



PESAN SEMESTA

**KEM**  
INDONESIA

# HAPPY DNA IN THE UNIVERSE

**RAHASIA MENG-KODE ULANG KEBAHAGIAAN  
DARI DALAM DIRIMU SENDIRI**

**D. K. Elrahman**

# HAPPY DNA IN THE UNIVERSE

RAHASIA MENG-KODE ULANG  
KEBAHAGIAAN DARI DALAM DIRIMU SENDIRI

D. K. ELRAHMAN

**KBM**  
**INDONESIA**  
[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**PENERBIT KBM INDONESIA** adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

# HAPPY DNA IN THE UNIVERSE

---

*Copyright @2025 By D.K. Elrahman  
All right reserved*

**Penulis**

D.K. Elrahman

**Desain Sampul**

Henry Sujatmiko

**Tata Letak**

Suhayl MB

**Editor**

Zainul Arifin, M.Pd

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

**Official**

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

**Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia**

**Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021**

081357517526 (Tlpn/WA)

**Website**

<https://penerbitkbm.com>

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Email**

[naskah@penerbitkbm.com](mailto:naskah@penerbitkbm.com)

**Distributor**

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

**Youtube**

Penerbit KBM Sastrabook

**Instagram**

[@penerbit.kbmindonesia](https://www.instagram.com/penerbit.kbmindonesia)

[@penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)

**ISBN: 978-634-202-394-5**

Cetakan ke-1, Mei 2025

14 x 21 cm, xiv + 359 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

### Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-undang No.19 tahun 2002

Tentang Hak Cipta

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000 (satu juta rupiah, atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000 (lima miliar rupiah)
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak terkait sebagaimana dimaksud di ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000 (lima ratus juta rupiah)

## DEDIKASI

*Buku ini dibentuk dengan ilmuNYA. Sebuah penghormatan kalau ilmuNYA dipelajari hanya agar kita memahami kebesaran diri. Kita tidak akan menggunakan ilmu ini untuk melipat gandakan ketenaran atau keuangan. Kita akan menggunakan ilmu ini untuk sesuatu yang lebih berharga dari apapun yang bisa dipuji atau dihitung. Kita akan menggunakannya untuk membentuk kesadaran semesta yang terbaik. Dimulai dari diri yang belajar kita akan terus meneruskan ilmuNYA demi menyebar rahmatNYA bagi semesta alam.*



# DAFTAR ISI

<b>DEDIKASI</b> .....	<b>6</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>7</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>11</b>
<b>TERLAHIR UNTUK BERBAHAGIA</b> .....	<b>17</b>
Kenali Hormon Kebahagiaanmu.....	20
Ide Meng-kode Ulang Kebahagiaan .....	24
Tubuhmu Tidak Pernah Melupakan Kebahagiaan .....	28
Menyadari Kunci Kebahagiaan di Dalam Otak.....	33
<b>BELENGGU KEBAHAGIAAN</b> .....	<b>41</b>
Menyadari Jeruji yang Tidak Lagi Dibutuhkan .....	43
Jeruji Luka Emosional .....	45
Jeruji Kondisioning Sosial.....	51
Jeruji Kebingungan Eksistensial .....	58
Jeruji Distorsi Budaya.....	65
Jeruji Diri Palsu.....	71
Jeruji Tubuh yang Terabaikan.....	78
Kuisisioner: Mengenali Belenggu Kebahagiaan Anda.....	84
Lembar Refleksi: Membebaskan Diri dari Belenggu Kebahagiaan.....	88
<b>HAPPY DNA &amp; MICRO-HAPPINES</b> .....	<b>97</b>
Berkenalan dengan Happy DNA .....	99
Micro-Happiness vs Big Happiness .....	101
Tiga Tantangan Nyata Micro-Happiness.....	111
Saatnya Menangkap Momen Micro-Happines .....	118



HAPPY DNA yang Merubah Hidup Lebih Baik .....	128
Bye-Bye Stress – Welcome Happiness.....	132
Cara Memanfaatkan Mikro-Momen Bahagia untuk Meredakan Gejolak Kortisol .....	139
Tanda-Tanda Happy DNA Telah Aktif Kembali .....	142
<b>KUNCI MENJADI SEMESTA YANG BERBAHAGIA.....</b>	<b>147</b>
Kunci Pertama: Mengendalikan Pikiran .....	153
Melatih Pikiran Agar Bisa Berbahagia.....	158
Kunci Kedua: Mengembangkan Penerimaan Diri.....	162
Lalu, seperti apa itu menerima diri? .....	164
Kunci Ketiga: Menjadi Sumber Kebahagiaan Bagi Orang Lain.....	166
Kunci Keempat: Membangun Hubungan yang Sehat.....	169
Solusi Membebaskan Diri Dari Hubungan Toxic .....	171
Kunci Kelima: Menghargai Moment Sekarang.....	173
Kunci Keenam: Memaafkan Secara Total .....	179
Afirmasi Memaafkan Ho’oponopono .....	184
Kunci Ketujuh: Menyadari Tindakan .....	185
<b>UNLIMITED HAPPINESS.....</b>	<b>193</b>
Batasan Unlimited Happiness.....	195
Unlimited Happiness: Bukan Keserakahan, Melainkan Kelimpahan Jiwa .....	197
3 Variabel Unlimited Happiness .....	200
Value (Nilai Diri): Akar Kebermaknaan.....	200
Purpose (Tujuan Hidup): Arah Gerak Jiwa .....	201



Outcome (Buah yang Bermanfaat): Aliran Kebajikan .....	202
<b>NILAI KEBAHAGIAAN SEJATIMU.....</b>	<b>207</b>
Memperjelas Nilai-Nilai Inti.....	211
Latihan Reflektif: Menemukan Nilai Inti.....	218
Menemukan Tujuan Hidup.....	224
Latihan Reflektif: Menemukan Tujuan Hidup.....	229
Menyusun Outcome yang Bertujuan & Bernilai .....	232
Akhir Perjalanan Menemukan Nilai Kebahagiaan .....	241
<b>KETIKA KEBAHAGIAN DIUJI KEHIDUPAN.....</b>	<b>249</b>
Memahami Resiliensi Emosional dan Spiritual .....	255
Perbedaan antara Toxic Positivity dan Kebahagiaan yang Sadar .....	257
Cara Menumbuhkan Resiliensi Emosional & Spiritual.....	260
<b>SENI BERBAGI KEBAHAGIAAN .....</b>	<b>267</b>
Menebar Vibrasi Bahagia Tanpa Kata.....	270
Dirimu Adalah Sumber Kebahagiaan.....	274
Tantangan Menjadi Sumber Kebahagiaan — dan Cara Melampauinya .....	278
Tantangan Pertama: Resonansi Negatif Lingkungan (Emotional Contagion) .....	278
Tantangan Kedua: Keletihan Empati (Empathic Fatigue).....	290
Tantangan Ketiga : Ego Spiritual (Spiritual Ego).....	294
Ingat, Kebahagiaan Bukan Kesempurnaan .....	300



<b>ME-RECODING NILAI-NILAI KEBAHAGIAAN:</b>	
<b>MERESONANSIKAN JIWA.....</b>	<b>305</b>
Makna Resonansi Kebahagiaan.....	310
Tahap 1: Mengidentifikasi Nilai yang Tidak Lagi	
Beresonansi .....	313
Tahap 2: Melepaskan Nilai Lama dengan Kesadaran dan	
Kasih.....	315
Proses Neurologis Melepaskan dan Mengganti Nilai	
Lama .....	315
Tahap Ketiga: Mendownload dan Memperkuat Nilai Baru .....	320
Tips Mendownload Nilai Baru dari Pengalaman Real.....	322
Tahap Keempat: Mengintegrasikan Nilai Baru dalam Kehidupan	
Sehari-hari.....	325
Latihan Praktis Integrasi Harian: Menanam Nilai Baru	
dalam Hidup.....	326
Tahap Kelima: Memantapkan Resonansi Jiwa (Reinforcement &	
Alignment) .....	331
Kisah Epictetus dan Pohon Kebajikan.....	331
Tujuan dari Peneguhan Resonansi Jiwa.....	334
Latihan Praktis Memantapkan Resonansi Jiwa .....	336
<b>TUJUAN UTAMA KEBAHAGIAAN &amp; HIDUP</b>	
<b>BERBAHAGIA .....</b>	<b>343</b>
Hidup dengan Tujuan yang Lebih Besar .....	345
Tujuan Utama Semesta Berbahagia.....	348
Jadi Sahabatku... Inilah Penutupnya.....	352
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>355</b>



## PRAKATA

Beberapa tahun lalu, salah seorang peserta kajian mengeluh tentang seberapa mustahil dirinya bisa berbahagia. Dengan sabar kami memberi waktu kepadanya untuk mencurahkan apa yang mungkin ia tahan selama ini. Ia pun menceritakan bagaimana pasangannya, anaknya, usahanya dan kondisi kesehatannya yang buruk kala itu pasti akan menghalangi dirinya untuk bahagia. Setelah merasa cukup ia lantas menutup curahan hatinya dengan satu pernyataan *“rasanya kebahagiaan itu bukan untuk orang seperti saya ya bu..”*

Pernyataan itu terus terngiang dibenak kami. Membuat kami akhirnya memutuskan untuk menulis buku ini. Pastinya kami tidak akan menghakimi pernyataan itu sebagai kesalahan. Tidak ada yang salah dengan seseorang yang mengakui bahwa kebahagiaan itu susah, sulit dan bahkan terkesan sangat mustahil untuk ia rasakan. Memang, apa yang sudah kita pelajari tentang konsep kebahagiaan pasti akan membuat kita beranggapan sedemikian rupa pesimisnya bisa bahagia.

Sekarang, coba teruskan titik-titik di bawah ini secara spontan:

1. Aku akan bahagia bila .....
2. Aku bisa bahagia andaikan .....
3. Aku hanya bahagia kalau .....
4. Aku sangat bahagia jika .....



Selama mindset kita tentang kebahagiaan berisi kalimat “bila”, “andaikan”, “kalau” atau “jika” maka wajarlah kiranya bila kebahagiaan menjadi sangat mustahil.

Manusia tidak bisa mengendalikan kondisi eksternal mereka kecuali itu mengendalikannya melalui kondisi internal mereka saja. Lautan tidak bisa mengendalikan ombak. Langit tidak bisa mengendalikan awan. Demikian pula diri kita—kita tidak bisa mengendalikan segala peristiwa yang terjadi di luar sana. Tapi seperti lautan yang tetap luas meski ombak datang dan pergi, seperti langit yang tetap agung meski awan berganti rupa, kita memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan utuh di dalam diri sendiri.

Artinya, selama kita menetapkan suatu syarat di luar diri kita sebagai syarat kita untuk berbahagia, maka selamanya berbahagia akan menjadi kondisi yang sulit dicapai. Inilah esensi sejati dari kebahagiaan sejati, yaitu bukan sesuatu yang perlu kita kejar di luar sana, melainkan sesuatu yang harus kita sadari telah ada di dalam jiwa kita selama ini.

Sekarang, tanyakan ini pada dirimu sendiri: "*Pernahkah aku merasakan bahagia tanpa alasan? Tanpa harus memiliki sesuatu, tanpa harus mengubah apapun, tanpa harus menjadi siapapun?*"

Sahabatku... Bahagia bukan sesuatu yang perlu Anda cari jauh-jauh. Ia bukan hadiah atas pencapaian. Ia bukan upah setelah bertahan dari luka. Bahagia adalah dirimu sendiri, sebelum dunia mengajarkanmu untuk merasa kurang.

Karenanya, tidak ada yang bisa mengambil bahagiamu—karena mereka bahkan tidak bisa menyentuhnya. Ia bukan milik dunia ini. Ia ada di dalam jiwamu. Seperti DNA yang melekat sejak dirimu diciptakan.



Buku ini tidak hadir untuk mengajari Anda trik magis menjadi bahagia dengan cara mengubah dunia luar Anda. Buku ini hadir untuk mengundang Anda menggali, menyadari, dan menghidupkan kembali kebahagiaan yang sudah terkandung dalam DNA Anda sendiri. Buku ini membawa misi agar Anda tidak perlu menunggu semuanya sempurna untuk merasa damai. Anda tidak perlu menunggu luka-luka Anda hilang untuk merasa utuh. Anda tidak perlu menunggu dunia berubah untuk menemukan kembali kebahagiaan. Apa yang perlu Anda lakukan adalah meng-kode ulang kebahagiaan dari dalam diri Anda sendiri, dan itu sudahlah cukup. Jadi mari kita mulai perjalanannya. Sebuah perjalanan untuk meng-kode ulang kebahagiaan dalam diri Anda.

Bayangkan dirimu adalah sebuah taman yang indah.

Saat dirimu lahir, taman ini penuh bunga-bunga alami: damai, sukacita, rasa aman, rasa cukup. Namun seiring waktu, tamu-tamu dari luar datang — berupa pengalaman, ucapan orang lain, tekanan sosial, luka, dan kegagalan. Mereka mulai menanam rumput liar di tamanmu: "Aku baru bahagia kalau sukses," "Aku harus disukai semua orang," "Aku tak berharga kalau gagal," dan lain-lain.

Tanpa sadar, dirimu mengizinkan rumput-rumput itu tumbuh, memenuhi tamanmu, sampai dirimu hampir lupa bahwa taman itu sebenarnya pernah dipenuhi bunga-bunga indah.

Meng-kode ulang kebahagiaan berarti Anda mulai sadar bahwa banyak "rumput liar" yang tidak seharusnya ada di taman Anda. Penayadaran yang akhirnya membuat Anda memilih mencabut satu per satu: kepercayaan palsu, ketergantungan pada



dunia luar, ketakutan yang tidak perlu. Lalu menanam ulang bunga-bunga alami: keyakinan akan cinta tanpa syarat, rasa cukup apa adanya, kebahagiaan sederhana karena hidup itu sendiri. Hingga akhirnya tamanmu mulai kembali hidup, bukan karena ada tamu yang datang membawa hadiah, tapi karena sumber keindahannya memang berasal dari dalam tanahmu sendiri.

Sekali lagi, karena kebahagiaan bukanlah sesuatu yang perlu dicari di luar sana. Ia adalah benih yang telah ditanam di dalam diri kita sejak awal, menunggu untuk disadari, disirami, dan mekar kembali. Bacalah buku ini hingga selesai karena sudah saatnya Anda meng-kode ulang kebahagiaan dalam diri Anda-

Ada satu kode rahasia  $(V+P+O) \cdot A = H_{\infty}$  yang ingin kami bagikan dalam buku ini khusus untuk Anda. Yang mana kalau rumus ini benar-benar Anda tanamkan di dalam diri Anda, maka Anda akan menumbuhkan **UNLIMITED HAPPINESS** kebahagiaan yang tidak bisa lagi terdefinisikan dari dalam diri Anda sendiri.

Saran kami jangan dahulu menilainya mustahil. Buku ini sudah berproses sangat lama, hanya untuk menunggu penulisnya membuktikan rumus ini ke dalam dirinya sendiri. Kami menyimpan tahunan naskah tulisan ini, karena kami tidak mau memberi Anda cerita angin surga yang tidak bisa Anda raih. Namun kali ini semesta mendukung. Jadi gunakanlah sebaik-baiknya kode rahasia ini untuk mencicipi angin surga Anda sendiri.

*Salam Semesta*

*D.K. Elrahman*





PESAN SEMESTA

SEPERTI BAYI YANG TERTAWA  
TANPA ALASAN — MEREKA TIDAK  
"MENCARI" BAHAGIA. MEREKA  
ADALAH BAHAGIA ITU SENDIRI.  
KAU TIDAK PERLU MENCARI APA  
YANG SUDAH DIRIMU MILIKI. KAU  
HANYA PERLU MERASAKAN  
KEBERADAANNYA



## TENTANG PENULIS

Sahabatku... Tidak ada yang bisa ditulis disini. Kita semua adalah semesta yang sama. Semesta yang membawa cerita dan menggores sejarah kehidupannya sebagai semesta. Semesta yang membawa tugas dan bekerja keras untuk tugasnya. Semesta yang masih hidup murni karena kasih sayangNYA.

Sebagai semesta tidak bisa kami menempelkan label apapun untuk dikenal, selain terus bergerak sebagai semesta. Label yang Anda kenal tentang kami hanya akan menjadi label sementara yang tidak terlalu penting untuk dikenal. Tidak perlu mengenal kami sebagai penulis. Kami hanyalah penyampai pesan semesta yang kerdil.

Mohon maklumilah segala kekurangan, kami hanya sedang malu tertunduk, untuk merajut sikap seorang murid rendahan yang tidak mau dikenal. Itulah kenapa tidak bisa kami merangkai kata apapun untuk menulis tentang penulis. Inilah kami dengan pesan yang tersampaikan. Cukup pahami kalau ini bukan tentang penulis, ini hanya tentang semesta yang ingin menyampaikan pesannya.

Sudah saatnya kita membaca semesta berbicara. Melampaui batas menjadi satu. Bacalah diri melalui semesta sahabatku... Kita dan semesta adalah satu.

*Salam Semesta,*

D.K Elrahman





Informasi yang terkandung dalam buku ini hanya dimaksudkan untuk tujuan pendidikan dan pengembangan diri. Pembahasan spiritual dalam buku ini disampaikan netral, dan tidak untuk melambangkan keagamaan ataupun keyakinan tertentu.

*All rights reserved*

Copyright©2025 Pesan Semesta

[www.PesanSemesta.com](http://www.PesanSemesta.com)

Follow @pesansemestaofficial  
Subscibe Youtube Pesan Semesta  
Facebook PesanSemesta

Info [pesansemesta@yahoo.com](mailto:pesansemesta@yahoo.com)

Hubungi Penulis :  
Instagram @dkelrahman  
Youtube DK Elrahman  
Facebook DKElrahman



