

Peran psikologi positif di Indonesia

Lina Zulfa Almaida

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: linazulfa17@gmail.com

Kata Kunci:

psikologi positif; tinjauan pelingkupan; humanistic; pendidikan; konseling individu.

Keywords:

positive psychology; scoping review; humanistic; education; individual counseling.

ABSTRAK

Psikologi positif cukup banyak dipengaruhi oleh pendekatan humanistik. Istilah psikologi positif pertama kali muncul pada bab terakhir buku Maslow yang berjudul *Motivasi dan Kepribadian* yang judul babnya "Menuju Psikologi Positif". Psikologi positif sendiri mengkaji tentang kekuatan dan keutamaan yang dapat membuat seseorang atau sekelompok orang berhasil dalam hidup atau mencapai tujuan hidupnya, sehingga bahagia. Jika Anda sudah mempunyai gambaran tentang tujuan dari perkumpulan psikologi positif di Indonesia, maka mereka dapat membantu masyarakat Indonesia untuk

memiliki kehidupan yang lebih baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna. Melihat banyaknya manfaat peran psikologi positif di Indonesia, peneliti tertarik untuk melakukan studi scoping review untuk mengkaji peran psikologi positif di Indonesia. Psikologi positif tidak hanya memberikan manfaat bagi individu secara pribadi tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, organisasi, dan masyarakat. Banyak institusi pendidikan, perusahaan, dan organisasi telah mengadopsi prinsip-prinsip psikologi positif untuk meningkatkan kesehatan siswa, karyawan, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan memahami psikologi positif, masyarakat dapat belajar bagaimana meningkatkan kebahagiaannya sendiri, meningkatkan kualitas hidupnya, dan meningkatkan kesejahteraannya. Psikologi positif telah berkembang pesat di Indonesia, baik dalam skala individu, institusi, maupun masyarakat. Hasilnya menunjukkan bahwa psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan individu, produktivitas organisasi, dan kesejahteraan masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa psikologi positif secara keseluruhan telah berhasil di Indonesia. Psikologi positif juga berpotensi untuk terus berkembang dan memberikan dampak positif yang lebih besar bagi masyarakat Indonesia. Abstrak bahasa Indonesia.

ABSTRACT

Positive psychology is pretty much influenced by the humanistic approach. The term positive psychology first appears in the last chapter of Maslow's book entitled *Motivation and Personality*, whose chapter title is "Toward a Positive Psychology." Positive psychology itself examines the strengths and virtues that can make a person or group of people succeed in life or achieve their life goals, so that they are happy. If you already have an idea of the purpose of positive psychology associations in Indonesia, then they can help Indonesian people have a better life, a pleasant life, and a meaningful life. Seeing the many benefits of the role of positive psychology in Indonesia, researchers are interested in conducting a scoping review study to examine the role of positive psychology in Indonesia. Positive psychology not only benefits individuals personally but also in various aspects of life, such as education, organizations, and society. Many educational institutions, companies, and organizations have adopted the principles of positive psychology to improve the health of students, employees, and society as a whole. By understanding positive psychology, people can learn how to increase their own happiness, improve their quality of life, and improve their well being. Positive psychology has developed rapidly in Indonesia, both on the scale of individuals, institutions, and society. The results show that positive psychology can improve individual wellbeing, organizational productivity, and community welfare. It can be concluded that overall positive psychology has been successful in Indonesia. Positive psychology also has the potential to continue to grow and have a greater positive impact on Indonesian society



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.

Pendahuluan

Psikologi positif memiliki banyak pengaruh dari pendekatan Humanistik. Istilah ini pertama kali muncul dalam bab terakhir buku Maslow yang berjudul **Motivation and Personality**, dalam bab yang berjudul "Toward a Positive Psychology." Psikologi positif meneliti tentang kekuatan dan kebajikan yang dapat membantu individu atau kelompok dalam meraih kesuksesan hidup atau mencapai tujuan hidup mereka, sehingga mereka merasa bahagia. Fokus utama psikologi positif adalah mencari dan mengembangkan bakat serta kemampuan seseorang atau suatu kelompok, kemudian membantu mereka meningkatkan kualitas hidup dari yang normal menjadi lebih baik, lebih bermakna, dan lebih bahagia (Lianawati, t.t.).

Psikologi positif tentunya berperan di lingkungan masyarakat, salah satunya pada masyarakat Indonesia, dimana di Indonesia sendiri sudah terdapat asosiasi psikologi positif. Asosiasi psikologi positif Indonesia berharap dapat memajukan keilmuan psikologi yang bersumber dari nilai-nilai keberagaman di Indonesia. Dibentuknya asosiasi psikologi positif ini memiliki tujuan agar masyarakat Indonesia memiliki kehidupan yang lebih baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna (have a goodlife, have a pleasant life, dan have a meaningful life) (<https://ap2i-psikologipositif.id.tc/>, 2023).

Ditinjau dari adanya tujuan dan harapan asosiasi psikologi positif di atas, maka masyarakat Indonesia akan memiliki kondisi psikologi yang baik jika peran psikologi di Indonesia berjalan dengan baik. Dengan ini tujuan pemaparan isi yang peneliti lakukan untuk mengetahui bahwa peran psikologi positif di Indonesia sudah benar benar berjalan dengan baik. Dilihat dari kehidupan masyarakat yang lebih baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna.

Jika sudah mempunyai gambaran tentang tujuan asosiasi psikologi positif di Indonesia, maka hal itu dapat membantu masyarakat Indonesia agar memiliki kehidupan yang lebih baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna. Melihat banyaknya manfaat peran psikologi positif di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian scoping review untuk mengkaji peran psikologi positif di Indonesia. kehidupan yang lebih baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna. Melihat banyaknya manfaat peran psikologi positif di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian scoping review untuk mengkaji peran psikologi positif di Indonesia.

Pembahasan

Psikologi Positif tidak hanya bermanfaat bagi individu secara pribadi, tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, organisasi, dan masyarakat. Banyak institusi pendidikan, perusahaan, dan organisasi telah mengadopsi prinsip-prinsip psikologi positif untuk meningkatkan kesehatan siswa, karyawan, dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan memahami psikologi positif, orang dapat belajar bagaimana meningkatkan kebahagiaan mereka sendiri, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Konsep ini memberikan

perspektif positif tentang manusia dan mendorong mereka untuk menciptakan kehidupan yang lebih penuh dan bermakna.

Terdapat peningkatan positif dalam aspek psikologis, kognitif, sosial, dan fisiologis di kelurahan Taman, kecamatan Taman, kota Madiun. Pada penelitian ini, aspek psikologis diukur dengan skala kesejahteraan psikologis Ryff yang telah diadaptasi oleh Aryono dan Dani (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 subjek mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, 6 subjek tidak mengalami perubahan, dan 1 subjek mengalami penurunan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pemberdayaan lansia sehat dan produktif melalui intervensi psikologi positif.

Peran positif psikologi di Indonesia dapat dilihat dari aspek intensitas subjek NR yang berada di Sumbawa dengan memaknai kebersyukuran. Subjek NR dapat bersosialisasi dengan orang lain meskipun ketika ia merasa sedih dan kesepian dengan masalah yang bermunculan sehingga membuat ia merasa insecure subjek NR masih dapat mengendalikan emosi. Subjek NR mampu mengapresiasi dirinya sendiri dengan berbagai hal yang dapat membuatnya semangat untuk melakukan hal-hal yang baik, ini menunjukkan bahwa subjek NR mampu mensyukuri setiap apapun masalah yang sedang ia hadapi.

Damri (2023) dalam penelitiannya bahwa, pada dasarnya manusia adalah makhluk yang luar biasa pintar. Manusia memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Di dunia yang penuh perubahan dan menekan, manusia akan lebih cepat belajar (De Berker, dkk, 2016). Walau begitu, dengan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi, perlu kemampuan adaptasi yang baik dan strategi yang efektif untuk melewati segala rintangan yang ada. Salah satu pendekatan dalam menghadapi situasi tersebut, yaitudengan pendekatan psikologi positif.

Dalam bukunya tentang psikologi positif, Arif Imam Setiadi (2016) menyatakan bahwa praktik syukur, atau rasa terima kasih, yang dilakukan dengan benar dan secara teratur dapat membantu pemulihan dan mencegah kembalinya depresi atau penyakit mental yang serius lainnya. Dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi daripada pendekatan psikoterapi atau pengobatan medis yang menggunakan psikofarmakologi (M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, dan C. Peterson, 2005). Robert Emmons dari UC Davis dan Michael McCullough dari University of Miami adalah peneliti utama dalam bidang ini. Peneliti utama di bidang psikologi positif adalah John Gottman dari University of Washington. Penelitian ini juga menemukan komponen psikologis yang dapat memprediksi perceraian dalam perkawinan dengan keakuratan sebesar 94,7%. Selain itu, penelitian ini juga menemukan komponen psikologis yang dapat meningkatkan kebahagiaan dalam pernikahan dan mencegah perceraian (Gottman, JM & Levenson, RW, 2000).

Dalam penelitian mereka, Widyawati, Ani, dan Nurjannah (Al Qur'an dkk., 2023) mengatakan bahwa teori psikologi positif Seligman muncul setelah Perang Dunia Kedua. Psikologi positif fokus pada korban perang yang menderita penyakit mental untuk mengembalikan kesejahteraan mereka dengan memberikan makna hidup yang lebih positif. Psikologi positif berfokus pada tiga hal utama sebelum perang: penyembuhan

penyakit mental, pengembangan potensi seseorang, dan pembentukan kehidupan normal yang bermakna. Namun, paradigma telah berubah untuk memprioritaskan penyembuhan trauma dan kesehatan mental korban perang (Martin E. P. Seligman, 2008). Psikologi positif juga mengkaji kekuatan dan kebajikan yang dapat mengubah kualitas hidup seseorang atau kelompok ke arah yang lebih positif, seperti mencapai tujuan hidup mereka melalui konseling (Alya Trianda Sari, 2021).

Martin Seligman, seorang penggagas psikologi positif, mendefinisikan kebahagiaan sebagai kombinasi dari emosi positif yang dirasakan seseorang dan aktivitas positif yang tidak melibatkan perasaan. Seligman menggambarkan orang yang benar-benar mencapai kebahagiaan sebagai orang yang dapat mengidentifikasi, mengolah, dan melatih kekuatan dasar mereka, termasuk kekuatan dan keutamaan mereka. Kemudian orang-orang ini menggunakan kekuatan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan mendidik anak (Sarmadi 2018).

Menurut Firdaus, Nurliani, dan Ramli (BKI IAIN Parepare Volume & Firdaus, 2023), orang sering enggan tersenyum dalam kehidupan sehari-hari, meskipun senyum dapat membuat orang lain bahagia. Tersenyum dan sikap positif lainnya, menurut psikologi positif, yang mengutamakan potensi positif setiap orang, membantu orang menyesuaikan diri dan memanfaatkan dirinya secara optimal dalam lingkungannya, yang mengarah pada kehidupan yang baik (Snyder & Lopez, 2002). Psikologi positif ini sangat penting untuk membangun kesehatan mental, terutama dalam menghadapi masalah yang semakin kompleks di zaman ini.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini mengungkapkan Psikologi positif telah berkembang pesat di Indonesia, baik dalam skala individu, lembaga, maupun masyarakat. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan individu, produktivitas organisasi, dan kesejahteraan masyarakat. Dapat disimpulkan secara keseluruhan psikologi positif telah berhasil di Indonesia, psikologi positif juga memiliki potensi untuk terus berkembang, dan memberikan dampak positif yang lebih besar pada masyarakat Indonesia seiring berjalannya waktu.

Upaya yang dapat dilakukan untuk lebih meningkatkan pengaruh peran psikologi positif di Indonesia yang pertama pendidikan psikologi positif di tingkat formal maupun non formal agar mengetahui pentingnya psikologi positif di setiap individu. Kemudian dapat dilakukan dengan upaya mengembangkan penelitian psikologi positif untuk menghasilkan pengetahuan dan informasi baru tentang psikologi positif. Upaya terakhir yang dapat dilakukan menerapkan psikologi positif dalam kebijakan publik agar kebijakan yang dirancang oleh pemerintah dapat membuat masyarakat lebih sejahtera dan bahagia.

Daftar Pustaka

Al-Qur, I., Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan, an, & Widiyawati, A. (2023). Lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat kebahagiaan dalam

- perspektif psikologi positif Martin Seligman islam. *Jurnal contemplate jurnal studi studi keislaman*, 4(1).
- BKI IAIN Parepare Volume, P., & Firdaus, N. (2023). Indonesian Journal of Islamic Counseling senyum :psikologi positif dan psikologi islam. Dalam *Indonesian Journal of Islamic Counseling* (Vol. 5, Nomor 1). [Http://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/ijic](http://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/ijic)
- Damri, R. (2023). Rintangan tak terduga berujung stres: Peran psikologi positif pada kesehatan mental di era vuca. *Priceeding conference on psychology and behavioral*, 2(1), 301–333. [Http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index](http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index)
- Hajid Hasibu Wahab, M., & Yuda Yuwana, R. (2023). Pengaruh pelaksanaan shalat jumat terhadap kualitas hidup masyarakat: Perspektif psikologi positif. 1(1), 21–25.
- Hartono, R., & Atmasari, A. (t.t.).
- Imam Setiadi. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Lianawati, E. (t.t.). *Kesejahteraan psikologis istri ditinjau dari sikap peran gender pada pasutri muslim psychological well being in wife based on gender role attitude in muslim couple*.
- Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Saguruwjuw, Y., Roju, M. V. T., & Aryono, M.M. (2023). Pemberdayaan lansia produktif dan sehat melalui intervensi psikologi positif kelurahan Taman, kecamatan Taman kota Madiun. *SHARE “sharing - Action - reflection,”* 9(1), 50– 57. [Https://doi.org/10.9744/share.9.1.50-57](https://doi.org/10.9744/share.9.1.50-57)
- Putra, M. A. (t.t.). *Psikologi positif: mencari kebahagiaan dan kualitas hidup yang lebih baik*.