



# MENYONGSONG SUKSES DENGAN BAHAGIA



**Jennie Maria Xue**  
Managing Director,  
AW Motivation Institute

**B**ahagia sebenarnya merupakan "default state" alias keadaan ekuilibrium seseorang. Dengan berbahagia sebagai bensin dari motor hidup, segala sesuatu bisa berjalan dengan lancar. Jika Anda mempunyai sikap hidup yang jauh dari bahagia, kebiasaan ini sebaiknya diubah dengan kesadaran bahwa rasa bahagialah sesungguhnya yang membuat seseorang menjadi sukses. Bukan karena sukses maka seseorang menjadi bahagia.

Shawn Achor dalam *The Happiness Advantage* menyampaikan bahwa rasa bahagia bukanlah tujuan dari kesuksesan, namun sukses bisa diraih apabila kita mempunyai kebahagiaan dan pikiran-pikiran positif yang menunjang kerja

giat tanpa jemu dan kemampuan untuk bangkit kembali setiap kali mengalami kegagalan.

Dalam penelitian para periset psikologi positif di Amerika Serikat, telah disimpulkan bahwa satu peristiwa negatif hanya bisa "dihapus" di dalam memori dengan tiga peristiwa positif. Ini merupakan alat yang sangat bisa dipakai untuk memastikan bahwa hidup kita dialiri oleh pikiran-pikiran positif yang sangat bermanfaat dalam membentuk hidup sukses.

Singkat kata, mengapa mereka yang sukses rata-rata tampak bahagia?

Karena sesungguhnya kebahagiaan itulah yang membuat mereka sukses. Pak Andrie Wongso dan Ibu Lenny Wongso, misalnya, merupakan

pasangan yang setia dan berbahagia. Inilah yang membuat mereka mempunyai keluarga yang bahagia serta selalu bisa bangkit kembali ketika mengalami masa-masa sulit. Jadi, mereka bukan berbahagia karena bisnis-bisnis dan jasa motivasi yang telah sukses.

Keluarga Wongso berbahagia, maka mereka menjadi keluarga yang sukses.

"Kebahagiaan untuk sukses" telah dipelajari di berbagai universitas terkemuka dunia, termasuk di Stanford University dan Harvard University. Dan ini sudah bukan lagi merupakan rahasia. Ini merupakan fakta hasil riset berpuluh-puluh tahun yang kini menjadi tren di fakultas-fakultas psikologi dan program-program *coaching* yang berfilosofi psikologi positif.

Dalam keadaan berbahagia, apa pun dikerjakan dengan sepenuh hati. Ini berarti konsentrasi penuh memungkinkan karya-karya profesional dan luar biasa bisa dihasilkan. Konsentrasi sendiri memberikan kekuatan pikiran dan fisik untuk mengatasi berbagai rintangan mental. Konsentrasi akan hal-hal positif membentuk pikiran positif dan fisik yang bebas dari penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh residu pikiran-pikiran negatif.

Bisa dimengerti mengapa mereka yang hidup berbahagia mempunyai kans untuk hidup lebih panjang daripada mereka yang mengalami depresi dan stres yang berkepanjangan. Para biksu, misalnya, banyak yang berusia lebih dari 80 tahun. Jepang juga dikenal sebagai negara yang mempunyai orang-orang berusia lebih dari 100 tahun.

Kebahagiaan memungkinkan seseorang untuk memiliki "growth mindset" alias mental pembelajar, di mana setiap kesalahan merupakan kesempatan untuk berkembang dan belajar dari kesalahan. Kebalikan dari "growth mindset" adalah "fixed mindset" yang berporos di keyakinan akan keterbatasan dan

ketidakmampuan seseorang dalam menjalankan banyak hal. "Growth mindset" memungkinkan seseorang untuk mempunyai mobilitas di berbagai segi dan bagian kehidupan.

Bayangkan seseorang yang tidak berbahagia alias tidak memiliki pikiran positif dan emosi positif. Apakah ia akan bangun pagi dengan semangat "saya bisa!" atau "I welcome challenges"? Kemungkinan besar jawabannya adalah: orang-orang negatif yang sering kali tidak menjalani hidup dengan bahagia merupakan musuh dirinya sendiri. Bagaimana tidak?

Bangun dengan merasa ogah-ogahan dan perasaan bosan akan hidup hanya akan bergulir menjadi bola negatifitas yang semakin besar dan parah. Satu per satu pikiran dan emosi negatif akan menumpuk sehingga membentuk bangunan yang sangat kokoh negatifnya. Ini semakin sulit untuk diguncangkan bahkan diubah menjadi sesuatu yang positif.

Perlu energi yang sangat besar untuk mengubah sesuatu yang negatif menjadi positif, apabila diri sendiri masih mempertahankan pola-pola negatif. Kita bisa mengintervensi sesuatu yang negatif menjadi positif hanya dengan kesadaran akan pentingnya emosi dan pikiran positif yang menjadi dasar dari rasa bahagia. Kebahagiaan ini yang akan memotori setiap pikiran dan tindakan

yang bermuara kepada kesuksesan.

Cobalah bangun pagi dengan semangat kerja yang tinggi dan hati yang penuh syukur. Panjatkanlah rasa syukur atas napas yang diembuskan sejak bangun pagi. Panjatkanlah syukur akan kesehatan, pekerjaan yang menghasilkan nafkah yang baik, dan keluarga serta sahabat-sahabat yang baik hati dan suportif. Berpraduga baiklah terhadap orang lain, rasakan sukacita setiap kali berpapasan dengan teman kerja, rasakan kegembiraan ketika makan siang, dan berikan pujian kepada orang lain dengan tulus atas satu hal kecil yang dilakukannya.

Membangun pola pikir positif dan menjadikan rasa bahagia sebagai "default state" sesungguhnya sangat mudah. Intinya adalah kerendahan hati untuk memandang hidup sebagai suatu anugerah luar biasa. Bahwa kehidupan ini merupakan rangkaian keajaiban yang terus mengalir dari hari ke hari. Dengan membangun rasa bahagia secara alami, niscaya kesuksesan merupakan konsekuensi logisnya.

Kebahagiaan merupakan pangkal sukses. Bukan sukses merupakan prasyarat berbahagia. **LB**

