

kita bisa membeli kebahagiaan

Oleh: Abdul Halim

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Elizabeth W. Dunn (Jurusan Psikology, University of British Columbia) dan Dr. Michael Norton (Harvard Business School, Harvard University) menunjukkan bahwa besar penghasilan tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang yang sering kita kenal dengan uang tidak dapat membeli kebahagiaan. Faktanya, jika kita tidak bisa bahagia dengan uang yang kita punya, kita tidak menghabiskan uangnya dengan benar. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa, mereka yang menghabiskan uang untuk kegiatan sosial lebih bahagia dibandingkan mereka yang menghabiskan uang untuk keperluan pribadi tidak peduli seberapa besar penghasilan, bonus tahunan atau rezeki nomplok lainnya.

Mampukah uang membeli kebahagiaan? Atau pernah mendengar pepatah bahwa uang tidak dapat membeli kebahagiaan? Mungkin perlu revisi dari pepatah tersebut.

Jika uang tidak mampu membeli kebahagiaan, mungkin kita tidak menghabiskan uang itu secara benar!

Disisi lain, banyak yang berpikir, terutama kaum hedonis, bahwa semakin kaya, semakin tinggi gaji seseorang maka akan semakin bahagia. Anda tidak sendirian, berdasarkan hasil survey terhadap 109 mahasiswa diperoleh bahwa mereka menganggap bahwa menghabiskan uang untuk diri sendiri akan membuat bahagia dibandingkan dengan menyumbangkan kepada orang lain.

Demikian juga dengan mendapatkan uang yang lebih banyak membuat lebih bahagia dibandingkan dengan mendapatkan uang yang lebih kecil.

Akan tetapi, hasil penelitian dari Dunn dkk (2008) menunjukkan fakta yang berbeda. Mereka melakukan survey terhadap 632 orang Amerika tentang seberapa besar penghasilan mereka dan berapa banyak mereka habiskan untuk kebutuhan pribadi dan untuk sumbangan terhadap orang lain dan seberapa tinggi perasaan bahagia mereka. Hasil analisa menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara besarnya penghasilan terhadap tingkat kebahagiaan mereka. Menariknya, justru tingkat kebahagiaan mereka berkaitan erat



dengan jumlah uang yang mereka habiskan untuk sumbangan kepada orang lain.

Penting bagaimana meningkatkan penghasilan tetapi bagaimana cara menghabiskan uang juga penting.

Selanjutnya, mereka diminta menilai tingkat kebahagiaan mereka sebelum mendapatkan bonus tahunan dan setelah mereka mendapatkan bonus tahunan. Termasuk survey berapa besar jumlah uang bonus tersebut yang mereka habiskan untuk keperluan pribadi dan keperluan orang lain. Besar kecilnya bonus tahunan yang banyak orang kira akan berkaitan erat dengan tingkat bahagia, ternyata tidak berpengaruh signifikan. Sedangkan bagaimana mereka menghabiskan uang apakah untuk keperluan pribadi atau keperluan orang lain memiliki peran yang signifikan. Mereka yang menghabiskan uang untuk sumbangan akan lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan uang untuk keperluan pribadi.

Hasil ini juga diperkuat dengan survey terhadap 46 orang. Mereka diberi uang sebesar 5\$ dan yang lainnya sebesar 20\$ untuk dihabiskan hingga jam 5 sore. Mereka diminta untuk membelanjakan uang untuk keperluan pribadi dan lainnya digunakan untuk sumbangan. Setelah jam 5 sore mereka diminta untuk mengukur

tingkat kebahagiaan mereka. Mereka yang membelanjakan uang untuk sumbangan memberikan tingkat kebahagiaan dibandingkan dengan mereka yang membelanjakan uang untuk keperluan pribadi. Tingkat kebahagiaan ini tidak dipengaruhi oleh seberapa banyak mereka mendapatkan uang apakah 5\$ atau 20\$.

Menyumbang untuk kegiatan yang spesifik lebih membahagiakan dibandingkan dengan menyumbang yang lebih abstrak (Mogilner & Norton, 2016). Misalkan mereka yang menyumbang untuk keperluan membeli perlengkapan tidur untuk mencegah penyakit malaria memberikan tingkat bahagia yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang diminta menyumbang ke UNICEF yang lebih umum. Mereka yang menyumbang pertama akan merangsang untuk menyumbang berikutnya yang berdampak pada bahagia berkelanjutan. Hubungan antara tingkat kebahagiaan dan uang yang dihabiskan untuk keperluan sosial ini berlaku umum di hampir semua negara termasuk bayi berumur 2 tahun. Hasil penelitian ini mendorong bagaimana menghabiskan uang menjadi sepenting bagaimana mendapatkan uang.

daftar pustaka

Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I., *science* 319, 21 Maret 2008, 1687-1688
Mogilner, C. Norton, M. I., *Current Opinion in Psychology* 10, 2016, 12-16