

# Rekonstruksi Makna Kebahagiaan Sejati dalam Konten Utopia *Paradox*

## Author:

Tarisa Sari  
Rahmadhani<sup>1</sup>

Muzakkir<sup>2</sup>

Siti Munawarah<sup>3</sup>

Ariyandi Batu Bara<sup>4</sup>

## Affiliation:

<sup>1,2</sup> Universitas Islam  
Negeri Sultan Thaha  
Saifuddin Jambi,  
Indonesia

## Corresponding author:

[tarisasari02@gmail.com](mailto:tarisasari02@gmail.com)<sup>1</sup>

[muzakkier28@gmail.com](mailto:muzakkier28@gmail.com)<sup>2</sup>

[sitiimunawaroh2311@gmail.com](mailto:sitiimunawaroh2311@gmail.com)<sup>3</sup>

[ariyandibatubara@uinjambi.ac.id](mailto:ariyandibatubara@uinjambi.ac.id)<sup>4</sup>

## Dates:

Received \_\_\_\_\_

Revised \_\_\_\_\_

Accepted \_\_\_\_\_

Published \_\_\_\_\_

*The aim of writing this article is to nurturing the essence of true happiness amidst the onslaught of technological progress. Utopia Paradox explains human life from the days of video content and how technology can control human life. However, happiness in this content ends with a question of how and what happiness is, which actually wants to provide a philosophical reflection on the ontological reconstruction of happiness. The method used in this paper is content analysis, where the Utopia Paradox video is the primary source, while relevant scientific literature will be used as secondary data. The findings of this article explain that human happiness experiences a paradox. There is no end point to the search for human happiness itself. Increasingly, humans feel that they are being pampered by technology that makes it easier for humans in all their activities, but it turns out that once they reach that point, technology is powerless to fulfill humans' own desires for happiness. This paradox will only be stopped when humans switch from the search for worldly happiness to the spiritual meaning of happiness (the dimension of Sufism). Pradox's Utopia content tries to bring its viewers reflexivity about true happiness which cannot be separated from moral and religious dimensions.*

**Keywords:** *Keywords: Reconstruction, Happiness, Utopia Paradox.*

Tujuan disusunnya artikel ini ialah untuk memupuk kembali hakikat kebahagiaan yang sejati di tengah gempuran arus kemajuan teknologi. konten video Utopia Paradox menjelaskan kehidupan manusia dari masa-kemasa dan bagaimana teknologi dapat mengendalikan kehidupan manusia. Namun kebahagiaan di dalam konten tersebut berujung kepada sebuah pertanyaan bagaimana dan apa kebahagiaan itu, yang justeru ingin memberikan refleksi filosofis terhadap rekonstruksi ontologis dari kebahagiaan tersebut. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah konten analisis, dimana video Utopia Paradox yang menjadi sumber primernya, adapun literatur ilmiah yang relevan akan dijadikan sebagai data sekunder. Temuan artikel ini menerangkan bahwasanya kebahagiaan manusia mengalami

**Author:**

Tarisa Sari  
Rahmadhani<sup>1</sup>

Muzakkir<sup>2</sup>

Siti Munawarah<sup>3</sup>

Ariyandi Batu Bara<sup>4</sup>

**Affiliation:**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam  
Negeri Sultan Thaha  
Saifuddin Jambi,  
Indonesia

**Corresponding  
author:**

[tarisasari02@gmail.com](mailto:tarisasari02@gmail.com)<sup>1</sup>

[muzakkier28@gmail.com](mailto:muzakkier28@gmail.com)<sup>2</sup>

[sitiimunawaroh2311@gmail.com](mailto:sitiimunawaroh2311@gmail.com)<sup>3</sup>

[ariyandibatubara@uinjambi.ac.id](mailto:ariyandibatubara@uinjambi.ac.id)<sup>4</sup>

**Dates:**

Received \_\_\_\_\_

Revised \_\_\_\_\_

Accepted \_\_\_\_\_

Published \_\_\_\_\_

Tidak adanya titik akhir dari pencarian kebahagiaan manusia itu sendiri. Semakin manusia merasa dimanjakan dengan adanya teknologi yang memudahkan manusia dalam segala aktivitasnya, namun ternyata setelah sampai pada titik tersebut, justru teknologi tidak berdaya untuk memenuhi hasrat kebahagiaan manusia itu sendiri. Paradoks tersebut hanya akan dapat dihentikan tatkala manusia bergeser dari pencarian kebahagiaan yang duniawi kepada makna kebahagiaan yang bersifat ukhrawi (dimensi tasawuf). Konten Utopia Pradox mencoba membawa penontonnya kepada reflektivitas tentang sejatinya kebahagiaan itu adalah tidak dapat dilepaskan dengan dimensi moral dan agama.

**Kata Kunci:** Kata Kunci: Rekonstruksi, Kebahagiaan, Utopia *Paradox*.

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang selalu mencari kesempurnaan. Kesempurnaan itu ada banyak indikatornya; seperti kekayaan, kehormatan, kesenangan, dan lain sebagainya, termasuk kebahagiaan. Namun demikian, setiap manusia yang selalu berusaha mencari kebahagiaan justru semakin tidak menemukannya. Bahkan, ketika manusia berada pada puncak kebahagiaan, ia justru penasaran dengan kebahagiaan yang selanjutnya.

Setiap manusia pada dasarnya memiliki tujuan yang sama, yaitu memperoleh suatu kebahagiaan yang sempurna. Adapun puncak kebahagiaan dari setiap orangnya tentu pasti berbeda-beda. Manusia dengan berbagai kebahagiaan, dapat dilihat bahwa manusia suka menuntut akan kebahagiaan yang ingin di capainya, dan tanpa sadar kebahagiaan tersebut tidak dapat di gapai secara sempurna.

Untuk mencapai *happiness*, manusia telah berusaha sejak lama. Di dalam mencapai *happiness*, seseorang harus memenuhi beberapa *basic needs*, mulai dari *physical needs* (kebutuhan fisik), keamanan dicintai (*social*), hingga eksistensi diri (aktualisasi). Jika salah satu dari kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, maka sulit bagi manusia untuk mencapai *happiness* (kebahagiaan) yang sebenarnya<sup>1</sup>.

Dari pernyataan diatas, itu artinya setiap orang mendambakan kebahagiaan. Namun ternyata tingkat kebahagiaan di setiap orang itu berbeda-beda. Ada yang mengatakan kebahagiaan itu harus dicari. Ada orang yang dengan harta kekayaannya mau bahagia. Ada orang yang dengan tingkat prestasinya tinggi kemudian merasakan bahagia. Bahkan adapula yang sampai bunuh diri untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Dari sini dapat kita lihat ternyata begitu banyak cara untuk mencapai sebuah kebahagiaan.

---

<sup>1</sup> Sebastiyon Sandi Darmawan et al., "Gunung Djati Conference Series, Volume 22 ( 2023 ) CONFERENCE SERIES LEARNING CLASS TAUHID AND AKHLAK UTOPIA PARADOKS ' MANUSIA MENJADI TUHAN KARENA TEKNOLOGI ' Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Email : Za" 22 (2023): 401-410.

Happiness dalam bahasa Yunani dikenal sebagai "*eudaimonia*", yang berasal dari dua kata, "en", yang berarti "baik" dan "*daimon*," yang berarti "Roh, Tuhan, Kekuatan, Batin" dan "*eudaimonia*" secara harfiah berarti "memiliki daimon yang baik". Meskipun demikian, dasar dari istilah ini adalah Eudaimonisme, suatu perspektif tentang kehidupan yang menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan dari semua tindakan manusia. Dalam *eudaimonisme*, prinsip paling dasar adalah pencarian kebahagiaan. Happiness yang dibicarakan tidak hanya berkaitan dengan perasaan subjektif seperti kepuasan emosi atau kesenangan, tetapi juga lebih mendalam dan objektif tentang perkembangan.<sup>2</sup>

Salah satu filsuf dan penulis terkenal "Albert Camus" menyatakan *The Happiness Paradox* adalah istilah Ketika kamu tidak akan pernah bahagia jika terus mencari seperti apa kebahagiaan itu. Kamu tidak akan pernah hidup jika terus mencari arti hidup.<sup>3</sup> Hendrik Ibsen menyatakan bahwa kebahagiaan itu jika dicari hanya akan menghabiskan umur, karena usaha untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri sangatlah tertutup dan tidak dapat di duga. Setiap cara dan langkah untuk menuju kebahagiaan akan mendapatkan rasa kekecewaan, karena pada mulanya yang mencari kebahagiaan tersebut mengira bahwa setiap langkah yang ditempuh telah dekat, tetapi nyatanya sangatlah jauh. Menurut Hendrik Ibsen, manusia belum dapat mencapai kebahagiaan sebab setiap jalan yang ditempuh menjauhkan jalan manusia kepadanya.<sup>4</sup>

Menurut Ibn Miskawayh untuk memperoleh kebahagiaan, manusia harus mencapai suatu derajat kemanusiaan yang tertinggi. Derajat ini dapat dicapai jika manusia mampu menyempurnakan kemampuan kognitif dan kemampuan praktis. Dengan kemampuan kognitif manusia cenderung pada berbagi ilmu pengetahuan sehingga wawasan dan kemampuan kerangka berpikirnya tepat dan akurat, sehingga ia bergerak maju mencapai

---

<sup>2</sup> Latar Belakang Masalah et al., "Kebahagiaan Sebagai Tujuan Akhir" (2004).

<sup>3</sup> Meico Faturrahman and Turwono Adi, "Happiness Paradox: Semakin Dikejar Semakin Jauh?," *Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 1 (2023): 125-129.

<sup>4</sup> Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 8, no. 2 (2016): 243-264, <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/index.php/tasamuh>.

pengetahuan tertinggi, yaitu pengetahuan Ilahi, pada kemampuan inilah segala keraguan menjadi hilang dan hati menjadi tentram.

Berdasarkan kontroversi tentang kebahagiaan di atas, telah banyak studi terdahulu yang mencoba untuk menguraikan hakikat kebahagiaan dari perspektif mereka masing-masing. Adapun indikator kebahagiaan menurut Albert Camus ialah pasrah, yaitu menerima segala suatu kondisi, baik senang maupun sedih. Sedangkan menurut Hendik Ibsen tak jauh berbeda dengan Albert Camus, bahwa indikator kebahagiaan itu materi dan individu, sehingga mereka sulit untuk mendapatkan makna kebahagiaan sejati dalam hidupnya. Berbeda halnya dengan Ibnu Miskawaih, indikator kebahagiaan menurut ia adalah Taqarrub; ketika diri sudah dekat dengan Allah. Al-Quran pun menjelaskan *indicator* suatu kebahagiaan itu diukur oleh iman dan taqwa, berpegang teguh pada agama, sabra, berbuat baik, dan juga syukur.

Jadi, berbagai perspektif filsuf maupun sufi mengenai kebahagiaan yang pada intinya; Kebahagiaan merupakan suatu tingkatan manusia dalam mendapat kesenangan, kebahagiaan dapat ditemukan dalam bentuk eksternal contoh uang, kekayaan, kekuasaan, dan status dari sini juga dapat kita perhatikan, kebahagiaan ditandai dengan kepemilikan empat hal tersebut namun dalam hal ini kebahagiaan tidak dapat dikatakan benar seperti yang di sebutkan di atas sebab uang, kekayaan, kekuasaan, kekuasaan, dan status tidak dapat membeli suatau kebahagiaan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan suatu riset dalam bentuk artikel dalam judul Rekonstruksi Makna Kebahagiaan Sejati dalam Konten Utopia *Paradox*. Dalam hal ini, penelitian dilakukan karena adanya sebuah konten Utopia Paradoks yang membahas tentang “Manusia menjadi Tuhan gara-gara Teknologi” di mana dalam konten tersebut menjelaskan kehidupan manusia dari masa-kemasa dan bagaimana teknologi dapat mengendalikan kehidupan manusia. Namun kebahagiaan di dalam konten tersebut tidak di jelaskan secara detail dan masih menjadi sebuah pertanyaan bagaimana dan apa kebahagiaan itu, oleh

karena itu adanya penelitian ini, ingin mengkaji tentang kebahagiaan yang belum jelas dan apa saja kebahagiaan itu dan bagaimana mencapai kebahagiaan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ialah suatu cara yang digunakan dalam keilmuan sehingga kita dapat mencapai serta memperoleh pengetahuan secara runtut ataupun sistematis. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah konten analisis. Adapun pendekatan yang digunakan pada penelitian ini ialah kualitatif yang menerapkan metode deskriptif-analisis. Fokus penelitian ini pada analisis konten Utopia Paradox, dimana video Utopia *Paradox* yang menjadi data primer, adapun data sekunder berupa literatur ilmiah yang relevan seperti buku, jurnal, serta situs yang dapat diakses dari internet mengenai permasalahan yang dikaji pada<sup>5</sup>.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Definisi Kebahagiaan**

Bahagia secara bahasa mempunyai kata yang berbeda, dalam bahasa Inggris kata bahagia terjemahan dari kata *Happy* sedangkan dalam bahasa Arab kata bahagia terjemahannya ialah *sa'idah/sa'adah*. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kalimat bahagia dapat diartikan yaitu suatu keadaan atau perasaan senang di mana seseorang tidak merasakan kesusahannya sama sekali. Oleh karena itu, kata “kebahagiaan” dengan awalan “ke” dan akhiran “an” diartikan sebagai kegembiraan dan kedamaian dalam hidup (internal dan eksternal), kesejahteraan, kesejahteraan jasmani dan rohani<sup>6</sup>. Jika ingin di rincikan lagi bentuk kata bahagia dapat dilihat dalam kamus Tesaurus bahagia diartikan dengan aman, baik, beruntung, cerah, ceria, enak, gembira,

---

<sup>5</sup> Darmawan et al., “Gunung Djati Conference Series , Volume 22 ( 2023 ) CONFERENCE SERIES LEARNING CLASS TAUHID AND AKHLAK UTOPIA PARADOKS ‘ MANUSIA MENJADI TUHAN KARENA TEKNOLOGI ’ Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Email : Za.”

<sup>6</sup> Hamim Khairul, “Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat,” *Tasamuh* 13, no. 2 (2016): 136.

lega, makmur, mujur, puas, riang, sejahtera, selamat, senang, sentosa, suka cita, dan tentram<sup>7</sup>.

Dalam sebuah buku yang berjudul *Authentic Happiness*, selligma menyatakan kebahagiaan dengan psikologi positif yaitu sebuah kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan seseorang dengan tujuan upaya psikologi positif. Dan ketika seseorang ingin mencapai sebuah kebahagiaan maka mereka harus memilih jalan atau cara yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya dalam mencapai kebahagiaan<sup>8</sup>.

Adapun beberapa aspek kebahagiaan menurut selligman yaitu<sup>9</sup>:

- a. Terjalannya hubungan yang baik dengan orang lain, yang dimaksud di sini tidak hanya memiliki hubungan yang baik kepada pasangan, teman. tetapi memiliki hubungan yang baik terhadap orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya
- b. Keterlibatan penuh yaitu melibatkan dirinya secara fisik, hati dan pikiran dalam melakukan sebuah aktifitas yang ingin di tuju yang di maksud ialah aktifitasnya tidak hanya melibatkan dengan hobi dan aktifitas bersama keluarga saja
- c. Penemuan makna dalam hidup yaitu menemukan cara untuk bahagia melalui relasi yang positif dengan orang lain dan menemukan makna dalam melakukan apapun.
- d. Optimis yaitu seseorang yang tidak mudah untuk menyerah dan selalu mencoba untuk berpikir positif dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan harapan.
- e. Resiliensi yaitu seseorang yang mengalami penderitaan yang mana hal menyenangkan tidak selalu membawannya pada kebahagiaan, dan di sinilah seseorang mencoba untuk bangkit dari pengalaman buruknya untuk hidup lebih baik lagi

---

<sup>7</sup>Ibid.

<sup>8</sup> jeni Rofifah, Dianah, "Kebahagiaan," *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (2020): 12–26.

<sup>9</sup> Ibid.

Dari uraian di atas secara istilah dapat di pahami bahwa bahagia adalah keadaan atau perasaan, sedangkan kebahagiaan ialah kesenangan atau ketentraman yang di rasakan oleh mereka sendiri, yang mana dalam kata kebahagiaan terdapat tujuan dan harapan yang ingin di gapai. di sinilah akan timbul rasanya kebahagiaan ketika harapan dan tujuannya tercapai. Kebahagiaan pada umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan seseorang serta aktivitas positif yang disukai oleh seseorang.

## B. Kebahagiaan dalam Perspektif Filosof

Setiap yang hidup tentu memiliki indikator kebahagiaan masing masing dalam hatinya, terlebih dari seorang filosof. Mereka gundah akan perasaannya tentang bagaimana *indicator* atau tolak ukur untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri, sehingga mucullah suatu pandangan filosof, baik barat maupun muslim mengenai suatu kebahagiaan yang akan dijelaskan dibawah ini.

### a. Kebahagiaan dalam Perspektif Filosof Klasik/Yunani

Dalam Filsafat Klasik ini ada beberapa tokoh yang berpendapat terhadap kebahagiaan yaitu Sokrates, Aristoteles, Plato mereka mengakui adanya kebahagiaan. Selanjutnya pendapat mereka masing-masing terhadap kebahagiaan sebagai berikut:

- a) Sokrates: seperti yang di ketahui sokrates adalah filsafat yang terkenal dalam metode seni kebidanan, yang diajarkan pada pengikutnya untuk berjuang mencari kebahagiaan dalam jiwa yang baik. Bagi sokrates jiwa tujuan tertinggi dalam kehidupan ialah jiwanya secara menyeluruh tumbuh, berkembang, dan menjadi sebaik mungkin<sup>10</sup>. Menurut Sokrates pertama-tama hal yang harus dilakukan adalah harus memiliki pengetahuan yang sangat baik dan dalam pandangan Sokrates mengenal dimensi terdalam kehidupan manusia berarti mengenal dimensi yang terdalam jiwanya, dan dapat di simpulkan bahwa ajaran

---

<sup>10</sup> Widya Sasana, *DI MANA LETAK KEBAHAGIAAN? PENDERITAAN, HARTA, PARADOKSNYA (TINJAUAN FILOSOFIS TEOLOGIS)*, ed. Edison R.L. Tinambunan kristoforus Bala (Malang, 2014).



sokrates terhadap kebahagiaan ialah dengan pengenalan akan hal yang baik<sup>11</sup>.

- b) Aristoteles: dalam hal ini Aristoteles langsung menegaskan bahwa kebahagiaan menjadi tujuan terakhir manusia, ada tiga pola yang melekat pada diri manusia yang pertama, mengejar kenikmatan, yang kedua hidup dalam polis dan yang ketiga hidup komlatif. Menurut Aristoteles tiga pola yang disebutkan masing-masing dapat mengantarkan manusia pada kebahagiaan namun Aristoteles juga menegaskan bahwa kebahagiaan tidak dapat dicapai hanya dengan perasaan nikmat melalui harta, jabatan, kekuasaan namun di sisi lain Aristoteles mengusulkan untuk mendapatkan kebahagiaan dapat dilakukan dengan tindakan yang bermutu<sup>12</sup>.
- c) Plato: terkenal karena ia seorang murid dari Sokrates, di sini Plato sama dengan Sokrates ia menegaskan bahwa manusia ketika ingin mencapai kehidupan yang baik atau kebahagiaan, kemudian Plato menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat di capai melalui sikap yang optimal, yaitu memposisikan rasio dan pengetahuan sebagai yang memerintah diri manusia. Dengan gagasan tersebut Plato menolak ide Kallikles yang menyamakan kebahagiaan dengan hidup semau-maunya.<sup>13</sup>. Hidup dengan mengutamakan rasio berarti hidup baik, benar dan adil, sehingga seseorang dapat terhindar dari pikiran yang penuh siasat.
- d) Epikuros: termasuk Filosof yang menjelaskan tentang kebahagiaan di dalam ajaran Epikuros diarahkan kepada satu tujuan akhir yaitu menjamin kebahagiaan manusia dengan Etika sebagai inti pemikirannya. Menurut Epikuros ketenangan hati bisa terancam dengan rasa takut diantaranya rasa takut

---

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Ibid.

terhadap dewa-dewi, kemudian rasa takut terhadap kematian dan rasa takut terhadap nasib yang belum menentu dan tidak masuk akal.<sup>14</sup>

b. Kebahagiaan dalam Perspektif Filosof Muslim

Setelah beberapa tokoh Filsafat Klasik/Filsafat Yunani berpendapat terhadap kebahagiaan, Filsafat Islam juga memiliki beberapa tokoh yang berpendapat terhadap kebahagiaan yaitu Ibn Miskawayh, Al-Ghazali, Ikhwan ash-Shafa, Ibnu Sina. Adapun uraian pendapat dari beberapa tokoh Filsafat Islam dalam menanggapi kebahagiaan sebagai berikut:

a) Ibn Miskawayh: dalam karyanya Ibn Miskawayh yaitu Tahzib al-Akhlak yang mana dalam Ensiklopedia Islam Ibn Miskawayh termasuk filosof Islam yang pertama kali membahas masalah akhlak, ia menjelaskan tentang jiwa, penyakit jiwa dan cara mengobatinya.<sup>15</sup> Menurut Ibn Miskawayh kebahagiaan ialah bersifat benda yaitu mengandung kepedihan dan penyesalan yang menjadi hambatan terhadap perkembangan jiwa menuju kehadiran Allah SWT, sebab kebahagiaan jiwalah yang menjadi kebahagiaan sempurna dan mampu mengantarkan manusia untuk memiliki derajat malaikat.<sup>16</sup>

b) Al-Ghazali: seorang ulama besar dan juga seorang penulis salah satu karyanya yang membahas tentang kebahagiaan yaitu Kimiyatus Sa'adah dan Ihya Ulumuddin. Menurut Al-Ghazali ketika seseorang ingin sebuah kebahagiaan maka seseorang tersebut harus mundur atau keluar dalam jalan kesenangan menuju jalan kebahagiaan dalam ajaran kerohanian Islam jalan kebahagiaan ini dinamakan Maqamat.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Hamim Khairul, "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat."

<sup>15</sup> Rahmadon, "Kebahagiaan Dalam Pandangan Thomas Aquinas," *jurnal Filsafat* (2016): 32–48.

<sup>16</sup> Ibrahim Nasbi, "IBNU MASKAWAIH (Filsafat Al-Nafs Dan Filsafat Al-Akhlak)," *Journal of Chemical Information and Modeling* 4, no. 2 (2015): 1–15.

<sup>17</sup> "Konsepsi Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Tasawuf Jonsi Hunadar Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu" (n.d.).

c) Ikhwan ash-Shafa: termasuk filosofi muslim yang lebih dikenal dengan Ikhwanus Shafa yang memberikan ilustrasi terhadap kebahagiaan. Ikhwan ash-Shafa memandang bahwa hal baik yang di inginkan dalam kehidupan manusia adalah kebahagiaan yaitu kebahagiaan internal (kebahagiaan di dalam fisik dan jiwa) dan kebahagiaan eksternal terbagi menjadi dua pertama, kebahagiaan yang berkaitan dengan milik manusia contohnya kekayaan kedua, kebahagiaan yang berkaitan dengan pendamping manusia contohnya teman, pasangan.<sup>18</sup>.

d) Ibnu Sina: menyebutkan tentang kebahagiaan terbentuk oleh tiga komponen utama yaitu pertama, komponen kebaikan dan nilai-nilai kebenaran universal yang menggambarkan kebahagiaan dari berbagai aspek.<sup>19</sup>. Dalam kitab al-Syifa bab al-ma'ad Ibnu Sina menyatakan bahwa kebahagiaan dan penderitaan di pahami secara silogisme yang keduanya itu dimiliki oleh jiwa, sekilas dapat di simpulkan kebahagiaan manusia ada pada ranah jiwanya.<sup>20</sup>.

### C. Kebahagiaan dalam Era Kontemporer

Di masa sekarang, para pemikir terkemuka dari berbagai disiplin ilmu memberikan pandangan yang beragam tentang apa itu kebahagiaan dan bagaimana mencapainya dalam konteks masa kini<sup>21</sup>. Artikel ini akan mengulas pemikiran dan kontribusi dua pemikir yang masih hidup, yaitu Matthieu Ricard dan Martin Seligman, serta bagaimana pandangan mereka membentuk pemahaman kita tentang kebahagiaan saat ini.

a. "Kebijaksanaan" dan "Kebahagiaan" oleh Matthieu Ricard Matthieu Ricard<sup>22</sup>, seorang biksu Buddha Perancis yang juga seorang penulis dan fotografer, telah mengabdikan hidupnya untuk memahami esensi

---

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Y Y Afrianti, "Kebahagiaan Jiwa Manusia Dalam Perspektif Ibnu Sīnā," *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, no. 11180331000025 (2022); Arif, M. (2018). Struktur Logika Teologi Islam Men.

<sup>21</sup> Zainal Arifin et al., "Sejarah Pemikiran Ekonomi Islam" 1 (2023): 21-37.

<sup>22</sup> Prita Puspita, "Relevansi Agama Buddha Dengan Prinsip-Prinsip Sains Modern," *Dhammadicaya* 3, no. 1 (2019): 7-21, <http://https://stabnalanda.e-journal.id/dv>.

kebahagiaan dari sudut pandang Buddhis. Ricard, yang sering disebut sebagai "manusia paling bahagia di dunia" berkat penelitian ilmu saraf yang melibatkan meditasi dan kebahagiaan, telah menginspirasi banyak orang dengan karya-karyanya. Kontribusi pada Pemikiran tentang Kebahagiaan:

- a) Meditasi dan Ilmu Saraf: Ricard telah berkolaborasi dengan para ilmuwan untuk mempelajari efek meditasi pada otak manusia <sup>(Tan, 2018)</sup>. Penelitian ini menyoroti bahwa latihan meditasi dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif seseorang.
- b) Altruisme dan Kebahagiaan: Ricard menekankan pentingnya altruisme sebagai kunci kebahagiaan berkelanjutan. Menurutnya, mengembangkan perasaan positif terhadap orang lain bisa mendatangkan kebahagiaan yang lebih dalam dibandingkan berfokus pada diri sendiri.

Pandangan Kritis Terhadap Kebahagiaan Kontemporer: Ricard mengkritik pandangan hedonis tentang kebahagiaan yang hanya berfokus pada kesenangan sesaat. Menurutnya, kebahagiaan sejati datang dari kedamaian batin dan hubungan positif dengan orang lain, bukan sekadar pencapaian materi atau kesenangan instan.

- b. Psikologi Positif dan Kebahagiaan Berkelanjutan oleh Martin Seligman  
Martin Seligman, seorang psikolog Amerika yang dikenal sebagai pendiri psikologi positif, telah memimpin perubahan paradigma dalam cara kita memahami kebahagiaan dan kesejahteraan. Seligman meneliti mengapa beberapa orang lebih bahagia dibandingkan yang lain dan bagaimana kebahagiaan dapat terus ditingkatkan. Kontribusi Pemikiran tentang Kebahagiaan:

- a) Teori Kebahagiaan Berkelanjutan: Seligman memperkenalkan konsep PERMA, yang merupakan singkatan dari Kecenderungan Positif, Komitmen, Koneksi, Makna, dan

Prestasi<sup>23</sup>. Menurutnya, kombinasi elemen-elemen tersebut membentuk landasan kebahagiaan yang bertahan lebih lama.

- b) Intervensi Psikologi Positif: Seligman dan rekan-rekannya telah mengembangkan berbagai intervensi psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, termasuk teknik seperti jurnal apresiasi dan pembangunan karakter<sup>24</sup>.

Pandangan Kritis Terhadap Kebahagiaan Kontemporer: Pendekatan tradisional terhadap kebahagiaan yang telah ada sejak lama digunakan oleh Seligman sebagai sarana untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan pendidikan atau kebijakan publik. Dia berpendapat bahwa kebahagiaan yang bermakna melibatkan pencarian tujuan yang lebih besar dan hubungan yang mendalam dengan orang lain.

Dari tinjauan pemikiran Matthieu Ricard dan Martin Seligman, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pada masa kontemporer lebih dari sekedar pencapaian materi atau kesenangan sesaat. Keduanya menekankan pentingnya memperkuat hubungan sosial, mengembangkan emosi positif, dan menemukan makna hidup sebagai bagian penting untuk mencapai kebahagiaan berkelanjutan. Dengan memahami kontribusi mereka, kita dapat mengarahkan upaya kita dengan lebih baik dalam mencapai kebahagiaan pribadi dan kolektif saat ini.

#### D. Rekonstruksi Kebahagiaan dalam Konten Utopia Paradox

Dari uraian di atas mengenai kebahagiaan yang ditawarkan sejak era klasik hingga kontemporer. Ternyata memiliki kontruksi yang berbeda-beda. Sehingga apabila dikaitkan dengan era digital tentu kebahagiaan perlu di bina serta dikembangkan kembali. Salah satunya yaitu pada konten *Utopia Paradox* “Manusia Menjadi Tuhan gara-gara Teknologi”. Maka, penjelasan tersebut akan dijabarkan dibawah ini.

- a. Sekilas tentang Konten Utopia Paradox (Deskripsi singkat video)

---

<sup>23</sup> M.Si Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., M.Si. Istiqomah, S.Psi., *Psikologi Positif*, 2020.

<sup>24</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, and Diana Putri Arini, “Nomophobia,” *UAD PRESS* (Yogyakarta, 2022).

Film ini berjudul Utopia Paradox “MANUSIA MENJADI TUHAN GARA-GARA TEKNOLOGI”, Video ini berdurasi selama 34 menit. Fakta mengenai video ini ialah mengenai roda kehidupan manusia/kebahagiaan sesungguhnya, komponen dari video ini berupa Kebahagiaan itu bersifat Absurd. Adapun data-datanya berupa:

- a) Written & Edited by Vian Flash.
  - b) Music by Epidemissound
  - c) Sumerian Paradise by Dew OF Light
  - d) Salvation by Johannes Bornlof
  - e) Hunger Thirst by Johannes Bornlof
  - f) Air on the G.String by Johannes Bornlof
  - g) End of an Era by Christoffer Moe Ditlevsen
  - h) Dark Turns to Light by Hampus Naeselius
  - i) Frozen Tunder by Hampus Naeselius
  - j) Godsend by Johannes Bornlof
  - k) Something Familiar by Johannes Bornlof
  - l) The Joys and Sorrows or Life by Johannes Bornlof
  - m) Stock Footage (Storyblocks)
  - n) Trailer Fotage (Interstellar, Elysium, The Passenger, Oblivion, Cloud Atlas, Watchmen, 10000 BC, The Revenant, ARK 2, Civilization VI, CivilizationV, Civilization Beyond Earth, Assassins Creed 2, Assassins Creed 3, Assassins Creed Unity, Assassins Creed Syndicate, Call of Duty WWII, Call of Duty Vanguard, Battlefield V, World Economic Forum, Watch Gog Prague, Halo 4, Total Recall, Tron, Black Panther, Equals, Prometheus, Ghost in the Shell, Altered Carbon, National Geographic: See for the first time, Blue Lagoon).
  - o) Refferences: Maslow’s Hietatchy of Needs, The Great Reset by Word Economic Forum, Great Inventions by David Boyle, Big History by David Christian)
- b. Rekontruksi Kebahagiaan yang Sejati.

Banyak orang yang salah dalam memahami arti kata “kebahagiaan”, mayoritas dari mereka memandang bahwa harta benda, serta jabatan merupakan suatu tujuan akhir dalam hidup. Beberapa filofos yang telah mengemukakan bahwasannya tidak sepakat akan hal itu. Mereka mengajarkan bagaimana cara memperoleh suatu kebahagiaan yang hakiki, yaitu dengan tingkat kualitas spiritual. Adapun *topic* mengenai kebahagiaan tidak akan pernah habis di perbincangkan, karena terdapat berbagai macam bentuknya. Pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan yang melekat(*inheren*) pada dirinya untuk menggapai apa yang dianggap baik menurut kepercayaannya<sup>25</sup>. Dalam konten Utopia Paradox kebahagiaan muncul saat seseorang berjuang dengan sangat keras agar dapat mencapainya. Namun, saat melakukan perjalanan menuju kebahagiaan terkadang mereka menganggap terjatuh pada suatu perputaran atau siklus tanpa ada ujungnya, sehingga menghasilkan rasa kecewa dan kurang puas.

Awalnya kehidupan manusia dan hewan hampir sejajar, dikarenakan manusia pada saat itu belum mampu mengatasi ekosistem alam seperti sekarang. Seiring perubahan cuaca yang hangat di bumi, meningkatnya komunitas dan factor kesamaan kodrat, kemudian mereka mulai berbaur hingga menjadi satu golongan agar menjadi lebih kuat dalam mempertahankan spesies ditengah alam yang liar. Pada saat 3000BC, masalah baru muncul akibat peningkatan populasi manusia. Mereka dihadapkan masalah seperti berebut kekuasaan dan wilayah. Pada saat itu pembunuhan, pemerkosaan, dan jual beli manusia kerap dilakukan karena belum banyak hukum yang mengatur wilayah masing-masing. Setelah itu transformasi terjadi kembali, mulai dari komunitas, golongan, desa, kota berubah menjadi kekaisaran. Saat

---

<sup>25</sup> Eriska Ismiagi and Imam Sukardi, “Rekonstruksi Etika Eudaimonisme Perspektif Al- Ghazali Dan Siddharta Gautama,” *Suhuf*, 2021.

tahun 30BC, hukum mulai diterapkan kepada ratusan ribu orang. Berkat adanya penerapan hukum serta kekuatan militer setidaknya keamanan kekaisaran lebih terjamin.

Adapun beberapa perbedaan kebahagiaan baik dalam konten *Utopia Paradox* maupun diluar konten yaitu sebagai berikut;

Table 1 (Komparasi Konsep Kebahagiaan Versi Konten dan Filsuf)

No	Di dalam konten	Diluar konten
1.	15000 BC kebahagiaan di ukur melalui kekuatan. Siapa yang kuat maka akan menang.	Sokrate menawarkan kebahagiaan dapat di gapai dengan pengenalan akan hal yang baik
2..	6000 BC kebahagiaan di ukur pada kebutuhan sandang, pangan, dan papan yang terpenuhi.	Aristoteles: menawarkan kebahagiaan dapat di gapai dengan tindakan yang bermutu yaitu bermanfaat dalam hal positif.
3.	3000 BC pada tahun ini mereka menawarkan adanya hukum dan kekuatan militer dari sebuah kekaisaran agar keamanan manusia terjamin.	Plato PADA PRIODE KLASIK: menawarkan kebahagiaan dapat di gapai melalui Hidup dengan mengutamakan rasio berarti hidup baik, benar dan adil. sehingga seseorang dapat terhindar dari pikiran yang penuh siasat.
4.	Pada 800 AD memperluas kekuasaan menjadi ukuran kebahagiaan mereka.	Epikuros PADA PRIODE HELENISTIK: menawarkan kebahagiaan dapat di gapai dengan diarahkan kepada satu tujuan akhir yaitu menjamin kebahagiaan manusia dengan Etika



5.	Pada tahun 1400 M, mereka diberi kebebasan dalam berfikir dan berkreasi pada bidang politik, ekonomi, sosial dan budaya	Ibn Miskawayh: menawarkan kebahagiaan yang sebenarnya ialah kebahagiaan jiwalah yang menjadi kebahagiaan sempurna dan mampu mengantarkan manusia untuk memiliki derajat malaikat. Dalam artian terus mendekati diri ke pada allah supaya mendapatkan kebahagiaan sempurna.
6.	Pada tahun 1765 manusia mulai merasakan perkembangan teknologi yang sangat membantu manusia pada masa itu, terutama kemajuan teknologi dalam bidang kesehatan	Al-Ghazali: menawarkan kebahagiaan dapat di rasakan dengan seseorang tersebut harus mundur atau keluar jalan kesenangan menuju jalan kebahagiaan dalam ajaran kerohanian Islam jalan kebahagiaan ini dinamakan Maqamat.
7.	Pada tahun 1800 M, manusia melahirkan revolusi terhadap penemuan teknologi yang lebih cepat, canggih sehingga manusia pada saat itu masuk dalam lingkaran baru kapitalisme.	Ibnu Sina: ia menawarkan bahwa kebahagiaan itu terdapat pada ranah jiwannya dalam artian kembali kepada manusianya.

Sumber: diolah dari berbagai sumber

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas ada beberapa perbedaan terhadap kebahagiaan, baik melalui pendapat dari konten ataupun di luar konten selanjutnya di sini akan memuat sedikit uraian terhadap persamaanya antara pendapat di dalam konten dan di luar konten sebagai berikut, di dalam konten dikatakan 6000 BC kebahagiaan di ukur pada kebutuhan sandang, pangan, dan papan yang terpenuhi dan 800 AD memperluas kekuasaan menjadi ukuran kebahagiaan mereka. Kemudian di luar konten menurut Ikhwan ash-Shafa kebahagiaan yaitu kebahagiaan internal (kebahagiaan di dalam fisik dan jiwa) dan kebahagiaan eksternal terbagi menjadi dua pertama, kebahagiaan yang berkaitan dengan milik manusia contohnya kekayaan kedua, kebahagiaan yang berkaitan dengan mendatangkan kebahagiaan yang lebih dalam dibandingkan berfokus pada diri sendiri. Dapat dilihat persamaannya ialah ketika mereka mendapat kebahagiaan bukan hanya untuk mereka saja melainkan untuk semua orang.

Zaman ke zaman telah terjadi tetapi manusia tetap tidak mendapatkan makna kebahagiaan itu sendiri. bahkan ketika mereka telah sampai pada kecanggihan teknologi sehingga apapun dapat dilakukan. Namun tetap saja mereka tidak menemukan kebahagiaan yang sejati. Dari uraian di atas kebahagiaan dalam konten Utopia Paradox memiliki makna bahwa kebahagiaan ketika semakin dicari semakin pula ia menjauh. Maka dari itu tanamkan sikap bersyukur, pasrah, dan terima segala kondisinya. Suatu kebahagiaan bukanlah hal yang harus dikejar dengan keras. Tetapi dengan kita melewati suatu proses keadaan dengan cara sabar, tenang dan menamkan pikiran positif maka akan muncul suatu kebahagiaan yang sejati.

### **Analysis/Discussion (diskusi/analisis)**

Kebahagiaan sering kali dipandang sebagai tujuan akhir yang dicari oleh setiap individu. Namun, apa yang sebenarnya dimaknai sebagai kebahagiaan dapat sangat bervariasi antara satu orang dengan yang lain. Dalam konteks ini, banyak faktor yang mempengaruhi persepsi individu

tentang kebahagiaan, seperti nilai-nilai budaya, pengalaman hidup, dan konteks sosial. Misalnya, dalam masyarakat materialistik, kebahagiaan sering kali diukur melalui akumulasi kekayaan dan status sosial, sedangkan dalam budaya yang lebih spiritual, kebahagiaan bisa jadi lebih berkaitan dengan hubungan interpersonal dan kedamaian batin. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya merupakan perasaan subjektif, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks eksternal dan tujuan hidup yang lebih luas.

Di sisi lain, pencarian kebahagiaan yang terlalu fokus pada pencapaian eksternal dapat menyebabkan kekecewaan dan ketidakpuasan. Banyak orang yang terus berusaha mencapai standar kebahagiaan yang ditentukan oleh orang lain atau masyarakat, tanpa menyadari bahwa kebahagiaan sejati sering kali terletak pada penerimaan diri dan menikmati momen kecil dalam kehidupan sehari-hari. Ini sejalan dengan pandangan filsuf seperti Albert Camus dan Hendrik Ibsen yang menekankan bahwa pencarian kebahagiaan yang terlalu obsesif justru bisa menjauhkan kita dari keadaan bahagia itu sendiri. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik, yang mencakup pengembangan diri, hubungan yang bermakna, dan penerimaan kondisi saat ini, mungkin lebih mendekati hakikat kebahagiaan yang sejati.

## **KESIMPULAN**

Artikel ini menyimpulkan bahwa kebahagiaan sejati tidak bisa dicapai hanya melalui kemajuan teknologi atau pencapaian materi. Kebahagiaan sejati melibatkan pengembangan diri secara spiritual dan moral, serta hubungan baik dengan sesama dan Tuhan. Dengan memahami makna kebahagiaan dari berbagai sudut pandang, kita dapat merekonstruksi pemahaman kita dan mengarahkan upaya kita dalam mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

Untuk mencapai kebahagiaan sejati, seseorang perlu memahami bahwa kebahagiaan bukan sekadar soal perasaan bahagia atau puas yang bersifat sementara. Kebahagiaan yang dalam dan berkelanjutan sering kali datang dari pemenuhan tujuan hidup yang lebih tinggi dan bermakna. Hal ini dapat berarti menjalani hidup sesuai dengan nilai dan prinsip yang kita yakini, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat dan dunia di sekitar kita. Ketika seseorang mampu menemukan dan menjalani tujuan hidupnya, kebahagiaan sejati menjadi lebih mungkin diraih.

Selain itu, hubungan interpersonal yang sehat dan mendalam juga merupakan komponen penting dari kebahagiaan sejati. Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan koneksi dan dukungan dari orang lain. Hubungan baik dengan keluarga, teman, dan komunitas memberikan rasa memiliki dan dukungan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Kebahagiaan sejati seringkali ditemukan pada saat-saat kebersamaan dan kasih sayang, dimana kita merasa dihargai dan dicintai.

Terakhir, kebahagiaan sejati juga menyangkut aspek spiritual dan hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Bagi banyak orang, menemukan makna hidup dan kedamaian batin melalui praktik spiritual atau keagamaan dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan yang tidak dapat dicapai melalui pencapaian materi saja. Dengan memperkuat hubungan spiritual kita, kita dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam dan abadi yang melampaui keadaan eksternal dan pencapaian duniawi.

## REFERENCES

- Afrianti, Y Y. "Kebahagiaan Jiwa Manusia Dalam Perspektif Ibnu Sī nā." *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, no. 11180331000025 (2022): Arif, M. (2018). Struktur Logika Teologi Islam Men.
- Arifin, Zainal, Iqlima Azhar, Dahlia Tri Anggraini, and Syarifah Zuhra. "Sejarah Pemikiran Ekonomi Islam" 1 (2023): 21-37.
- Darmawan, Sebastiyon Sandi, Zakiah Hakimah, Siti Risma, Jl Soekarno-hatta, Kota Bandung, and Email Sebastiyansandigmailcom. "Gunung Djati

Conference Series , Volume 22 ( 2023 ) CONFERENCE SERIES LEARNING CLASS TAUHID AND AKHLAK UTOPIA PARADOKS ‘ MANUSIA MENJADI TUHAN KARENA TEKNOLOGI ’ Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Email : Za” 22 (2023): 401-410.

Faturrahman, Meico, and Turwono Adi. “Happines Paradox: Semakin Dikejar Semakin Jauh?” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 1 (2023): 125-129.

Hamim Khairul. “Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat.” *Tasamuh* 13, no. 2 (2016): 136.

Haris, Munawir. “Kebahagiaan Menurut Para Filsuf.” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 8, no. 2 (2016): 243-264.

<http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh>.

Ismiagi, Eriska, and Imam Sukardi. “Rekonstruksi Etika Eudaimonisme Perspektif Al- Ghazali Dan Siddharta Gautama.” *Suhuf*, 2021.

Masalah, Latar Belakang, Yuli Cristina, Purba Tugas, Teori Filsafat, and Para Filsuf. “Kebahagiaan Sebagai Tujuan Akhir” (2004).

Nasbi, Ibrahim. “IBNU MASKAWAIH (Filsafat Al-Nafs Dan Filsafat Al-Akhlak).” *Journal of Chemical Information and Modeling* 4, no. 2 (2015): 1-15.

Puspita, Prita. “Relevansi Agama Buddha Dengan Prinsip-Prinsip Sains Modern.” *Dhammavicaya* 3, no. 1 (2019): 7-21.

<http://https://stabnalanda.e-journal.id/dv>.

Rahmadon. “Kebahagiaan Dalam Pandangan Thomas Aquinas.” *jurnal Filsafat* (2016): 32-48.

Rofifah, Dianah, jeni. “Kebahagiaan.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (2020): 12-26.

Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra, and Diana Putri Arini. “Nomophobia.” *UAD PRESS*. Yogyakarta, 2022.

Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., M.Si. Istiqomah, S.Psi., M.Si. *Psikologi Positif*, 2020.

Widya Sasana. *DI MANA LETAK KEBAHAGIAAN? PENDERITAAN, HARTA,*

*PARADOKSNYA (TINJAUAN FILOSOFIS TEOLOGIS)*. Edited by Edison R.L.  
Tinambunan kristoforus Bala. Malang, 2014.

“Konsepsi Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Tasawuf Jonsi  
Hunadar Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu” (n.d.).