tentu tidak ingin sesuatu yang berlebihan. Ia melihat kemampuan dan kesempatan, sehingga ia mampu menekan keinginan dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sederhana juga berarti menahan nafsu, manusia tentu ingin memiliki segalanya, namun tak semua orang bisa mendapatkannya. Kesederhanaan juga membuat manusia hati-hati dalam berbuat, berbicara, dan membeli sesuatu, sehingga tidak muncul

penyesalan di kemudian hari. Seseorang yang sederhana juga tak suka terhadap sorotan, memandang setiap orang itu sama sehingga bisa terhindar dari kesombongan.

6. Transendensi

Transendensi merupakan sebuah kekuatan emosi yang berhubungan dengan sesuatu yang besar dan spiritualitas manusia. Seligman membagi ke dalam 7 rute di bagian ini:

- a. Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan, manusia hidup dikelilingi oleh keindahan alam semesta yang merupakan bagian dari ciptaan Tuhan. Apresiasi terhadap megahnya gunung, indahnya lautan, dan cantiknya bunga mawar merupakan suatu bentuk menghargai keindahan. Apresiasi terhadap sains, matematika, seni, dan yang lainnya jika dilakukan secara intens akan menimbulkan kekaguman dan rasa ingin tahu. Emosi elevasi (*emotion of elevation*) juga akan muncul saat menyaksikan tindakan terpuji, kebajikan, dan ketangkasan dalam olahraga.
- b. Bersyukur, setiap orang pasti pernah menerima berkah. Seseorang setidaknya meluangkan sedikit waktunya untuk berterima kasih kepada Tuhan atas berkah yang telah diberikan. Berkah sendiri bisa bermacam-macam, dari hadiah yang tidak terduga, maupun bantuan dari orang lain.
- c. Harapan, optimisme, dan berpikiran ke depan. Setiap orang pasti memikirkan yang terbaik untuk ke depannya. Ia merencanakan sesuatu yang diharapkan dapat mengubah masa depan menjadi lebih baik, hal ini masuk ke dalam harapan. Ia berusaha berpikir positif bahwa rencana yang ia buat akan berhasil dan dalam berjalannya waktu, ia juga merencanakan rencana B dan seterusnya sehingga impiannya akan terwujud, ini merupakan optimis.
- d. Spiritualitas, tujuan hidup, keyakinan, dan keagamaan. Keyakinan yang dimiliki manusia merupakan sesuatu yang kuat dan memiliki makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Untuk apa mereka hidup, tujuan dalam

kehidupan, dan tindakan seperti apa yang disarankan oleh kepercayaan atau agama dapat menjadi sumber kedamaian.

- e. Sikap pemaaf dan belas kasih. Manusia tentu tempatnya salah, memaafkan seseorang yang telah menyakiti tentu bukan hal yang mudah. Namun, dengan memaafkan akan membuat perasaan menjadi damai karena prinsip yang dipegang adalah belas kasih bukan balas dendam.
- f. Sikap main-main dan rasa humor. Tertawa bersama orang lain tentu menjadi hal yang sangat menyenangkan. Selain dapat membuat diri sendiri tersenyum, juga dapat membuat perasaan orang lain yang tadinya buruk menjadi lebih baik. Menebarkan kebahagiaan lewat humor.
- g. Semangat, gairah, dan antusiasme. Saat akan memulai hari, setiap manusia tentunya harus bersemangat dan memiliki gairah. Dengan begitu kedamaian dan kebahagiaan akan lebih mudah menghampiri.

2.3 Rumus Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

$$K = R + L + P$$

Rumus kebahagiaan menurut Seligman yang dimuat dalam buku *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* terdiri dari kontribusi rentang kebahagiaan (R), ditambah lingkungan (L), dan faktor-faktor yang berada dalam kontrol individu itu sendiri (P) sehingga menghasilkan kebahagiaan jangka panjang (K), hingga akhirnya lahirlah rumus seperti berikut.

Kebahagiaan jangka panjang (K) tentu berbeda dengan kebahagiaan jangka pendek atau sementara. Kebahagiaan sementara adalah kebahagiaan sesaat yang cukup mudah didapatkan oleh manusia dengan hal-hal yang menyenangkan seperti coklat, pijitan, film komedi, sepatu baru, dan sebagainya. Rentang kebahagiaan (R) dalam rumus ini terdiri dari dua hal, Seligman (2005) membagi menjadi *happiness thermostat* yaitu tingkat kebahagiaan seseorang akan kembali ke level awalnya

setelah seseorang mengalami kebahagiaan yang hebat, seperti memenangkan lotre ataupun kesedihan yang intens seperti kelumpuhan sedangkan *hedonic treadmill* yaitu meningkatnya harapan seseorang sejalan dengan kesuksesan dan kekayaan materielnya, adaptasi ini mengakibatkan individu tersebut membutuhkan yang lebih dari sebelumnya untuk merasa bahagia, hal ini sejalan dengan sifat manusia yang selalu ingin lebih dan lebih.

2.4.1 Kontribusi Lingkungan

Sementara itu, kontribusi lingkungan (L) (*circumstances*) terbagi menjadi tujuh faktor yang semuanya dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, di antara lain:

1. Uang

Istilah “uang adalah segalanya” acapkali ditentang oleh sebagian orang. Mereka berpendapat bahwa “bahagia tak selalu tentang uang”. Hal ini tidak salah, namun juga tidak sepenuhnya benar. Di negara-negara miskin, atau tidak, bagi masyarakat marginal yang memang miskin secara ekonomi, uang menjadi salah satu hal utama dalam pemenuhan kebutuhan.

Berbeda dengan seseorang yang telah menjadi triliuner seperti Elon Musk, menurut situs Forbes.com, per tanggal 5 Mei 2021 kekayaannya mencapai \$165B atau jika di-rupiah-kan sekitar 2.356 triliun rupiah. Elon Musk dan para triliuner lain, mungkin sudah tidak melihat uang sebagai faktor yang membuat kebahagiaan, rencananya membuat manusia bisa tinggal di planet Mars menjadi kebahagiaan yang didambakannya, hal ini sejalan dengan penjelasan Seligman (2005) bahwa individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan hidupnya secara keseluruhan.

2. Pernikahan

Pernikahan ada di level berikutnya setelah uang dalam hal

mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Seseorang yang telah menikah akan merasa lebih bahagia daripada seseorang yang belum menikah. Namun, hal ini bisa berbalik, jika istri atau suami sedang merasa tidak bahagia dalam pernikahannya, maka seseorang yang telah menikah akan memiliki tingkat kebahagiaan lebih rendah dari mereka yang belum menikah. Hal-hal yang ditawarkan setelah pernikahan menjadi pemantik seseorang akan merasa bahagia, seperti kemesraan suami-istri, membangun rumah tangga, rencana memiliki anak, dan suka duka menjadi orang tua.

3. Kehidupan Sosial

Sejatinya, manusia adalah makhluk sosial. Mereka tidak akan bisa hidup tanpa campur tangan orang lain. Menurut Effendy (2002) kebutuhan bersosialisasi, berbagi rasa, bertukar pikiran, maupun kehendak merupakan contoh interaksi yang dibutuhkan manusia. Dengan berkomunikasi, manusia dapat berhubungan satu dengan yang lain. Baik secara individu maupun kelompok.

Manusia bukanlah robot yang tak memiliki perasaan dan emosi. Emosi ini—khususnya emosi positif—dapat diciptakan dengan cara berkomunikasi antar sesama manusia. Dengan begitu, manusia yang hidup bersosial cenderung akan merasa bahagia karena dia beranggapan bahwa dia tidak sendirian di dunia ini. Sedangkan manusia yang rendah dalam hal komunikasi dan menyebabkan buruknya kehidupannya seringkali menghabiskan waktunya sendirian. Sehingga kontribusi positif dan dukungan sosial dari teman atau orang di sekitarnya tidak akan ia dapatkan.

4. Emosi Positif

Merujuk pada pernyataan Carr (dalam Astuti 2007) bahwa seseorang yang berbahagia akan ditunjukkan dengan meningkatnya emosi positif dan berkurangnya emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa, seseorang yang bahagia ditandai dengan beberapa emosi positif seperti kagum, bersyukur, cinta, kasih sayang dan yang lainnya. Namun, satu hal yang perlu diingat

bahwa seseorang yang selalu terlihat dengan emosi positifnya bukan berarti tidak pernah mengalami kepedihan hidup.

Seligman membagi emosi positif ke dalam 3 macam: emosi positif masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif pada masa lalu berisi rasa puas, bangga, dan tenang. Pada masa sekarang berisi kenikmatan lahiriyah dan batiniyah serta gratifikasi yaitu kegiatan menyenangkan yang saat seseorang melakukannya akan menimbulkan rasa senang. Pada masa depan berisi optimisme, harapan, kepercayaan dan keyakinan, serta rasa percaya diri.

5. Usia

Saat seseorang berada di usia muda sampai remaja, di saat inilah ia akan mencoba menemukan jati dirinya dan menemukan kebahagiaan yang dicari. Mulai dari teman yang baik, kekasih yang perhatian, atau pekerjaan yang sesuai keinginan. Namun, setelah masuk ke usia dewasa sampai lansia (lanjut usia), kebahagiaan mereka lebih cenderung ke keluarga. Saat dewasa dan bekerja, manusia akan lebih memiliki banyak uang dan waktu yang sedikit. Sedangkan saat masuk ke masa lansia, akan memiliki banyak waktu dan mungkin juga banyak uang, sehingga sangat memerlukan perhatian keluarga.

6. Agama

Menjadi salah satu bagian yang paling dekat dengan kehidupan manusia yang mempercayainya, hubungan agama dan kehidupan tentu akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Semua agama melarang perbuatan yang tercela, seperti narkoba, membunuh, penculikan, korupsi, dan sebaliknya mendukung perbuatan-perbuatan terpuji untuk seluruh makhluk hidup. Manusia yang secara benar mempelajari agamanya, baik itu Islam atau agama yang lainnya. Akan selalu dapat menemukan cara-cara sederhana untuk mendapatkan kebahagiaan. Jika secara sadar melanggar apa saja yang dilarang di agama tersebut, maka dapat dipastikan kebahagiaan akan selalu

menjauhi individu tersebut.

7. Kesehatan

Seseorang yang sehat dalam hidupnya tentunya akan bahagia dan dengan leluasa mencari kebahagiaan-kebahagiaannya yang lain. Namun, pada kenyataannya kebahagiaan objektif tidak terlalu berpengaruh terhadap kebahagiaan individu, karena menurut Seligman (2005) kebahagiaan seseorang itu bersifat subjektif, semua bergantung kepada bagaimana seseorang itu melihat seberapa sehat dirinya. Bahkan Seligman dalam bukunya menulis bahwa tingkat kepuasan hidup seseorang yang divonis menderita kanker parah, tidak berbeda jauh dengan orang yang dinilai sehat secara objektif. Hal ini membuktikan bahwa manusia dibekali kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, yang mana hal itu akan sangat membantu manusia dalam hal kebahagiaan. Atau dengan kata lain, manusia dapat menciptakan kebahagiaannya sendiri.

2.4.2 Faktor Dalam Pengendalian Diri Seseorang

Pengendalian secara sadar dari seseorang (P) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang dibagi Seligman menjadi tiga faktor yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan di masa sekarang. Ketiga kelompok emosi ini berbeda dan tidak mesti berhubungan erat. Sebagai manusia, tentunya ingin merasakan tiga kebahagiaan ini, tidak selalu demikian yang terjadi. Terkadang manusia dapat bahagia di masa lalunya dan karena satu dan lain hal ia menjadi sedih di masa sekarang, sehingga membuat ia pesimis terhadap masa depannya. Ataupun, seseorang sedang berbahagia di masa sekarang, namun ia getir terhadap masa lalunya dan tidak yakin terhadap masa depannya. Setidaknya, setiap individu harus bisa mengontrol emosi dalam ketiga faktor ini, yang mana setiap individu dapat menjaga perasaan terhadap masa lalu atau merubah perasaan jika memiliki masa lalu yang pahit, menjalani dengan baik pada masa sekarang, dan optimis terhadap masa depan. Berikut adalah penjelasan dari ketiga faktor yang

berada dalam kontrol manusia itu sendiri.

1. Masa Lalu

a. Tidak Terpenjara Masa Lalu

Seligman dalam bukunya, tidak menyarankan harus percaya bahwa masa lalu menentukan masa depan. Jika termasuk ke dalam individu yang percaya bahwa masa lalu sebagai penentu masa depan, maka individu itu cenderung membiarkan dirinya terjerumus ke dalam lautan dalam tanpa ada upaya untuk ke luar dari air itu. Hal ini menyebabkan semakin besarnya kelembaman (inersia). Contohnya jika ada anak yang mengalami kondisi di mana orang tuanya bercerai atau salah satu orang tuanya meninggal, hal itu tidak boleh membuat anak itu berpikiran bahwa masa depannya akan hancur. Karena masa depan adalah misteri yang mana setiap orang memiliki kesempatan untuk menjadikan masa depannya menjadi yang terbaik.

b. Bersyukur

Setiap individu tentunya pernah mengalami hal yang baik maupun yang tidak baik. Menurut Seligman, individu yang mampu mensyukuri hal-hal baik yang ia dapatkan di masa lalu maupun masa sekarang, kegembiraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidupnya akan bertambah. Bersyukur juga akan menurunkan emosi negatif yang tidak berguna seperti iri, marah, hingga frustrasi. Emosi negatif yang berlebihan juga akan berperan dalam depresi seseorang yang tentu akan sangat merugikan diri manusia tersebut. Bersyukur menjadi salah satu cara untuk menghindari itu, beranggapan bahwa kejadian baik dan buruk merupakan sesuatu yang harus dilewati.

c. Memaafkan dan Melupakan

Emosi negatif dalam manusia dapat memadamkan emosi positif. Setiap manusia pasti pernah mengalami kondisi yang pahit di masa lalunya. Hal itu akan memicu amarah dan dendam dalam hati manusia. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memaafkan dan melupakan. Namun,

dalam memaafkan tidak mudah seperti membalikkan telapak tangan. Ada beberapa hal menurut Seligman yang membuat manusia bertahan untuk tidak memaafkan, yang pertama adalah manusia menganggap bahwa memaafkan seseorang itu suatu bentuk ketidakadilan. Memaafkan menyebabkan berkurangnya motivasi untuk menghukum pelaku. Kedua, memaafkan dinilai sebagai bentuk rasa kasih terhadap pelaku, namun secara langsung juga menganggap bahwa tiada rasa kasih terhadap korban. Ketiga, memaafkan adalah suatu bentuk tindakan yang menghalangi seseorang untuk membalas dendam.

2. Optimisme Masa Depan

Emosi positif dalam menghadapi masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, dan optimisme. Saat manusia berharap tentang masa depan yang baik dengan didukung optimisme yang tinggi, maka secara tidak langsung ia memberikan daya tahan yang lebih baik terhadap dirinya saat diterpa depresi tatkala masalah datang menghampiri. Orang-orang pesimis, cenderung akan selalu memikirkan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi. Mereka mudah mengeluh dan menyerah dan menganggap kejadian buruk yang menimpanya bersifat permanen. Para *pesimistis* memikirkan hal buruk dengan kata “selalu” dan “tidak pernah”, sebaliknya para *optimistis* memandang hal buruk dengan kata “kadang-kadang” dan “akhir-akhir ini”, mereka memandang kejadian buruk adalah hal yang sementara dan pasti bisa dilewati.

Terjadi suatu kesalahan dari individu yang pesimis, mereka acapkali gagal atau bahkan tidak memikirkan bagaimana cara meningkatkan optimisme. Seligman (2005) mengungkapkan ada sebuah model dalam meningkatkan optimisme individu, ia menyebutnya dengan model ABCDE.

- a. A (*adversity*) atau kesusahan, adalah kondisi menyulitkan yang sedang dihadapi.

- b. B (*belief*) atau persangkaan, kepercayaan seseorang tentang masalah itu sendiri dan alasan terjadinya. Hal ini otomatis terbentuk ketika individu memiliki pikiran pesimis.
- c. C (*consequences*) adalah konsekuensi dari prasangka yang dialami individu. Prasangka yang buruk akan membuat individu cenderung menyerah. Sebaliknya, jika prasangka baik yang dipikirkan, maka individu akan bisa sampai ke E (*energization*)
- d. D (*disputation*) adalah penentangan terhadap prasangka buruk yang dipikirkan individu
- e. E (*energization*), perasaan lega dan bangga ketika individu berhasil menghilangkan peikiran pesimis di dalam dirinya.

3. Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang menurut Seligman melibatkan dua hal:

a. Kenikmatan (*pleasure*)

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan juga mencakup emosi yang kuat dalam diri manusia. Sifat dari kenikmatan ini hanya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran atau bahkan tidak sama sekali. Kenikmatan terbagi menjadi dua bagian, yang pertama adalah kenikmatan ragawi yang mana kenikmatan ini datang melalui indra manusia dan bersifat sementara. Kesenangan seperti ini cenderung membutuhkan sedikit atau bahkan tidak membutuhkan interpretasi sama sekali. Bagaimana manusia meraba, mengecap, membaui, mendengar, dan melihat akan secara langsung menimbulkan kenikmatan. Contohnya adalah ketika individu menikmati makanan yang disukainya, langsung menengguk air dingin tatkala cuaca sedang panas-panasnya, saat mendengar lagu yang disukai dan sesuai dengan kondisi yang sedang dirasakan, bahkan sekadar mandi air hangat ketika tubuh ketika terasa lelah dan kotor juga akan sangat

terasa nyaman serta akan muncul kenikmatan. Seperti yang telah dikatakan di awal, kenikmatan ragawi ini hanya bersifat sementara bahkan cenderung cepat. Hal ini disebabkan karena hilangnya rangsangan eksternal karena indra manusia sudah menjadi terbiasa dengan itu (habitiasi). Seringkali manusia membutuhkan dosis yang lebih besar agar indranya merasakan kenikmatan yang seperti itu lagi, atau setidaknya memberikan jarak waktu yang lama agar kenikmatan seperti itu dapat terulang, tetapi dengan kadar kenikmatan yang berbeda karena indra telah menyimpan memori bahwa sebelumnya pernah merasakan kenikmatan yang sama. Selanjutnya ada kenikmatan yang lebih tinggi, tidak jauh berbeda dengan kenikmatan ragawi, kedua kenikmatan ini sama-sama memiliki “perasaan-perasaan dasar” positif yang mana bersifat sementara dan mudah memudar. Perbedaan yang signifikan adalah kenikmatan yang lebih tinggi memiliki pemicu eksternal yang lebih rumit dan lebih bersifat kognitif.

b. *Gratification*

Gratifikasi di sini bukan dalam konteks pemberian hadiah kepada seseorang atau pejabat, melainkan kebahagiaan yang datang dari kegiatan yang disukai karena membuat terlibat sepenuhnya dalam kegiatan tersebut, seakan-akan kegiatan itu membuat seseorang tenggelam di dalamnya hingga kehilangan kesadaran diri. Kegiatan-kegiatan yang disukai setiap individu tentu berbeda, membaca novel, menaiki gunung, bermain bulu tangkis dan sebagainya. Berbeda dengan kenikmatan (*pleasure*), gratifikasi bertahan lebih lama dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi.

2.5 Marginal

Saat ini manusia memasuki era modern, yang mana dalam era ini banyak kemajuan yang tentunya signifikan. Dalam aspek kehidupan telah terjadi kemajuan dalam segala bidang. Hal ini ditandai dengan kemajuan manusia dalam cara berpikir sehingga dapat menghasilkan produk dan gagasan yang jauh lebih berkembang.

Tetapi pada saat yang sama, modernitas dengan segala kemajuan yang ditawarkan, baik dalam bidang teknologi maupun dari sisi transportasi tentu memiliki permasalahan atau sisi negatif yang juga mengikutinya. Dengan mudahnya manusia memiliki telepon seluler mengakibatkan usaha warung telekomunikasi (wartel) ditinggalkan, adanya kendaraan bermotor selain menambah polusi juga mengakibatkan transportasi tradisional seperti becak kesusahan mendapatkan pelanggan, dan pekerjaan yang dibantu mesin membuat tenaga kerja manusia kurang diminati. Hal seperti ini tentu akan menjadi awal dalam keputusan-keputusan yang diambil oleh pemerintah atau individu lain.

Dari penjelasan di atas, muncul efek yang mengakibatkan adanya individu yang kalah dan tergolong ke dalam masyarakat marginal. Masyarakat marginal sendiri dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang yang secara geografi berada di “pinggiran” sehingga kesusahan dalam mendapatkan akses layanan ke pemerintah pusat ataupun daerah (Ilham & Farid, 2019). Kesenjangan ini membuat masyarakat marginal acapkali dipandang sebelah mata oleh pemerintah melalui kebijakan-kebijakan yang tidak terlalu menguntungkan mereka. Hal ini membuat masyarakat marginal menjadi tidak punya cukup kekuatan, ruang gerak terbatas, dan sulit masuk ke dalam sektor ketenagakerjaan. Dalam hal ini mereka sangat membutuhkan peran aktif pemerintah, namun seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa akses mereka ke pemerintah daerah maupun pusat terbatas. Oleh karena itu, mereka (masyarakat marginal) membutuhkan bantuan orang lain untuk berbicara mengenai kondisi mereka (*vertetren*) yang mana seseorang yang mewakili ini memiliki kekuatan untuk lebih didengar, karena masyarakat dunia ketiga (*subaltern*) tidak memiliki *privilege* untuk itu. (Spivak: 2021). Tidak tiba-tiba ada, masyarakat marginal ada karena ada yang memarginalkan mereka, menurut Gumelar (2018) permarginalan adalah tindakan (pengucilan) yang merugikan seseorang dan atau kepada komunitas, baik yang dilakukan oleh perseorangan maupun komunitas lainnya dalam skala kecil maupun besar secara struktur ataupun tidak.

Menurut Perlman (dalam Fikri 2017) pengertian marginal dibedakan menjadi 4 dimensi yaitu marginal secara sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Marginalitas sosial adalah di mana mereka (marginal) terpinggirkan secara sosial, marginalitas budaya adalah tentang *liyan/otherness*, marginalitas ekonomi tentang mata pencaharian, aset, perampasan, dan marginalitas politik tentang kurangnya suara, klaim kewarganegaraan, dan hak.

2.5.1 Marginal Secara Sosial

Dalam tingkat sosial masyarakat, terutama dalam kota metropolitan pasti terdapat sekelompok orang yang terpinggirkan. Oleh sosial, mereka dianggap sebagai kelompok yang berbeda. Bagi mereka yang dianggap berbeda ini tentu akan merasakan banyak kerugian yang bermacam-macam, mulai dari mereka yang tidak mampu mendapatkan pendidikan layak akan kesulitan mendapatkan informasi, ilmu, dan wawasan sehingga akan berhenti di situ-situ saja. Saat pandemi seperti ini, setiap lapis masyarakat tentu akan mengalami kesusahan, bagi mereka masyarakat kelas bawah, bantuan-bantuan yang diterima tentu tidak akan banyak dan besar karena mereka bersosial lebih banyak dengan mereka yang bernasib serupa. Hal yang paling kentara adalah akses layanan antara masyarakat marginal dan non-marginal. Dipinggirkannya mereka (masyarakat kelas bawah) tentu akan berdampak pada orang-orang yang ingin bersosial dengan mereka. Setuju atau tidak, dalam bersosial tentu ada satu sisi meminta dan memberi (*take and gift*), yang mana orang-orang cenderung memilih bersosial dengan mereka yang mampu memberikan mereka keuntungan juga. Menurut Perlman (dalam Fikri 2017) mereka yang kurang dalam tingkat pendidikan, kesehatan, dan akses layanan akan terpinggirkan secara sosial.

2.5.2 Marginal Secara Ekonomi

Pada bagian ini akan dilihat dari kaca mata ekonomi, masyarakat yang memiliki penghasilan rendah atau masih menjadi pengangguran, mereka akan rela menukarkan waktunya untuk terus bekerja. Sayangnya pada banyak kasus,

penghasilan yang mereka dapatkan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya.

Setiap orang tentu tidak ingin hidup dalam keadaan miskin, namun manusia juga tidak bisa memilih hidup seperti apa atau bahkan latar belakang orang tua yang bagaimana. Seakan-akan hidup ini seperti pengambilan lotre, ada yang beruntung adapula yang tidak. Membayangkan kehidupan mewah seperti Rafathar tentu akan menyenangkan, dan tentu cenderung mustahil karena setiap orang berangkat dari titik *start* yang berbeda dan *privilege* yang tak sama.

Pahitnya, mereka yang termarginalkan secara ekonomi tentu akan berimbas pada marginalisasi bidang lain, seperti sosial dan politik. Dalam sosial sudah jelas, mereka (masyarakat marginal secara ekonomi) kebanyakan akan bersosial dengan mereka-mereka yang berekonomi serupa. Sehingga mereka memiliki “*link*” yang terbatas dalam mencari pekerjaan. Kalaupun mendapat tawaran pekerjaan, mereka akan ditawarkan pekerjaan dengan gaji yang tak seberapa. Dan terkadang, gaji yang didapatkan *ngepres* dengan kebutuhan atau bahkan malah kurang. Berbeda dengan mereka yang memiliki sosial yang bagus, tawaran pekerjaan tentu akan bervariasi dengan gaji yang mampu memenuhi kebutuhan atau bahkan lebih. Sehingga akan sulit bagi mereka dalam “mengenal” kata kemiskinan.

2.5.3 Marginal Secara Politik

Indonesia menganut sistem demokrasi, yang mana setiap kepala memiliki nilai yang sama. Baik itu pejabat, buruh, maupun gelandangan sekalipun. Namun, *value* dari masyarakat marginal hanya akan dilihat menjelang Pemilihan Umum ataupun Pemilihan Kepala Daerah, setelah itu mereka akan menjalani kehidupan seperti biasa yang mana jauh dari akses layanan pemerintah. Slogan-slogan *peduli wong cilik* dari para calon pejabat diyakini hanya manis di mulut saja. Karena pada nyatanya, suara-suara *wong cilik* juga acapkali tidak didengar. Keputusan-keputusan yang diambil juga seringkali merugikan *wong cilik*. Mereka (masyarakat marginal) menurut Perlman (dalam Fikri 2017) mengalami pembatasan suara,

sehingga tidak terlibat aktif dalam proses politik. Hal ini berimbas pada apatisnya mereka dalam proses politik, karena bagi mereka keadaan politik tidak mampu membuat mereka ke luar dari kemiskinan.

2.5.4 Marginalisasi Secara Budaya

Terpinggirkan secara budaya tentu tidak akan terlepas dengan adanya isu SARA (Suku, Agama, dan Ras). Mereka dengan warna kulit tertentu pasti pernah mendapatkan *treatment* yang berbeda di masyarakat. Mereka dengan agama minoritas di sini (Indonesia) selalu “mengalah” kepada mereka yang beragama mayoritas. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya berita tentang pembangunan Gereja yang ditolak oleh warga sekitar, hal seperti ini seakan-akan tidak ditemukan tatkala umat muslim mendirikan Masjid. Konsep liyan atau *otherness* ini telah dibahas Fromm dalam buku *Alienasi* karya Richard Schacht (2016) yang mana ia menyebutkan bahwa dalam hubungan manusia dengan orang lain jika salah satu manusia menganggap yang lain asing, maka ini masuk ke dalam konsep alienasi.

2.6 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan digunakan untuk melihat letak kajian penelitian ini dan untuk menghindari adanya pengulangan. Oleh karena itu, berikut adalah dua penelitian terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini. Penelitian tersebut antara lain:

Penelitian pertama adalah skripsi *Nilai Sosial dalam Antologi Cerpen Mata yang Enak Dipandang Karya Ahmad Tohari dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Sastra di SMA* karya Putri Chintya Awliya Rahmi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang terbit pada tahun 2019. Penelitian ini berisi tentang (1) unsur-unsur cerpen, (2) hakikat nilai sosial dalam buku *Mata yang Enak Dipandang*, dan (3) Implikasinya pada pembelajaran di siswa kelas XI SMA.

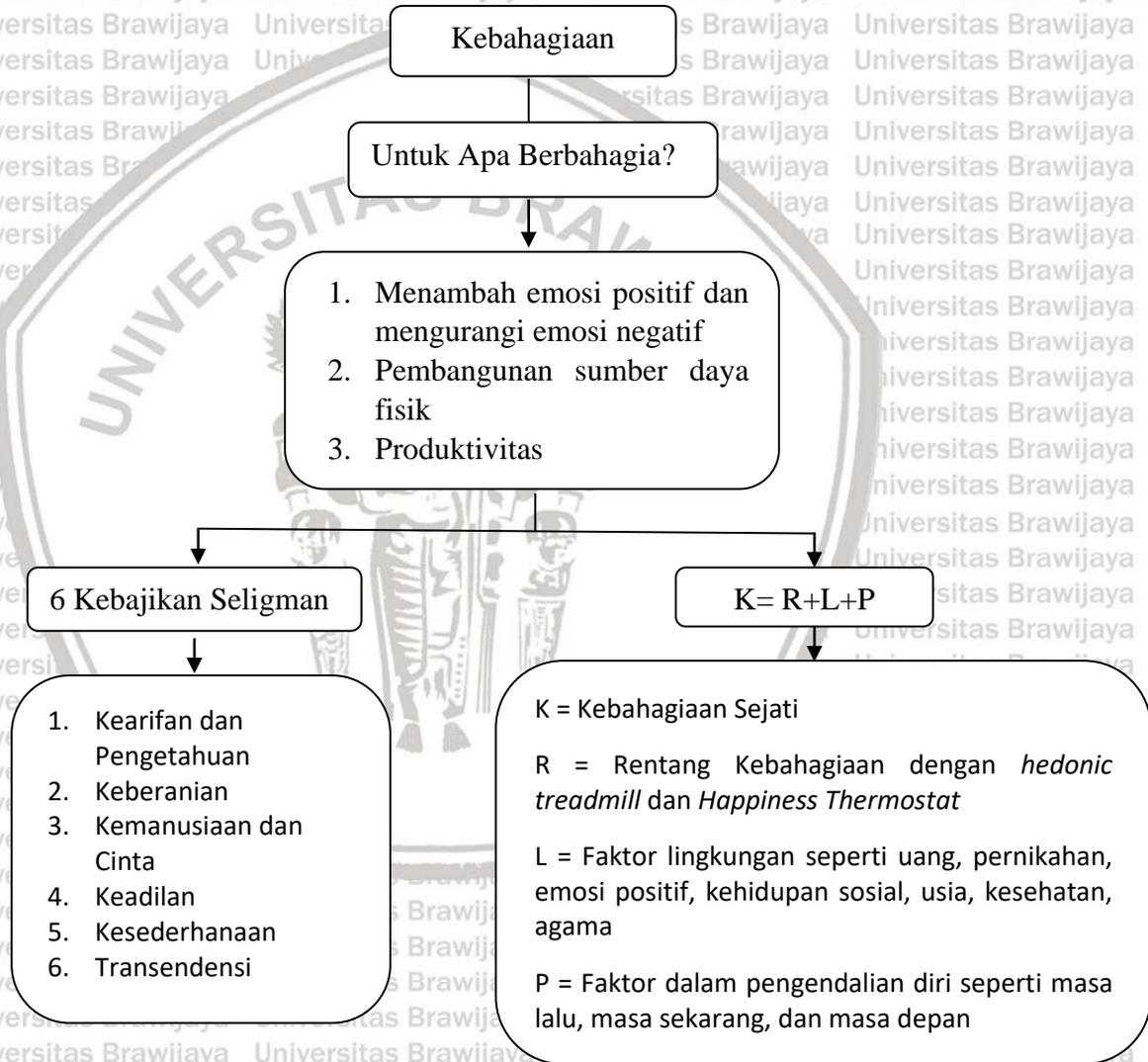
Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada objek kajian, yang mana keduanya sama-sama menggunakan buku *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari sebagai objek kajian. Penelitian Putri Chintya Awliya Rahmi menggunakan sosiologi sastra dalam pendekatan penelitiannya dan terdapat penjelasan tentang unsur-unsur cerpen seperti tema, tokoh dan penokohan, alur (*plot*), latar (*setting*), sudut pandang (*point of view*), dan gaya bahasa. Serta hakikat nilai sosial yang terdiri dari hakikat nilai, hakikat sosial. Hakikat nilai sosial masih dibagi lagi menjadi ciri-ciri nilai sosial, fungsi-fungsi nilai sosial, dan aspek-aspek nilai sosial. Kontribusi penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah Putri Chintya telah menjelaskan unsur-unsur dari Cerita Pendek (Cerpen) dan juga melakukan penelitian dengan pendekatan sosiologi sastra. Sehingga penelitian ini berguna untuk mengisi aspek yang belum disentuh oleh Putri Chintya yaitu mengenai Psikologi Sastra dan kebahagiaan.

Penelitian kedua adalah skripsi dengan judul *Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness) Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang)* karya Nur Dhiny Dewantara mahasiswa Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang yang terbit pada tahun 2012. Penelitian ini berisi tentang (1) Konsep *authentic happiness* baik itu dari faktor lingkungan dan juga faktor dalam pengendalian diri seseorang, (2) Rumus kebahagiaan menurut Seligman, (3) Klasifikasi kekuatan dan keutamaan, (4) kebahagiaan dalam tinjauan Islam. (5) keluarga dan remaja, (6) bagaimana konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*.

Persamaan penelitian Nur Dhiny dengan penelitian ini adalah menggunakan teori Kebahagiaan (*Authentic Happiness*) dari Seligman. Sementara perbedaannya terdapat pada objek penelitian, Nur Dhiny menggunakan remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* untuk mengetahui bagaimana mereka memandang kebahagiaan, sedangkan penelitian ini menggunakan objek buku *Mata yang Enak*

Dipandang karya Ahmad Tohari. Sehingga, penelitian tersebut memiliki kontribusi yakni memberikan gambaran bagaimana teori Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*) diaplikasikan.

2.7 Bagan Teori



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Dipilihnya jenis penelitian ini guna mendapatkan data mendalam dan data yang mengandung makna. Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif, yang mana nantinya data yang diperoleh berupa kata-kata dan perilaku yang tidak menggunakan angka-angka. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan konsep kebahagiaan dari masyarakat marginal yang meliputi kebahagiaan karena faktor kontribusi lingkungan dan faktor dalam pengendalian diri seseorang secara rinci serta mendalam.

3.2 Data dan Sumber Data Penelitian

1. Data Penelitian

Data dalam penelitian ini yaitu data yang berwujud dialog, narasi, dan monolog yang terdapat dalam buku *Mata yang enak Dipandang* yang di dalamnya memuat konsep kebahagiaan masyarakat marginal dengan segala konflik, perilaku, dan kehidupan yang mereka jalani.

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian ini yaitu buku kumpulan cerpen *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama pada tahun 2019. Buku kumpulan cerpen ini terdiri dari 216 halaman.

3.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pustaka, simak, dan catat.

1. Teknik pustaka adalah dengan menggunakan sumber-sumber tertulis.

Langkah pertama dengan menentukan objek yang akan diteliti, yang mana terpilihlah buku *Mata yang Enak Dipandang*. Kemudian dengan teknik ini, digunakan untuk mencari referensi-referensi yang dibutuhkan dalam penelitian.

2. Teknik simak, dilakukan dengan cara membaca dengan kritis buku *Mata yang Enak Dipandang* guna mendapatkan potret kehidupan masyarakat marginal serta bagaimana konsep kebahagiaan menurut mereka.
3. Teknik catat yang dilakukan setelah membaca dan memahami isi buku *Mata yang Enak Dipandang* kemudian mengidentifikasi bagian-bagian yang mengandung pemahaman tentang bagaimana faktor lingkungan dan faktor dalam pengendalian diri seseorang memengaruhi kebahagiaan mereka. Setelah itu mencatat data-datanya secara rinci dan jelas.

3.4 Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan membuat tabel data. Data-data yang telah diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam konsep kebahagiaan yang telah ditentukan. Penjelasan mengenai pemberian kode MYED/KK/KL/U/1/hal 54 adalah *Mata yang Enak Dipandang*, konsep kebahagiaan, kontribusi lingkungan, dalam subaspek uang dan berada pada halaman 54

MYED = Mata yang Enak Dipandang

KK = Konsep Kebahagiaan

KL = Kontribusi Lingkungan

U = Uang sebagai sumber kebahagiaan

P = Pernikahan

KSB = Kehidupan Sosial

EP = Emosi positif dari tokoh

UMR = Umur

A = Agama

- K = Kesehatan
- TK = Termostat Kebahagiaan
- HT = *Hedonic Treadmill*
- PD = Pengendalian Diri
- ML = Masa Lalu
- MS = Masa Sekarang
- MD = Masa Depan
- KRG = Keluarga

Tabel 3.1 Panduan Penjaringan dan Pemberian Kode Pada Penelitian

No	Aspek	Subaspek	Indikator	Data	Kode
1	Kontribusi Lingkungan (<i>circumstances</i>)	Uang	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana uang berpengaruh pada kebahagiaan sejati tokoh, bagaimana uang memberi kebahagiaan sementara, dan uang yang tidak mempengaruhi kebahagiaan.		(MYED/KK/KL/U/1 /hal 54)
		Pernikahan	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana pernikahan membuat perasaan bahagia Istri		(MYED/KK/KL/P/1 /hal 169)

			merupakan kebahagiaan Suami.	
			Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana emosi positif seperti pantang menyerah dan sabar dapat menghilangkan emosi negatif seperti pesimis dan membangkitkan emosi positif lain seperti bangga dan puas.	(MYED/KK/KL/EP/1/hal 41)
		Emosi Positif	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana kehidupan sosial yang baik dapat memberikan kebahagiaan sejati pada tokoh. Sedangkan kehidupan sosial yang buruk dapat memeberikan rasa cemas dan takut.	(MYED/KK/KL/KS/1/hal 66)
		Kehidupan Sosial	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang	(MYED/KK/KL/U MR/1/hal 123)
		Usia		

		menunjukkan bagaimana usia anak-anak dapat mempengaruhi kebahagiaan sementara tokoh. Sedangkan dalam usia lanjut, mempengaruhi penurunan kognitif tokoh.	
Agama		Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana agama berperan dalam cinta kasih yang mempengaruhi kebahagiaan sejati tokoh.	(MYED/KK/KL/A/1 /hal 28)
Kesehatan		Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas dan kebahagiaan tokoh	(MYED/KK/KL/K/1 /hal 135)
Keluarga		Narasi/deskripsi/dialog/	(MYED/KK/KL/KR



			monolog yang menunjukkan bagaimana keluarga yang tidak sedarah pun dapat memberikan kebahagiaan pada tokoh	G/1/hal 119)
2	Rentang Kebahagiaan	Termostat Kebahagiaan	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan saat tokoh berada di titik terendah hidupnya dan mampu kembali ke titik normalnya.	(MYED/KK/RK/TK /1/hal 188)
		<i>Hedonic Treadmill</i>	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan semakin bertambah kaya si tokoh maka harapan akan kebahagiaan akan semakin meningkat	(MYED/KK/RK/HT /1/hal 54)
3	Faktor dalam Pengendalian Diri Seseorang (<i>voluntary control</i>)	Masa Lalu	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana bersyukur, memaafkan dan melupakan, serta melepaskan pandangan	(MYED/KK/VC/ML /1/hal 14)



			<p>masa lalu sebagai penentu masa depan dapat memengaruhi kebahagiaan sejati tokoh</p>	
	Masa Sekarang		<p>Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana kenikmatan dan gratifikasi dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati tokoh</p>	(MYED/KK/VC/MS /1/hal 99)
	Masa Depan		<p>Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana harapan dan optimisme dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati tokoh</p>	(MYED/KK/VC/M D/1/hal 78)

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Buku Mata yang Enak Dipandang

Antologi cerita pendek karya Ahmad Tohari ini memuat banyak kisah tentang masyarakat bawah dengan segala konflik yang dimilikinya. Terdiri dari 15 cerita pendek dengan judul sebagai berikut

1. Mata yang Enak Dipandang
2. Bila Jebris Ada di Rumah Kami
3. Penipu yang Keempat,
4. Daruan
5. Warung Penajem
6. Paman Doblo Merobek Layang-Layang
7. Kang Sarpin Minta Dikebiri
8. Akhirnya Karsim Menyebrang Jalan
9. Sayur Bleketupuk
10. Rusmi Ingin Pulang
11. Dawir, Turah, dan Totol
12. Harta Gantungan
13. Pemandangan Perut
14. Salam dari Penyangga Langit
15. Bulan Kuning Sudah Tenggelam

Setiap cerita pendek tentu memiliki tokoh utama dengan segala konflik dan perjalanan hidup yang menjadi nyawa dari cerita. Dalam penelitian ini tidak semua cerita pendek dipilih guna kepentingan pengambilan data. Seligman memiliki rumus kebahagiaan yaitu $K=R+L+P$ di mana (K) adalah level kebahagiaan jangka panjang, (R) adalah rentang kebahagiaan, (L) adalah lingkungan, dan (P) melambangkan faktor-faktor dalam pengendalian diri seseorang.

Dalam penelitian ini terpilih beberapa cerita pendek di antaranya:

1. Warung Penajem dengan Jum sebagai tokohnya
2. Bulan Kuning Sudah Tenggelam dengan Raden Barnas dan Yuning sebagai tokohnya
3. Sayur Bleketupuk dengan Dalbun dan Parsih
4. Bila Jebris Ada di Rumah Kami dengan Sar dan Ratib sebagai tokohnya
5. Daruan dengan Daruan sebagai tokohnya
6. Paman Doblolh Merobek Layang-Layang dengan saya dan Simin sebagai tokohnya
7. Rusmi Ingin Pulang dengan Ayah Rusmi sebagai tokohnya
8. Dawir, Turah, dan Totol dengan Totol sebagai tokohnya
9. Salam dari Penyangga Langit dengan Markatab sebagai tokohnya.

4.2 Penyajian Data

Penuaian data di sini adalah pengungkapan data yang diperoleh dari buku antologi cerpen *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari. Adapun data yang dimaksud adalah data yang berhubungan dengan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*). Kebahagiaan sejati menurut Seligman dalam bukunya *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)* merupakan hasil kontribusi dari rentang kebahagiaan (*set range*), lingkungan (*circumstances*), dan faktor yang bisa dikendalikan oleh diri seseorang (*voluntary control*). Terdapat setidaknya tujuh hal dalam lingkungan yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang: uang, kehidupan sosial, emosi positif, agama, kesehatan, usia, dan pernikahan. Dalam R atau rentang kebahagiaan terdapat termostat kebahagiaan (*happiness thermostat*) dan “ban berjalan” hedonis (*hedonic treadmill*), serta P atau faktor dalam pengendalian diri seseorang terdapat masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

4.2.1 Faktor Lingkungan (*circumstances*)

Beberapa faktor di lingkungan acapkali menjadi alasan seseorang untuk bahagia. Seligman membaginya ke dalam 8 faktor, yang mana dalam penelitian ini hanya digunakan 7 tujuh faktor.

4.2.1.1 Uang

Kontribusi uang dalam faktor menciptakan kebahagiaan sangat bergantung dengan penilaian uang itu sendiri dalam hidup seseorang. Bagi sebagian orang “uang tidak dapat membeli kebahagiaan” memang bisa dibenarkan. Namun, bagi sebagian yang lain, uang memiliki kontribusi yang lebih dalam hal menciptakan kebahagiaan. Salah satu syarat untuk berbahagia adalah dengan tercukupkannya kebutuhan seseorang, saat kebutuhan tersebut telah tercukupi maka perasaan positif bukan tidak mungkin akan tercipta. Salah satu faktor dalam pemenuhan kebutuhan adalah dengan uang, membeli bahan makanan, membeli kebutuhan pribadi juga menggunakan uang. Uang adalah alat tukar resmi yang telah dipakai di era ini.

Bagi masyarakat marginal atau masyarakat yang jauh dari berkecukupan, uang adalah salah satu faktor penting dalam membantu hidupnya. Selain dapat membahagiakan diri sendiri dengan membeli barang-barang yang diimpikan, uang juga berkontribusi dalam membahagiakan orang-orang terdekat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari data di bawah ini:

- (1) Jum yang berhasrat besar punya rumah tembok, televisi, dan sepeda motor bebek. Dan demi cita-cita itu Jum merasa tak punya jalan kecuali bekerja keras dan mau menempuh segala upaya agar warungnya maju dan laris (MYED/KK/KL/U/1/hal 54).
- (2) Mungkin Jum berpendapat, hidup baginya tidak bisa berarti lain kecuali membuka warung. Dengan warung itu Jum terbukti mampu mengembangkan ekonomi rumah tangga. Pada tahun ketiga, sementara dua anak telah lahir, Jum berhasil meraih satu keinginannya, memiliki rumah tembok. Tahun berikutnya ia sudah punya televisi 14 inci hitam putih. Kini giliran sepeda motor bebek yang ingin diraih Jum (MYED/KK/KL/U/2/hal 55)

Dari kutipan di atas yang berasal dari tokoh Jum di cerita pendek *Warung Penajem*, membuktikan bahwa uang berkontribusi besar dalam membentuk kebahagiaan sejati Jum. Karena dengan uang, ia mampu mewujudkan mimpinya dalam memiliki rumah tembok dan televisi. Jum sangat bekerja keras untuk memajukan warung dagangannya, karena menurut Jum satu-satunya cara untuk bisa mewujudkan impiannya adalah menjual sebanyak mungkin barang dagangannya. Kebahagiaan sejati yang dipengaruhi oleh uang tentu akan bertahan lama, selama orang-orang memiliki uang dan kebutuhan mereka terpenuhi, mereka akan cenderung menghabiskan uangnya untuk mewujudkan keinginannya, seperti Jum yang membeli televisi 14 inci dan membangun rumah tembok. Bagi orang-orang yang sabar dan belum memiliki keinginan, kelebihan uang itu mungkin akan ditabung. Sehingga, saat memiliki uang bisa dipastikan kebahagiaan sejati atau jangka panjang akan mudah muncul karena emosi negatif seperti risau akan kebutuhan hidup tidak terjadi, seperti yang tokoh Jum gambarkan.

Dalam prakteknya, uang dapat membuat rumah tangga Jum menjadi tidak kekurangan. Jum juga menganggap memiliki banyak uang adalah suatu keharusan, bahkan ia rela melakukan apapun untuk membuat warungnya laris manis. Jum sampai rela ke dukun supaya warungnya memiliki banyak pelanggan, bahkan salah satu penajem yang harus Jum berikan kepada dukun itu adalah tubuhnya dan hal ini membuat suami Jum kecewa dengan tindakannya.

Hal ini membuktikan uang dapat membutakan seseorang. Demi mencapai keinginannya atau mengejar kebahagiaannya, uang dapat membuat seseorang melewati batas-batas kewajaran seperti yang dilakukan Jum. Bagi masyarakat bawah seperti Jum, caranya mendapatkan uang memanglah sederhana, warung yang menjual kebutuhan dapur tentu tidak akan memberikan untung yang langsung besar. Keuntungan yang sedikit itu masih harus dibagi lagi antara kebutuhan dan keinginan. Mereka masyarakat bawah seperti Jum, cenderung ulet dan sabar ketika menginginkan sesuatu, menabung sedikit demi sedikit hingga cukup untuk membeli

keinginannya merupakan proses yang seringkali dialami oleh masyarakat bawah.

Selain itu, uang juga dapat memberikan manusia kebahagiaan sementara seperti halnya yang ditunjukkan tokoh Darto, Darti, Parsih, dan Kang Dalbun dalam cerita pendek *Sayur Bleketupuk*.

(3) Naik *jaran undar* sudah lama menjadi mimpi Darto dan Darti. Keduanya belum pernah mengalaminya; naik kuda kayu yang gagah dan diayun berputar pasti hebat, pikir mereka (MYED/KK/KL/U/3/hal 99)

(4) Mereka mau kita ajak naik *jaran undar* kan? Ini uangmu, ambil semua (MYED/KK/KL/U/4/hal 104).

Dalam kutipan di atas, menunjukkan bahwa selain berkontribusi sebagai kebahagiaan sejati, uang dapat menjadi alasan dalam melahirkan kebahagiaan sementara seperti naik *jaran undar*. Terdapat kebahagiaan sejati dan kebahagiaan sementara yang dirasakan manusia. Kebahagiaan sementara hanya bersifat sesaat dan mudah menghilang. Sedangkan kebahagiaan sejati memiliki proses yang lebih kompleks dan waktu yang lebih lama.

Rasa senang dan antusias yang dirasakan Darto dan Darti ketika akan diajak naik *jaran undar* oleh kedua orang tuanya merupakan kebahagiaan sementara yang mereka dapatkan. Kebahagiaan sementara cenderung mudah diraih oleh seseorang, makan makanan yang enak, baju baru, pijatan, atau film komedi merupakan contoh-contoh kebahagiaan sementara yang bisa dirasakan oleh seseorang.

Dari dua data di atas menunjukkan bahwa faktor uang dapat memberikan kebahagiaan jangka panjang maupun sementara bagi seseorang, seperti yang dialami Jum, Darto, dan Darti. Dalam hal mempengaruhi kebahagiaan, uang memiliki kontribusi besar bagi mereka yang dirasa kurang berkecukupan dalam hal uang. Bagi mereka yang bisa dikatakan berlebih dalam segi ekonomi, uang bukan lagi faktor penting dalam menciptakan kebahagiaan, karena kebutuhan sudah terpenuhi dan keinginan yang berkaitan dengan uang sudah tercukupi maka seseorang akan mencari hal lain sebagai alasan kebahagiaannya. Hal tersebut dibuktikan dalam cerita

pendek *Bulan Kuning Sudah Tenggelam* dengan tokoh Raden Barnas Rahadikusumah dan Yuning;

(5) Sesungguhnya aku menyukai rumah baru yang mungil itu yang dibangun Ayah buat kami berdua. Pekarangannya luas dengan berbagai pohon buah-buahan mengelilinginya. Ada kolam ikan di bawah kerimbunan pohon kopi dan cengkeh. Pancurannya gemercik sepanjang waktu. Di halaman ada kebun bunga dengan kembang yang cantik-cantik (MYED/KK/KL/U/5/hal 168)

(6) Ayah berharap kalian mau tinggal di sini agar Ayah selalu dapat melihat kalian (MYED/KK/KL/U/6/hal 169).

(7) Sementara di Ciamis, aku bersama suami menempati rumah sederhana berdinding papan. Bahkan tanpa penerangan listrik. Tanah sekelilingnya tandus tanpa pepohonan, apalagi kebun bunga. Terpencil dari pemukiman penduduk. Dan yang paling mencolok, udara di tempat itu berbau sengak, karena rumah kami berada dekat kawasan peternakan babi, yakni satu-satunya usaha yang sedang dirintis oleh Koswara.

Tetapi aku senang tinggal di sana, karena Koswara setiap hari berada di tempat itu. Ini jawaban yang amat bersahaja, namun bagiku tak bisa ditawar-tawar. Koswara yang kukenal sejak kamu di kampus adalah segala-galanya bagiku (MYED/KK/KL/U/7/hal 169).

Dalam kutipan di atas menunjukkan bahwa uang tidak lagi menjadi faktor yang berkontribusi dalam menciptakan kebahagiaan sejati seseorang. Raden Barnas adalah pensiunan Bupati yang bisa dikatakan sangat berkecukupan dalam hal uang.

Dalam masa tuanya, Raden Barnas menginginkan hidup berdekatan dengan anak dan menantunya. Ia telah membangun rumah yang layak untuk mereka. Namun, Yuning dan Koswara—anak dan menantunya—enggan untuk menempati rumah itu dan memilih tinggal di Ciamis karena Koswara memiliki kandang babi di sana.

Saat uang dihadapkan dengan faktor keluarga dalam mencapai kebahagiaan sejati seseorang, maka keluarga akan memenangkannya. Yuning rela tinggal jauh dari kemewahan hanya untuk bisa hidup bersama suaminya. Hidup berkecukupan seperti yang selalu dirasakan oleh Yuning karena orang tuanya adalah pensiunan Bupati yang bisa dikatakan baik dalam segi ekonomi telah Yuning tinggalkan dan memilih hidup sederhana bersama suaminya. Koswara adalah seseorang yang diharapkan Yuning

untuk menjadi suaminya, bahkan ia rela menukar hidup mewahnya dengan hidup sederhana bersama Koswara, ini membuktikan bahwa keluarga akan mengalahkan uang dalam hal kebahagiaan sejati seseorang.

4.2.1.2 Pernikahan

Menikah adalah sesuatu yang sakral bagi manusia. Menikah merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita yang selanjutnya akan menjadi suami dan istri. Menikah juga tidak hanya menyatukan dua pasang manusia, lebih dari itu, pernikahan juga akan menyatukan dua keluarga besar. Selain itu, pernikahan umumnya juga akan berpengaruh terhadap lingkungan masyarakat, saat acara pernikahan berlangsung tentu akan mengundang masyarakat sekitar dan nantinya masyarakat akan tahu bahwa kedua orang tersebut telah sah menjadi suami dan istri.

Pernikahan tentu akan memberikan kebahagiaan-kebahagiaan yang mungkin tidak dirasakan bagi mereka yang belum menikah. Kebahagiaan merupakan kepuasan hidup yang dirasakan oleh manusia, rasa puas, bangga, dan kagum menjadi emosi yang dirasakan ketika seseorang menikah dengan orang yang dicintainya. Tolak ukur kebahagiaan setiap orang memang berbeda, namun menikah dengan orang yang tepat akan membuat seseorang rela menukarkan apa saja demi mengembalikan kebahagiaan pasangannya. Dalam sebuah pernikahan, kebahagiaan pasangan merupakan kebahagiaan bagi dirinya sendiri atau dengan kata lain kebahagiaan istri adalah kebahagiaan suami. Seperti yang ada di data berikut

(1) Kata-katanya dalam bisikan membuatku bagai melambung bersama awan di langit. “Aku menyusulmu karena lebih baik aku kehilangan dua ribu ekor babi daripada kehilangan kau. Aku akan melupakan rumah papan di dekat kandang babi itu. Di sini ada tempat yang lebih layak buat kau dan aku. Kau mau memaafkan aku dan melupakan segala yang telah lalu, bukan?”

Tengah malam aku mengajak Koswara ke luar halaman. Langit biru dan pekat karena bulan kuning yang telah lama tenggelam. Tetapi taburan sejuta bintang menyemarakkan angkasa. Alam yang sepi begitu padu dan damai. Sejuknya, lembutnya, mengendap dalam hatiku bersama harumnya

bunga-bunga kopi yang rimbun di tepi kolam.

“Bila anak kita lahir kelak, kau ingin dia jadi apa, kang?” tanyaku dalam dekapan Koswara

“Aku tidak ingin dia jadi peternak babi. Bila laki-laki, dia kaan berwatak perwira seperti kakeknya. Bila perempuan, dia akan cantik dan lembut seperi...”

“Seperti siapa?”

“Seperti kau!” (MYED/KK/KL/P/1/hal 214)

Data di atas menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam pernikahan adalah saat momen berdua dengan orang yang dicintai, dalam hal ini Yuning dan Koswara, membicarakan kelahiran seorang buah hati. Memiliki buah hati bagi seorang pasangan suami istri tentu merupakan sebuah kebahagiaan jangka panjang. Anak nantinya akan menambah status mereka (Yuning dan Koswara) menjadi Ayah dan Ibu. Buah hati yang telah lahir nantinya akan menjadi anggota keluarga baru yang tentu akan menambah alasan bagi Ayah dan Ibu untuk memperoleh kebahagiaan jangka panjangnya.

Pernikahan tentu tak selamanya berjalan mulus, terkadang seorang pasangan akan mengalami perselisihan seperti yang dialami Yuning dan Koswara. Dari pertengkaran ini nantinya jika berhasil diselesaikan dengan baik-baik, akan mengubah perasaan benci, kecewa, dan marah menjadi emosi yang lebih positif seperti gembira, rasa cinta, dan sayang. Yuning yang sebelumnya marah karena menganggap Koswara selingkuh, dengan pengorbanannya Koswara berhasil meluluhkan hati Yuning dan kembali berbaikan.

Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan setelah pernikahan salah satunya adalah ketika membicarakan untuk memiliki momongan. Memiliki keturunan adalah salah satu tujuan dari sebuah pernikahan.

4.2.1.3 Emosi Positif

Segala penderitaan yang dialami seseorang tentu tak serta merta membuatnya tidak bahagia dalam aspek yang lain. Emosi positif dilihat dari bagaimana seseorang memandang hidupnya dan mencari cara untuk membangkitkan emosi positif yang

telah lama tidak ia rasakan. Emosi positif merupakan salah satu faktor yang dapat melahirkan kebahagiaan sejati seseorang. Pada dasarnya, kebahagiaan dapat tercipta ketika emosi positif yang dirasakan seseorang seperti ceria, puas, bangga, senang, dan gembira lebih mendominasi daripada emosi negatif seperti marah, iri, ataupun dengki.

Baik itu emosi negatif ataupun emosi positif, seseorang diharapkan mampu mengelolanya dengan baik. Emosi negatif yang berlebihan tentu akan membuat seseorang lupa diri, terburu-buru mengambil keputusan, dan rasa marah yang bisa mengacaukan semuanya. Begitu pula dengan emosi positif yang berlebihan, seseorang akan terlena akan perasaan nyaman yang ia rasakan sehingga akan lupa waktu dan mengurangi produktivitasnya.

Dalam cerita pendek *Daruan*, seorang tokoh dengan nama Daruan menganggap bahwa ia gagal sebagai seorang suami. Untuk urusan keuangan rumah tangga, ia masih harus bergantung pada istrinya yang membuka warung di depan rumah. Hal ini menurut Daruan adalah sesuatu yang melemahkan sosok laki-laki, karena seyogyanya dalam urusan nafkah adalah tugas seorang suami. Akan tetapi, emosi positif berupa pantang menyerah dan kesabaran tetap ditunjukkan oleh Daruan.

- (1) Sebuah paket pos diterima Daruan dari Muji di Jakarta. Kiriman dalam kertas payung itu mengakhiri masa perhentian selama dua tahun yang hampir menghabiskan kesabaran Daruan. Isi paket pos itu sungguh menggembirakan hati Daruan: novel karya pertamanya (MYED/KK/KL/EP/1/hal 41)
- (2) Daruan tiba-tiba merasa dirinya muncul dari kegelapan, hadir, dan mewujud. Sesosok terasa ada. Ketika melihat bayangan dirinya dalam kaca, Daruan tersenyum. Sambil mengangguk-angguk kepada duplikatnya dalam kaca, Daruan menikmati kelahiran dirinya (MYED/KK/KL/EP/2/hal 41)

Dalam kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa emosi positif berperan dalam kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) yang dirasakan oleh Daruan. Terlihat jelas bagaimana Daruan tetap sabar karena selama ini masih menjadi tanggungan istrinya dan rasa pantang menyerah yang ditunjukkan dengan mencoba menulis novel dengan

harapan itu dapat menjadi sumber penghasilan nantinya. Terlihat juga setelah novelnya terbit, timbul emosi positif lain yakni bangga dan bersyukur serta hilangnya beban atau emosi negatif yang dirasakan. Rasa bangga dan bersyukur yang masuk ke dalam emosi positif Daruan ini dapat mengubah hidup Daruan yang semulanya penuh rasa pesimis. Emosi positif ini memberikan Daruan kekuatan dan ia merasa menjadi pribadi yang lebih siap dalam menghadapi hidupnya ke depannya.

Emosi negatif akan berdampak buruk bagi kondisi psikis seseorang. Dari contoh Daruan, rasa tidak puas terhadap diri sendiri karena belum bisa menafkahi istrinya tentu memberi dampak negatif. Untungnya Daruan masih bisa membangkitkan emosi positif yang ia punya. Hal ini sesuai dengan salah satu dari enam kebajikan Seligman, yaitu keberanian. Seseorang memang haruslah menjadi sosok yang berani, kehidupan acapkali tak sesuai dengan apa yang seseorang itu harapkan. Setiap orang pasti mengharapkan hidup yang baik dan jauh dari hambatan dan itu mustahil terjadi, seseorang pasti memiliki masalah dalam hidupnya yang harus mereka hadapi. Hal ini sesuai prinsip kebajikan Seligman yang mengharuskan seseorang memiliki rasa keberanian dan sosok pahlawan dalam dirinya. Daruan membuktikan sosok pahlawan yang ada dalam dirinya mampu membuatnya tak gentar ketika ada tantangan hidup, kepedihan karena tak bisa berbuat banyak untuk istrinya, dan kesulitan tentang bagaimana keluar dari rasa tidak percaya dirinya karena tidak mampu menafkahi istrinya. Keberanian Daruan yang akhirnya membangkitkan rasa percaya diri dan pantang menyerah sehingga masalah yang sebelumnya dianggap berat jadi bisa Daruan lewati.

4.2.1.4 Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial yang baik, umumnya menjadi salah satu faktor dari tingginya tingkat kebahagiaan seseorang. Kehidupan sosial yang baik atau yang memuaskan umumnya dijadikan alasan bagi seseorang untuk menghabiskan waktunya dan berbagi keceriaan. Bagi kebahagiaan sejati, kehidupan sosial akan

berkontribusi penting jika seseorang aktif dalam bersosialisasi. Sejalan dengan pepatah bahwa manusia adalah makluk sosial, maka kebahagiaan seseorang dapat dipengaruhi oleh siapa-siapa ia bersosial. Lingkungan masyarakat yang baik, sahabat yang baik, atau seseorang yang memiliki porsi besar di dalam perjalanan hidup seseorang juga mampu mempengaruhi kebahagiaannya.

Seperti halnya yang dialami tokoh saya, Simin, dan Paman Doblo dalam cerita pendek *Paman Doblo Merobek Layang-Layang*, yang mana tokoh saya dan Simin amat sangat bangga memiliki teman seperti Paman Doblo serta sering menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dengannya.

- (1) Dan permainan musik air kian *gayeng* karena Paman Doblo bergabung. Meskipun sudah perjaka dia suka bermain bersama kami. Dia sangat akrab dengan anak-anak (MYED/KK/KL/KS/1/hal 66)
- (2) Ya, untung ada Paman Doblo. Ucapan seperti ini tidak hanya sekali-dua kali diucapkan oleh anak-anak seperi saya dan Simin. Orang-orang tua di kampung kami juga sering mengucapkan kata-kata itu karena Paman Doblo memang banyak jasa. Ketika ada celeng masuk dan menggegerkan kampung hanya Paman doblo yang bisa mengatasi masalah. Dengan sebatang kayu pemukul Paman Doblo berhasil melumpuhkan babi hutan itu. Pencuri juga enggan masuk kampung kami karena—demikian keyakinan kami—mereka takut berhadapan dengan Paman Doblo yang dipercaya mahir bermain silat. Ketika Bibi Liyah tercebur ke sumur, sementara orang-orang panik dan berlarian mencari tangga, paman Doblo langsung terjun dan mengangkat Bibi Liyah sehingga dia tak terlambat diselamatkan. (MYED/KK/KL/KS/2/hal 67)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa kehidupan sosial yang baik juga berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) yang setidaknya dimiliki oleh saya, Simin, dan anak-anak kampung. Dengan hadirnya Paman Doblo, kehidupan kampung setidaknya merasa aman dari pencuri dan sebagai pahlawan ketika ada musibah dialami warga kampung. Hal tersebut setidaknya akan menjadikan kampung menjadi lingkungan yang baik untuk ditinggali. Sesuai dengan kemanusiaan dan cinta yang telah dijelaskan Seligman. Bahwa setiap orang haruslah berbuat baik dan mencintai sesamanya. Perbuatan baik akan menimbulkan

kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

Dapat disimpulkan bahwa orang-orang dengan kehidupan sosial baik seperti hidup di kampung yang warganya saling membantu, mendapatkan teman atau sahabat yang baik hati akan hidup penuh rasa cinta kasih. Berhubungan dengan emosi positif, cinta kasih yang dirasakan seseorang akan menimbulkan emosi positif seperti bangga, gembira, dan puas yang tentu akan mempengaruhi kebahagiaan sejati milik seseorang.

Berbeda dengan kehidupan sosial yang tidak baik, hal tersebut juga akan mengganggu kebahagiaan sejati milik seseorang. Lingkungan tempat tinggal yang tidak baik, akan menimbulkan rasa takut dan cemas dalam pengambilan keputusan yang melibatkan warga kampung. Seperti dalam kutipan di cerita pendek *Rusmi Ingin Pulang* di bawah ini.

- (3) “Kamu aneh, kang. Kalau rusmi ingin pulang, pulanglah. Dia, juga kamu tak perlu minta persetujuan!” ujar Pak RT dengan mempertahankan keramahannya (MYED/KK/KL/KS/3/hal 111)
- (4) Saya tahu, Pak. Tapi soal Rusmi lain. Bapak tahu, kan?” Pak RT kembali mengangkat kepalanya. Dia mulai menyadari apa maksud Kang Hamim. Pak RT memang tahu warga di lingkungannya suka bergunjing tentang Rusmi. Kabar burung dan berita miring janda muda itu beredar dari mulut ke mulut, terutama di kalangan perempuan. Di tengah arisan, ketika mereka menghadiri hajatan, bahkan dalam pengajian, kabar burung tentang Rusmi selalu menjadi bahan perumpian (MYED/KK/KL/KS/4/hal 111)
- (5) Entah mengapa kabar miring itu makin berkembang dengan bumbu makin pekat dan beraneka. Jadilah Rusmi sebuah nama buruk yang enak dijadikan bahan pergunjangan bernada pelecehan. Bahkan akhirnya, muncul suara yang menyatakan Rusmi adalah aib bagi seisi kampung, maka dia harus dijauhkan dan ditolak. Banyak perempuan dan pemuda akhirnya menyatakan akan menolak dan mengusir keluar bila Rusmi kembali ke kampung ini (MYED/KK/KL/KS/5/hal 111)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa kehidupan sosial yang tidak baik akan membuat seseorang takut, was-was, dan cemas dalam mengambil keputusan. Kang Hamim yang tak lain adalah Ayah Rusmi, sangat takut terhadap respon warga

kampung tatkala ingin memulangkan anaknya yang sedang berada di Jakarta. Sosok Rusmi yang janda menjadi bahan perbincangan warga kampung, ia dianggap sebagai wanita yang “tidak baik” sehingga menjadi aib bagi kampung. Hal ini membuktikan, kehidupan sosial yang tidak baik akan sangat mengganggu kebahagiaan sejati milik seseorang.

Kehidupan sosial yang tidak baik yang dirasakan oleh seseorang akan memicu emosi negatif yang muncul. Emosi merupakan berkah yang yang dikaruniakan untuk manusia, emosi seseorang ada yang positif dan tentu negatif. Emosi negatif akan sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, munculnya emosi seperti kecewa, marah, takut, dan gelisah akan sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, baik itu jangka panjang maupun sementara.

4.2.1.5 Usia

Sedikit banyak, usia mempengaruhi kebahagiaan sejati dari seseorang. Kebahagiaan seharusnya dapat ditemukan pada usia berapapun. Semakin bertambahnya usia, meningkat pula mental dan cara menyelesaikan masalah. Usia tentu berpengaruh terhadap bagaimana seseorang memandang kebahagiaan sejati atau kebahagiaan sementara. Tentu, saat seseorang berada dalam usia muda atau anak kecil, kebahagiaan yang dirasakan cenderung bersifat kebahagiaan sementara, mereka (anak kecil) belum sempat memikirkan kebahagiaan masa depan karena memang dunia anak kecil adalah dunia bermain. Kebahagiaan sementara seperti baju baru, makanan enak, dan mainan baru merupakan alasan dari timbulnya kebahagiaan dari anak kecil, seperti yang ada di data berikut

(1) Dan pada jam lima sore ini Totol memakai baju baru, sepatu baru, pakai topi bertulis marinir, sudah makan roti enak sampai kenyang. Totol juga sudah punya senapan mainan pakai baterai. Bila pelatuknya ditarik senapan itu akan berbunyi *tret-tetetetet* sambil menghamburkan cahaya merah dari moncongnya (MYED/KK/KL/UMR/1/hal 123)

(2) Totol berlari-lari kadang berhenti untuk mengarahkan senapannya kepada Dawir dan Turah dengan gaya prajurit komando, *tretetetetet*. Totol

menembak. Lalu tertawa dan lari masuk ke bilik-bilik bekas kakus untuk bersembunyi. Keluar lagi dengan moncong senapan yang sudah terarah: *tretetetet*. Bersorak, tertawa, dan lari lagi, kali ini ke belakang bekas musala (MYED/KK/KL/UMR/2/hal 124).

Dalam kutipan di atas membuktikan bahwa kebahagiaan yang dialami oleh anak kecil, dalam hal ini Totol. Lebih kepada kebahagiaan sementara, ia berlari-lari dan tertawa riang gembira karena senapan barunya. Perihal masa depannya, Totol belum sampai usia untuk memikirkan itu. Dunia anak kecil memanglah dunia bermain, kebahagiaan yang mereka rasakan tentu berasal dari hal-hal sederhana seperti senapan baru yang dialami Totol. Anak kecil cenderung lebih sering mengalami atau bahkan masih mengalami kebahagiaan sementara, karena kebahagiaan-kebahagiaan yang lebih kompleks memang masih belum waktunya untuk dipikirkan anak kecil.

Hal ini berbeda dengan mereka yang sudah memasuki usia lanjut (lansia), yang mana faktor umur akan lebih mempengaruhi kebahagiaan sejati. Seseorang dengan usia lanjut, akan diikuti dengan penurunan kognitif. Sehingga seseorang dengan usia lanjut akan cenderung mudah marah, mudah kecewa, dan sulit berpikir jernih. Terlebih jika keinginan mereka tidak dipenuhi, seperti yang dialami tokoh Raden Barnas Rahadikusumah dalam cerita *Bulan Kuning Sudah Tenggelam*

(3) “Baiklah, anakku. Baiklah. Sekarang daripada cakap ini menjadi berkepanjangan maka dengarlah. Ayah dan Ibu meminta kau tinggal dekat dengan kami dengan alasan yang sederhana. Kami sudah tua dan kaulah satu-satunya yang telah kami besarkan. Ini wajar dan sama sekali bukan tagihan balas budi. Di pihak lain, suamimu tidak bisa berpisah dari babi-babinya di Ciamis. Anakku Ayuningsih! Jawab pertanyaanku ini singkat saja; pihak manakah yang kau pilih? Ayah-Ibumu atau suamimu? Jawab!” (MYED/KK/KL/UMR/3/hal 173)

(4) Apalah perlunya memperpanjang masalah yang sudah jelas. Soal permintaan orang tuamu itu, aku sudah memutuskan menolaknya karena kau lebih suka bernaung di bawah atap buatkanu sendiri. Ayolah masuk (MYED/KK/KL/UMR/4/hal 174)

Dalam kutipan di atas menunjukkan bahwa seseorang dengan usia lanjut

cenderung menurun kemampuan kognitifnya. Pemilihan bahasa, pola pikir, dan cara memecahkan masalah yang dialami Raden Barnas cukup menggambarkan bagaimana usia mempengaruhi kebahagiaan sejati. Raden Barnas ingin anaknya tinggal berdekatan dengan dirinya, sementara Yuning anaknya harus mengikuti keputusan suaminya yang lebih senang tinggal di bawah atap bukannya sendiri.

Kebahagiaan pada seseorang yang berusia lanjut atau dewasa akan lebih kompleks. Mereka bisa dikatakan sudah banyak sekali mengalami kebahagiaan sementara, sehingga kebahagiaan jangka panjang akan berusaha orang dewasa dapatkan. Faktor uang, kehidupan sosial, kesehatan dan yang lainnya akan mempengaruhi dalam mencari kebahagiaan sejati dari mereka yang telah dewasa.

4.2.1.6 Agama

Setiap agama mengajarkan kedamaian sehingga akan memberikan rasa tenang dan pikiran positif terhadap mereka yang selalu beribadah. Sebagai seorang muslim, salat bukan hanya sekadar kewajiban, dalam tingkatan lebih, salat juga bisa masuk dalam kategori kebutuhan. Seseorang yang baik dalam ibadahnya tentu tidak akan terburu-buru menghakimi orang lain dan selalu berpikiran positif kepada Sang Pencipta. Seperti yang ditunjukkan Ratib dalam cerita pendek *Bila Jebris Ada di rumah Kami*.

(1) “Kita akan terus bertetangga dengan dia. Dan kamu tak usah khawatir malaikat pembawa berkah tidak akan datang ke rumah ini bila kamu tetap punya kesabaran dan sedikit empati terhadap anak penjual gembus itu (MYED/KK/KL/A/1/hal 28)

Ratib yang dalam kesehariannya menjadi imam surau dan ketua seksi rohani dalam pengurusan RT, tentu memiliki kesabaran, empati, dan pikiran positif yang jauh lebih baik daripada Sar dan warga kampung. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati yang dimiliki oleh Ratib, yang mana dengan beribadah yang baik akan lebih membuat seseorang tidak terburu-buru menilai orang lain dan tentunya selalu berpikiran positif terhadap Sang Pencipta maupun makhluk ciptaan-

Nya.

Agama akan membantu seseorang dalam sisi rohaninya. Sisi rohani seseorang tentu berdampingan dengan kondisi psikisnya. Dalam Islam, kebahagiaan yang hakiki tentunya akan dirasakan di akhirat, kebahagiaan di dunia yang berfaktor dari agama adalah rasa tenang, bersyukur, empati, dan berpandangan positif terhadap orang lain. Dalam kasus di atas, Ratib tidak langsung menghakimi Jebris yang bekerja sebagai pelacur untuk mendapatkan uang demi keberlangsungan hidup. Hal ini juga sesuai dengan salah satu dari enam kebajikan Seligman yaitu keadilan. Ratib cukup adil dalam memandang setiap orang, bahkan Jebris yang sudah jelas-jelas bekerja menjadi pelacur dan itu dilarang oleh agama Islam, masih diberikan haknya oleh Ratib untuk dipandang tidak sebelah mata. Ratib menganggap bahwa apapun yang dikerjakan Jebris meskipun itu buruk di mata manusia masih belum tentu buruk di mata Allah dan perihal berkah terhadap rumahnya, Ratib masih berpikiran positif bahwa berkah masih akan menghampiri rumahnya.

4.2.1.7 Kesehatan

Menjadi sehat adalah keinginan setiap manusia. Kesehatan yang baik akan membuat manusia memiliki kesempatan untuk mencari kebahagiaannya yang lain. Saat seseorang diderita sakit, tentu mereka akan berfokus dalam menyelesaikan sakitnya dan sehat menjadi alasan kebahagiaan seseorang. Saat seseorang sakit, tentu aktivitas yang bisa ia lakukan akan terhambat atau bahkan tidak bisa dilakukan sama sekali. Bahkan pada beberapa perkara, kesehatan dan ekonomi yang buruk akan membuat kebahagiaan sejati seseorang menjadi terganggu. Seperti yang dialami oleh kang Nurya dalam cerita pendek *Harta Gantungan*.

(1) Dan bila aku harus mati karena bengkak di leher ini, ya tidak apa-apa. Yang penting aku masih punya harta gantungan. Kalau kerbauku dijual untuk biaya berobat sekarang, lalu dari mana biaya untuk mengurus mayatku? (MYED/KK/KL/K/1/hal 135)

(2) Sudah beberapa hari ini aku merasa kurang sehat. Pusing dan badan rasanya lemah. Kasihan kerbauku. Dia tidak kugembalakan, hanya kuberi

makan seadanya di kandang (MYED/KK/KL/K/2/hal 137)

Dalam kutipan di atas terlihat bahwa kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan sejati seseorang. Seseorang yang didera sakit tentu akan fokus kepada penyembuhan sakitnya terlebih dahulu, sehingga menomorduakan kebahagiaan miliknya. Bagi mereka yang sehat, baik itu kebahagiaan sejati maupun sementara akan bisa mereka capai. Dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai (gratifikasi) ataupun yang lainnya.

Kesehatan tentu berperan besar dalam kebahagiaan sejati seseorang. Kesehatan dan kebahagiaan tentu berdampingan dalam kehidupan manusia, saat manusia berbahagia tentu akan memantik timbulnya hormon dopamin yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang merupakan bagian di sistem kerja otak yang berperan dalam kefokuskan dan fungsi motorik tubuh. Lalu ada hormon serotonin yang mempengaruhi nafsu makan serta kemampuan otak dalam menyimpan memori. Selanjutnya adalah endorfin yang berperan dalam penghilangan rasa sakit alami yang diproduksi oleh sendi tubuh. Dan yang terakhir adalah oksitosin yaitu hormon cinta, saat berbahagia selain menyehatkan tubuh juga akan menimbulkan rasa kasih sayang di dalam tubuh yang mungkin dapat dibagi kepada orang terkasih dan akan menularkan kebahagiaan juga.

4.2.1.8 Keluarga

Hasil pemikiran Seligman tentang kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) menyebutkan setidaknya ada delapan faktor lingkungan yang berkontribusi dalam lahirnya kebahagiaan sejati atau jagka panjang seseorang. Buku *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari ini menggambarkan kehidupan manusia dengan budaya Indonesia. Hal itu karena Ahmad Tohari memiliki kehidupan sosial di Indonesia. Pandangan Barat Seligman tentang kebahagiaan mungkin jika disandingkan dengan kehidupan atau budaya Indonesia membuat Seligman melupakan satu faktor penting yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu

keluarga.

Keluarga adalah “rumah” yang menjadi tempat seseorang untuk pulang. Setiap manusia pasti memiliki keluarga, karena setiap manusia lahir dari rahim seorang perempuan. Keluarga pun tak harus sedarah, setiap orang berhak menganggap siapapun yang memiliki porsi di kehidupannya sebagai keluarganya. Teman dekat, sahabat, atau ibu kos pun bisa dianggap keluarga jika seseorang memiliki kedekatan emosional yang baik.

Dalam hal kebahagiaan, di setiap keluarga pasti memiliki kebiasaan yang berbeda dan menjadi kultur keluarga tersebut. Hal-hal yang terjadi di setiap rumah tentu berbeda dan itu yang menjadikan setiap keluarga memiliki sesuatu yang membuat anggota keluarganya bahagia. Ada keluarga yang setiap tahun berlibur, ada yang selalu makan di satu meja yang sama sembari menceritakan harinya, atau di dalam suatu keluarga antar anggotanya bisa menjadi tempat berbagi masalah atau keluh kesah sehingga tidak dipendam sendirian. Selain itu banyak hal-hal dasar yang acapkali dilakukan sebuah keluarga untuk menciptakan keluarga yang bahagia. Berbagi tugas antar anggota keluarga, menikmati waktu bersama, saling terbuka, atau saling meluangkan waktu untuk keluarga merupakan sedikit cara untuk menciptakan keluarga bahagia.

- (1) Dawir merasa sebagai Ayah, Turah merasa sebagai Emak, dan Totol, anak lima tahun, lahir dari perut Turah. Turah tidak peduli apakah Ayah Totol itu Dawir atau bukan (MYED/KK/KL/KRG/1/hal 119)
- (2) Dawir dan Turah memandangi Totol dengan mata berbinar. Mereka merasa jadi Om dan Tante yang sedang menunggu anak bermain di mal (MYED/KK/KL/KRG/2/hal 124)

Dalam kutipan di atas dijelaskan bahwa seseorang yang telah memiliki kedekatan emosional seperti Dawir, Turah, dan Totol akan mendapatkan kebahagiaan dengan cara-cara yang sederhana. Turah dan Dawir bisa mendapatkan kebahagiaan hanya dengan memandangi Totol yang riang gembira bermain senapannya. Senyum dan tawa Totol menjadi obat pemanis bagi pahitnya hidup Turah dan Dawir yang

sehari-hari menjadi manusia terminal.

Keluarga memang tak harus sedarah, Dawir dan Turah yang sebelumnya tidak saling kenal juga memiliki kedekatan emosional yang begitu baik. Bahkan Totol, anak Turah yang belum tentu anak kandung dari Dawir juga sudah Dawir anggap seperti anak sendiri. Kebahagiaan Totol dan Turah dapat menjadi stimulus untuk membangkitkan kebahagiaan Dawir.

Keluarga juga dapat berasal dari sebuah pertemanan yang lama sekali, pertemanan dari kecil. Sar dan Jebris merupakan teman semasa anak-anak, segala kesusahan Jebris bahkan bisa dirasakan oleh Sar, padahal mereka adalah dua tubuh yang berbeda seperti data di bawah ini

(3) Sar dan Jebris bertetangga sejak bocah, bahkan sampai skearang pun mereka tinggal sepekarangan, hanya terpisah oleh surau itu, surau yang dipimpin oleh Ratib, suami Sar.

Sar tetap menyokong Jebri dengan beberapa rantang beras jatah setiap bulan. Sar tidak akan lupa, bagaimanapun keadaan Jebris dia adalah temannya sejak anak-anak (MYED/KK/KL/KRG/3/hal 22)

Dalam data di atas disebutkan bahwa teman bisa menjadi sosok yang memiliki porsi dalam hidup seseorang. Sar dan Jebris merupakan teman sejak kecil, hingga dewasa dan menikah mereka tetap tinggal berdekatan. Jebris merupakan seorang janda yang memiliki anak. Kehidupan Jebris jika dibandingkan Sar jauh lebih susah, Jebris sampai harus menjadi pelacur untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sar yang merupakan teman sejak kecil juga mampu merasakan kesulitan yang dirasakan Jebris, sehingga ia membantu Jebris dengan mengirim beras setiap bulan.

Keluarga memang tak harus sedarah, seseorang yang telah lama hidup bersama mampu memiliki kedekatan emosional yang baik. Bahkan saat salah satunya mengalami kesusahan, rasa pahit itu akan dirasakan oleh satu yang lain. Kedekatan emosional inilah yang membuat seseorang mampu menjadikan orang lain keluarga meskipun tidak sedarah. Dalam hal kebahagiaan, seseorang seperti Sar dan Jebris akan saling bergantung, bahagiannya Jebris adalah bahagiannya Sar, begitupun

sebaliknya. Ciri khas orang Asia, terutama Indonesia memanglah begitu, kehidupan gotong-royong memang sudah melekat di darah warganya. Keluarga merupakan satu-satunya tempat untuk pulang ketika tidak ada tempat lain yang mau menerima seseorang. Keluarga tak harus sedarah, tak harus Ayah, Ibu, Adik, atau Kakak. Seseorang yang tidak sedarah pun dan memiliki kedekatan emosional juga bisa dianggap sebagai keluarga tempat di mana berbagi masalah dan saling membantu.

4.2.2 Rentang Kebahagiaan

Dalam rentang kebahagiaan, terbagi menjadi dua yaitu termostat kebahagiaan bahwa kebahagiaan atau kesedihan berlebih dari seseorang lambat laun akan kembali ke titik semula. Selanjutnya adalah “ban berjalan” hedonis yang mana kadar kebahagiaan seseorang akan meningkat seiring bagusnya sisi materinya.

4.2.2.1 Termostat Kebahagiaan (*hedonic thermostat*)

Seseorang pasti pernah merasakan bahagia yang sangat, ataupun kesedihan yang paling sedih, yang seakan-akan membuatnya berada di titik paling rendah dalam hidupnya. Tentu, bagi sebagian orang atau bahkan setiap orang mungkin pernah merasakan kebahagiaan yang sangat membuatnya bahagia. Di sini, emosi positif seperti ceria, puas, atau gembira pasti akan meningkat secara drastis. Namun, layaknya termostat, kebahagiaan ini tidak akan selamanya berada di titik atas, lama kelamaan, seiring berjalannya waktu, kebahagiaan ini akan kembali ke titik normal dari seseorang tersebut. Sama halnya dengan kesedihan atau depresi, pada awalnya seseorang akan merasa berada di titik terendah dalam hidupnya, seakan-akan ia merasa bahwa dunianya hancur. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, seseorang akan pulih dan berdamai dengan keadaannya sehingga kembali ke titik normal dan memiliki waktu untuk mencari kebahagiaan.

Kehilangan seseorang yang dicintai mungkin menjadi alasan untuk seseorang terjun ke dalam kesedihan yang mendalam, kepedihan dan keputusan menyertai keadaan tersebut. Seperti yang dialami Yuning saat kehilangan ayahnya, terlebih

Yuning merasa penolakannya silam menjadi alasan ayahnya jatuh sakit.

- (1) Tubuhku terasa mengapung, Dunia di depanku menjadi datar kemudian berombak-ombak. Mataku berkunang-kunang. Ada kekuatan menjalar dari atas ke bawah, merapuhkan tulang-tulangku. Semua urat terasa kehilangan tenaga. Otot kaki yang pertama lunglai. Aku terjatuh pada kedua lututku (MYED/KK/RK/TK/1/hal 188)
- (2) Bu, kesalahanku terhadap Ayah dan Ibu terlalu besar. Kini Ayah sudah tak bisa kumintai ampun. Dan Ibu belum mengatakan bahwa Ibu telah memaafkan kesalahanku. Bu, katakan dulu Ibu telah memberi ampun kepadaku (MYED/KK/RK/TK/2/hal 195)
- (3) Ya, anakku. Aku merasakan betapa besar penyesalanmu. Malam ini kau tidur bersamaku karena aku sudah memaafkanmu, tapi ingat kewajibanmu yang utama bukan menemani Ibu di sini melainkan mendampingi suamimu di Ciamis. (MYED/KK/RK/TK/3/hal 196)
- (4) Aku sungguh ikhlas menempuh keadaan ini sampai datang cara lain yang lebih baik. Entah kapan tiba saatnya, aku akan sabar menantinya (MYED/KK/RK/TK/4/hal 196)

Dalam kutipan di atas, seseorang yang telah jatuh secara dramatis karena kesedihan dan penyesalan, dengan alasan yang tepat dan tentunya waktu akan kembali ke titik normal di mana ia sebelumnya alami. Kesedihan dan kebahagiaan yang sangat, akan bersifat sementara, dengan dibantu waktu, seseorang akan kembali ke titik normalnya. Seperti yang Yuning lakukan ketika ayahnya meninggal, berminggu-minggu ia hidup di rumah orang tuanya dan menginginkan tinggal di sana untuk selamanya. Bukan tanpa alasan, hal ini merupakan penebusan dari apa yang telah ia lakukan sebelumnya. Dan, karena maaf dari sang Ibu, Yuning akhirnya bisa sedikit demi sedikit menghilangkan rasa penyesalannya dan mulai mengejar kebahagiaannya.

Dalam hal ini, baik kepedihan ataupun kebahagiaan yang sangat, dengan berjalannya waktu akan mengubah keadaan itu menjadi keadaan yang normal. Seperti halnya termostat, setiap orang pasti akan berada di titik normal emosinya, sehingga memiliki kesempatan untuk mencari kebahagiaan ataupun kembali jatuh di dalam kepedihan. Waktu dalam hal ini berperan sangat penting karena seseorang tidak akan selamanya merasa bahagia dan seseorang yang berada dalam titik terendah hidupnya

juga tidak akan selamanya merasakan kepedihan. Berdamai dengan hal itu hanya tinggal menunggu waktu.

4.2.2.2 “Ban Berjalan” Hedonis (*hedonic treadmill*)

Setiap orang tentu akan berusaha mencari kebahagiaan. “Ban berjalan” hedonis atau *hedonic treadmill* berfokus pada kebahagiaan yang diakibatkan oleh harta dan kesuksesan seseorang. Seseorang dengan ekonomi yang baik, tentu akan meningkatkan pula harapan mereka yang membuat mereka bahagia. Barang-barang atau kesuksesan yang telah dicapai mungkin awalnya akan berdampak pada kebahagiaan, namun setelah itu tercapai pasti akan ada harapan lagi yang lebih besar yang berpengaruh kepada level kebahagiaan seseorang. Seseorang akan beradaptasi setelah mencapai harta atau kesuksesan dan mencari sesuatu yang lain untuk kembali bahagia. Seperti yang dialami tokoh Jum dalam cerita pendek *Warung Penajem*.

- (1) Jum yang berhasrat besar punya rumah tembok, televisi, dan sepeda motor bebek. Dan demi cita-cita itu Jum merasa tak punya jalan kecuali bekerja keras dan mau menempuh segala upaya agar warungnya maju dan laris (MYED/KK/RK/HT/1/hal 54)
- (2) Setelah menjadi Istri Kartawi, Jum tidak minta apa-apa kecuali dibuatkan warung yang sebenarnya. Kartawi menuruti karena suami itu memang amat sayang kepada Jum (MYED/KK/RK/HT/2/hal 55)

Semakin banyaknya harta yang dimiliki dan kesuksesan seseorang, tentu akan menaikkan pula harapan seseorang terhadap sesuatu. Dari yang awalnya hanya ingin warung dan seiring dengan larisnya warungnya, ia bermimpi untuk memiliki rumah tembok, televisi 14 inci dan sepeda motor bebek. *Hedonic treadmill* ini menunjukkan bahwa manusia merupakan sosok yang tidak pernah puas dan hal ini juga berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati milik seseorang.

Hedonic treadmill adalah sesuatu yang harus dihadapi manusia. Tentu hal ini merupakan sesuatu yang wajar bagi manusia, selama ia memiliki kekuatan untuk mewujudkannya dan itu tidak merugikan orang lain, tentu *hedonic treadmill* akan terjadi. Salah satu kebajikan dari Seligman yaitu kesederhanaan bisa diterapkan ke

dalam proses mengontrol *hedonic treadmill* ini. Seseorang bisa menggunakan sifat kesederhanaan agar *hedonic treadmill* ini tidak menjadi sesuatu yang berlebih. Saat memiliki harta atau kesuksesan, kesederhanaan mampu mengontrolnya.

4.2.3 Faktor Dalam Pengendalian Diri Seseorang

Selain adanya faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan sejati seseorang, terdapat pula faktor yang bisa dikendalikan oleh seseorang itu sendiri.

Voluntary control ini terdiri dari faktor masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

Masa lalu seseorang adalah sesuatu yang tidak dapat diubah dan sedikit banyak berpengaruh terhadap kebahagiaan masa sekarang ataupun masa depan jika seseorang terjebak di masa lalunya. Masa sekarang yaitu masa yang sedang dihadapi oleh manusia, terdapat kenikmatan atau kesenangan (*pleasure*) dan juga gratifikasi.

Pleasure tentunya bersifat sementara atau bisa dikatakan kenikmatan ragawi, kesenangan ini membutuhkan sedikit atau bahkan tidak membutuhkan interpretasi.

Sementara itu terdapat kenikmatan yang berintensitas lebih tinggi antara lain seperti rasa terpesona, kegembiraan (*hilarity*), dan getaran hati (*thrill*) sedangkan di level sedang terdapat semangat yang meluap-luap (*ebullience*), tenaga (*vigor*), dan rasa antusias (*enthusiasm*), serta dalam level rendah terdapat nyaman (*comfort*), harmoni (*harmony*), dan relaks (*relaxation*). Dalam masa depan terdapat harapan dan optimisme dari seseorang. Harapan penting untuk menambah keyakinan bahwa masa depan milik seseorang masih bisa menjadi sesuatu yang baik. Optimisme akan menambah semangat untuk seseorang mengupayakan rencana atau hal-hal yang telah disusun untuk membuat masa depannya menjadi lebih baik.

Untuk mengetahui faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang yang berkontribusi terhadap kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) maka dilakukan kegiatan membaca secara mendalam guna mendapatkan data yang diinginkan.

Adapun data yang berhasil ditemukan dalam buku *Mata yang Enak Dipandang* adalah sebagai berikut

4.2.3.1 Masa Lalu

Masa lalu seseorang adalah suatu hal yang tidak dapat diubah. Masa lalu seseorang bisa menjadi kenangan buruk ataupun kenang yang indah. Beruntung jika masa lalu berisi peristiwa-peristiwa yang indah, sehingga seseorang tidak akan terjebak dalam masa lalunya. Nahas jika masa lalu itu berisi peristiwa yang buruk dan kelam, seseorang yang tidak bisa terlepas akan masa lalunya tentu akan terjebak dan itu sedikit banyak akan mempengaruhi kebahagiaan di masa sekarang dan masa depan.

Seseorang yang bersyukur dan tidak terpenjara dengan masa lalu tentu akan lebih mudah mengejar kebahagiaan sejati di masa sekarang maupun masa depan. Bersyukur sendiri juga menjadi kunci terhadap kepuasan terhadap masa lalu, karena dengan bersyukur seseorang akan memilih hal-hal baik alih-alih menyesal terhadap masa lalunya. Seperti yang dilakukan tokoh Mirta dalam cerita pendek *Mata yang Enak Dipandang*.

- (1) Betul, kan? Kamu memang tolol. Perhatikan mata mereka. Orang yang suka memberi receh punya mata lain.
Ah, tahi kucing! Orang *picek* bisa melihat mata orang lain?
Sudah kubilang, aku puluhan tahun jadi pengemis. Kata teman-teman yang melek, mata orang yang suka memberi memang beda (MYED/KK/VC/ML/1/hal 14)

Masa lalu yang buruk mungkin pernah dialami oleh semua umat manusia. Tapi tak semua manusia bisa mendominasi rasa syukur daripada rasa penyesalan atau tidak bisa menerima masa lalunya. Guna kepentingan kebahagiaan sejati, bersyukur akan masa lalu tentu wajib dilakukan, seseorang yang mampu menerima masa lalu dan bersyukur terhadapnya, akan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan sejati di masa sekarang maupun masa depan. Tokoh Mirta memberikan contoh bahwa ia memandang hal-hal positif masa lalunya yang selama 20 tahun menjadi pengemis. Bukan terjebak karena keterbatasannya, ia malah bisa mendapatkan contoh orang yang suka memberi: matanya tidak galak. Karena, seseorang yang bersyukur akan

mampu menerima kekurangan dan kepahitan masa lalu yang dialaminya.

Mirta sadar bahwa keadaannya tidak seberuntung orang-orang yang lain. Buta dan miskin sehingga harus menjadi pengemis untuk mendapatkan uang guna keberlangsungan hidup merupakan sesuatu yang sulit bagi Mirta. Namun, Mirta tidak menyerah akan hal itu, sesekali ia memang mengeluh karena keterbatasannya membuatnya harus bergantung kepada orang lain sebagai “mata”-nya. Beruntungnya, Mirta mampu berdamai dengan itu, dengan pantang menyerah ia menjalani hidup yang sulit dan memandang hal-hal positif saja di tengah kekurangannya. Sosok Mirta dapat menjadi contoh bahwa seburuk apapun masa lalu, seseorang tidak boleh terjebak akan hal itu dan harus pantang menyerah dalam melaluinya.

Selanjutnya adalah memaafkan dan melupakan, bagi sebagian orang masa lalunya berisi peristiwa yang menyakitkan dan masih belum bisa dilupakan. Seseorang yang memiliki peristiwa buruk di masa lalunya tentu akan sulit menerima dan melupakan hal itu, karena ada luka yang masih membekas di hati seseorang yang membutuhkan waktu untuk mengobatinya. Kepuasan akan masa lalu bisa didapatkan jika seseorang dapat memaafkan, melupakan, dan berdamai dengan peristiwa masa lalunya.

Dalam buku ini terdapat contoh tokoh yang tidak dapat melupakan masa lalunya karena dihina oleh orang yang tak lain adalah mertuanya sendiri. Hal ini tentu mempengaruhi kepuasan terhadap masa lalunya.

(2) Oh, tidak. Bagaimana mungkin aku bercerita kembali tentang luka yang masih tersimpan dalam hati Koswara? Luka yang terjadi ketika Ayah-Ibuku merendahkannya dan menghina waktu pertama kali Koswara kubawa pulang dari Bandung. Seorang mahasiswa tingkat doktoral yang akrab dengan babi mencoba mendekati anak gadis Raden Barnas Rahadikusumah! Maka orang tuaku berhak merendahkannya. Dan aku tahu betul betapa parah luka di hati suamiku akibat perlakuan Ayah-Ibu (MYED/KK/VC/ML/2/hal 172)

(3) Ah, Yuning, kemarilah. Sudah malam. Apalah perlunya memperpanjang masalah yang sudah jelas. Soal permintaan orang tuamu itu, aku sudah

memutuskan menolaknya karena aku lebih suka bernaung di bawah atap buatanku sendiri (MYED/KK/VC/ML/3/hal 176)

Dalam kutipan di atas menunjukkan bahwa Koswara masih belum bisa memaafkan dan melupakan masa lalunya saat dihina dan direndahkan oleh orang tua Istrinya. Koswara dalam hal ini tidak bisa mendapatkan kepuasan masa lalu, sehingga sedikit banyak hal itu berperan dalam pengambilan keputusan untuk tetap tinggal di atap buatannya sendiri daripada hidup berdekatan dengan mertuanya. Ketidakpuasan akan masa lalu tentu akan mengganggu kebahagiaan sejati, karena seseorang yang belum selesai dengan itu akan terus menerus kepikiran dan belum berhasil menemukan jalan keluar.

Seseorang yang mengalami masa lalu yang kelam cenderung sulit untuk melupakan dan memaafkan. Sulit bukan berarti tidak bisa, seseorang membutuhkan waktu untuk bisa berdamai dengan itu semua. Koswara yang pada awalnya masih tidak bisa memaafkan Ayah mertuanya pada akhirnya luluh dan mau hidup tinggal berdekatan dengan Ibu mertuanya setelah Raden Barnas, ayah mertuanya, meninggal dunia dan Yuning yang bertekad bulat ingin hidup bersama ibunya. Koswara akhirnya memiliki alasan yang mendorongnya untuk berdamai dengan masa lalunya dan bersiap mencari kebahagiaan di masa sekarang dan masa depan.

Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan tentu menjadi faktor dalam menemukan kebahagiaan sejati dari seseorang. Masa lalu yang buruk tentu bukanlah acuan untuk masa depan yang buruk juga, selama seseorang mampu mengubah pola pikir dan melakukan tindakan untuk itu. Masa depan yang baik tentu menjadi dambaan setiap orang, begitu pula bagi Sarpin. Sarpin dikenal sebagai sosok gemblung bagi orang kampung. Bagaimana tidak, ia rela menelanjangi dirinya bulat-bulat hanya demi beberapa lembar uang lima ribu. Tak hanya itu, Sarpin juga dikenal suka bermain perempuan dan juga menjadi bahan omongan warga kampung.

(4) ... bila benar jantan, dengan upah lima ribu rupiah dia harus berani membuka celana di depan orang banyak. Mau tahu tanggapan Sarpin?

Tanpa pikir panjang, Sarpin menerima tantangan itu. Ia menelanjangi dirinya bulat-bulat di depan para penantang (MYED/KK/VC/ML/4/hal 79)

(5) Ada lagi tabiatnya yang sering membuat orang sekampung mengerutkan alis karena tak habis pikir: Kang Sarpin sangat doyan main perempuan dan tabiat itu tidak ditutup-tutupinya (MYED/KK/VC/ML/5/hal 79)

(6) Tetapi saya merasa menjadi kelilip orang sekampung. Ah, masa iya saya akan terus begini. Saya ingin berhenti menjadi aib kampung ini. Lagi pula sebentar lagi saya punya cucu. Saya sudah malu jadi *wong* gemblung. Saya sudah ingin jadi *wong* bener, orang baik-baik. Tetapi bagaimana? (MYED/KK/VC/ML/6/hal 81)

Dari kutipan di atas, tokoh Sarpin yang ingin bertobat guna mendapatkan masa depan yang lebih baik. Ia lama-lama menjadi kesal dengan dirinya sendiri karena merasa menjadi kelilip bagi warga kampung. Sarpin sendiri sadar bahwa masa lalunya yang gemblung bukan berarti menjadi penentu masa depannya yang tidak baik pula. Selagi ia mau berusaha untuk mengubah itu, masa depan baik bukan tidak mungkin akan didapatkan. Optimisme terhadap masa depan juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) sesuai dengan faktor transedensi bagian harapan, optimisme, dan berpikiran ke depan yang berisi bahwa rencana untuk mengubah masa depan lebih baik adalah kebajikan yang harus dilakukan oleh manusia.

Setiap orang harus meyakini bahwa masa depan adalah suatu misteri dan tidak ada yang tahu itu akan menjadi sesuatu yang baik atau buruk. Setiap manusia pasti menginginkan kebaikan di masa depannya, namun rasa ingin saja masih belum cukup jika tidak disertai usaha, harapan, dan optimisme seperti yang Sarpin lakukan.

4.2.3.2 Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang terdiri dari kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan tentu berbeda dengan gratifikasi, kenikmatan adalah kesenangan yang melibatkan indera dan hanya melibatkan sedikit atau bahkan tidak melibatkan sama sekali proses berpikir. Bergairah, senang, ceria, dan nyaman

merupakan contoh dari kenikmatan. Sedangkan gratifikasi berada di atas kenikmatan, karena memerlukan proses berpikir. Gratifikasi berasal dari kegiatan yang disukai individu, dan dengan kegiatan itu memunculkan rasa puas dan membuat individu tenggelam dalam kegiatan yang dilakukannya.

- (1) Naik *jaran undar* sudah lama menjadi mimpi Darto dan Darti. Keduanya belum pernah mengalaminya; naik kuda kayu yang gagah dan diayun pasti berputar pasti hebat, pikir mereka (MYED/KK/VC/MS/1/hal 99)
- (2) Maka tanpa-menawar lagi Tarsa membawa Mirta menyebrang dan berhenti dekat tukang minuman. Segelas es limun diminumnya dengan penuh rasa kemenangan (MYED/KK/VC/MS/2/hal 11)

Data di atas merupakan sebuah kenikmatan yang dirasakan oleh tokoh. Ceria dan senang dirasakan oleh Darto dan Darti tatkala dijanjikan oleh orang tuanya untuk naik *jaran undar* yang menjadi salah satu hal yang sangat mereka inginkan. Lalu ada gairah dan puas yang dialami tokoh Tarsa, melibatkan indera perasa, Tarsa menikmati segelas es limun yang ditaraktir oleh Mirta si pengemis.

Indera yang nantinya akan berperan dalam kenikmatan Darto dan Darti jika menaiki *jaran undar* adalah penglihatan. Ia akan melihat bagaimana *jaran undar* berputar-putar dan seakan membagikan kebahagiaan bagi siapa saja yang menikmatinya. Kebahagiaan ini tentu bersifat sementara, namun kebahagiaan tetaplah kebahagiaan dan setiap orang berhak atau bahkan harus merasakannya.

Setelah itu ada gratifikasi yang masuk ke dalam kebahagiaan masa sekarang. Yang mana gratifikasi merupakan kegiatan yang disukai oleh seseorang sehingga dari situ akan muncul kebahagiaan yang memiliki efek sedikit lebih lama dari kebahagiaan sementara.

- (3) Di atas punggung kerbaunya, Simin meneruskan kegemarannya mengayam wayang rumput. Sambil duduk terangguk-angguk oleh langkah si Paing, simin tetap asik dengan kegemarannya (MYED/KK/VC/MS/3/hal 65)
- (4) Sebelum menyeberang kerbau-kerbau memang harus berendam. Itu

kebiasaan mereka yang tak mungkin diubah. Kamu juga mandi. Ternah dan penggembala berkubang bersama. Langau-langau berterbangan di atas kepala kerba dan kepala kami (MYED/KK/VC/MS/4/hal 66)

(5) Ketika bocah, Jum paling betah main warung-warungan. Dalam permainan itu jum selalu bertindak sebagai pemilik warung dan semua temannya diminta berperan sebagai pelanggan. Jum bisa betah sehari suntuk dalam permainan yang dalam permainan yang sering dilakukan di bawah pohon nangka di belakang rumahnya itu (MYED/KK/VC/MS/5/hal 55)

Data di atas menunjukkan bahwa aktivitas yang disukai oleh seseorang, yang mana mereka berperan penuh dalam aktivitas tersebut, akan melahirkan rasa bahagia tersendiri. Simin dengan wayang rumputnya atau Jum dengan warungnya merupakan gratifikasi yang dapat ditemukan dalam antologi cerpen ini. Baik itu kenikmatan ataupun gratifikasi, kebahagiaan masa sekarang yang seseorang mampu mengoptimalkannya tentu akan berperan besar dalam melahirkan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*)

Gratifikasi di sini bukan pemberian hadiah seperti uang, barang, tiket, atau hal-hal lain kepada para pejabat karena telah selesai membantu atau bahkan sebagai “pelicin” agar keinginan dari seseorang dapat dikabulkan. Gratifikasi di sini berkaitan dengan kebahagiaan yang mana kebahagiaan yang levelnya di atas *pleasure*. Makan makanan yang enak merupakan sebuah kenikmatan dan menimbulkan kebahagiaan, namun bermain sepak bola di lapangan paling bagus juga akan menimbulkan kebahagiaan. Keduanya adalah kenikmatan namun berbeda level. Pada gratifikasi seseorang akan lebih berkonsentrasi, terdapat pengendalian penuh, waktu serasa berhenti, dan tanpa bersusah payah seseorang akan tenggelam di dalamnya.

4.2.3.3 Masa Depan

Setiap orang memiliki harapan, demi masa depan yang lebih baik setidaknya mereka harus memulainya dengan berharap. Setelah harapan itu muncul maka seseorang harus meningkatkan optimisme yang dimiliki. Seligman membuat model ABCDE dalam hal meningkatkan optimisme: A untuk *adversity* atau kondisi susah, B

untuk *belief* atau percaya, C untuk *consequences* untuk konsekuensi, D untuk *disputation*, dan E untuk *energization*.

Seseorang setidaknya harus merasakan kondisi yang sulit sehingga mengalami kesusahan. Setelah itu akan timbul prasangka terhadap masalah itu dan alasan terjadinya. Kemudian ada konsekuensi yang didapat jika mampu berprasangka baik terhadap masalah tersebut dan muncul *disputation* ketika yang muncul adalah prasangka buruk. Dan yang terakhir, jika seseorang mampu menghilangkan pikiran pesimis akan masa depan, maka akan masuk ke dalam *energization*.

- (1) Berita tentang kematian itu sampai kepada saya lewat Dalban, ipar Kang Sarpin sendiri. Ketika menyampaikan kabar itu, Dalban tampak biasa saja. Wajahnya tetap jernih. Kata-katanya ringan, mulutnya malah cengar-cengir. Entahlah, kematian Kang Sarpin tampaknya tidak menjadi kabar duka (MYED/KK/VC/MD/1/hal 78)
- (2) Wajah para pelayat cair-cair saja. Mereka duduk santai dan bercakap-cakap sambil merokok seperti dalam kondangan atau kenduri. Ada juga yang bergurau dan tertawa. Asap emngambang di mana-mana, melayang seperti kabut pagi. Ah, saya harus bilang apa? Di rumah Kang Sarpin pagi itu memang tak ada dukacita atau belasungkawa. Kalaulah ada seorang bermata sembab karena habis menangis, dialah Istri Kang Sarpin (MYED/KK/VC/MD/2/hal 78)
- (3) Ah, sebenarnya orang sekampung, lelaki dan perempuan, sudah tahu siapa dan bagaimana Kang Sarpin. Dia memang lain. Dia tidak hanya mau menelanjangi diri di depan orang banyak. Ada lagi tabiatnya yang sering membuat orang sekampung mengerutkan alis karena tak habis pikir: Kang Sarpin sangat doyan main perempuan dan tabiat itu tidak ditutup-tutupinya (MYED/KK/VC/MD/3/hal 79)
- (4) “Ah, Mas kan tahu saya orang begini, orang jelek. *Wong* gemblung. Doyan perempuan. Saya mengerti sebenarnya semua orang tak suka kepada saya. Sudah lama saya merasa orang kampung akan senang jika saya tak ada. Saya adalah aib di kampung ini (MYED/KK/VC/MD/4/hal 80)
- (5) Tetapi saya merasa menjadi kelilip orang sekampung. Ah, masa iya saya akan terus begini. Saya ingin berhenti menjadi aib kampung ini. Lagi pula sebentar lagi saya punya cucu. Saya sudah malu jadi *wong* gemblung. Saya sudah ingin jadi *wong* bener, orang baik-baik. Tetapi bagaimana? (MYED/KK/VC/MD/5/hal 81)
- (6) “Ah, Mas tidak tahu apa yang terjadi dalam diri saya. Burung saya Ihi,

mas! Burung saya, betapapun saya ingin berhenti main perempuan, dia tidak bisa diatur. Dia amat bandel. Bila sedang punya mau, burung saya sama sekali tak bisa dicegah. Pokoknya dia harus dituruti, tak kapan, tak di mana (MYED/KK/VC/MD/6/hal 81)

(7) Sekarang, Mas, saya datang kemari untuk minta bantuan. Tolong. Saya sukarela diapakan saja asal saya bisa jadi *wong* bener. Saya benar-benar ingin berhenti jadi *wong* gemblung (MYED/KK/VC/MD/7/hal 82)

(8) Tak lama kemudian, setelah minta pengukuhan janji saya untuk mengantarnya ke dokter, Kang Sarpin minta diri. Saya mengantarnya sampai ke pintu (MYED/KK/VC/MD/8/hal 83)

Dalam kutipan di atas, terlihat *adversity* yang dialami Kang Sarpin yaitu kesulitan akan burungnya yang tidak mau diatur, sehingga menyebabkan tidak disukai atau menjadi aib bagi warga kampung. Lalu, *belief* akan aib kampung, Sarpin menyadari bahwa dirinya yang gemblung dan suka main perempuan menjadi alasan utaman. Untungnya, meski berprasangka buruk bahwa menjadi aib kampung dan warga lebih suka ketika ia tiada, Sarpin tidak menyerah sehingga *consequences* yang diterima juga menjadi baik. Ia berpikiran dengan burungnya yang tidak mau diatur, maka ia akan selamanya menjadi *wong* gemblung yang tidak disukai warga kampung. Namun, setelah berkonsultasi dengan tokoh saya, akhirnya Sarpin mendapatkan *energization* yaitu ia menemukan solusi bersama tokoh saya untuk pergi ke dokter.

Dapat disimpulkan bahwa, optimisme terhadap masa depan yang lebih baik harus dipupuk terus menerus. Masa lalu bisa jadi buru, tapi dengan semangat dan usaha yang diberikan, bukan tidak mungkin akan mendapatkan masa depan yang lebih baik. Atau sekurang-kurangnya yakin bahwa masa depannya akan menjadi yang lebih baik jika ia melakukan sesuatu yang berbeda di masa sekarang. Harapn dan optimisme menjadi kunci kebahagiaan sejati dalam hal ini

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini yang objeknya adalah antologi cerpen *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari. Dapat disimpulkan bahwa bagi mereka masyarakat marginal atau *wong alit* juga dapat ditemukan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) berdasarkan teori Seligman meskipun masih kurang optimal. Hal tersebut tergambar dari bagaimana faktor lingkungan (*circumstances*) dapat mempengaruhi kebahagiaan tokoh dan menciptakan kebahagiaan sejati. Ada rentang kebahagiaan, yang juga ikut andil dalam hal ini. Tentu, faktor dalam pengendalian diri seseorang (*voluntary control*) seperti masa lalu, masa sekarang, dan masa depan juga sedikit banyak mempengaruhi dalam hal kebahagiaan sejati. Faktor-faktor eksternal dalam melahirkan kebahagiaan sejati bagi tokoh tak selamanya berkontribusi besar, tetapi yang pasti faktor eksternal seperti uang, pernikahan, usia, agama, emosi positif, kehidupan sosial, dan kesehatan masih berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati para tokoh.

Faktor uang dapat terlihat bahwa tokoh Jum memandang uang sebagai sumber kebahagiaannya, karena dengan uang ia mampu memenuhi keinginannya. Pernikahan pun begitu, saat Yuning menikahi Koswara yang tidak lain adalah seseorang yang dicintainya, akan timbul rasa senang yang amat sangat karena mampu menikah dengan orang-orang yang dipilihnya. Kehidupan sosial yang baik seperti yang dialami tokoh saya, Simin dan Paman Doblo akan membuat kebahagiaan sejati mudah lahir karena rasa kemanusiaan dan cinta kasih yang setiap hari ditebarkan oleh masing-masing orang. Berbeda dengan kehidupan sosial Ayah Rusmi yang mana tetangga sering membocarkan anaknya yang menjadi janda sehingga saat Rusmi ingin kembali ke kampung halaman, sang Ayah sulit untuk mengambil keputusan itu. Begitu pula dengan usia, saat berada di usia anak kecil maka kebahagiaan yang

timbul cenderung sementara seperti senapan baru, baju baru, dan makanan enak. Berbeda saat masuk ke usia lanjut, seiring dengan penurunan kognitif seseorang, maka sedikit banyak akan mempengaruhi kebahagiaan sejati dari Raden Barnas. Beliau menjadi mudah marah, tidak berpikiran jernih, dan memaksakan sesuatu. Emosi positif juga berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati dari Daruan, yang mana rasa tidak menyerah yang ada dalam dirinya menimbulkan keberanian dalam menghadapi masalah-masalah hidup yang sedang menderanya. Kesehatan juga sedikit banyak mempengaruhi kebahagiaan sejati yang dialami oleh Kang Nurya, saat sakit Kang Nurya jadi tidak bisa menggembalakan kerbaunya yang setiap hari menemaninya menghabiskan sisa hidupnya. Dalam sisi rohani, agama memberikan ketenangan, rasa empati, dan selalu berpikiran positif terhadap Tuhan dan makhluk ciptaan-Nya seperti yang dialami Ratib.

Bersyukur terhadap masa lalunya sebagai pengemis membuat Mirta selalu memandang positif dari 20 tahun ia menjadi peminta-minta. Ilmu yang didapatkan seperti mata orang yang suka memberi berbeda dengan yang tidak suka memberi dan mengemis di gerbong kelas tiga lebih baik daripada di kelas satu adalah hasil memikirkan hal positif dari kesusahn yang dialami alih-alih meratapinya. Memafkan dan melupakan kesalahan orang lain sedikit banyak dapat memberikan seseorang kebahagiaan sejati di masa sekarang maupun masa depan. Koswara masih belum bisa berdamai dengan masa lalunya yang mana ia dihina oleh Raden Barnas mertuanya. Kang Sarpin pun begitu, ia memiliki harapan bahwa masa lalunya yang kelam mampu ia tinggalkan dan menjadikan masa depannya tidak lagi sebagai *wong gemblung*.

Kenikmatan dan gratifikasi juga diperoleh oleh tokoh. Kenikmatan datang ketika tokoh Tarsa meminum es limun dan darto Darti yang bersemangat tatkala akan naik *jaran undar*. Gratifikasi hadir ketika Simin membuat wayang rumpit di atas tubuh Paing dan Jum yang sangat senang sekali bermain warung-warungan di mana

ia berposisi sebagai penjual. Kepuasan terhadap masa lalu juga ditunjukkan oleh tokoh Mirta yang mana ia mampu menerima hidup menjadi pengemis selama berpuluh-puluh tahun dan mengambil hal-hal positif dari itu. Kemudian dalam memaafkan dan melupakan masa lalu, tokoh Koswara masih belum bisa melakukan itu karena dihina oleh mertuanya sendiri masih menjadi sakit hati yang belum terobati. Sementara itu, mencoba keluar dari masa lalu yang buruk, Sarpin ingin bertobat dan tidak ingin menjadi *wong* gemblung lagi. Selanjutnya adalah harapan dan optimisme yang dihadirkan oleh Kang Sarpin, yang mana ia ingin keluar dari bayang-bayang masa lalu sebagai *wong* gemblung dan doyan perempuan menjadi sosok yang setidaknya baik untuk dirinya sendiri. Sarpin sadar bahwa warga kampung tidak menyukainya dan ia juga sadar bahwa memiliki masa depan yang baik juga menjadi keharusan.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) yang diperoleh tokoh di masing-masing cerita pendek didapat dari berbagai faktor. Faktor-faktor milik Seligman hampir semuanya dapat masuk ke dalam buku *Mata yang Enak Dipandang* ini, hanya menyisahkan satu faktor eksternal yaitu pendidikan, ras, dan gender yang tidak bisa ditemukan datanya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis tentang bagaimana konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) masyarakat marginal melalui buku *Mata yang Enak Dipandang* karya Ahmad Tohari ini, ada beberapa saran yang dapat berguna, yaitu:

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi baru bahwa seperti ini lah *wong cilik* dengan segala konflik dan permasalahan yang setiap hari dihadapi memandang kebahagiaan melalui faktor-faktor yang telah disebutkan. Terlepas Ahmad Tohari mengangkat cerita ini dari kisah nyata ataupun tidak faktor pembentuk kebahagiaan sejati milik Seligman bisa masuk ke dalam penelitian dan subjek ini.
2. Bagi para peneliti, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan

tentang konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) sehingga dapat menjadi inspirasi atau bahkan dapat melengkapi kekosongan di dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Dian Tri. 2006. *Hubungan antara Tingkat Kebahagiaan Otentik (Authentic Happiness) dengan Tingkat Perilaku Inovasi pada Wirausahawan Distro di Surabaya, Sidoarjo, dan Malang*. Skripsi thesis. Surabaya: Universitas Airlangga
- Dewantara, Nur Dhiny. 2012. *Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness) Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang)*. Skripsi. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Effendy. Onong Uchana. 2002. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Fikri, S. (2017). Marjinalisasi masyarakat miskin atas hak kesehatan di Kota Surabaya. *Repository Universitas Airlangga*.
http://repository.unair.ac.id/70491/3/JURNAL_Fis.P.11_18_Fik_a.pdf
- Gumelar, M. S. (2018). Pemarginalan Terstruktur: Implikasi Sila “Ketuhanan Yang Maha Esa” dari Pancasila Terhadap Sila Lainnya. *Jurnal Studi Kultural*, 3(1), 6–12. <https://journals.an1image.net/index.php/ajsk/article/view/51>
- Hasib, K. (2019). Manusia dan Kebahagiaan: Pandangan Filsafat Yunani dan Respon Syed Muhammad Naquib al-Attas. *Tasfiah*, 3(1), 21.
<https://doi.org/10.21111/tasfiah.v3i1.2980>
- Ilham, L., & Farid, A. (2019). KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF MASYARAKAT MARJINAL (Studi Masyarakat Desa Hadipolo Argopuro Kudus Jawa Tengah). *Jurnal Sosiologi Agama*, 13(2), 95.
<https://doi.org/10.14421/jsa.2019.132-05>
- M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.

Rahmi, Putri Chintiya Awliya. 2019. *Nilai Sosial dalam Antologi Cerpen Mata yang enak Dipandang Karya Ahmad Tohari dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Sastra di SMA*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Seligman. Martin E.P. 2005. *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung: Mizan Media Utama

Spivak, Gayatri. 2021. *Dapatkan Subaltern Berbicara?.* Yogyakarta: Circa.

Sumardjo, Jakob. 1984. *Masyarakat dan Sastra Indonesia*. Bandung: Angkasa.

Sumardjo, Jacob. 2007. *Catatan Kecil tentang Menulis Cerpen*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.

Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 5 ayat 3 tentang Masyarakat Rentan.

Walgito, Bimo. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wiyatmi. (2011). *Psikologi Sastra : Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Kanwa Publisher, 113.

Lampiran 1: Penjaringan Data Kebahagiaan Sejati dengan Rumus Kebahagiaan Sejati Seligman

Panduan Penjaringan dan Pemberian Kode Data

No	Aspek	Subaspek	Indikator	Data	Kode
1	Kontribusi Lingkungan (<i>circumstances</i>)	Uang	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana uang berpengaruh pada kebahagiaan sejati tokoh, bagaimana uang memberi kebahagiaan sementara, dan uang yang tidak mempengaruhi kebahagiaan.	Jum yang berhasrat besar punya rumah tembok, televisi, dan sepeda motor bebek. Dan demi cita-cita itu Jum merasa tak punya jalan kecuali bekerja keras dan mau menempuh segala upaya agar warungnya maju dan laris	(MYED/KK/KL/U/1/hal 54
		Pernikahan	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana pernikahan membuat perasaan bahagia Istri merupakan kebahagiaan Suami.	Kata-katanya dalam bisikan membuatku bagai melambung bersama awan di langit. “Aku menyusulmu karena lebih baik aku kehilangan dua ribu ekor babi daripada kehilangan kau. Aku akan melupakan rumah papan di dekat kandang babi itu. Di sini ada tempat yang lebih layak buat kau dan aku. Kau mau memaafkan aku dan melupakan segala yang telah lalu, bukan?” Tengah malam aku mengajak Koswara ke luar halaman. Langit biru dan pekat karena bulan	(MYED/KK/KL/P/1/hal 214)



kuning yang telah lama tenggelam. Tetapi taburan sejuta bintang menyemarakkan angkasa. Alam yang sepi begitu padu dan damai. Sejuknya, lembutnya, mengendap dalam hatiku bersama harumnya bunga-bunga kopi yang rimbun di tepi kolam. “Bila anak kita lahir kelak, kau ingin dia jadi apa, kang?” tanyaku dalam dekapan Koswara “Aku tidak ingin dia jadi peternak babi. Bila laki-laki, dia kaan berwatak perwira seperti kakeknya. Bila perempuan, dia akan cantik dan lembut seperi...” “Seperti siapa?” “Seperti kau!”

Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana emosi positif seperti pantang menyerah dan sabar dapat mengakhiri masa-masa menghilangkan emosi negatif seperti pesimis dan membangkitkan emosi positif lain seperti bangga dan puas.

Emosi Positif

Sebuah paket pos diterima Daruan dari Muji di Jakarta. Kiriman dalam kertas payung itu mengakhiri masa perhentian selama dua tahun yang hampir menghabiskan kesabaran Daruan. Isi paket pos itu sungguh menggembirakan hati Daruan: novel karya

(MYED/KK/KL/EP/1/hal 41)



		dalam cinta kasih yang khawatir malaikat mempengaruhi kebahagiaan pembawa berkah tidak sejati tokoh.	akan datang ke rumah ini bila kamu tetap punya kesabaran dan sedikit empati terhadap anak penjual gembus itu	
	Kesehatan	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana kesehatan yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas dan kebahagiaan tokoh	Dan bila aku harus mati karena bengkak di leher ini, ya tidak apa-apa. Yang penting aku masih punya harta gantungan. Kalau kerbauku dijual untuk biaya berobat sekarang, lalu dari mana biaya untuk mengurus mayatku?	(MYED/KK/KL/K/1/hal 135)
	Keluarga	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana keluarga yang tidak sedarah pun dapat memberikan kebahagiaan pada tokoh	Dawir merasa sebagai Ayah, Turah merasa sebagai Emak, dan Totol, anak lima tahun, lahir dari perut Turah. Turah tidak peduli apakah Ayah Totol itu Dawir atau bukan	(MYED/KK/KL/KRG/1/hal 119)
Rentang Kebahagiaan	Termostat Kebahagiaan	Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan saat tokoh berada di titik	Tubuhku terasa mengapung, Dunia di depanku menjadi datar	(MYED/KK/RK/TK/1/hal 188)

		<p>terendah hidupnya dan kemudia berombak-ombak. Matakunang-kunang. Ada kekuatan menjaral dari atas ke bawah, merapuhkan tulang-tulangku. Semua urat terasa kehilangan tenaga. Otot kaki yang pertama lunglai. Aku terjatuh pada kedua lututku</p>	
	<p><i>Hedonic Treadmill</i></p>	<p>Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan semakin bertambah kaya si tokoh maka harapan akan kebahagiaan akan semakin meningkat</p>	<p>Jum yang berhasrat besar punya rumah tembok, televisi, dan sepeda motor bebek. Dan demi cita-cita itu Jum merasa tak punya jalan kecuali bekerja keras dan mau menempuh segala upaya agar warungnya maju dan laris</p> <p>(MYED/KK/RK/HT/1/hal 54)</p>
<p>Faktor dalam Pengendalian Diri Seseorang (voluntary control)</p>	<p>Masa Lalu</p>	<p>Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana bersyukur, memaafkan dan melupakan, serta melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan dapat</p>	<p>Betul, kan? Kamu memang tolol. Perhatikan mata mereka. Orang yang suka memberi recek punya mata lain. Ah, tahi kucing! Orang <i>picak</i> bisa melihat mata orang lain? Sudah kubilang, aku puluhan tahun jadi</p> <p>(MYED/KK/VC/ML/1/hal 14)</p>

			memengaruhi kebahagiaan sejati tokoh	pengemis. Kata teman-teman yang meleak, mata orang yang suka memberi memang beda	
	Masa Sekarang		Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana kenikmatan dan gratifikasi dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati tokoh	Naik <i>jaran undar</i> sudah lama menjadi mimpi Darto dan Darti. Keduanya belum pernah mengalaminya; naik kuda kayu yang gagah dan diayun pasti berputar pasti hebat, pikir mereka	(MYED/KK/VC/MS/1/hal 99)
	Masa Depan		Narasi/deskripsi/dialog/monolog yang menunjukkan bagaimana harapan dan optimisme dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati tokoh	Berita tentang kematian itu sampai kepada saya lewat Dalban, ipar Kang Sarpin sendiri. Ketika menyampaikan kabar itu, Dalban tampak biasa saja. Wajahnya tetap jernih. Kata-katanya ringan, mulutnya malah cengar-cengir. Entahlah, kematian Kang Sarpin tampaknya tidak menjadi kabar duka	(MYED/KK/VC/MD/1/hal 78)

Lampiran 2: Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*) pada Buku *Mata yang Enak*
 Dipandang Karya Ahmad Tohari

Aspek	Data	Tokoh	Cerita Pendek
Uang	<ul style="list-style-type: none"> Uang berkontribusi terhadap pembentukan kebahagiaan sejati (<i>authentic happiness</i>) tokoh Jum. 	Jum	Warung Penajem
	<ul style="list-style-type: none"> Uang berkontribusi dalam pembetulan kebahagiaan sementara Darto dan Darti 	Darto dan Darti	Sayur Bleketupuk
	<ul style="list-style-type: none"> Uang yang tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan sejati dari tokoh Raden Barnas 	Raden Barnas Rahadikusumah	Bulan Kuning Sudah Tenggelam
Pernikahan	<ul style="list-style-type: none"> Menikahi seseorang yang dicintai dapat memberikan kebahagiaan sejati. Kebahagiaan Istri merupakan kebahagiaan Suami. 	Yuning dan Koswara	Bulan Kuning Sudah Tenggelam
Emosi Positif	<ul style="list-style-type: none"> Emosi Positif seperti pantang menyerah dapat mengubur emosi negatif seperti cemas, kesedihan, dan tidak puas yang dimiliki Daruan. 	Daruan	Daruan
Kehidupan Sosial	<ul style="list-style-type: none"> Kehidupan sosial yang baik, yang memanusiaikan orang lain dan didasari oleh cinta akan menimbulkan kebahagiaan bagi 	Saya, Simin, dan Paman Doblo	Paman Doblo Merobek Layang-Layang

Faktor Lingkungan
(*circumstances*)



	diri sendiri dan juga orang lain.		
	<ul style="list-style-type: none"> • Kehidupan sosial yang tidak baik akan membuat orang lain ragu-ragu dan takut untuk mengambil keputusan 	Ayah Rusmi	Rusmi Ingin Pulang
Usia	<ul style="list-style-type: none"> • Saat memasuki usia anak kecil, kebahagiaan yang ditimbulkan cenderung bersifat sementara 	Totol	Dawir, Turah, dan Totol
	<ul style="list-style-type: none"> • Saat berada di usia lanjut. Kemunduruan level kognitif seseorang akan mempengaruhi emosi, sikap, dan pikiran yang jernih. Sehingga sedikit banyak akan mempengaruhi kebahagiaannya. 	Raden Barnas Rahadikusumah	Bulan Kuning Sudah Tenggelam
Agama	<ul style="list-style-type: none"> • Agama mengajarkan kedamaian, rasa empati terhadap orang lain, dan tentu berpikiran positif terhadap Tuhan dan makhluk ciptaan-Nya. 	Ratib	Bila Jebris Ada di Rumah Kami
Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Saat jatuh sakit, Kang Nurya tidak bisa melakukan aktivitas yang biasa ia lakukan seperti biasanya 	Kang Nurya	Harta Gantungan
Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Totol, Turah, dan Dawir mampu bebragi kebahagiaan meskipun mereka bukan sedarah namun memiliki kedekatan emosional 	Dawir, Turah, dan Totol	Dawir, Turah, dan Totol

		yang baik.		
		<ul style="list-style-type: none"> • Sar dan Jebris yang merupakan teman semasa kecil dan sampai dewasa masih tinggal berdekatan juga memiliki kedekatan emosional yang baik. Sehingga kesusahan yang dirasakan Jebris juga bisa dirasakan Sar 	Sar dan Jebris	Bila Jebris Ada di Rumah Kami
Rentang Kebahagiaan	<i>Happiness Thermostat</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Yuning yang mengalami titik terendah karena sedikit banyak berperan atas meninggalnya Raden Barnas merasa bersalah. Seiring berjalannya waktu, Yuning berhasil menerima semua itu dan kembali ke titik normalnya. 	Yuning	Bulan Kuning Sudah Tenggelam
	<i>Hedonic Treadmill</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Harapan atau keinginan Jum semakin bertambah seiring larisnya dagangan di warungnya. 	Jum	Warung Penajem
Faktor dalam Pengendalian Diri Seseorang (voluntary control)	Masa Lalu	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang positif kekurangan yang dialami Mirta, serta mengambil pejaran yang bisa diambil membuat Mirta tetap kuat dan tidak putus asa untuk hidup sebagai pengemis. Meskipun itu adalah hal berat yang dilaluinya. 	Mirta	Mata Enak yang Dipandang



	<ul style="list-style-type: none"> • Memafkan dan melupakan merupakan salah satu cara untuk tidak terjebak di masa lalu dan mampu mempengaruhi kebahagiaan seseorang di masa sekarang dan masa depan. Tokoh Koswara tidak mampu melakukan itu saat dulunya ia dihina oleh mertuanya sendiri. 	Koswara	Bulan Kuning Sudah Tenggelam
	<ul style="list-style-type: none"> • Kang Sarpin tidka ingin lagi menjadi <i>wong</i> gemblung dan ingin bertobat sehingga masa depan yang masih suci tidak akan ia kotori. 	Kar Sarpin	Kang Sarpin Minta Dikebiri
Masa Sekarang	<ul style="list-style-type: none"> • Kenikmatan smeentara yang dialami Darto-Darti ketika akan diajak naik <i>jaran undar</i> 	Darto dan Darti	Sayur Bleketupuk
	<ul style="list-style-type: none"> • Gratifikasi yang dirasakan Simin ketika naik di atas punggung kerbau sambil membuat wayang rumput dan senangnya Jum ketika main permainan warung-warungan dengan dia berperan sebagai penjualnya. 	Simin dan Jum	Paman Doblo Mengejar Layang-Layang dan Warung Penajem
Masa Depan	<ul style="list-style-type: none"> • Kang Sarpin memiliki harapan meskpin masa lalunya ia dicap sebagai <i>wong</i> gemblung. Ia berharap masa depannya masih 	Kang Sarpin	Kang Sarpin Minta Dikebiri



bisa menjadi orang benar seperti yang diinginkannya.



Lampiran 3: *Curriculum Vitae*

CURICULUM VITAE

Nama : Devandra Abi Prasetyo

NIM : 175110700111007

Program Studi : Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

Tempat/Tanggal Lahir: Malang, 25 September 1998

Alamat : Jl. Batok Dalam 140 Kecamatan Klojen Kelurahan Oro-Oro
Dowo, Malang.

Telp/Hp : 081357088131

Email : devandraabi26@gmail.com

Pendidikan : SDN Bareng 1 (2004-2010)

SMPN 4 Malang (2010-2013)

SMA Panjura Malang (2013-2016)

Universitas Brawijaya Malang (2017-2021)