

Psikologi positif: Membangun kebahagiaan dan kesejahteraan mental

Rovida Indiani

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail : rovidaindii@gmail.com

Kata Kunci:

Psikologi positif, emosi positif, motivasi, harmonis, kesadaran diri

Keywords:

Positive psychology, positive emotions, motivation, harmony, self-awareness

ABSTRAK

Psikologi positif adalah sebuah bidang studi yang berfokus pada pengembangan sisi baik manusia dan juga meningkatkan kualitas hidup melalui strategi mental yang bermanfaat. Artikel ini akan membahas tentang konsep dasar psikologi positif, cara-cara membangun kebahagiaan serta kesejahteraan mental, serta implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Penulis akan menjelaskan tentang bagaimana teknik-teknik mindfulness, self-awareness, dan social support dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan seseorang. Selain itu, artikel ini juga akan memberikan contoh praktis tentang implementasi psikologi positif dalam situasi nyata. Lebih jauh lagi, psikologi positif tidak hanya

menekankan pada perbaikan masalah psikologis, tetapi juga pada penguatan potensi diri dan pencapaian hidup yang bermakna. Pendekatan ini membantu individu untuk lebih fokus pada kekuatan yang dimiliki, mengembangkan rasa syukur, serta membangun pola pikir yang optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, psikologi positif dapat menjadi panduan penting dalam membentuk individu yang resilien, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan mampu mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi maupun profesional.

ABSTRACT

Positive psychology is a field of study that focuses on developing the good side of humans and also improving the quality of life through useful mental strategies. This article will discuss the basic concepts of positive psychology, ways to build happiness and mental well-being, as well as the implications in everyday life. The author will explain how mindfulness, self-awareness, and social support techniques can increase a person's level of happiness. Apart from that, this article will also provide practical examples of the implementation of positive psychology in real situations. Furthermore, positive psychology not only emphasizes improving psychological problems, but also strengthening one's potential and achieving a meaningful life. This approach helps individuals to focus more on their strengths, develop a sense of gratitude, and build an optimistic mindset in facing life's challenges. Thus, positive psychology can be an important guide in forming individuals who are resilient, have healthy social relationships, and are able to achieve balance between personal and professional life.

Pendahuluan

Psikologi positif telah berkembang sebagai alternatif bagi paradigma psikiatri tradisional yang cenderung fokus pada penyakit mental. Konsep ini didirikan atas keyakinan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Psikologi positif tidak hanya bertujuan sebagai pengobat gangguan mental,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tetapi lebih lanjut lagi untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan melalui pengembangan sumber daya manusia yang positif dan seimbang.

Definisi Psikologi Positif

Menurut(Astutik & Khoirunnisa, 2024), psikologi positif tidak hanya membahas aspek teoretis mengenai kebahagiaan dan kesejahteraan, tetapi juga menawarkan aplikasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengoptimalkan potensi diri dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Kebahagiaan dapat dipahami melalui kombinasi prinsip psikologi positif dan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis(Arifin et al., 2023).

Psikologi positif bisa diartikan sebagai suatu disiplin ilmu yang fokus pada studi perilaku manusia yang positif, yaitu perilaku yang menghasilkan hasil yang positif baik bagi individu maupun komunitas. Ini meliputi emosi positif, motivasi intrinsik, serta hubungan interpersonal yang harmonis. Psikologi positif merupakan pendekatan ilmiah untuk mempelajari pikiran, perasaan, dan perilaku manusia, dengan fokus kepada kekuatan dan bukan kelemahan, membangun kebaikan dalam hidup serta bukan memperbaiki keburukan, dan membawa kehidupan orang-orang biasa ke tingkat yang “hebat” dan bukan hanya berfokus pada upaya membawa mereka yang sedang berjuang ke tingkat “normal”

Apa yang menjadi fokus psikologi positif secara singkat. Psikologi positif berfokus pada peristiwa serta pengaruh positif dalam kehidupan, termasuk:

1. Pengalaman positif (seperti kebahagiaan , kegembiraan, inspirasi, dan cinta).
2. Keadaan dan sifat positif (seperti rasa syukur, ketahanan , dan kasih sayang).
3. Lembaga positif (menerapkan prinsip-prinsip positif dalam seluruh organisasi dan lembaga).

Sebagai sebuah bidang, psikologi positif menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan topik-topik seperti kekuatan karakter, optimisme, kepuasan hidup , kebahagiaan, kesejahteraan , rasa syukur, kasih sayang (dan juga kasih sayang pada diri sendiri), harga diri dan kepercayaan diri , harapan , dan peningkatan.

Secara umum, manfaat potensial terbesar dari psikologi positif adalah mengajarkan kepada kita kekuatan mengubah perspektif seseorang. Inilah fokus dari banyak teknik, latihan, dan bahkan seluruh program yang didasarkan pada psikologi positif karena perubahan yang relatif kecil dalam perspektif seseorang dapat menghasilkan perubahan yang mencengangkan dalam kesejahteraan dan kualitas hidup. Menyuntikkan sedikit lebih banyak optimisme dan rasa syukur ke dalam hidup Anda adalah tindakan sederhana yang dapat memberi Anda pandangan hidup yang jauh lebih positif.

Tentu saja, tidak ada psikolog positif yang dihormati yang akan menyuruh Anda untuk berpikir, bertindak, dan berfokus hanya pada hal-hal positif dalam hidup keseimbangan itu penting. Psikologi positif tidak diciptakan untuk menggantikan

psikologi tradisional, namun untuk melengkapinya dengan bias positif yang sama kuatnya dengan bias negatif psikologi selama beberapa dekade terakhir.

Pembahasan

Sejarah Pengembangan

Konsep psikologi positif mulai dikembangkan pada awal abad ke-20 oleh para ahli seperti William James dan Abraham Maslow. Namun perkembangan signifikan terjadi pada tahun 1990-an dengan diperkenalkannya istilah “psikologi positif” oleh Martin Seligman dalam bukunya “Authentic Happiness”.

Akar psikologi positif berawal dari Yunani kuno dan perhatian Aristoteles terhadap eudaimonia (sering diterjemahkan dari bahasa Yunani sebagai kebahagiaan), kebajikan intelektual dan moral, dan kehidupan yang baik. Selain itu, beberapa elemen inti psikologi positif seperti kesadaran, berakar pada praktik spiritual Timur kuno. Namun, artikel ini akan berfokus pada asal-usul psikologi positif dalam psikologi modern, yang muncul sebagai ilmu pengetahuan pada akhir abad kesembilan belas dari akarnya dalam filsafat pikiran.

Awalnya, psikologi berkembang dari penyelidikan fungsi otak, sistem saraf, kognisi, dan perilaku serta perannya dalam penyebab dan penanggulangan psikopatologi dan penyakit mental. Hal ini sering disebut sebagai model penyakit. Banyak perawatan psikologis abad ke-20 untuk masalah kesehatan mental berakar dari perawatan cedera psikologis traumatis yang dialami personel militer setelah Perang Dunia Pertama dan Kedua (Pols & Oak, 2007). Namun, beberapa psikolog mulai khawatir tentang metode perawatan ini, yang mengharuskan terapis untuk bertindak sebagai ahli yang acuh tak acuh, alih-alih menunjukkan empati dan kasih sayang kepada pasien mereka.

Selama tahun 1950-an dan 60-an psikologi humanistik berkembang sebagai respons terhadap apa yang dilihat para pelopor sebagai pandangan reduksionis dan positivis tentang pikiran sebagai mekanisme kompleks yang disamakan dengan mesin - mekanisme stimulus-respons dalam behaviorisme atau ekonomi dorongan seksual dan agresif dalam psikoanalisis (Mahoney, 1984). Psikologi humanistik memperjuangkan studi holistik tentang manusia sebagai makhluk biopsikososial. Abraham Maslow pertama kali menciptakan istilah “psikologi positif” dalam bukunya tahun 1954 “*Motivation and Personality*.” Ia berpendapat bahwa perhatian psikologi terhadap gangguan dan disfungsi tidak disertai pemahaman akurat tentang potensi manusia.

Konsep dasar Psikologi Positif

Emosi Positif

Pengasuhan anak memiliki peran penting dalam membentuk karakter, emosi, dan perilaku positif sejak dini. Salah satu pendekatan yang efektif adalah gaya pengasuhan authoritative, di mana orang tua memberikan arahan yang jelas, dukungan emosional, serta kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemandirian (Hidayah, 2013). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikologi positif, yang menekankan pentingnya menumbuhkan emosi positif seperti kebahagiaan, kasih sayang, dan harapan.

Meningkatnya emosi positif pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan jiwa dan raga, menghabiskan waktu bersama orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, dan kerabat, serta menanamkan mindfulness untuk menemukan momen-momen kecil yang indah dalam setiap harinya. Dengan demikian, pengasuhan yang suportif dan penerapan prinsip psikologi positif dapat saling melengkapi dalam membentuk anak yang bahagia, resilien, dan seimbang secara emosional.

Motivasi Intrinsika

Motivasi intrinsik adalah dorongan internal yang mendorong seorang individu untuk mencapai tujuan tanpa adanya tekanan eksternal. Contoh motivasi intrinsik adalah ketika seseorang merasa puas karena telah berhasil menyelesaikan proyek yang mereka sukai atau mendapatkan umpan balik positif dari hasil kerja keras mereka.

Hubungan Antarpribadi Harmonis

Hubungan interpersonal yang harmonis sangat penting bagi kesehatan mental. Individu yang memiliki hubungan baik dengan orang lain lebih mudah menghadapi stres dan trauma dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang kuat.

Teknik-Teknik Membangun Kebahagiaan Mental

Perhatian Penuh

Mindfulness merupakan teknik meditasi yang fokus pada saat ini. Dengan mempraktikkan mindfulness, individu dapat menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaannya sehingga bisa menghindari diri dari pola pikir negatif yang sering kali menyebabkan depresi dan stres. (Shapiro et al., 2006) menjelaskan bahwa praktik mindfulness berfungsi sebagai mekanisme penting untuk meningkatkan kesadaran diri, mengurangi stres, dan mengembangkan pengelolaan emosi yang lebih baik.

Contohnya, jika Anda sedang berada berada di tengah-tengah rutinitas sehari-hari namun merasa tertekan, cobalah untuk beberapa detik berhenti dan bernapas dalam-dalam. Perhatikan bagaimana tubuh Anda bergerak dan merasakan udara masuk keluar paru-paru. Ini membantu Anda kembali fokus ke situasi sekarang dan melepaskan gelombang energi negatif.

Kesadaran Diri

Kesadaran diri artinya kemampuan untuk mengenal diri sendiri termasuk kekuatan dan kelemahan kita. Melibatkan diri dalam proses introspeksi dapat membantu pengenalan perilaku yang kurang efektif sehingga dapat diperbaiki agar lebih sesuai dengan visi jangka panjang. (Fluerentin, 2012) menekankan bahwa latihan kesadaran diri (self-awareness) berperan penting dalam penumbuhan karakter, karena dengan mengenali diri sendiri, individu dapat mengendalikan emosi, mengambil keputusan yang tepat, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial.

Misalnya, apakah ada hal-hal tertentu yang membuat Anda merasa kecewa? Apakah itu terkait dengan tugas profesional atau hubungan pribadi? Identifikasi penyebab utamanya lalu mencari solusi alternatif yang lebih bermanfaat.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial juga merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Orang-orang yang memiliki jaringan sosial yang luas biasanya lebih stabil secara emosional dibandingkan mereka yang isolatif. Efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan penyesuaian diri remaja, di mana tingkat efikasi diri yang tinggi serta dukungan sosial yang memadai dapat membantu remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara lebih efektif (Rahma, 2011).

Misalkan Anda baru saja menghadapi kehilangan besar dalam hidup. Berbicara tentang perasaan tersebut kepada teman dekat atau anggota keluarga dapat membawa manfaat besar karena mereka dapat memberikan reaksi empati yang tepat guna mengurangi rasa sakit hati.

Implikasinya dalam Kehidupan Sehari-Hari

Implementasi praktis dari konsep-konsep di atas dapat dilihat dalam contoh-contoh nyata berikut:

1. Pekerjaan Profesi

Di tempat kerja, aplikasi psikologi positif dapat diwujudkan melalui promosi budaya organisasi yang mendukung lingkungan kerja positif. Hal ini termasuk pelaksanaan program wellness korporasi seperti workshop mindfulness dan aktivitas team-building yang bertujuan meningkatkan semangat tim dan mengurangi stres di kalangan pegawai.

2. Hubungan Pribadi

Di ranah hubungan personal seperti pasangan suami istri ataupun keluarga niscaya juga sangat penting diterapkannya teknik-teknik tersebut agar hubungan tetap harmonis meskipun menghadapi tantangan bersama secara bersama-sama. Misalkan saat sedang menjalin hubungan percintaan baru pastikan selalu melakukan komunikasi yang efektif guna mencegah kesalahpahaman yang mungkin timbul pada akhirnya membuat pasangan saling merasa frustrasi satu sama lain.

Kesimpulan dan Saran

Artikel ini telah menyampaikan bahwa psikologi positif memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental individu maupun komunitas. Melibatkan diri dalam praktik-praktik mindfulness self-awareness serta dukungan sosial dapat membawa dampak positif langsung kepada kehidupan kita sehari-hari.

Oleh karena itu disarankan agar semua pihak mau tidak mau haruslah selalu siap-sedia melakukan hal-hal tersebut guna mencapai tujuan hidup yang lebih sejahtera dan

bahagia bersama-sama sama-sama satu sama lainnya demi kebaikan umum bersama-sama-sama-satu sama lainnya demi kebaikan umum bersama-sama-sama

Daftar Pustaka

- Arifin, Z., Fahrudin, M. M., & Fu'ady, M. A. (2023). *Happiness dalam perspektif psikologi positif dan Islam (Eksplorasi term kebahagiaan dalam Alquran Hadis dan pemikiran Islam)*. <http://repository.uin-malang.ac.id/18220/>
- Astutik, F., & Khoirunnisa, A. (2024). *Psikologi positif: Teori dan aplikasi*. <http://repository.uin-malang.ac.id/22387/>
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1).
- Hidayah, R. (2013). *Menanamkan emosi positif anak melalui gaya pengasuhan authoritative*. <http://repository.uin-malang.ac.id/8420/>
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1551>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.