

KONSTRUKSI KEBAHAGIAAN DALAM TIGA BUKU *SELF-HELP*

Joshua Edward Pandiangan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep kebahagiaan yang dikonstruksi dalam buku *self-help*. Menggunakan teori konstruksionisme sosial, penelitian ini berusaha menemukan wacana kebahagiaan yang ditawarkan dalam buku *self-help*. Penelitian ini menggunakan tiga teks buku *self-help* sebagai data penelitian, yaitu *Ikigai (2018)*, *Filosofi Teras (2018)*, dan *Seni untuk Bersikap Masa Bodo (2018)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Analisis Wacana Foucauldian (AWF). Hasil penelitian menemukan bahwa ketiga buku menghasilkan tiga wacana, yaitu wacana kedamaian jiwa, wacana menemukan atau menciptakan alasan hidup, dan wacana keterhubungan dengan dunia. Ketiga wacana menekankan individualitas untuk tidak menggantungkan kebahagiaan pada eksternal dirinya. Meskipun sejalan dengan Psikologi Positif yang mengutamakan subjektif individu dalam menemukan kebahagiaan, nyatanya faktor eksternal tidak dapat sepenuhnya dihilangkan atau dianggap tidak perlu diperhatikan oleh individu. Kebahagiaan tidak hanya dilihat melalui perspektif individual-psikologis, melainkan perspektif kontekstual lainnya seperti politik, sosial, dan ekonomi.

Kata kunci: kebahagiaan, analisis wacana foucauldian, konstruksionisme sosial, buku *self-help*

HAPPINESS CONSTRUCTION IN THREE SELF-HELP BOOKS

Joshua Edward Pandiangan

ABSTRACT

This study aims to understand the concept of happiness constructed in self-help books. Using the theory of social constructionism, this study tries to find a discourse on happiness offered in self-help books. This study uses three self-help text books as research data: Ikigai (2018), Filosofi Teras (2018), and Seni untuk Bersikap Masa Bodo (2018). Data analysis was performed using Foucauldian Discourse Analysis (FDA). The results of the study found that the three books produced three discourses: the discourse on peace of mind, the discourse on finding or creating reasons for life, and the discourse on connectedness with the world. The three discourses emphasize individuality not to depend on external happiness. Even though it is in line with Positive Psychology which prioritizes the subjective individual in finding happiness, in fact external factors cannot be completely eliminated or considered unnecessary by individuals. Happiness is not only seen through individual-psychological perspective, but other contextual perspectives such as politics, social and economics.

Keywords: *happiness, foucauldian discourse analysis, social constructionism, self-help books*