



# PSIKOLOGI POSITIF

---

- Reza Fahlevi
- Nicholas Simarmata
- Ratnasartika Aprilyani
- Abdurohim
- Dian Jayantari Putri K. Hedo
- Meilisa Silviana Patodo
- Diana Putri Arini
- Yohannes Wijaya
- Ida Fitri Shobihah



# **PSIKOLOGI POSITIF**

**Reza Fahlevi**

**Nicholas Simarmata**

**Ratnasartika Aprilyani**

**Abdurohimi**

**Dian Jayantari Putri K. Hedo**

**Meilisa Silviana Patodo**

**Diana Putri Arini**

**Yohannes Wijaya**

**Ida Fitri Shobihah**



**PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI**

# PSIKOLOGI POSITIF

**Penulis :**

Reza Fahlevi  
Nicholas Simarmata  
Ratnasartika Aprilyani  
Abdurohimi  
Dian Jayantari Putri K. Hedo  
Meilisa Silviana Patodo  
Diana Putri Arini  
Yohannes Wijaya  
Ida Fitri Shobihah

**ISBN : 978-623-8102-27-3**

**Editor :** Free Dirga Dwatra, S.Psi., M.A

**Penyunting :** Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes.

**Desain Sampul dan Tata Letak :** Handri Maika Saputra, S.ST

**Penerbit :** PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI  
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

**Redaksi :**

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001  
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah  
Padang Sumatera Barat

Website : [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)

Email : [globaleksekutifteknologi@gmail.com](mailto:globaleksekutifteknologi@gmail.com)

Cetakan pertama, Desember 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul Psikologi Positif.

Buku ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami teori Psikologi Positif, sehingga mereka dapat mengaplikasikan ilmunya. Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi kepastakaan di Indonesia dan bermanfaat bagi kita semua.

Penulis, Desember 2022

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 KONSEP PSIKOLOGI POSITIF.....</b>	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan.....	1
1.1.1 Yunani .....	2
1.1.2 Utilitarianisme .....	2
1.1.3 William James.....	2
1.1.4 Psikologi humanistik.....	3
1.2 Apa itu Psikologi Positif .....	5
1.3 Tempat psikologi positif .....	7
1.4 Penguatan Psikologi Positif .....	10
1.5 Memperkuat Ilmu Positif Psikologi .....	10
1.6 Penguatan Teori Positif Psikologi .....	12
1.7 Memperkuat Praktik Positif Psikologi.....	13
1.8 Psikologi Positif dan Emosi.....	14
1.9 Emosi Dasar Manusia .....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	18
<b>BAB 2 MENDEFINISIKAN KEBAHAGIAAN.....</b>	<b>21</b>
2.1 Mengapa kebahagiaan itu penting? .....	21
2.2 Mendefinisikan kebahagiaan .....	22
2.3 Antecedent kebahagiaan .....	24
2.4 Ukuran dan Mengukur Kebahagiaan.....	25
2.5 Unsur-unsur Pembentuk Kebahagiaan .....	27
2.5.1 Dimensi afektif (hedonis).....	27
2.5.2 Dimensi kognitif.....	28
2.5.3 Dimensi <i>eudaimonia</i> .....	28
2.6 Efek Kebahagiaan .....	28
2.6.1 Kebahagiaan meningkatkan kesehatan .....	29
2.6.2 Kebahagiaan membawa umur panjang.....	29
2.6.3 Kebahagiaan mengarah pada pencapaian dan produktivitas yang lebih tinggi.....	29
2.6.4 Kebahagiaan mengarah pada perilaku prososial.....	30
2.7 Parameter kebahagiaan pada level negara.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	32

<b>BAB 3 EMOSI POSITIF: TEORI BROADEN AND BUILD .....</b>	<b>39</b>
3.1 Pendahuluan .....	39
3.2 Emosi .....	39
3.2.1 Emosi Positif.....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	47
<b>BAB 4 HIDUP DI MASA SEKARANG: FLOW VS MINDFULNESS .....</b>	<b>49</b>
4.1 Pendahuluan .....	49
4.2 Merencanakan kehidupan masa kini untuk masa yang akan datang.....	50
4.3 Melakukan upaya-upaya untuk memperoleh kesenangan ( <i>mindfulness</i> ) yang diperlukan.....	53
4.4 Memperoleh <i>mindfulness</i> , dengan melakukan pelatihan .....	54
4.5 Menjalani kehidupan pada masa sekarang .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
<b>BAB 5 RESILIENSI DAN <i>POST-TRAUMATIC GROWTH</i>..</b>	<b>61</b>
5.1 Memaknai Masa-Masa Sulit.....	61
5.2 Mengilhami Resiliensi .....	63
5.3 Dimensi-Dimensi Resiliensi .....	66
5.4 Resiliensi pada Berbagai Konteks.....	67
5.5 Meninjau <i>Post-traumatic growth</i> .....	68
5.6 Membentuk <i>Post-traumatic growth</i> .....	71
5.7 <i>Post-traumatic growth</i> pada Berbagai Setting.....	72
5.8 Memahami dan Menghidupi Resiliensi dan <i>Post-traumatic growth</i> .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	78
<b>BAB 6 OPTIMISME .....</b>	<b>81</b>
6.1 Pendahuluan .....	81
6.2 Definisi Optimisme dan Optimisme yang Dipelajari.....	81
6.3 Antecedan Masa Kecil dari Optimisme yang Dipelajari.....	83
6.4 Harapan- Model Nilai Motivasi .....	85
6.5 Tujuan Bervariasi dalam Keluasan dan Keabstrakan.....	86
6.6 Variasi dalam Konsepsi dan Penilaian .....	87

6.7 Optimis & Subjective Well-Being.....	90
6.8 Optimism, Pessimism, & Coping .....	92
6.9 Bisakah Pesimis menjadi Optimis .....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	100
<b>BAB 7 KEBAHAGIAAN DAN UANG : ALTRUISME DAN MATREALISME.....</b>	<b>105</b>
7.1 Pendahuluan.....	105
7.2 Kebahagiaan .....	106
7.3 Matrealis dan Uang .....	108
7.4 Kebahagiaan dalam persepektif hedonia .....	112
7.5 Kebahagiaan dalam perspektif eudomonis .....	114
7.6 Altruisme dan kebahagiaan .....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	119
<b>BAB 8 KREATIVITAS DAN KEBERSYUKURAN.....</b>	<b>123</b>
8.1 Pendahuluan (Kreativitas).....	123
8.2 Fenomena Kreativitas .....	124
8.3 Individu yang Kreatif.....	125
8.4 Variasi dalam Melatih Kreativitas .....	125
8.5 Manfaat Kreativitas pada Kesehatan Fisik dan Mental.....	126
8.6 Peringatan .....	128
8.7 Pendahuluan (Kebersyukuran).....	128
8.8 Variasi dalam Melatih Kebersyukuran .....	128
8.9 Manfaat Kebersyukuran pada Kesehatan Fisik dan Mental .....	129
8.10 Manfaat Kebersyukuran pada Aspek Sosial dan Kognisi Manusia.....	130
8.11 Peringatan.....	131
DAFTAR PUSTAKA.....	132
<b>BAB 9 SELF ACCEPTANCE DALAM KONSEP PSIKOLOGI DAN ISLAM.....</b>	<b>135</b>
9.1 Pendahuluan.....	135
9.2 <i>Self Acceptance</i> dalam Psikologi.....	135
9.3 <i>Self Acceptance</i> dalam Islam .....	139
9.4 Komparasi <i>Self Acceptance</i> dan Qonaah .....	141
DAFTAR PUSTAKA.....	143
<b>BIODATA PENULIS</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.1</b> : Matriks penelitian psikologi positif .....	6
<b>Gambar 1.2</b> : Hubungan psikologi positif dengan ilmu psikolog .....	8
<b>Gambar 3.1</b> : Boarden and Build Theory.....	43
<b>Gambar 4.1</b> : Keseimbangan dalam Mencapai Kesenangan.....	51
<b>Gambar 4.2</b> : Model memperoleh Kesadaran.....	58
<b>Gambar 6.1</b> : <i>Learned Optimism Theory Viewed in Terms of Its Past Temporally Oriented Excusing Qualities as Compared to Future Temporally Oriented Optimism Qualities ...</i>	83
<b>Gambar 7.1</b> : Ilustrasi mengenai hubungan matrealisme, uang dan hedonis .....	109





# **BAB 1**

## **KONSEP PSIKOLOGI POSITIF**

*Oleh Reza Fahlevi*

### **1.1 Pendahuluan**

Pada saat ini, masyarakat menghadapi tantangan yang sangat berat berupa pemanasan global, bencana alam, resesi ekonomi, belum pernah terjadi sebelumnya tunawisma, terorisme, dan kelanjutan perang yang menguras tenaga. Dengan semua ini kesedihan dan kengerian, di mana di dunia melakukan sains berdasarkan pengujian kebahagiaan, kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, dan kehidupan yang positif cocok dengan zaman modern saat ini?

Psikologi positif, istilah ini pertama kali digunakan di tahun 1954 oleh Abraham Maslow. Pada awalnya ilmu psikologi lebih banyak menelaah hal negatif daripada sisi positif; hal demikian itu mengungkapkan kepada kita banyak hal tentang manusia mengenai kekurangannya, penyakitnya, dosanya, tapi sedikit pembahasan tentang potensinya, kebaikannya, cita-citanya yang dapat dicapai. Martin Seligman memperkenalkan kembali istilah psikologi positif dan menyatakan bahwa psikologi "setengah matang" dan lebih banyak perhatian harus diberikan pada hal yang positif dan melihat pada aspek kebaikan pada manusia dan di dunia.

Namun Seligman telah melakukan hal pekerjaan yang fenomenal yang membawa pemikiran dan ide-ide dari para peneliti masa lalu, filsuf dan ilmuwan kembali ke kesadaran kita. Kami telah mengidentifikasi empat kelompok individu yang melihat 'kehidupan yang baik' sebelum disiplin psikologi positif bahkan ada. Mari kita mulai dengan orang Yunani Kuno.

### **1.1.1 Yunani**

Kontribusi terbesar Aristoteles (384–322 SM) untuk filsafat bisa dibilang adalah karyanya mengenai moralitas, kebajikan dan apa artinya menjalani kehidupan yang baik. Saat dia mempertanyakan topik ini, dia menyimpulkan bahwa kebaikan tertinggi bagi seluruh umat manusia memang *eudaimonia* (atau kebahagiaan). Pada akhirnya, karyanya berpendapat bahwa meskipun kesenangan mungkin timbul dari keterlibatan dengan kegiatan yang berbudi luhur, itu bukan satu-satunya tujuan kemanusiaan (Mason dan Tiberius, 2009).

### **1.1.2 Utilitarianisme**

Utilitarianisme, yang diciptakan oleh Jeremy Bentham dan dijalankan oleh John Stuart Mill, adalah falsafah yang menyatakan bahwa tindakan atau kebijakan yang benar dari pemerintah adalah apa yang akan menyebabkan 'kebaikan terbesar untuk jumlah terbesar orang', juga dikenal sebagai 'prinsip kebahagiaan terbesar', atau prinsip utilitas. Utilitarianisme adalah yang pertama sektor yang mencoba mengukur kebahagiaan, menciptakan alat yang terdiri dari tujuh kategori, menilai kuantitas kebahagiaan yang dialami oleh individu (Pawelski dan Gupta, 2009). Para filosof sebelumnya beranggapan bahwa kebahagiaan itu tidak terukur, utilitarianisme berargumen dan berusaha menunjukkan bahwa itu memang mungkin. Pawelski dan Gupta (2009) mengusulkan bahwa utilitarianisme mempengaruhi beberapa bidang psikologi positif saat ini, seperti kesejahteraan subjektif dan kehidupan yang menyenangkan. Pada akhirnya, psikologi positif menerima bahwa sementara kesenangan adalah komponen kesejahteraan secara keseluruhan itu tidak cukup dan dimasukkannya pengejaran *eudaimonic* diperlukan sebagai melengkapi filsafat utilitarian.

### **1.1.3 William James**

William James terkenal karena kontribusinya pada psikologi melalui teksnya yang banyak dibaca, *The Principles of Psychology* (James, 1890). James awalnya dilatih sebagai dokter medis di Universitas Harvard, Boston, AS, sebelumnya ia tertarik pada agama, mistisisme dan epistemologi (Pawelski, 2009). Tulisannya pada topik pembahasan 'Emosi', paling relevan untuk diakui oleh

psikologi positif. Willam James menunjukkan bahwa emosi datang setelah kita secara fisik bertindak. Sebagai contoh 'Akal sehat mengatakan "kita kehilangan kekayaan kita kemudian merasa menyesal dan menangis; kita bertemu beruang memunculkan ketakutan dan muncul tindakan lari; kita dihina oleh saingan muncul perasaan marah dan mogok. Ini adalah salah satu contoh pertama, jika bukan contoh pertama, menulis kepada menghubungkan emosi dan ekspresi bersama. Tahun-tahunnya menjalin fisiologi, psikologi dan filsafat masih berdampak pada isu-isu filosofis yang melingkupinya pikiran, tubuh dan otak hari ini.

#### **1.1.4 Psikologi humanistik**

Psikologi humanistik muncul pada akhir 1950-an dan awal 1960-an sebagai reaksi dari teori-teori psikologis utama psikoanalisis, behaviorisme dan pengkondisian. Gerakan humanistik memperkenalkan dan memantapkan penyelidikan kualitatif sebagai paradigma penting untuk meneliti pemikiran, perilaku, dan pengalaman manusia, menambahkan dimensi holistik untuk psikologi. Singkatnya, psikologi humanistik adalah perspektif psikologis yang menekankan studi tentang manusia seutuhnya.

Psikolog humanistik percaya bahwa: (1) perilaku individu terutama ditentukan oleh persepsi mereka tentang dunia di sekitar mereka dan pemaknaan pribadi mereka; (2) individu bukan semata-mata produk dari lingkungan mereka atau gen; dan (3) individu diarahkan dan dimotivasi secara internal untuk memenuhi kebutuhan kemanusiaan dari potensi yang ia miliki.

Dorongan utama psikologi humanistik adalah untuk fokus pada kesehatan mental, atribut positif tertentu seperti kebahagiaan, kepuasan, kebaikan, kepedulian, berbagi dan saling mengasihi. Kelompok humanis merasa bahwa, tidak seperti kelompok behavioris, manusia memiliki pilihan dan tanggung jawab atas nasib mereka sendiri. Perspektif ini pada akhirnya memandang hidup sebagai sebuah proses, dengan semua manusia melihat dorongan bawaan untuk pertumbuhan dan pemenuhan potensi. Kelompok humanis bahkan melangkah lebih jauh dengan memasukkan spiritual kepatutan diri, dunia dan kesejahteraan; daerah yang kontroversial bahkan di masyarakat ilmiah saat ini.

Jadi, bahkan saat itu, para psikolog sadar akan kekurangan dalam penelitian tentang hal-hal positif dari sisi kehidupan. Beberapa psikolog positif berpendapat bahwa alasan mengapa disiplin atau aliran humanistik tidak pernah benar-benar lepas landas berasal dari fakta bahwa ia tidak pernah mengembangkan disiplin yang terhormat dan dasar empiris. Kurangnya landasan teoretis ini menyebabkan mendorong seorang narsistik keasyikan dengan dirinya sendiri dan mengejar perbaikan diri dengan mengorbankan kesejahteraan masyarakat (Seligman dan Csikszentmihalyi, 2000).

Sayangnya, psikologi positif tidak memulai dengan langkah yang benar dengan humanistiknya. Pada awalnya, ada dorongan yang jelas untuk memisahkan psikologi positif dari disiplin humanistik, mengklaim perbedaan besar dalam penyelidikan metodologis. Positif psikologi adalah studi ilmiah tentang kesejahteraan, dan karena itu menggunakan metode ilmiah untuk menguji hipotesis. Ada banyak hal yang dapat dipelajari dari psikologi positif dan terus belajar tentang gerakan humanistik. Setelah itu dengan cepat banyak dilakukan pertemuan dan penelitian yang muncul di Amerika Serikat di tempat-tempat seperti Philadelphia, Washington, D.C., Lincoln, dan Lawrence membahas terkait psikologi positif. Edisi pertama Buku Psikologi Positif diterbitkan pada tahun 2002 dan memicu berkembang pesatnya bidang psikologi positif.

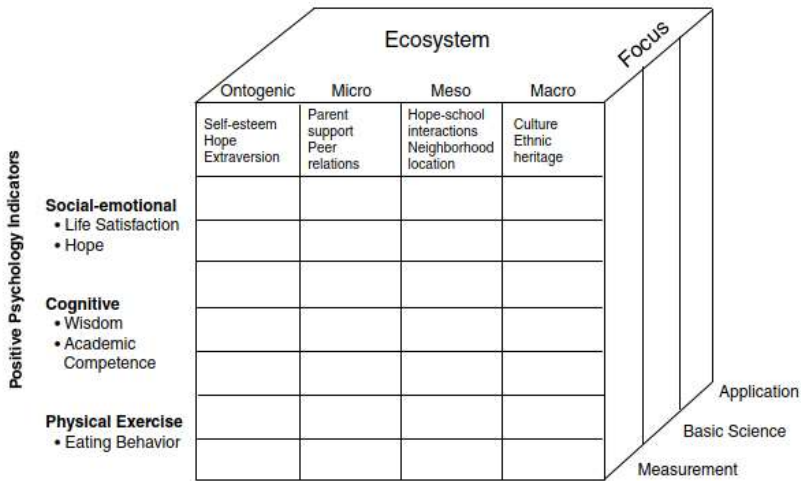
Asosiasi Psikologi Positif Internasional didirikan pada tahun 2007, dan Kongres Dunia Kelima tentang Positif Psikologi berlangsung di Montreal pada tahun 2017. Dengan menggunakan teknik yang sama psikologi positif membantu menjelaskan mengenai kelemahan dan pencegahan atau mengobati penyakit, dengan psikologi positif kita dapat meningkatkan pemahaman kita mengenai kekuatan dan mempromosikan kesejahteraan.

## 1.2 Apa itu Psikologi Positif

Apa itu psikologi positif? Menurut salah satu tokoh gerakan psikologi positif, "Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang apa yang baik dan positif dalam hidup, dari lahir sampai mati dan membuat hidup paling berharga untuk dijalani" (Peterson, 2006). Meskipun penyelidikan tentang makna dan faktor-faktor penentu "kehidupan yang positif" telah lama dalam sejarah psikologi, filsafat, agama, pendidikan, dan sebagainya, minat dalam psikologi positif meledak sejak terbitnya buku edisi millennial American Psychologist, oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (2000). Topik dalam edisi khusus berkisar tentang kebahagiaan dan optimisme hingga kebijaksanaan, kesehatan, dan pengambilan keputusan. Diambil bersama-sama, upaya ini menggambarkan banyak penelitian tentang fungsi manusia yang optimal yang meluas di luar fokus yang lebih khas, terutama di antara psikologi terapan, pada "apa yang salah" di manusia, termasuk cacat psikologis, fisik, dan pendidikan. Seligman dan tokoh lainnya di lapangan telah menekankan bahwa penelitian dasar dan aplikasi psikologi positif tidak dimaksudkan untuk menggantikan penekanan yang lebih tradisional pada masalah (dan pencegahan dan perbaikannya), melainkan untuk melengkapi keilmuan tersebut dengan memastikan bahwa perhatian yang sama dicurahkan pada pengakuan dan promosi aspek positif di dalam kehidupan individu, kelompok, dan lingkungan mereka.

Definisi kesehatan atau pengembangan potensi tetap menjadi kontroversial. Dalam konsep yang luas mencakup tradisi *eudaemonik* dan *hedonistik*, Cowen (1991) menyebutkan dua kelompok dari indikator kesehatan. Yang pertama terdiri dari indikator bersahaja seperti makan dengan baik, tidur nyenyak, dan melakukan tugas hidup yang diamanatkan dengan baik. Yang kedua, agak lebih halus, termasuk memiliki rasa kendali atas nasib seseorang, perasaan memiliki tujuan dan rasa memiliki, dan kepuasan dasar dengan diri sendiri dan keberadaan seseorang seperti kepuasan hidup atau kepuasan dalam hidup. Promosi kesehatan tidak konsisten dengan orientasi psikologi positif, meskipun Cowen telah mengartikulasikan perbedaan antara pencegahan primer, peningkatan kesehatan, dan psikologi aktif

(Cowen & Kilmer, 2002). Demikian pula, psikologi positif tidak konsisten dengan orientasi kualitas hidup yang positif (Schalock & Alonso, 2002). Orientasi kualitas hidup juga perspektif yang sangat global yang berfungsi sebagai gagasan kepekaan dan konstruksi sosial yang dapat digunakan sebagai kerangka kerja menyeluruh untuk membuat perbedaan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat (Schalock & Alonso, 2002).



**Gambar 1.1** : Matriks penelitian psikologi positif

Indikator psikologi positif, yang melibatkan kekuatan minat pribadi individu (yaitu fisik, kognitif, atau sosial-emosional), terdaftar di sepanjang sumbu vertikal; yaitu, di sebelah kiri sisi matriks. Sifat dan jumlah variabel psikologi positif tetap harus ditentukan. Misalnya, Cowen dan Kilmer (2002) mengidentifikasi 61 variabel psikologi positif dalam tinjauan selektif literatur, sehingga menggarisbawahi kebutuhan untuk mengatur dan memfokuskan batas-batas konstruksi psikologi positif. Dengan demikian, dimensi dari matriks harus dibiarkan terbuka, memberikan peneliti kesempatan untuk menggambarkan variabel kesejahteraan yang paling penting dan berbeda. Meskipun jumlah psikologi positif yang diusulkan indikator saat ini besar dan berat, upaya untuk mengembangkan sistem klasifikasi, seperti itu harus memberikan titik awal yang berguna untuk melangkah lebih jauh. Seperti disebutkan sebelumnya, apa pun hasil dari penelitian itu,

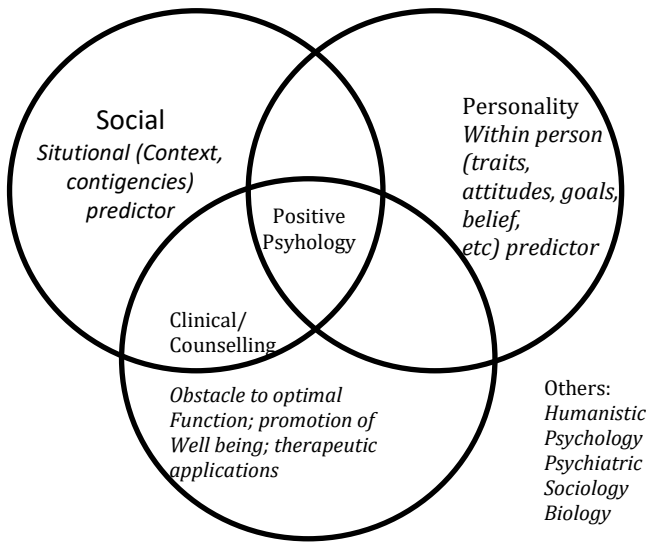
konseptualisasi kesejahteraan optimal kaum muda cenderung multidimensi, menggabungkan konstruksi terkait, tetapi berbeda. Penentu utama perbedaan individu dalam variabel psikologi positif, yang memiliki dievaluasi secara empiris, dapat dicantumkan dalam setiap sel. Dengan cara ini, literatur yang ada dapat diringkas, berpotensi menunjukkan area yang membutuhkan penyelidikan lebih lanjut. Misalnya, baru-baru ini review kepuasan sekolah remaja mengungkapkan dominasi penelitian di ontogenik dan tingkat mikrosistem, dengan kurangnya penelitian di tingkat mesosistem dan makrosistem. Serupa daftar mungkin dikembangkan untuk konstruksi psikologi positif tambahan seperti harapan, optimisme, aktivitas fisik yang sehat, dan lain sebagainya.

### **1.3 Tempat psikologi positif**

Disiplin psikologi dapat dibagi menjadi sejumlah besar bidang yang berbeda. *American Psychological Association* memiliki 56 cabang, sedangkan *British Psychological Society* mengakui sembilan bidang psikologi : klinis, konseling, pendidikan, forensik, kesehatan, neuro-psikologi, industri, olahraga dan latihan, dan guru/peneliti psikologi. Namun, di mana tepatnya psikologi positif cocok dapat diterima dalam disiplin psikologi yang sudah ada?

Ada ketidaksepakatan mengenai apakah psikologi positif adalah disiplin yang terpisah itu sendiri atau jika itu mencakup seluruh bidang psikologi. Misalnya, Gambar 1.2 menunjukkan bagaimana psikologi positif dapat ditempatkan dalam disiplin ilmu psikologi dasar. Tautan lain dapat ditarik ke psikologi humanistik, psikiatri, sosiologi, biologi dan ilmu lainnya. Namun, apakah psikologi positif akan menjadi disiplin yang terpisah masih harus dilihat.





**Gambar 1.2 :** Hubungan psikologi positif dengan ilmu psikolog

Psikolog positif akan berpendapat bahwa psikologi juga harus memperluas jangkauan fokusnya untuk meningkatkan pendidikan anak dengan memanfaatkan motivasi intrinsik yang lebih besar, pengaruh positif dan kreativitas; meningkatkan psikoterapi dengan mengembangkan pendekatan yang menekankan harapan, makna, dan penyembuhan diri; meningkatkan kehidupan keluarga dengan lebih baik memahami dinamika cinta, menjadi orang tua, dan berkomitmen. Ada perdebatan bahwa harus meningkatkan kepuasan kerja sepanjang masa dengan membantu orang menemukan keterlibatan otentik, kondisi pengalaman dan memberikan kontribusi yang tulus dalam pekerjaan; bahwa harus meningkatkan organisasi dan masyarakat dengan menemukan kondisi yang meningkatkan kepercayaan, komunikasi, dan altruisme; dan hal tersebut harus dilakukan dengan cara meningkatkan karakter moral masyarakat dengan pemahaman yang lebih baik dan mempromosikan dorongan rohani.

Satu hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa banyak peneliti di bidang keahlian ini yang telah dilakukan bahkan

sebelum psikologi positif lahir. Apa yang tiba-tiba membuat beberapa area ini sekarang menjadi psikologi positif bukan klinis atau psikologi olahraga? Misalnya, sejak awal 1980-an, penelitian telah dilakukan pada bagaimana pelatih dan atlet dapat mencapai prestasi puncak. Dari sejumlah besar data yang dikumpulkan, teori tentang motivasi, perilaku yang diprediksi, penguasaan dan kesuksesan telah dibuahi silang dengan bidang psikologi lainnya. Khususnya psikologi olahraga dan psikologi kerja yang tampaknya mencari hasil yang sama. Psikologi Olahraga cenderung melihat pemain terbaik dan menyesuaikan strategi dengan individu yang dapat ditingkatkan performanya, seperti halnya psikologi positif, yang melihat bagaimana individu berkembang dan berbagi informasi dengan populasi normal. Dengan demikian bahwa kolaborasi dengan dua bidang ini sangat penting untuk psikologi. Seruan Maslow dan Seligman untuk perhatian yang lebih serius ke sisi positif kehidupan telah digaungkan oleh banyak tokoh, termasuk oleh tokoh psikiatri seperti Karl Menninger, dan pakar bisnis, terutama Peter Drucker. Menninger (Menninger, Mayman, & Pruyser, 1963) menemukan kembali psikiatri dengan menunjukkan bahwa penyakit mental itu dapat diobati, dan kesehatan mental dapat dicapai. Dalam bidang bisnis oleh Drucker (1993) menyampaikan kepada manajer yang ingin meningkatkan performa tim mereka, Drucker hanya menyatakan bahwa eksekutif harus membangun kekuatan, bukan kelemahan. Pada tahun 1998, Seligman mengambil kesimpulan dari Maslow, Menninger, Jahoda, Drucker, dan banyak orang lain yang aktif mempelajari topik di bawah payung psikologi positif seperti Beatrice Wright, Albert Bandura, Rick Snyder, Carol Ryff, Chris Peterson, dan Don Clifton, dan menggabungkan semangat ilmiah dengan waktu yang tepat untuk membuat psikologi positif menjadi hidup dan dapat lebih dikenal.

Banyak ahli mencoba menjelaskan mengapa kita membutuhkan pelajaran psikologi positif di kampus, tetapi seringkali lebih efektif untuk mudah dipahami ketika diberikan kasus bahwa di mana pun ada ketakutan, ada harapan. Sedangkan pelajaran psikologi abnormal, diperlukan untuk sebagian besar jurusan psikologi, terkait tentang rasa takut, terkait emosi negatif, dan penyakit. Psikologi positif berfungsi untuk membantu

mahasiswa atau siswa dapat memahami pengetahuan mengenai harapan, emosi positif, dan kesehatan. Psikologi positif tidak membuat kasus atau topik terkait dengan kecemasan atau depresi, tetapi lebih dititiberatkan dalam mempelajari kekuatan dan kesejahteraan. Memang sebagian besar publik berpendapat tentang pekerjaan psikologi positif berfokus pada kebahagiaan dan pencapaiannya.

#### **1.4 Penguatan Psikologi Positif**

Kasus untuk psikologi positif mudah dibuat, tetapi itu juga mudah dirusak, mengingat perhatian media yang mudah diterima dan kualitas yang bervariasi dari penelitian dan praktik yang termasuk dalam kategori payung psikologi positif. Cara terbaik untuk terus menumbuhkan bidang psikologi positif adalah melalui penggunaan metode ilmiah yang ketat, dan mencoba untuk memandu penelitian yang tertarik yang bisa menceritakan kisah yang lebih kompleks tentang perkembangan manusia secara positif. Kekhawatiran tentang reproduktivitas temuan dalam psikologi telah menjadi perhatian besar dalam psikologi dalam beberapa tahun terakhir (misalnya, *Open Science Collaboration*, 2015), dan isu reproduktivitas sama pentingnya dalam psikologi positif seperti di bidang psikologi khusus lainnya. Kita juga merekomendasikan untuk terus mengembangkan dan menyempurnakan model teoritis psikologi positif dengan pengujian teori dan konstruksi secara serempak untuk mendapatkan penguatan dalam psikologi positif, misalnya, nilai tumpang tindih atau tambahan optimisme dan harapan ketika memprediksi hasil akademik atau perubahan kesejahteraan dari waktu ke waktu. Akhirnya, hal ini mendorong para ilmuwan dan praktisi untuk bekerja sama untuk menemukan cara terbaik untuk menerapkan temuan psikologi positif untuk mempromosikan kesehatan mental, kekuatan, dan hasil positif lainnya.

#### **1.5 Memperkuat Ilmu Positif Psikologi**

Perluasan lanjutan dari psikologi positif memberikan dampak peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental yang positif, manfaat dari sifat-sifat seperti harapan dan rasa syukur,

dan metode dimana temuan-temuan psikologi positif dapat digunakan untuk meningkatkan kehidupan individu dan masyarakat serta komunitas. Mengingat bahwa banyak dari ilmu pengetahuan di aplikasikan di dunia yang mempengaruhi kehidupan anak-anak dan orang dewasa, kita harus terus melakukan yang penelitian sains yang ketat. Bidang psikologi telah ditantang dalam beberapa tahun terakhir untuk menggunakan metode yang lebih kuat dari desain dan analisis perimental untuk meningkatkan reproduktifitas temuan penelitian. Karena ini adalah bidang psikologi yang relatif baru, pentingnya menggunakan metode yang kuat dari desain dan analisis perimental mungkin sangat penting dalam psikologi positif untuk memastikan bahwa kesimpulan mengenai katalis, korelasi, dan konsekuensi dari kekuatan dan kesejahteraan yang sesuai dapat tepat berdasarkan temuan empiris. Berfokus pada ukuran efek dan interval kepercayaan daripada signifikansi statistik, menggunakan pemodelan variabel laten teknik untuk lebih tepat memodelkan ukuran konstruksi psikologi positif yang kompleks, dan meningkatkan penggunaan meta-analisis untuk mensintesis pengetahuan tentang dampak konstruksi psikologi positif dan intervensi hanyalah beberapa contoh dari beberapa praktik penelitian yang dapat membantu untuk memajukan bidang psikologi positif.

Ini juga penting di lapangan untuk bergerak melampaui penelitian *cross-sectional* sehingga akan didapatkan pemahaman yang lebih terkait intervensi, dan mengidentikasi lebih banyak lagi dengan jelas bukan hanya hubungan antara konstruksi psikologi positif, tetapi dinamika proses perubahan dalam individu yang mungkin terjadi. Salah satu pertanyaan mendasar di balik bagian dari penelitian psikologi positif adalah apakah mungkin untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan individu?. Masalah ini memiliki relevansi yang signifikan bagi individu, kebijakan publik, dan sistem kesehatan. Penelitian *cross sectional* dapat memberikan banyak informasi tentang bagaimana sifat-sifat positif dan berbagai indeks dari kesehatan mental terkait satu sama lain, tetapi studi *cross-sectional* tidak pernah dapat memberikan model tes kausal yang benar yang sering dikemukakan dalam teori. Meskipun itu bisa sulit dan mahal untuk melakukan studi longitudinal yang

dapat secara akurat mengungkap perubahan, metode dan analisis data diperlukan untuk perubahan model menjadi meningkat dan lebih mudah diakses. Ong dan Van Dulmen (2006) memberikan contoh nyata tentang bagaimana data longitudinal dianalisa menggunakan pemodelan hirarki linear atau pemodelan kurva pertumbuhan dapat diterapkan khusus untuk penelitian psikologi positif agar memberikan pemahaman yang lebih canggih tentang lintasan laten kesejahteraan. Tentu saja penelitian tidak boleh menggunakan analisis statistik lanjutan ini ketika tidak perlu atau sesuai, tetapi untuk psikologi positif untuk terus berkembang sebagai ilmu oleh karena itu, para peneliti semakin perlu merancang studi yang memungkinkan pemodelan yang tepat dari lintasan dan perubahan individu.

## **1.6 Penguatan Teori Positif Psikologi**

Pada dekade terakhir telah terlihat pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa terkait teori-teori dan nilai-nilai baru yang disempurnakan pada konstruksi psikologi positif. Luasnya penelitian mencerminkan antusiasisme tentang topik psikologi positif, tetapi ada juga alasan untuk menjadi berhati-hati tentang proliferasi konstruksi ini. Banyak contoh, ada terlalu sedikit perhatian diberikan untuk memeriksa validitas tambahan konstruksi baru ini, atau apakah model alternatif mungkin memberikan model yang lebih akurat. Itu penting untuk menunjukkan bahwa beberapa sifat positif (misalnya harapan dan optimisme) dikaitkan dengan hasil yang positif, tetapi sama pentingnya, jika tidak lebih, untuk menunjukkan efek unik dari sifat-sifat ini pada hasil positif dan untuk mendemonstrasikan konteksnya di mana satu sifat mungkin lebih berharga daripada lainnya. Dengan memeriksa teori dan konstruksi bisa dikembangkan ilmu yang lebih bernuansa psikologi positif yang dapat mengartikulasikan ketika, bagaimana, dan mengapa berbagai konstruksi berhubungan dengan satu lainnya. Sebagai ilmu psikologi, psikologi positif terus berkembang, hal ini dapat mengakibatkan pemangkasan atau modifikasi konstruksi atau memiliki sedikit tambahan nilai dalam prediksi atau promosi hasil positif. Meskipun proses ini dapat menjadi tantangan, kami percaya

bahwa iterasi terus menerus dan bukti bagaimana kita mendefinisikan, mengukur, dan menargetkan konstruksi psikologi positif sangat penting untuk mempromosikan ilmu yang sehat.

## **1.7 Memperkuat Praktik Positif Psikologi**

Seiring dengan perkembangan psikologi positif yang tumbuh dan berkembang dengan pesat, sangat penting bagi para ilmuwan dan praktisi psikologi positif tetap ada kaitan dengan ilmu psikologi lainnya. Dalam bidang psikologi klinis, masih terjadi pemutusan hubungan antara orientasi teoretis dan metode pengobatan didukung oleh para peneliti dan praktisi klinis. Kita

percaya pemutusan ini sangat disayangkan dan menghambat pekerjaan ilmuwan dan praktisi. Sebagai posisi gerakan psikologi aktif dalam bentuknya yang sekarang masuk dekade ketiga, dasar empiris untuk intervensi berdasarkan temuan psikologi positif akan terus ditingkatkan. Penting untuk meningkatkan upaya yang dilakukan untuk membawa psikologi positif ke dalam

intervensi ke praktik kehidupan sehari-hari tidak hanya di luar penelitian laboratorium, untuk memeriksa bagaimana efektifitas dari intervensi ini dapat bertahan ketika diperiksa dengan populasi yang lebih besar, untuk memperjelas mekanisme perubahan dengan mempromosikan hasil positif dalam intervensi ini, dan untuk menentukan sejauh mana dampak dari intervensi ini dimoderatori oleh faktor budaya atau karakteristik individu atau kelompok lainnya. Dengan melakukannya jadi bisa memperkuat baik ilmu maupun prakteknya terkaitan psikologi positif dan memaksimalkan dampak psikologi positif di seluruh dunia.

Psikologi positif terus membuat lompatan dalam kemajuan ilmiah dan pemahaman fokus pada pentingnya tubuh dalam fungsi fisik dan psikologis yang optimal masih tertinggal. Menggabungkan elemen kesejahteraan *hedonis* dan *eudaimonic*, agar dapat menciptakan tubuh positif melalui lima mekanisme inti: sentuhan manusia, perilaku seksual positif, aktivitas fisik, nutrisi dan bahkan rasa sakit fisik. Lima komponen ini membantu pengalaman kesenangan sesaat atau makna perasaan dan pengembangan diri. Sebelum menyelidiki apa yang Hefferon gambarkan sebagai lima

komponen dari tubuh positif. Meskipun ini tidak lengkap, ini adalah salah satu dari jenis pertama untuk menempatkan hubungan teoretis ini bersama-sama dalam psikologi positif. Memang, tampaknya tidak mungkin bagi psikologi positif untuk terus berlanjut sebagai sebuah disiplin yang berfokus pada bagian tertentu pada tubuh (Seligman, 2008) tanpa mengakui peran penting tubuh dalam pikiran yang sehat dan bahagia (Resnick *et al.*, 2001; Hefferon *et al.*, 2010).

Sejak ribuan tahun, manusia telah bergulat dengan kompleksitas rumit dari interaksi pikiran tubuh berupa pengobatan kontemporer dan psikologi (Passer dan Smith, 2006), Monisme (dasar empirisme) berpendapat bahwa pikiran dan tubuh adalah satu, tidak memiliki sifat spiritual yang terpisah; apa yang kita pikirkan dan rasakan adalah akibat langsung dari reaksi fisik di otak. Bagaimanapun tubuh kita memengaruhi emosi, perasaan, dan pengalaman. Gerakan humanistik telah mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk memperluas konsep perwujudan ini (bagaimana orang memiliki dan menggunakan tubuh mereka), sementara mengkritik psikologi positif karena kurangnya keterlibatan dengan tubuh terhadap kesejahteraan.

Tubuh juga dapat membantu dalam menciptakan kehidupan yang bermakna. Melalui partisipasi dalam aktivitas fisik, dapat menimbulkan rasa keterlibatan. Selanjutnya, terlibat dalam perilaku taktis dengan orang yang dicintai dapat mengembangkan hubungan yang lebih dalam dan bermakna. Akhirnya, tubuh memiliki kekuatan luar biasa untuk mendorong kehidupan yang bermakna, terbukti dalam laporan transendensi spiritual, individu yang tubuhnya mengalami rasa sakit fisik yang ekstrim secara konsisten melaporkan rasa makna dan hubungan spiritual melalui diri yang terluka (Frank, 1995). Namun demikian, banyak orang lupa betapa pentingnya memiliki tubuh yang sehat, yang juga pada akhirnya dapat menyebabkan lebih eudaimonik.

## **1.8 Psikologi Positif dan Emosi**

Kami ingin anda berhenti sejenak dan merenungkan kapan terakhir kali anda merasa sangat senang atau bahagia?. Sudahkah Anda melakukan ini? Apa yang Anda pikirkan? Apa yang sekarang

anda rasakan? Semoga, kamu sekarang berada di tempat yang tepat untuk belajar tentang area menarik dari emosi positif dalam psikologi positif. Emosi adalah bagian dari manusia. Emosi dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang didefinisikan oleh perasaan diri individu tetapi juga pola khas dari pemikiran dan rangsangan fisiologis perilaku (Peterson, 2006). Emosi cenderung terfokus pada peristiwa tertentu atau keadaan selama masa lalu, sekarang atau masa depan. Namun, emosi cenderung tidak lama dan dapat disadari pada saat kejadian. Suasana hati, di sisi lain, berbeda dari emosi karena mereka mengambang bebas atau tanpa objek, lebih tahan lama dan menempati latar belakang kesadaran (Fredrickson dan Losada, 2005). Jadi suasana hati, tidak seperti emosi, cenderung tidak fokus dan lebih lama dirasakan. Ketika psikolog mulai mempelajari emosi, mereka fokus pada istilah *hedonik*, yang mengacu pada kemampuan kita untuk merasa baik atau bahagia (Meehl, 1975).

Saat ini, penelitian fokus pada efektivitas, yang didefinisikan sejauh mana seorang individu mengalami suasana hati yang positif/negatif (Peterson, 2006). Dampak positifnya adalah sejauh mana seseorang mengalami kegembiraan, kepuasan, dan sebagainya, sedangkan afek negatif adalah sejauh mana seseorang mengalami perasaan seperti kesedihan atau ketakutan. Selanjutnya, peristiwa yang sama yang mungkin anda atau saya alami akan terjadi respon emosional yang berbeda karena perbedaan individu di otak (Davidson, 2003). Perbedaan ini disebut gaya afektif kita. Gaya afektif didefinisikan berbagai perbedaan individu dalam parameter yang berbeda dari reaktivitas emosional termasuk a) ambang batas untuk merespons, b) besarnya respons, c) waktu naik untuk puncak respons, d) fungsi pemulihan respons, dan e) durasi respons respon (Davidson, 2003). Perbedaan individu dalam aktivitas otak ini ditemukan tetap stabil dari waktu ke waktu (Tomarken et al., 1992). Para ilmuwan juga telah melihat otak individu yang tangguh ketika menghadapi potensi ancaman. Mereka telah menemukan bahwa individu yang lebih tangguh cenderung memiliki lebih sedikit aktivitas di area otak yang berhubungan dengan kekhawatiran (orbitofrontal cortex) (Waugh et al., 2008).



## 1.9 Emosi Dasar Manusia

Paul Ekman (2003), seorang peneliti terkemuka pada studi tentang emosi manusia dan ekspresi, berpendapat bahwa ada enam emosi dasar manusia yang ditemukan di seluruh dunia, melalui penelitian lintas gender, usia dan budaya. Emosi ini termasuk: kemarahan, jijik, ketakutan, kegembiraan, kesedihan, dan terkejut. Ahli teori lain, Izard, berpendapat bahwa kita memiliki sepuluh emosi dasar termasuk: kemarahan, penghinaan, jijik, kesusahan, ketakutan, rasa bersalah, minat, kegembiraan, rasa malu dan terkejut. Tentu saja peneliti lain telah menawarkan teori alternatif, namun ini adalah yang paling kuat. Jadi bagi kita yang bisa, dan melakukan, merasakan emosi secara teratur, apa dampaknya? yang mereka miliki dalam hidup kita, pemikiran kita, perilaku dan kesejahteraan kita secara keseluruhan dan mengapa kita memilih emosi ini di tempat pertama?. Manfaat evolusioner dari emosi negatif jelas mempersempit pikiran-tindakan kita atau secara sederhana, apa yang kita pikirkan dan rentang tindakan yang kita lakukan hingga tindakan yang paling dipromosikan oleh nenek moyang kita dalam situasi yang mengancam jiwa untuk keberlangsungan hidup. Jadi, ketakutan membuat kita ingin lari, dan kemarahan membuat kita ingin untuk menyerang.

Kemampuan otak manusia untuk mengasah bahaya nyata atau potensial adalah sisa-sisa produk dari kecenderungan evolusioner dan adaptif. Manusia dan hewan memiliki kecenderungan atau bias terhadap perhatian pada rangsangan negatif daripada positif. Ribuan tahun yang lalu, orang selamat jika mereka mampu secara selektif menghadapi bahaya atau situasi berbahaya yang dapat menyebabkan kepunahan keturunannya. Meskipun berguna sekali, selektivitas ini dapat mengarahkan kita untuk secara sadar mempersempit apa yang salah, bukan daripada apa yang benar dengan diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita. Namun, studi terbaru telah menunjukkan bahwa orang yang mendapat skor tinggi pada pengalaman positif yang dilaporkan oleh individu (*self report*), emosi memiliki bias perhatian terhadap informasi positif (Strauss dan Allen, 2006). Tapi apa gunanya emosi positif dan apakah emosi ini memiliki repertoar tindakan? Ini membawa kita ke teori memperluas dan membangun emosi positif.

Fredrickson mulai bekerja pada teorinya yang inovatif dan diterima secara luas tentang perluasan dan membangun fungsi emosi positif (Fredrickson, 2001) pada awal 1990-an di dalam penelitiannya, dalam beberapa percobaan yang dilakukan di laboratorium, telah menunjukkan bahwa emosi memperluas repertoar pikiran tindakan kita, membatalkan emosi negatif dan membangun ketahanan (Cohn dan Fredrickson, 2009).

## DAFTAR PUSTAKA

- Asendorpf, JB, Conner, M, De Fruyt, F, De Houwer, J, Denissen, JJ, Fiedler, K, Perugini, M 2013, Recommendations for increasing replicability in psychology, *European Journal of Personality*, Vol 27(2), pp 108–119. doi:10.1002/per.1919
- Cowen, EL 1991, *In pursuit of wellness*. American Psychologist.
- Cowen, EL, & Kilmer, RP 2002, Positive psychology: Some plusses and some open issues, *Journal of Community Psychology*, vol. 30, pp. 449–460.
- Davidson, RJ 2003, Affective neuroscience and psychophysiology: toward a synthesis, *Psychophysiology*, vol. 40, pp. 655–65.
- Drucker, PF 1993, *The effective executive*, Harper Collins, New York.
- Frank, AW 1995, *The Wounded Storyteller; Body, Illness and Ethics*. University of Chicago Press, Chicago.
- Fredrickson, B, & Losada, MF 2005, Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, vol. 60, pp. 678–86.
- Hefferon, K, Grealy, M, & Mutrie, N 2010, Transforming from cocoon to butterfly: the potential role of the body in the process of posttraumatic growth, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 50, pp. 224–47.
- Maslow, AH 1954, *Motivation and personality*, Brandeis University, Waltham.
- Meehl, E 1975, Hedonic capacity: some conjectures, *Bulletin of the Menninger Clinic*, vol. 39, pp. 295–307.
- Menninger, K, Mayman, M, & Puyssers, PW 1963, *The vital balance*, Viking Press, New York.
- Ong, AD, & Van Dulmen, MHM 2006, *Oxford handbook of methods in positive psychology*, Oxford University Press, New York.
- Passer, M, & Smith, R 2006, *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*, McGraw-Hill, Maidenhead.
- Peterson, C 2006, *A primer in positive psychology*, Oxford University Press, England.
- Resnick, S, Warmoth, A & Serlin, I 2001, The humanistic psychology and positive psychology connection: implications for psychotherapy, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 41, pp. 73–101.

- Schallock, R, & Alonso, MAV 2002, *Handbook on quality of life for human service practitioners*, American Association on Mental Retardation, Washington.
- Seligman, MEP, & Csikszentmihalyi, M 2000, Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning, *American Psychologist*, vol 55.
- Tomarken, AJ, Davidson, RJ, Wheeler, RE, & Kinney, L 1992, Psychometric properties of resting anterior EEG asymmetry: temporal stability and internal consistency, *Psychophysiology*, vol. 29, pp. 576–92.
- Waugh, CE, Wager, TD, Fredrickson, BL, Noll, DC, & Taylor, SF 2008, The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 3, pp. 322–32.



# BAB 2

# MENDEFINISIKAN KEBAHAGIAAN

*Oleh Nicholas Simarmata*

## 2.1 Mengapa kebahagiaan itu penting?

Kebahagiaan merupakan bahasan yang sangat penting dan populer di bidang psikologi dalam milenium baru ini (Pavot, 2008) sejalan dengan berkembangnya bidang kajian psikologi positif (Seligman, 2002). Namun di jaman yang semakin modern ini dengan segala macam hal kompleks yang ada, manusia semakin susah untuk mendapat kebahagiaan. Semakin banyaknya tuntutan yang tak pelak membuat manusia sulit untuk merasakan kebahagiaan (Snyder & Lopez, 2007).

Padahal hakikatnya semua manusia hidup hanya satu kali dan seiring perjalanan waktu usia harapan hidup manusia semakin menurun. Maka dari itu manusia mencari dan menginginkan esensi inti dari kehidupan yaitu bahagia. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah dambaan setiap orang (Snyder & Lopez, 2007). Atau dengan kata lain, mayoritas manusia memiliki preferensi yang kuat untuk hidup bahagia daripada hidup sengsara (LeBon, 2014). Termasuk juga, kebahagiaan adalah keadaan yang sangat diidamkan setiap orang dalam kehidupannya. Untuk mencapai hal tersebut tentu saja manusia dengan segala daya upayanya akan selalu melakukan hal-hal yang membuatnya bahagia atau menuntunnya kepada kebahagiaan (Ashari & Dahriyanto, 2016).

Kebahagiaan itu sifatnya relatif bagi orang yang mengalaminya. Ini didasarkan pada bagaimana perasaan kita masing-masing terkait dengan kehidupan kita sendiri (Diener & Biswas-Diener, 2008). Sehingga kebahagiaan itu tergantung pada bagaimana kita melakukan kegiatan yang positif dan realisasi terhadap potensi kita (Nussbaum, 2007). Kebahagiaan bisa muncul jika manusia mengarahkan pada pikiran, emosi dan aktivitas yang positif (Snyder & Lopez, 2007; Anggoro & Widhiarso, 2010; Achor, 2010; Diener & Ryan, 2009).

## 2.2 Mendefinisikan kebahagiaan

Kebahagiaan bukanlah sesederhana keterbalikan dari rasa sakit, kesedihan, atau ketidaknyamanan (Caiccopo, Gardner, & Berntson, 1999). Secara umum, hal yang kita gunakan untuk mendefinisikan kebahagiaan adalah emosi, perasaan, dan keadaan pikiran karena bersifat universal dan umum bagi semua manusia. Kebahagiaan terdiri dari perasaan yang kita miliki. Misalnya ketika segala sesuatunya berjalan sesuai dengan keinginan kita, ketika cuacanya indah, atau ketika tim favorit kita baru saja memenangkan pertandingan besar. Kebahagiaan didefinisikan sebagai jumlah total dari emosi pada suatu momen. Namun emosi yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah emosi positif (Baucells & Sarin, 2012). Maka kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang didefinisikan secara subjektif oleh setiap orang (Snyder & Lopez, 2007). Dengan kata lain, kebahagiaan mengacu pada perasaan dan keadaan positif seperti kegembiraan atau ketenangan (Carr, 2004).

Kebahagiaan adalah pengalaman emosi positif yaitu kesenangan yang dikombinasikan dengan perasaan akan makna dan tujuan yang lebih dalam (Achor, 2010). Kebahagiaan adalah keadaan mental atau emosional terhadap kesejahteraan yang dicirikan oleh emosi yang menyenangkan. Mulai dari kepuasan hingga kegembiraan yang intens. Ini mengacu pada bagaimana manusia menilai kualitas hidup yang mencakup reaksi emosional dan penilaian kognitif (Kaipa, Paul, Satpathy & Epari, 2017; Kalvans, 2012). Kebahagiaan merupakan proses memaknai dan merupakan suatu kecenderungan atau bersifat bawaan, dan cenderung bersifat stabil atau menetap, walaupun pada dasarnya bisa terjadi perubahan dalam kehidupan seseorang. Konteks kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan dalam hidup pada dasarnya berpusat dari individu. (Moningka, 2019).

Kebahagiaan merupakan suatu konsep yang menggambarkan kondisi individu ketika mengarahkan perasaannya pada hal yang positif dan memanfaatkan karakter positif yang dimiliki untuk memaknai peristiwa yang dijalaninya dalam kehidupan sehari-hari (Irianto & Subandi, 2015). Kebahagiaan juga dikonseptualisasikan sebagai pengalaman batin

yang positif, kesejahteraan yang tinggi, dan motivator utama bagi semua perilaku manusia (Lu, Gilmour, & Kao, 2001; Bekhet, Zauszniewski, & Nakhla, 2008). Kebahagiaan memiliki dua arti yaitu kata kebahagiaan dapat mengacu pada suatu perasaan gembira, senang atau puas dan kebahagiaan adalah hidup yang memuaskan dan bermakna (Harris, 2011).

Kebahagiaan dapatlah diartikan sebagai adanya perasaan positif, seperti perasaan bahagia dan pikiran yang mengarah pada kepuasan hidup (Diener, & Biswas-Diener, 2008). Kebahagiaan merupakan emosi positif yang bersifat subjektif dan sangat bergantung pada masing-masing individu mendefinisikannya dalam kehidupan (Synder & Lopez, 2007). Kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya (Schimmel, 2009).

Kebahagiaan merupakan kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat atau biasa disebut perasaan dasar (Ashari & Dahriyanto, 2016). Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keunggulan afek positif atas afek negatif dan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh (Argyle, Martin, & Crossland, 1989). Kebahagiaan sebagai derajat terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang (Veenhoven, 1995). Kebahagiaan merupakan suatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan (Snyder & Lopez, 2007).

Kebahagiaan dari perspektif psikologis yaitu adanya perasaan senang pada suatu waktu, kebahagiaan episodik, atau kebahagiaan sesaat. Hal ini terwujud pada orang yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan hidup. Bentuk kebahagiaan dipahami sebagai suatu kondisi emosional yang memiliki kecenderungan untuk merespon peristiwa kehidupannya sesuai dengan makna tertentu. Bentuk kebahagiaan melibatkan kondisi emosi positif dan minimnya respon emosi negatif (Raibley, 2012).

Untuk mewujudkan kebahagiaan, seseorang harus memiliki perasaan positif melalui emosi positif, merasa senang pada masa sekarang, dan memiliki sikap optimis terhadap masa depan. Untuk mencapai kebahagiaan yang sejati yaitu memanfaatkan kekuatan karakter yang ada dalam pekerjaan, cinta, aktivitas bermain, dan kepengasuhan. Kebahagiaan merupakan suatu konsep yang



menggambarkan kondisi individu ketika mengarahkan perasaannya pada sesuatu yang positif dan memanfaatkan karakter positif yang dimiliki untuk memaknai peristiwa yang dijalannya dalam kehidupan sehari-hari (Seligman, 2005).

Kebahagiaan didefinisikan sebagai pencapaian pribadi pada masyarakat Barat yang individualis. Kebahagiaan didefinisikan sebagai saling keterhubungan secara interpersonal pada masyarakat Timur yang kolektifis (Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004). Kebahagiaan digambarkan secara berbeda dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda. Pengalaman kebahagiaan yang berbeda itu secara fundamental terkait dengan pengalaman diri yang berbeda. Kebahagiaan secara sosial dan budaya dibentuk dalam pengaturan yang berbeda dan bagaimana sifat kebahagiaan, baik sebagai konsep dan pengalaman hidup, dapat berubah seiring waktu. Hal ini dikarenakan kebahagiaan dipandang sebagai keadaan standar yang harus dicapai setiap orang dalam kehidupan sosial (Freeman, 2015).

### **2.3 Antecedent kebahagiaan**

Ada sejumlah antecedent dari kebahagiaan. Beberapa diantaranya yaitu individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi mengalami peningkatan kebahagiaan yang lebih besar daripada individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah (Howell, Chenot, Hill, & Howell, 2011). Kehidupan yang baik atau orang yang bahagia sangat ditentukan oleh kepuasan dari kebutuhan yang terpenuhi (Bekhet, Zauszniewski, & Nakhla, 2008).

Yang berikutnya yaitu kekuatan karakter yang memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam upaya meningkatkan kebahagiaan yaitu rasa syukur (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Dengan kata lain, salah satu indikator kebahagiaan antara lain adalah rasa syukur. Sebab individu yang merasa bersyukur terhadap kehidupannya memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (Larsen & McKibban, 2008). Atau rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Watskin, Woodward, Staone & Kolts, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Zulfiana, 2014).

Anteseden lainnya yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu pengalaman yang menyenangkan, emosi positif, pendidikan, dan jenis kelamin (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Termasuk juga faktor penting yang menyebabkan kebahagiaan adalah hubungan yang baik antara individu dengan keluarga dan lingkungan sekitar (Shaw, Krause, Chatters, Connel & Dayton, 2004; Markus, Ryff, Barnett & Palmersheim, 2004).

Meskipun pendapatan tampaknya menjadi faktor terpenting yang mempengaruhi kesejahteraan manusia, ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan, termasuk kesehatan, keluarga, hiburan, kepuasan kerja, jejaring sosial, dan nilai pribadi (Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2010; Kahneman & Deaton 2010; Toepoel, 2013). Gen manusia berkontribusi sekitar 50% terhadap kebahagiaan, sisanya dipengaruhi faktor lain seperti sikap dan perilaku (Desmond, 2019).

## **2.4 Ukuran dan Mengukur Kebahagiaan**

Cara yang dipakai oleh sebagian manusia untuk mengukur kebahagiaan selama beberapa dekade dapat disimpulkan sebagai berikut: kita telah mengukur kebahagiaan yaitu bahwa uang sama dengan kebahagiaan. Mungkin uang itu penting tapi bukan satu-satunya hal yang berkontribusi pada kebahagiaan. Sayangnya, begitulah cara sebagian manusia mengukur kebahagiaan hingga saat ini. Salah satu alasannya adalah karena pendapatan (baik level nasional atau pribadi) bersifat objektif. Namun, kebahagiaan tidak seperti itu. Bahagia itu subjektif. Kebahagiaan dapat memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda (Wiking, 2019). Maka kebahagiaan itu bukan selalu materi melainkan ketika tercapainya kepuasan diri akan suatu pencapaian diri yang sejati melalui kreativitas (Melati & Juliana, 2011).

Dipercaya secara luas bahwa kebahagiaan berkorelasi kuat dengan kekayaan dan pendapatan, tetapi menurut paradoks kebahagiaan-pendapatan, ini tidak selalu benar. Paradoks tersebut menyatakan bahwa ada korelasi positif yang kuat antara pendapatan dan kebahagiaan secara nasional, tetapi korelasi tersebut pada dasarnya tidak ada dalam perbandingan internasional, atau dalam perbandingan longitudinal jangka

panjang. Pada tingkat individu, kebahagiaan dan pendapatan berkorelasi positif, tetapi tidak sekuat yang diyakini banyak orang (Ma & Zhang, 2014). Berdasarkan hubungan antara kebahagiaan rata-rata dan Produk Domestik Bruto (PDB) per kapita, korelasi antara kebahagiaan dengan PDB per kapita menurut negara adalah lemah. Sehingga korelasi antara kebahagiaan dan pendapatan dalam rangkaian waktu jangka panjang seringkali tampak lemah (Easterlin, 1974).

Dapat dikatakan bahwa pendapatan sangat berkorelasi dengan kesejahteraan namun tidak dengan kebahagiaan. Kebahagiaan cenderung berkorelasi dengan kesejahteraan daripada dengan pendapatan, dan sebaliknya. Hal itu berarti peningkatan pendapatan cenderung memiliki dampak pada kebahagiaan namun hanya untuk jangka pendek saja (Wren-Lewis, 2014). Dengan kata lain, peningkatan pendapatan memang cenderung menghasilkan peningkatan kepuasan hidup tetapi tidak memengaruhi kebahagiaan (Kahneman & Deaton, 2010).

Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda mengenai kebahagiaan (Diener, Lucas, & Oishi, 2005; Seligman, 2002). Tingkat kebahagiaan seseorang ditentukan oleh sejauh mana keadaan afektif mereka adalah positif atau negatif. Keseimbangan pengaruh positif dan negatif adalah salah satu konstruksi utama kebahagiaan yang digunakan oleh para peneliti empiris dalam pengukuran kebahagiaan (Wren-Lewis, 2014).

Variasi budaya dalam memaknai kebahagiaan menunjukkan bahwa alat penilaian kebahagiaan yang dikembangkan dalam satu konteks budaya mungkin belum tentu berlaku di budaya lain. Dalam kasus seperti itu diperlukan ukuran kebahagiaan yang spesifik secara budaya (Moghnie & Kazarian, 2012). Nilai kebahagiaan individu dipengaruhi oleh konteks budaya yang berlaku (Anggoro & Widhiarso, 2010). Mengenai konstruksi kultural kebahagiaan, terdapat perbedaan makna kebahagiaan di konteks budaya Barat (individualistik) dan Timur (kolektivistik). Secara spesifik, di konteks budaya Barat, kebahagiaan memiliki kecenderungan definisi terkait dengan pencapaian prestasi pribadi. Hal ini berkebalikan dengan konteks budaya Asia dimana kebahagiaan memiliki kecenderungan terkait dengan pencapaian

hubungan interpersonal (Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004).

Kebahagiaan merupakan salah satu konstruk ukur dalam bidang psikologi. Berkembangnya bidang kajian psikologi positif di era milenium baru, mendorong munculnya berbagai macam publikasi penelitian psikologi yang bertemakan kebahagiaan (Diener, 2000). Telah banyak dikembangkan instrumen pengukuran psikologi yang mengukur konstruk kebahagiaan, seperti *Oxford Happiness Inventory*, *Life Satisfaction Scale*, *PGC Morale Scale*, dan sebagainya. Instrumen pengukuran kebahagiaan yang telah ada dikembangkan berbasis pada pendekatan *general psychology* (Anggoro & Widhiarso, 2010).

Untuk mendapatkan tolok ukur kebahagiaan, kita dapat bertanya dengan kata bantu “mengapa”. Misalnya seperti; Mengapa seseorang ingin kaya, mobil baru, terkenal, dan sukses? Jawabannya akan bermacam-macam karena yang bersangkutan ingin bahagia. Apabila diteruskan dengan pertanyaan alasan seseorang ingin bahagia maka tidak ada jawaban lain yang lebih baik daripada memang tujuan seseorang adalah hidup bahagia (Shahar, 2007). Semua tolok ukur baik kekayaan material, popularitas, kepuasan spiritual maupun emosional hanya akan bermuara ke satu kata yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih oleh semua manusia dalam tindakannya (Ryff, 1989).

## **2.5 Unsur-unsur Pembentuk Kebahagiaan**

Unsur-unsur pembentuk dari kebahagiaan terdiri dari tiga dimensi yaitu (Wiking, 2019):

### **2.5.1 Dimensi afektif (hedonis).**

Yaitu mengkaji emosi yang dialami manusia sehari-hari yaitu refleksi diri kita atas masa lalu. Penggerak dari kebahagiaan adalah emosi positif karena kebahagiaan adalah perasaan (Achor, 2010). Kebahagiaan dibentuk oleh keadaan afektif seseorang (Sizer 2010; Haybron 2003, 2005, 2008). Kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang luas yaitu terdiri dalam berbagai keadaan afektif, termasuk emosi, suasana hati, rasa sakit dan kesenangan. Versi pandangan keadaan afektif ini menyatakan

bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang relatif jangka panjang. Tingkat kebahagiaan seseorang terdiri dari keadaan afektifnya dalam jangka waktu yang relatif lama (Wren-Lewis, 2014). Pertanyaan yang bisa diajukan adalah, “Apakah kita depresi, sedih, cemas, khawatir? Apakah kita merasa bahagia? Apakah kita merasa dicintai?”

### **2.5.2 Dimensi kognitif**

Yaitu cara kita untuk melihat mundur selangkah ke belakang dan mengevaluasi hidup kita. Pertanyaan yang dapat diajukan misalnya, “Seberapa puaskah kita dengan hidup kita secara keseluruhan? Seberapa bahagia kita secara umum? Dari kehidupan yang terbaik dan terburuk yang telah kita jalani, dimana kita merasa kondisi kita saat ini?”

### **2.5.3 Dimensi *eudaimonia***

Yaitu sebuah kata dari Yunani Kuno untuk kebahagiaan. Hal ini didasarkan pada persepsi Aristoteles tentang kebahagiaan yaitu kehidupan yang baik adalah kehidupan yang bermakna dan memiliki tujuan. Definisi ini didasarkan pada kebahagiaan adalah kegembiraan yang kita rasakan saat berusaha mengejar potensi kita (Achor, 2010).

Sedangkan unsur pembentuk yang lebih umum dan sederhana yaitu kesenangan, keterlibatan, dan makna (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Kebahagiaan juga terdiri atas kepuasan akan masa lalu, optimisme akan masa depan, dan kebahagiaan masa kini (Seligman, 2002). Kebahagiaan juga dapat dilihat dari adanya emosi yang menyenangkan, kepuasan hidup secara umum, dan kepuasan pada ranah tertentu (Simatupang, 2019).

## **2.6 Efek Kebahagiaan**

Ciri kondisi emosi seseorang ketika mengalami kebahagiaan yaitu suasana hatinya mengarah pada suatu kebajikan, lebih optimis, menjadi lebih terbuka dan ramah, dan mengambil lebih banyak kesempatan (Raibley, 2012). Orang yang hanya mengejar kesenangan maka akan mengalami sebagian saja dari manfaat yang dapat diberikan kebahagiaan, sementara mereka yang mengejar

kebahagiaan akan menjalani kehidupan sepenuhnya (Peterson, 2006). Kebahagiaan tentunya lebih dari sekedar pencapaian tujuan hidup. Karena pada realitasnya, kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang baik, kreativitas yang lebih tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang lebih baik (Diener, & Biswas-Diener, 2008).

Kebahagiaan dikaitkan dengan beberapa hasil positif termasuk kinerja yang lebih baik, gaji yang lebih tinggi, dan kesehatan yang lebih baik (Fredrickson, 1998; Lyubomirsky, 2004). Kebahagiaan terbukti memiliki banyak konsekuensi positif. Beberapa diantaranya yaitu kesehatan yang lebih baik, pencapaian yang lebih tinggi, serta kesejahteraan dan produktivitas yang lebih baik (LeBon, 2014).

### **2.6.1 Kebahagiaan meningkatkan kesehatan**

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dan kesehatan. Kebahagiaan meningkatkan kesehatan dan membuat kita dapat pulih lebih cepat dari stres (Carnevale, Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003) atau kebahagiaan juga menjadi penghalang stres (Argyle, 2001). Orang yang bahagia dapat mengingat lebih banyak peristiwa positif dan lebih baik dalam membuat keputusan perencanaan hidup karena mereka menggunakan strategi penting untuk mencari informasi terkait risiko kesehatan (Aspinwall, Richter, & Hoffman, 2001). Individu yang memiliki kebahagiaan lebih memiliki ketahanan tubuh terhadap penyakit (Deeg & Zonneveld, 1989). Kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat (Oetami & Yuniarti, 2011).

### **2.6.2 Kebahagiaan membawa umur panjang**

Kebahagiaan juga membuat kita lebih mungkin untuk dapat hidup lebih lama. Kebahagiaan menyebabkan umur panjang (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001).

### **2.6.3 Kebahagiaan mengarah pada pencapaian dan produktivitas yang lebih tinggi.**

Orang yang bahagia cenderung melakukan sesuatu lebih baik dalam mencapai tujuan mereka, baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Hal ini kemungkinan besar karena orang

yang bahagia menjadi lebih ingin tahu dan energik (Leitzel, 2000), kreatif (Fredrickson, 2009) dan lebih mampu mengendalikan diri (Fry, 1975).

Merasa bahagia saat bekerja berkaitan dengan kepuasan kerja dan performansi individu. Karyawan atau pekerja yang bahagia berusaha untuk mengerjakan pekerjaan dengan baik dan dapat menghadapi keadaan di lingkungan kerja dengan lebih positif. Hal tersebut juga dapat membuat kita bahagia dengan resiko apakah pekerjaan baru sudah siap untuk kita, atau kita harus menunggu kesempatan lain yang mungkin jauh lebih baik (Moningka, 2019).

#### **2.6.4 Kebahagiaan mengarah pada perilaku prososial**

Ada bukti kuat yang menunjukkan bahwa orang yang bahagia memberi lebih banyak untuk amal (Morrison, Tay, & Diener, 2012) dan cenderung menjadi sukarelawan (Oishi, Diener, & Lucas, 2007). Orang yang bahagia juga cenderung memiliki lebih banyak teman dan menjadi teman yang baik (Diener & Seligman, 2002). Orang yang bahagia lebih mudah bergaul dan altruistik (Carlson, Charlin & Miller, 1988) serta lebih berbelas kasih (Nelson, 2009).

### **2.7 Parameter kebahagiaan pada level negara**

Ada beberapa bukti bahwa orang-orang di negara-negara yang cukup miskin agak kurang bahagia dibandingkan orang-orang di negara-negara kaya, tetapi ada pengecualian-pengecualian yang mencolok, dan efeknya segera hilang seiring dengan meningkatnya pendapatan (Seligman, 2002). Hal ini bermakna kurangnya tren positif dalam rata-rata kebahagiaan di suatu negara karena pendapatan per kapita riilnya meningkat dari waktu ke waktu. Artinya hubungan antara pertumbuhan pendapatan per kapita suatu negara dan kebahagiaan adalah kurangnya.

Penjelasan lebih lanjut terkait adanya efek terbatas pendapatan pada kebahagiaan yaitu pendapatan relatif, bukan pendapatan absolut, menentukan kebahagiaan. Dalam masyarakat komersial modern, meningkatkan pendapatan relatif seseorang adalah salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan status

seseorang dan oleh karena itu meningkatkan kebahagiaan seseorang. Namun penghasilan yang lebih tinggi dan peningkatan standar hidup ternyata gagal mengaktifkan kesadaran indera kita dan menjaga kita pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Implikasinya jelas yaitu lebih banyak uang memang meningkatkan kebahagiaan, tetapi hanya sementara.

Paparan diatas menggambarkan tentang kurangnya hubungan yang jelas antara pendapatan riil per kapita dan tingkat kebahagiaan rata-rata, baik temuan secara *cross-sectional* maupun secara longitudinal. Pada hasil studi *cross-sectional* dapat dijelaskan bahwa ada efek sementara perubahan pendapatan terhadap kebahagiaan. Namun pada hasil studi longitudinal ditemukan bahwa kebahagiaan rata-rata tidak meningkat seiring dengan peningkatan pendapatan riil per kapita. Bahkan pendapatan per kapita rata-rata yang terus meningkat tetap saja gagal untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan (Lee, 2009; Scitovsky, 1992).



## DAFTAR PUSTAKA

- Achor, S. 2010. *The happiness advantage: the seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York: Crown Business. ISBN: 978-0-307-59156-2.
- Anggoro, W.J. & Widhiarso, W. 2010. Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan *Indigenous Psychology*: Studi *Multitrait-Multimethod*. *Jurnal Psikologi*. Volume 37, No. 2, Desember: 176 – 188.
- Argyle, M. 2001. *The Psychology of Happiness. 2nd edition*. USA: Routledge.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. 1989. Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189-247). North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V.
- Ashari, O.B. & Dahriyanto, L.F. 2016. Apakah Orang Miskin Tidak Bahagia? Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan Di Dusun Deliksari. *Intuisi* 8 (1). e-ISSN 2086-0803. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/intuisi>.
- Aspinwall, L., Richter, L. & Hoffman, R. 2001. Understanding how optimism works: an examination of optimists' adaptive moderation of belief and behaviour. In E.Chang (ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research and Practice* (pp. 217–38). Washington, DC: APA.
- Baucells, M. & Sarin, R. 2012. *Engineering Happiness: A New Approach for Building a Joyful Life*. California: University of California press. ISBN 978-0-520-26821-0.
- Bekhet, A.K., Zauszniewski, J.A.B., & Nakhla, W.E. 2008. Happiness: Theoretical and empirical considerations. *Nursing Forum*, 43 (1), 12.
- Caicoppo, J.T., Gardner, W.L., & Berntson, G.G. 1999. The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839–855.

- Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. 1988. Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses, *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 211–29.
- Carnevale, P.J., Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., & Skoner, D.P. 2003. Emotional style and susceptibility to the common cold, *Psychosomatic Medicine*, 65, 652–57.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*. Hove And New York: Taylor & Francis Group. ISBN 0-203-59371-5.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A., & Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–13.
- Deeg, D.J.H. & Zonneveld, R.J.V. 1989. *Does happiness lengthen life? The prediction of longevity in the elderly*. Universitaire Pers Rotterdam. Netherlands.
- Desmond, B. 2019. Positive Psychology in the Workplace: Thank God it's Monday. Diunduh dari <https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/>.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. 2008. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Diener, E. & Ryan, K. 2009. Subjective well being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. 2002. Very happy people, *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55, pp. 34–43.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. 2005. *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), New York, NY: Oxford University Press.

- Easterlin, R.A. 1974. Does Economic Growth Improve the Human Lot? In P.A. David & M.W. Reder (Eds.), Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz. New York: Academic Press.
- Fredrickson, B.L. 1998. What good are positive emotions? *Rev Gen Psychol*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L. 2009. *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Fry, P.S. 1975. Affect and resistance to temptation, *Developmental Psychology*, 11, 466-72.
- Harris, R. 2011. The Happiness Trap: Hati-hati dengan kebahagiaan anda. Terjemahan Krismariana. Yogyakarta: Kanisius.
- Haybron, D.M. 2003. What do we want from a theory of happiness?, *Metaphilosophy*, 34 (3), 305-329.
- Haybron, D.M. 2005. On being happy or unhappy, *Philosophy and Phenomenological Research*, 71 (2), 287-317.
- Haybron, D.M. 2008. *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Howell, R.T., Chenot, D., Hill, G., & Howell, C.J. 2011. Momentary Happiness: The Role of Psychological Need Satisfaction. *Journal of Happiness Study*, 12, 1-15. DOI 10.1007/s10902-009-9166-1.
- Irianto & Subandi. 2015. Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua. *Gadjah Mada Journal Of Psychology* Volume 1, No. 3, September: 140 - 166 ISSN: 2407-7798.
- Kahneman, D. & Deaton, A. 2010. High income improves evaluation of life but not emotional well-being, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U.S.A.*, 107 (38), 16489-16493.
- Kaipa, S., Paul, K.K., Satpathy, A., & Epari, V. 2017. Are dentists happy? A study among dental practitioners in coastal Andhra Pradesh using subjective happiness scale. *Indian Journal of Dental Research*, 28, 604-608.
- Kalvans E. 2012. Problem of phenomenon of happiness in perspective of today's positive psychology. *Adv Res Sci Areas*, 1, 877-883.
- Larsen, J.T & McKibban, A.R. 2008. *Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?*. *Psychological Science*. 19 (4), 371-377.

- LeBon, T. 2014. *Achieve Your Potential with Positive Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. ISBN: 978-1-444-19099-1.
- Lee, D.R. 2009. Happiness and declining inframarginal values. *J Bioecon* 11:1–21. DOI 10.1007/s10818-009-9058-9.
- Leitzel, J.D. 2000. A confirmatory factor analytic investigation of the tripartite model of depression and anxiety in high school adolescents, Dissertation, *Abstracts International*, 2000-95024-186 (Dissertation Number AA19976359).
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. 2001. Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4). 477-493.
- Lyubomirsky, B.S. 2004. Subjective Happiness Scale (SHS). *Jpn J Public Health*, 51, 7.
- Ma, Y.Z. & Zhang, Y. 2014. Resolution of the Happiness–Income Paradox. *Soc Indic Res*, 119, 705–721. DOI 10.1007/s11205-013-0502-9.
- Markus. H.R., Ryff, C.D., Barnett, K.I. & Palmersheim, K.A. 2004. *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
- Melati, A. & Juliana I.S. 2011. Gambaran kebahagiaan pada penyandang tuna daksa dewasa awal. Skripsi (Tidak diterbitkan). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Moghnie, L. & Kazarian, S.S. 2012. Subjective Happiness of Lebanese College Youth in Lebanon: Factorial Structure and Invariance of the Arabic Subjective Happiness Scale. *Soc Indic Res* 109:203–210. DOI 10.1007/s11205-011-9895-5.
- Moningka, C. 2019. Bekerja dengan Bahagia. <http://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/447-bekerja-dengan-bahagia>. Vol.5. No. 15. Agustus. ISSN 2477-1686.
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. 2012. Subjective wellbeing across the lifespan worldwide, Paper submitted for publication, University of Western Ontario.
- Nelson, D.W. 2009. Feeling good and open-minded: The impact of positive affect on cross-cultural empathic responding, *Journal of Positive Psychology*, 4, 53–63.

- Nussbaum, M.C. 2007. Mill between Aristotle and Bentham. In L. Bruni & P.L. Porta (Eds.), *Economics and happiness: Framing the analysis* (pp. 170–183). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Oetami, P. & Yuniarti, K.W. 2011. Orientasi Kebahagiaan Siswa Sma, Tinjauan Psikologiindigenous Pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan. *Humanitas*, Vol. VIII, No.2, Agustus, Pp.105-113.
- Oishi, S., Diener, E. & Lucas, R. 2007. 'The optimum level of well-being: Can people be too happy?', *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346–60.
- Pavot, W. 2008. *The Assesment of Subjective well-Being*. Dalam Eid M. & Larsen R. J. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C. 2006. *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. Ruch, W., Beermann, U. Park, N & Seligman, M.E.P. 2007. Strength of character, orientation to happiness and life satisfaction. *The journal of positive psychology*. 2 (3), 149 – 156.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. 2005. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Raibley, J.R. 2012. Happiness is not Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1105–1129.
- Ryff, C. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, (6), 1069-1081.
- Schimmel, J. 2009. Development as happiness: the subjective perception of happiness and undp's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 93-111.
- Scitovsky, T. 1992. *The joyless economy*. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman, M.E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. 2005. *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*. 60, 410 - 421.
- Shahar, T.B. 2007. *Happier: Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fullfillment*. New york: McGraw Hill.
- Shaw, B.A., Krause, N., Chatters, L.M, Connel, C.M., & Dayton, B.I. 2004. Emotional support from parents early in life, aging, and health. *Journal Psychology and Aging*. 19 (1), 4 -12.
- Sheldon, K.M. & Lyumbomirsky, S. 2006. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*. 1, 73 – 82.
- Simatupang, M. 2019. *Kebahagiaan Pada Wanita Plari Depo (Studi Kualitatif-Deskriptif Di Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur)*. Vol 4. No 1. Pp.37-46. ISSN 2528-1038.
- Sizer, L. 2010. Good and good for you: an affect theory of happiness, *Philosophy and Phenomenological Research*, 80, 1, 133–163.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. 2007. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J. 2010. *Why GDP does not add up: Mismeasuring our lives*. New York: New Press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. 2007. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage.
- Toepoel, V. 2013. Ageing, leisure, and social connectedness. *Social Indicators Research*, 113 (1), 355–372.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S., 2004. Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5: 223-239. Netherlands: Kluwer Academic.
- Veenhoven, R. 1995. The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 43, 33–86.

- Watskins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.L 2003. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality Journal*, 31, 431 -452.
- Wiking. M. 2019. the key to happiness: How to Find Purpose by Unlocking the Secrets of the World's Happiest People. United kingdom: Penguin random house. ISBN: 978-0-241-36843-5.
- Wren-Lewis, S. 2014. How successfully can we measure well-being throughmeasuring happiness? *South African Journal of Philosophy*. 33, 4. 417-432. EISSN 2073-4867. <http://dx.doi.org/10.1080/02580136.2014.967597>.
- Zulfiana, U. 2014. Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*. Volume 2 (3), 256-267. ISSN: 2303-2936.

# **BAB 3**

## **EMOSI POSITIF: TEORI BROADEN AND BUILD**

*Oleh Ratnasartika Aprilyani*

### **3.1 Pendahuluan**

Kapan terakhir diri ini merasakan kebahagiaan? Bagaimana perasaannya saat ini? Bab ini akan membahas emosi positif dan *mood* (suasana hati) dalam diri individu. Emosi merupakan keadaan dimana manusia menggunakan fungsi kognitifnya dalam mengekspresikan perasaannya (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011). Fredrickson mengatakan bahwa emosi merupakan keadaan psikologis yang terkait perasaan subjektif dan pola karakteristik pemikiran, serta fisiologis yang berubah. Orientasi emosi terpusat pada peristiwa atau keadaan tertentu di masa lalu, sekarang atau masa depan. Emosi juga cenderung berumur pendek dan ada kesadaran diri pada saat terjadinya.

*Mood* atau suasana hati mempunyai pengertian sebagai perasaan individu terhadap dunianya tanpa objek, lebih tahan lama dan penuh kesadaran (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011). Misalnya rasa kehilangan kucing kesayangan kemungkinan dapat mengalami *mood* kesedihan yang muncul selama beberapa waktu. *Mood* menjadi gambaran penghayatan individu terkait kehidupannya.

### **3.2 Emosi**

Menurut William James dan Carl Lange (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011) mengatakan bahwa emosi adalah pemahaman individu terhadap perubahan fisiologis tubuh ketika menanggapi kejadian yang berdampak ke perubahan kesejahteraan di diri sendiri. Perubahan fisiologis merupakan pengalaman langsung individu akan peristiwa penting sehingga ada persiapan diri untuk melakukan tindakan dalam mempertahankan kesejahteraaanya.



Paul Ekman (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011) merupakan tokoh penemu emosi dan ekspresi manusia. Paul menyampaikan bahwa ada enam emosi dasar manusia yang ditemukan di seluruh dunia, lintas jenis kelamin, usia, dan budaya. Emosi dasar ini diantaranya emosi marah, jijik, ketakutan, kegembiraan, kesedihan, dan kejutan. Izzard (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011) berpendapat bahwa individu memiliki sepuluh emosi dasar termasuk: kemarahan, penghinaan, jijik, kesusahan, ketakutan, rasa bersalah, minat, kegembiraan, rasa malu dan kejutan.

### **3.2.1 Emosi Positif**

Para pakar psikologi berusaha membuat konsep dan manfaat dari emosi positif. Pakar berpendapat bahwa emosi positif merupakan proses kemampuan dalam diri manusia untuk melakukan perilaku yang memberikan dampak positif. Emosi positif juga mempunyai pengertian sebagai indikasi adanya kesejahteraan (*well-being*) dan keberhasilan individu dalam menjalankan fungsinya, misalnya melanjutkan keturunan, dan bertahan hidup (*well-functioning*). Namun kedua pendapat dari pakar psikologi ini belum dapat menjelaskan peran pentingnya emosi positif dalam perkembangan manusia.

Emosi positif memberikan dampak baik pada hubungan pribadi dengan orang lain. Individu tidak hanya melihat orang lain sebagai bagian dari konsep diri tetapi juga lebih cenderung memahami pandangan orang lain untuk meningkatkan ikatan interaksi sosial (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011)

#### **1. The Boarden and Build Theory of Positive Emotions**

Barbara Fredrickson (Fredrickson, 2009) dalam *The Boarden and Build Theory of Positive Emotions* mengatakan bahwa psikologi positif mempunyai fungsi penting dalam perkembangan manusia menuju kebahagiaan. Teori ini menjelaskan untuk mencapai kebahagiaan individu perlu melibatkan sumber daya dalam menciptakan karya yang baik dan bernilai di masa depan. Pada awal 1990 Fredrickson mulai mengembangkan teori yang inovatif dan diterima secara luas tentang fungsi emosi positif yang diperluas dan dibangun (Fredrickson, 2004). Penelitiannya menggunakan metode eksperimen di laboratorium dengan hasil emosi positif

memperluas perencanaan pikiran untuk bertindak, membatalkan emosi negatif dan membangun ketahanan (Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., S.L., Mikels, J.A., & Conway, 2009).

Fredrickson berhasil meneliti sepuluh emosi positif dengan mengurutkan kejadiannya meliputi: sukacita, rasa syukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman dan cinta (Fredrickson, 2009). Cinta mempunyai keunikan karena mencakup kesembilan emosi lainnya dan dapat diperoleh melalui kehadiran yang lain. Oleh sebab itu, cinta dapat dikatakan sebagai emosi manusia yang paling berpengalaman

## 2. Broadening

Fredrickson, B & Branigan, C (Fredrickson, Barbara L & Branigan, 2005) mengatakan bahwa emosi positif mempunyai dua proses dalam menjalankan tugasnya, yakni proses *broaden* (memperluas) dan *build* (membangun). *Broadening* berusaha melebarkan perhatiannya dengan membuka hati dan pikiran untuk memperoleh ide kreatif dalam penyelesaian masalah. Misalnya perempuan yang menjalankan peran gandanya (bekerja dan ibu rumah tangga) berhasil mencapai kinerja, sehingga emosi positif menjadi dominan dalam dirinya. Emosi positifnya mampu memperluas perhatiannya, membuka hati dan pikirannya dengan memberikan respon positif ketika pulang kerja. Respon positifnya seperti senyuman dan menyapa merupakan wujud rasa syukur, sehingga interaksi dengan anggota keluarga menjadi akrab, dan menyenangkan. Interaksi positif yang terbangun ini menjadi pondasi yang kuat dalam membentuk kepribadian anaknya.

Perhatian atau atensi mempunyai peranan penting pada saat individu dipenuhi emosi positif atau pun emosi negatif. Individu yang memiliki emosi negatif, cenderung perhatiannya menyempit. Hal ini dapat mengakibatkan sikapnya lebih berorientasi ke dalam dirinya karena pikiran dan hatinya sulit menerima saran dari orang lain. Namun individu yang penuh dengan emosi positif, mendukung perhatian atau atensinya lebih terbuka dengan penyelesaian yang kreatif. Selain itu, perhatian atau atensi juga membentuk dinamika hubungan

baik dengan orang lain (interpersonal) dan kemampuan dalam melakukan perbaikan diri dan mengembangkan kemampuan diri (intrapersonal) individu yang berbeda. Individu yang didominasi emosi positif, mendukung perilaku yang konstruktif dimana mampu melakukan hubungan baik dengan orang lain dan mengevaluasi dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, individu dengan emosi negatif, cenderung menimbulkan perilaku yang konstruktif.

Perluasan perhatian dan hati yang terbuka, serta pikiran yang dipengaruhi oleh emosi positif dapat bersifat sementara, hanya saja dampaknya menjadi besar karena emosi positif mendorong individu untuk bergerak, melangkah dan mulai membangun. Tabel 3.1 menjelaskan perbedaan emosi positif dan emosi negative.

**Tabel 3.1 : Perbedaan Dampak Emosi Positif dan Emosi Negatif**

<b>Dampak Emosi Negatif</b>	<b>Dampak Emosi Positif</b>
Fokus terbentuk karena perhatian yang menyempit	Perhatian melebar sehingga menjadi terbuka
Pikiran, dan hati hanya terpusat pada masalah	Solusi yang kreatif diperoleh dari pikiran dan hati yang terbuka
Kurang mampu memahami orang lain karena hanya berorientasi ke dalam diri sendiri	Mampu berinteraksi baik dan memahami keadaan orang lain,
Defensif	Kreatif
Masalah terselesaikan karena menggunakan sumber daya	Memikirkan masa depan dengan menjadikan sumber daya sebagai asset pengetahuan, ketrampilan, sikap ataupun relasi yang berguna.
Merasakan dunia menjadi sempit dan ada pemisah diri dari kebersamaan dengan orang lain ataupun kebersamaan dengan realitas	Merasakan dunia menjadi luas dan menghayati diri bagian dari kebersamaan dengan orang lain ataupun kebersamaan dengan realitas

### 3. Building

Emosi positif tidak hanya membuka pikiran terhadap strategi alternatif penyelesaian, namun penelitian Fredrickson (Fredrickson, 2004) telah menunjukkan bahwa pengalaman emosi positif ditambah dengan efek perluasan (*boarden*) mempunyai kemampuan untuk mengembangkan kemampuan diri di antaranya kemampuan berpikir (pemecahan masalah, terbuka untuk belajar), kemampuan fisik (kesehatan kardiovaskular, koordinasi), kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain (cara mempertahankan hubungan dan menciptakan yang baru) dan kemampuan psikologis (ketahanan, optimisme, rasa identitas dan orientasi tujuan). Sewaktu ini berkembang, itu mendorong emosi yang lebih positif yang terus membangun sumber daya (kemampuan diri) dalam spiral ke atas (lihat Gambar 3.1).



**Gambar 3.1 : Boarden and Build Theory**  
(Fredrickson, Barbara L & Branigan, 2005)

Teori Fredrickson (Fredrickson, Barbara L & Branigan, 2005) mempunyai peranan penting terkait penjelasan fungsi dari emosi positif yang tidak hanya sebagai bentuk kesejahteraan (*well being*) dan keberfungsian diri yang baik (*well functioning*) tetapi emosi positif juga membangun *well being* dan *well functioning*. Emosi positif membangun pola perilaku dan pola interaksi yang dapat mempengaruhi kebahagiaan kedepannya. Emosi positif cenderung mendorong individu untuk membangun (*build*) sumber daya (kemampuan) untuk memperoleh hasil yang lebih baik tingkatannya dibandingkan hasil sebelumnya (Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., S.L., Mikels, J.A., & Conway, 2009). Emosi positif merupakan prasyarat untuk pertumbuhan (*growth*) dan berkembang (*flourishing*).

Manusia mampu melakukan tindakan karena emosi negatif maupun emosi positif yang muncul di dalam diri. Emosi negatif menggerakkan manusia untuk bertindak dalam mendapatkan solusi tanpa mempertimbangkan dampak yang muncul sedangkan emosi positif mengerahkan individu untuk membangun sumber daya (kemampuan diri) terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan. Individu yang menggunakan emosi negatif akan merasakan langsung manfaatnya. Namun individu yang membangun sumber daya (*building resources*) dengan emosi positifnya, mendapatkan manfaatnya di masa yang akan datang. Berdasarkan penelitian Fredrickson (Fredrickson, Barbara L & Branigan, 2005) menunjukkan bahwa individu yang menginginkan *flourish* sebaiknya mendapatkan tiga kali lipat pengalaman emosi positifnya. Hal ini berarti individu lebih sering melakukan upaya *building* dari pada upaya defensif. Upaya *building* yang dilakukannya dengan membangun karakter pribadi yang pantang menyerah, optimis, dan emosi positif yang lain.

Seligman (Seligman, 2002) mengatakan ada emosi positif sesuai waktu, yakni terkait masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif terkait masa lalu terdiri dari kemampuan dalam memberikan maaf kepada orang lain (*forgiveness*) dan kemampuan individu untuk bersyukur (*gratitude*). Emosi positif terkait masa sekarang, misalnya *mindfulness* atau kesadaran diri dan *flow*, sedangkan emosi positif tentang masa depan, seperti keyakinan terhadap keberhasilan (optimisme) dan harapan (*hope*).

Hasil penelitian Fredrickson menunjukkan emosi positif terjadi adanya persepsi terkait pola peristiwa tertentu (*bodily information* dan *cognitive information*). Setelah itu informasi merubah proses anatomi tubuh dalam membangkitkan dorongan untuk melakukan tindakan membangun (*building*) yang lebih khusus. Jenis emosi positif ini dapat dilihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2 : Jenis Emosi Positif Fredrickson**  
(Hefferon, Kate & Boniwell, 2011)

Emosi	Peristiwa pemicu dan informasi yang dipersepsi	Dorongan yang muncul	Sumber daya yang terbangun
Suka cita ( <i>Joy</i> )	Rasa aman berada di lingkungan yang dikenal Memperoleh kemajuan	Bermain dan berkreasi	Memperoleh ketrampilan baru atau memperdalam ketrampilan yang sudah ada
Rasa Syukur ( <i>Gratitude</i> )	Menerima pemberian atau kebaikan yang altruistik	Membalas kebaikan orang lain	Menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain
Rasa Damai ( <i>serenity</i> )	Rasa aman Rasa pasti Rasa rileks	Memperthankan dan mengintegrasikan keinginan dengan keadaan yang nyata	Mampu memperbaiki perspektif tentang diri dan dunia
Minat ( <i>interest</i> )	Rasa aman Inovasi Rasa ketertarikan ide kreatif	Mengeksplorasi	Mendapatkan pengetahuan dan energi
Harapan ( <i>Hope</i> )	Muncul rasa takut tetapi juga menginginkan sesuatu yang lebih baik	Terdorong daya cipta	Meningkatkan resiliensi (ketahanan)
Bangga ( <i>pride</i> )	Mencapai sesuatu yang	Bercita-cita besar	Orientasi pada prestasi

Emosi	Peristiwa pemicu dan informasi yang dipersepsi	Dorongan yang muncul	Sumber daya yang terbangun
	akan sangat dihargai orang lain		
Gembira ( <i>Amusement</i> )	Senang mengeluarkan humor	Berbagi tawa dan <i>insight</i>	Menjalin persahabatan dan kreativitas
Inspirasi	Takjub terhadap keahlian manusia	Termotivasi untuk menjadi ahli	Meningkatkan kompetensi diri dan nilai etika
Takjub/ Terpesona ( <i>Awe</i> )	Kagum terhadap alam dan Tuhan	Termotivasi untuk tantangan baru	Penghayatan diri sebagai bagian dari sesuatu yang lebih besar
Cinta ( <i>Love</i> )	Emosi positif yang berkaitan dengan orang lain	Bermain, berkreasi, rasa ingin tahu yang besar, bermimpi dan lainnya	Mempunyai rasa percaya, kedekatan lebih akrab dengan kelompoknya, meningkatkan kesehatan fisik dan mental

## DAFTAR PUSTAKA

- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., S.L., Mikels, J.A., & Conway, A.M. 2009. 'Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience', *Emotion*, 9(3), p. 361.
- Fredrickson, B. 2009. *Positivity*. Three Rivers Press (CA).
- Fredrickson, Barbara L & Branigan, C. 2005. 'Positive Emotions Broaden the scope of Attention and Thought-Action Repertoires', *Cognition & Emotion*, 19(3), pp. 313–332.
- Fredrickson, B.L. 2004. 'The Broaden and Build theory of Positive emotions.', *Philosophical transactions-royal society of london series b biological sciences*, pp. 1367–1378.
- Hefferon, Kate & Boniwell, I. 2011. *Positive Psychology: Theory, Research, and Applications*. England: McGraw-Hill.
- Seligman, M.E. 2002. *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology*.





# BAB 4

## HIDUP DI MASA SEKARANG: FLOW VS MINDFULNESS

*Oleh Abdurohim*

### 4.1 Pendahuluan

Setiap orang dalam menjalankan kehidupannya di dunia ini akan menemukan rasa senang dan juga rasa sedih, sehingga berdampak pada kehidupan (Marizal & Sudibjo, 2020) yang dijalannya. Rasa senang yang ditemuinya memberikan spirit dalam menjalankan kehidupan seperti memperoleh kelulusan sekolah yang akan membantu ketahap kehidupan selanjutnya, ataupun memperoleh keturunan anak pertama bagi keluarga harmonis (Jannah *et al.*, 2017).

Kehidupan manusia tidak bisa diprediksi seutuhnya, kadang generasi pertama telah mencapai apa yang dicita-citakan seperti mendapatkan kesuksesan pada bisnis maupun karier. Semula berasal dari keluarga yang kurang mampu, berubah menjadi keluarga yang serba ada (*the Have*) (Bappenas, 2019), sehingga mereka dalam menjalankan kehidupannya selalu bersyukur atas perjuangan yang telah dicapai dan dilalui dengan gemilang. Namun pada generasi (Darman, 2017) selanjutnya belum tentu mampu mempertahankan kesuksesan yang telah di raih oleh generasi pertama tersebut.

Mempelajari masalah kesenangan terdapat 2 (dua) aliran yaitu perhatian dan aliran (Rahmawati *et al.*, 2020), kedua hal aliran tersebut membedakan pada titik tolak untuk menilai kesenangan seseorang, dimana aliran *Mindfulness* (Perhatian) memfokuskan pada mempertahankan kesadaran sedangkan *flow* (aliran) lebih memfokuskan pada suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Bila seseorang dalam mengerjakan kegiatan dengan penuh kesenangan seperti bekerja, olah raga, memimpin rapat, sampai lupa waktu sebagaimana yang ditetapkan, adalah ciri mencari kesenangan masuk aliran *flow*, sedangkan untuk aliran

*mindfulness* menekankan pada kesadaran pikiran beraktivitas sesuai dengan yang dibutuhkan, sehingga waktu yang diperlukan sesuai dengan yang direncanakan (Razak & Mydin Kutty, 2021).

Banyak Pejabat publik yang memiliki kekuasaan dan kewenangan (Taqwa, 2012) yang tidak dipergunakan untuk kemasalatan umatnya, namun dipergunakan untuk memperkaya diri sendiri, kelurga, kelompoknya, sehingga terjadi kekacauan yang tidak tekirakan sebelumnya, dan pada akhirnya berhadapan dengan pihak penegak hukum, dan terbukti bersalah ditetapkan sebagai tahanan seumur hidup, maka yang bersangkutan mengalami depresi kehidupan yang sangat tinggi. karena tidak ada harapan hidup lagi, mengingat kehidupan yang selama ini bahagia, penuh dengan kesenangan pupus sirna dengan ketukan palu dari penegak hukum.

Kehidupan (Judrah, 2020) kadang dianggap kejam oleh beberapa pihak, karena memiliki pengalaman yang buruk dalam menjalani kehidupan, namun sebagian masyarakat lain memandang bahwa kehidupan harus di kelola dengan baik, dan harus selalu memberikan hal yang positif, baik bagi diri sendiri, keluarga maupun lingkungan dimana yang bersangkutan bersosialisasi (Alrabadi *et al.*, 2018).

## **4.2 Merencanakan kehidupan masa kini untuk masa yang akan datang**

Mencapai suatu kehidupan yang positif (Hamidi, 2021) guna menjalani kehidupan baik saat ini maupun di masa yang akan datang (B.J. *et al.*, 2017), maka diperlukan adanya perencanaan bagi keluarga tersebut dalam menghadapi kenyataan yang akan dijalankan, tentunya bisa dilakukan oleh para keluarga yang hidup di level menengah dan atas, mereka tidak segan-segan dalam membentuk pencapaian kesuksesan diwariskan kepada keturunannya, dengan melakukan upaya-upaya mempersiapkan penerus berikutnya dengan menyekolahkan anak-anaknya pada sekolah-sekolah pavorit baik di dalam negeri maupun diluar negeri, sehingga diharapkan pada saatnya keturunanan tersebut bisa menggantikan usaha bisnis maupun warisan yang diterimanya untuk dikembangkan lebih maju lagi (Kim *et al.*, 2017).



riang gembira menunjukkan suatu keadaan *flow* yang positif (Isham et al., 2021) mampu menggerakkan pemikiran positif. Mencapai *flow* yang positif tentunya memerlukan upaya kesadaran bagi setiap orang guna berupaya mencapainya, dan jangan berharap terlalu berlebihan, sebab berdampak pada *gap* keinginan yang diperoleh, sehingga mempengaruhi terhadap pemikiran positif seseorang.

Diperlukan perencanaan dan konsistensi guna mempertahankan *flow* positif bagi setiap manusia, sehingga dibutuhkan keseimbangan pada pemikirannya, beberapa contoh *flow* positif yang dialami oleh manusia, yaitu:

- a. Melalui perencanaan kehidupan yang baik akan berdampak pada capaian yang diinginkan serta fokus maksimal. Seseorang akan mencapai *flow* positif secara optimal dan memfokuskan pada apa yang telah dinikmati, seperti para pekerja di kota besar ketika telah berakhir bekerja, maka mereka mencari rehat dengan memasuki cafe-cafe yang menyuguhkan minuman dan makanan favorit kegemarannya, serta diiringi dengan alunan musik sesuai dengan selernya, maka semua yang dialaminya memberikan kesenangan yang mendorong semangat yang tinggi bagi kehidupan selanjutnya.
- b. Perencanaan kehidupan yang baik menghasilkan tata kelola kehidupan yang seimbang, seperti melakukan kegiatan sesuai dengan hobinya, misalnya seseorang yang memiliki dana untuk membeli buku, atau mendengarkan, musik, menonton film berlangganan, akan memberikan kesenangan tersendiri bagi orang tersebut.
- c. Pentingnya perencanaan hidup untuk membangun kaapasitas kehidupan selanjutnya, sebab ketiadaan perencanaan yang baik menyebabkan seseorang hidup dibawah bayang-bayang masa lalu ataupun keinginannya tidak bisa terpenuhi, sehingga menimbulkan benturan antara keinginan dengan capaian yang diraihinya, sehingga berdampak pada emosional yang pada akhirnya bersinggungan dengan kesenangan.

### **4.3 Melakukan upaya-upaya untuk memperoleh kesenangan (mindfulness) yang diperlukan.**

Kesenangan (McKinnon, 2018) untuk menimbulkan sprit kehidupan bagi seseorang, bisa diraih oleh siapapun tanpa terkecuali, namun tentunya kadar dari kesenangan setiap orang akan berbeda-beda tergantung dari mana yang bersangkutan berasal, misal seseorang dari kehidupan yang serba ada, akan berupaya menyenangkan kehidupannya dengan terus menerus membeli barang mewah dengan menghabiskan biaya yang besar, hanya untuk mencari kesenangan pada dirinya sendiri, contohnya ketika seseorang mengendarai mobil sport baru dengan kecepatan tinggi, memamerkan barang-barang mewah kepada kelompoknya atau masyarakat, maka perasaan seseorang tersebut mencapai keseimbangan karena apa yang diinginkan sesuai dengan realisasinya.

Dalam memperoleh kesenangan (Sairah, 2021) yang diinginkan oleh setiap orang, mereka akan berupaya untuk mencapainya, sebab dengan memperoleh kesenangan berdampak pada:

- a. Menghilangkan keruwetan fikiran, akibat terjadinya ketegangan, akan berdampak pada kesehatan. Upaya tersebut yang harus dilakukan oleh seseorang dengan melakukan latihan fisik guna mencapai kesenangan secara rutin, sehingga mampu berdampak pada kesehatan.
- b. Terjadinya suasana gembira, banyak hal yang bisa dilakukan dalam mencari kesenangan, sehingga menimbulkan suasana hati yang tenang, berbunga, menimbulkan pikiran jernih serta mengurangi pikiran negatif.
- c. Melakukan inovasi terhadap hal yang baru, akan memberikan kesenangan bagi orang yang melakukannya.
- d. Mencegah penyakit yang menyebabkan gangguan kognitif, sehingga terhindar dari penyalit Alzheimer dan Demensia, dengan berupaya mencari berbagai kegiatan yang mampu memberi kesenangan akan berdampak pada pikiran yang menyenangkan.

Langkah yang ditempuh oleh seseorang untuk mencapai kesenangan, tergantung dari seseorang tersebut dalam melakukan, dipengaruhi oleh minat, kesempatan serta dana yang dimilikinya (Wren *et al.*, 2020), misalnya di kantor ada masalah yang mengganggu pikiran sehingga untuk masuk kantor tidak bersemangat, diperlukan upaya menjernihkan pikiran atas permasalahan tersebut, bisa melalui aktivitas fisik maupun rohani. Banyak orang yang mencari keseimbangan melalui kegiatan rohani yang rutin, guna menjaga aktivitas yang dijalankannya sesuai dengan koridor yang ditetapkan oleh agama masing-masing. Keseimbangan tidak bisa diperoleh oleh orang lain, orang lain hanya sebagai media, yang utama tentunya berasal dari kemauan diri sendiri.

#### **4.4 Memperoleh *mindfulness*, dengan melakukan pelatihan**

Upaya untuk mencari kesenangan, tidak dilakukan secara tiba-tiba, namun diperlukan adanya upaya sungguh-sungguh dari seseorang, sehingga dalam menjalani kehidupannya terjadi keseimbangan antara kesedihan dan kesenangan. Dalam mencari kesenangan sering ditanyakan apakah terjadi secara tiba-tiba atau bisa dilakukan pelatihan (Itai & Tim, 2016). Kesenangan bisa terjadi kapan saja, dan dimana saja tergantung dari situasi lingkungan dimana seseorang berada, misalnya ketika seseorang mengunjungi daerah yang sejuk dengan pemandangan yang bagus maka akan timbul suasana hati yang tenang. Namun kesenangan juga dapat dilakukan melalui pelatihan seperti seseorang yang melakukan olah raga sepeda pada setaip akhir pekan, merupakan kesenangan tersendiri bagi orang tersebut.

Pelatihan ini diperuntukan supaya seseorang bisa mencapai kesenangan dalam keadaan bagaimanapun, sehingga dalam menapaki kehidupannya akan mampu memberikan warna yang mampu membawa perbedaan (Pratikta, 2020), banyak orang yang mengupayakan kesenangan pada saat mengalami permasalahan, dan berusaha untuk bagaimana bisa lepas dari permasalahan yang membuat pikiran menjadi terbebani, dan biasanya lama untuk

pulihnya, karena mereka tidak terbiasa untuk mencari kesenangan secara cepat dan praktis.

Langkah pelatihan guna memperoleh kesenangan dilakukan dengan berbagai cara:

- a. Menenangkan diri, melihat situasi yang ada, misalnya ketika memperoleh perlakuan yang kurang baik menyebabkan terjadinya perasaan yang kurang bagus akibat dihina, dibentak dengan kata-kata kasar maka yang lebih baik adalah dengan menenangkan diri
- b. Keseimbangan dalam menjaga tubuh yaitu dengan melakukan tidur yang cukup, sebab fisik manusia memiliki keterbatasan kemampuan, bila semua dipergunakan berlebihan akan berdampak pada kelestarian kemampuan organ tubuh, sehingga bila terjadi masalah akan berdampak pada berbagai macam penyakit yang pada akhirnya akan mempengaruhi pikiran seseorang.
- c. Olah raga yang memiliki gerakan pada semua fisik seseorang misalnya melakukan senam dan peregangan, berolahraga teratur dengan kawan-kawan, juga mampu mendatangkan kesenangan.
- d. Mengonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang antara sayur-sayuran, dan protein hewani serta buah-buahan, sebab dengan makanan yang terjamin bisa memberikan imun yang terbaik bagi badan, sehingga mampu mendatangkan kesehatan, yang pada akhirnya akan mampu mendatangkan kesenangan.
- e. Jangan banyak memikirkan hal-hal yang negatif, sehingga berpengaruh pada mental dan tindakan yang akan dilakukan.
- f. Menangani suatu masalah dilakukan dengan analitis terlebih dahulu, sehingga akan membantu keputusan yang adil dan bijak pada setiap problem yang tepat.
- g. Jangan menahan emosi bila suatu saat menghadapi permasalahan, sebab akan berpengaruh terhadap perasaan.
- h. Mencari masukan yang bersifat keagamaan, sehingga rohani terpenuhi dan memiliki cara-cara yang akan dipergunakan dalam mengatasi berbagai problem yang timbul.



## 4.5 Menjalani kehidupan pada masa sekarang

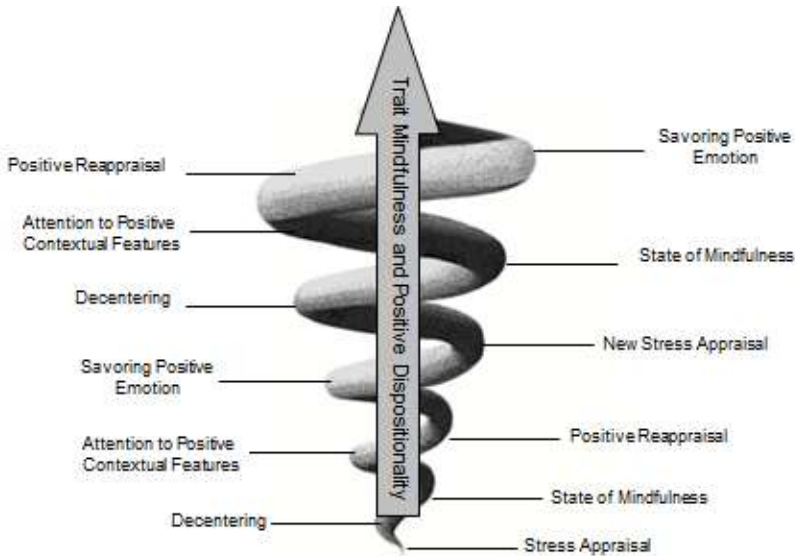
Kehidupan masa sekarang dan juga masa lalu selalu berat, sebab kehidupan manusia selalu dipenuhi dengan harapan, tuntutan, ambisi, dan emosi, sehingga siapapun akan terus berupaya untuk mencapai keinginan yang diharapkan, sehingga bila tidak sesuai yang diharapkan akan terjadi degradasi perasaan, sehingga menyebabkan stress (Hidayati *et al.*, 2018) dan juga berdampak pada semangat yang menurun.

Banyak yang terus mengingat masa lalu dengan membandingkan dengan situasi masa kini, sehingga berdampak pada perasaan seseorang, sebab masa lalu situasi dan posisi berbeda, pada masa lalu misalnya masih berjaya, dengan segala kewenangan dan kekuasaan, sedangkan pada masa kini sudah pensiun dan semua fasilitas yang diberikan hilang, maka akan terjadi penurunan terhadap perasaan hati yang berakibat pada perasaan, dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pola aktivitas, perilaku serta selera makanan (Hidayati *et al.*, 2018).

Untuk bisa hidup masa kini (Pratikta, 2020) yang sangat menyenangkan, maka seseorang memerlukan perencanaan untuk hidup, bahwa kehidupan tidak bisa diserahkan pada nasib, namun diri sendirilah yang akan mampu mengubah nasib itu, tentunya yang pertama harus melalui perjuangan dan tidak lupa untuk terus berdoa, sebab keinginan yang diharapkan tidaklah seperti membalik tangan, karena banyak rintangan dan kendala yang dihadapi, sehingga harus mampu memecahkan setiap yang kita kerjakan. Banyak kegagalan yang akan seseorang terima, namun banyak juga yang mengalami kegemilangan. Semuanya tergantung dari kepiawaian masing-masing dalam memecahkan problem kehidupan. Dan yang paling utama untuk mensukseskan capaian tersebut, perlu diimbangi dengan upaya-upaya yang dilakukan oleh orang yang beragama dengan melakukan doa, sebagai bentuk pertolongan maupun mengucap syukur atas aktivitas yang dijalankannya sesuai dengan koridor batas kepatutan yang diperbolehkan oleh masyarakat.

Seseorang yang telah memiliki kesadaran untuk hidup bahagia tentunya akan memilih kesenangan tersebut dalam bentuk *flow* atau *midffulnes* (Hidayati *et al.*, 2018), semuanya diserahkan

pada masing-masing diri sendiri, tidak boleh didasarkan oleh pengaruh orang lain ataupun orang dekatnya. Mencari kesenangan dengan menenggalamkan aktivitas sehingga tidak kenal waktu, dan juga mencari kesenangan dengan memelihara kesadaran sehingga antara aktivitas dan kesenangan seimbang, berdampak pada kehidupan selanjutnya.



**Gambar 4.2 : Model memperoleh Kesadaran**  
Sumber: (TODD & JOSEPH, 2013)

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurohim. 2021. *BAB 16: POTENSI MEDIA ELEKTRONIK BAGI KEMAJUAN DUNIA PENDIDIKAN* (C. S. Einar & S. iFitriani Abditama, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Insania. <http://insaniapublishing.com>
- Alrabadi, L., Dutton, A., Sinha, R., Roberts, S., Cusack, L., Rabiee, A., Silveira, M. G., Assis, D. N., Boyer, J. L., Deng, Y., & Ciarleglio, M. 2018. Mindfulness-based stress reduction improves stress, disease activity and cytokine levels in patients with autoimmune hepatitis (AIH). *Hepatology*, 68(Supplement 1).
- Bappenas. 2019. Rancangan Teknokratik Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020 - 2024: Indonesia Berpenghasilan Menengah - Tinggi Yang Sejahtera, Adil, dan Berkesinambungan. *Kementerian PPN/ Bappenas*. <https://doi.org/10.1017/CB09781107415324.004>
- B.J., K., I.S., C., & K.I., C. 2017. Impact of mindfulness based stress reduction therapy on myocardial function and endothelial dysfunction in female patients with microvascular angina. *Journal of Cardiovascular Ultrasound*, 25(4).
- Darman, R. A. 2017. Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas. *Edik Informatika*, 3(2), 73-87. <https://doi.org/10.22202/ei.2017.v3i2.1320>
- Hamidi, A. 2021. Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga pada Kehidupan Sosial Siswa. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(1). <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i1.30>
- Hidayati, N., Aryanti, P. I., Salim, S., Zuliani, Erniyawati, Y., & Yusuf, A. 2018. PENGGUNAAN MINDFULNESS MEDITATION DALAM MANAJEMEN STRES: SEBUAH SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(2).
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. 2021. Materialism and the Experience of Flow. *Journal of Happiness Studies*, 22(4). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00294-w>
- Itai, I., & Tim, L. 2016. *Mindfulness in Positive Psychology*.

- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. 2017. Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. *Gender Equality:International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1).
- Judrah, M. 2020. FUNGSI-FUNGSI PENDIDIKAN DALAM HIDUP DAN KEHIDUPAN MANUSIA. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v6i1.121>
- Kim, B. J., Cho, I. S., & Cho, K. I. 2017. Impact of mindfulness based stress reduction therapy on myocardial function and endothelial dysfunction in female patients with microvascular angina. *Journal of Cardiovascular Ultrasound*, 25(4). <https://doi.org/10.4250/jcu.2017.25.4.118>
- Marizal, M., & Sudibjo, H. 2020. Potensi Kehidupan Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.9807>
- McKinnon, K. M. 2018. Flow cytometry: An overview. *Current Protocols in Immunology*, 2018. <https://doi.org/10.1002/cpim.40>
- Pratika, A. C. 2020. Mindfulness: An effective technique for various psychological problems. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/progcouns.v1i1.30605>
- Rahmawati, A. N., Rochmah, N., & Putri, I. A. T. 2020. Pengaruh mindfulness terhadap stres dan kesejahteraan psikologis pada pekerja usaha kecil menengah. *Jurnal Keperawatan*, 12(4).
- Razak, N. Abd., & Mydin Kutty, F. 2021. Daya Tahan, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.713>
- Sairah, A. R. 2021. MODERNISASI SAINS MENUJU PSIKOLOGI: STUDI ATAS PENGARUH PEMIKIRAN RENE DESCARTES (1596-1650) TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGI. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.23887/jfi.v4i1.30356>

- Taqwa, R. 2012. Pengelolaan Sumber Daya Alam Sebagai Arena Kekuasaan. In *Refleksi Pengelolaan Sumber Daya Alam.pdf*.
- TODD, B. K., & JOSEPH, C. 2013. *Mindfulness, Acceptance, and Positive Phsycology*.
- Wren, A. V., Neiman, N., Madill, M., Taylor, K., Rives, H., Menendez, M., Wang, E., Caruso, T., Rodriguez, S., & Nguyen, L. 2020. P046 MINDFULNESS-BASED VIRTUAL REALITY: A PROMISING MIND-BODY INTERVENTION FOR YOUTH WITH INFLAMMATORY BOWEL DISEASE. *Gastroenterology*, 158(3). <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.11.247>

# BAB 5

## RESILIENSI DAN *POST-TRAUMATIC GROWTH*

*Oleh Dian Jayantari Putri K. Hedo*

### 5.1 Memaknai Masa-Masa Sulit

Setiap individu cenderung pernah mengalami suatu pengalaman sulit atau fase krisis dalam hidupnya dengan beragam tingkat dan jenis kesulitan. Oleh sebab itu penting untuk dipahami dan dimaknai mengenai bagaimana individu dapat merespon tantangan pengalaman kehidupan ini untuk membuatnya dapat tetap bertahan dan bertumbuh. Salah satu hal yang dapat membantu individu dalam menghadapi dan melewati pengalaman hidup sulit dalam hidupnya adalah dengan memberdayakan atribut kekuatan personal yang ada di dalam dirinya. Resiliensi dan *post-traumatic growth* merupakan beberapa konstruk psikologi yang memiliki konteks penerapan sebagai atribut kekuatan personal individu. Kajian mengenai resiliensi dan *post-traumatic growth* merupakan kajian strategis dalam memahami dinamika individu yang mengalami pengalaman hidup sulit. Kedua konstruk ini juga memungkinkan individu untuk menerapkan atau mengalami kekuatan diri yang berperan penting bagi individu ketika menghadapi masa sulit dalam hidupnya (Infurna and Jayawickreme, 2019).

Berhadapan dengan suatu masa sulit atau fase hidup yang krisis merupakan suatu tantangan tersendiri bagi individu. Kondisi ini membuat individu dapat mengalami suatu pengalaman emosi yang negatif misalnya kesedihan dan dukacita, kemarahan, keputusasaan, kekosongan diri, dan berbagai pengalaman negatif lainnya. Pengalaman hidup yang sulit berpotensi dapat menghancurkan prinsip hidup atau pemikiran fundamental individu. Namun demikian individu dapat kembali pulih dengan membangun kembali, merestrukturisasi, dan mengintegrasikan prinsip, keyakinan, dan tujuan hidupnya secara penuh, utuh, dan

bermakna. Berbagai kondisi dan pengalaman sulit atau krisis yang dialami individu dalam hidupnya mendorong perlunya dilakukan suatu intervensi “*life-crafting*” pada individu. Intervensi ini bertujuan untuk membantu individu menghadapi kondisi dan pengalaman sulit untuk dapat kembali pulih dan menemukan makna kehidupan dari hasil perjuangan dan pembelajaran dalam menghadapi masa dan pengalaman sulit di hidupnya. Intervensi ini juga membantu individu menerapkan koping yang efektif terhadap permasalahan yang dihadapi, membuat dan mengevaluasi tujuan hidup yang adaptif, dan menyusun rencana konkrit untuk mencapai tujuan tersebut dan mengatasi suatu fase krisis atau kesulitan yang ada (de Jong, Ziegler and Schippers, 2020).

Dalam menghadapi suatu pengalaman sulit dan masa krisis dalam hidupnya, individu perlu mengalami suatu proses yang bersifat positif yang dapat difasilitasi oleh adanya karakter kekuatan personal yang dimiliki oleh individu agar dapat kembali pulih dan dapat kembali membangun kehidupannya paska mengalami suatu fase krisis. Beberapa karakter kekuatan personal tersebut dapat berupa resiliensi, ketekunan, welas diri, pemaafan, bersyukur, dan *post-traumatic growth*. Kekuatan diri pada individu ini dapat melakukan mitigasi terhadap rentang kemungkinan kesulitan dan penderitaan yang dialaminya sebagai dampak dari pengalaman krisis yang dihadapi misalnya keadaan pandemi, depresi, cemas, stres, putus asa, ketergantungan yang negatif, dan berbagai krisis lainnya. Setelah melakukan mitigasi, berbagai karakter kekuatan diri tersebut akan menguatkan mental individu untuk menghadapi kesulitan dan permasalahan dengan mengidentifikasi dan menggunakan kemampuan dan kompetensi diri yang dimiliki serta kekuatan atau kelebihan diri.

Permasalahan dan masa sulit yang terjadi di dalam hidup individu dapat membuat individu mengalami berbagai dampak negatif seperti pengalaman akan emosi-emosi negatif dan gejala psikopatologis. Namun demikian berbagai pengalaman sulit tersebut dapat memicu terjadinya proses perlindungan (*protecting process*), penyanggaan (*buffering process*), penguatan (*bolstering process*), dan pembangunan diri (*building process*) pada individu. Proses ini memicu individu untuk menggunakan berbagai pengalaman sulit dan masa krisis dalam hidupnya untuk

membentuk perubahan, perkembangan, dan pemerolehan makna diri yang utuh dan holistik. Terdapat beberapa hal yang dapat memfasilitasi terjadinya proses tersebut dalam diri individu yaitu pencapaian makna, kemampuan coping, welas diri, keberanian, rasa syukur, kekuatan karakter, emosi positif, proses interpersonal yang positif, dan hubungan atau relasi yang berkualitas. Setelah mengalami berbagai proses dalam menghadapi dan mengatasi masa sulit tersebut individu dapat mencapai suatu pertumbuhan yang positif terkait dirinya sebagai hasil dari permasalahan atau keadaan sulit (*adversarial growth*), yang meliputi pertumbuhan akan persepsi diri, hubungan interpersonal, kesadaran akan kekuatan diri, filosofi hidup, apresiasi hidup, dan spiritualitas (Waters *et al.*, 2021).

## 5.2 Mengilhami Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan krisis dalam hidupnya sehingga mampu pulih dengan cepat. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mempertahankan fungsi-fungsi normal kehidupannya ketika menghadapi suatu permasalahan atau kondisi krisis dalam hidupnya (Finstad *et al.*, 2021). Resiliensi dapat dipahami sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam bertahan dan menghadapi suatu permasalahan dalam hidup dengan beradaptasi dan bereksplorasi terhadap sumber daya yang dimilikinya dalam menentukan solusi permasalahan yang dapat dilakukannya. Resiliensi juga merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan fungsi-fungsi kehidupannya selama menghadapi fase krisis dalam hidup. Setelah individu kembali dalam keadaan seimbang, proses yang selanjutnya dilakukan individu yang resilien adalah individu melentingkan diri untuk pulih kembali ke keadaan normal (Hedo and Simarmata, 2021).

Resiliensi merupakan suatu konsep sehat dengan fungsi adaptif dan positif yang berperan di dalam diri individu ketika mengalami tekanan hidup. Resiliensi berperan sebagai suatu penyangga atau pelindung bagi individu yang sedang mengalami masa sulit dan masalah dalam hidupnya. Resiliensi membantu



individu menggunakan tekanan dan kesulitan yang dialami selama fase krisis sebagai media dan kesempatan melakukan upaya perbaikan diri yang memungkinkan individu untuk kembali pulih ke situasi dan kondisi normal. Teori resiliensi menyatakan bahwa resiliensi memungkinkan individu untuk melakukan proses mobilisasi terhadap aset dan sumber daya yang dimilikinya sebagai upaya mencapai suatu keseimbangan selama mengalami fase krisis dalam hidupnya. Aset merupakan faktor internal positif yang terdapat di dalam diri individu, misalnya kompetensi, kemampuan koping, dan kepercayaan diri. Sumber daya merupakan faktor positif yang berasal dari luar diri individu yang dapat diperoleh dari adanya dukungan sosial oleh figur signifikan, lingkungan, dan komunitas di lingkungan sekitar individu. Aset dan sumber daya tersebut berproses dengan saling berinteraksi satu sama lain. Proses interaksi tersebut berfungsi dalam menetralkan dampak dan pengalaman negatif yang dirasakan individu ketika mengalami suatu permasalahan atau fase krisis dalam hidupnya (Hedo and Simarmata, 2021).

Terdapat beberapa teori tentang resiliensi dan proses yang terjadi terkait resiliensi di dalam diri individu yang dijelaskan oleh beberapa peneliti awal teori resiliensi. Beberapa teori dan pembahasan resiliensi diungkapkan oleh Grotberg, Garmezy, Wagnild dan Young, Luthar, Rutter, dan Ungar. Teori yang diungkapkan oleh Grotberg menyatakan bahwa resiliensi terbentuk dari adanya interaksi yang bersifat dinamis dari sumber daya internal dan eksternal pada diri individu. Sumber daya internal dan eksternal individu meliputi beberapa hal yang dimiliki individu di dalam dirinya terkait dengan apa yang dimiliki oleh dirinya yang berasal dari luar diri individu misalnya dukungan sosial dari figure signifikannya (*I have*), siapa dirinya yang meliputi profil kekuatan dan karakter kekuatan diri (*I am*), dan kemampuan yang dimilikinya terkait dengan ketrampilan sosial dan kemampuan interpersonal (*I can*) (Grotberg, 1995).

Teori resiliensi yang diungkapkan oleh Garmezy menyatakan tentang prinsip kompensasi, interaksi perlawanan kekebalan dan kerentanan, dan tantangan yang terdapat di dalam proses resiliensi pada diri individu. Prinsip kompensasi dalam resiliensi menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk pada diri

individu ketika individu dapat menggunakan kompetensi dan atribut personal psikologisnya sebagai pelindung yang akan mengkompensasi pengalaman negatif yang dihasilkan dari faktor resiko dalam masalah yang dialaminya. Prinsip interaksi perlawanan kekebalan dan kerentanan menjelaskan bahwa proses resiliensi meliputi adanya interaksi perlawanan yang dilakukan oleh individu melalui atribut personal psikologis yang dimilikinya terhadap faktor resiko dari suatu permasalahan yang dihadapi. Interaksi perlawanan ini bersifat langsung dan bertujuan untuk menghindarkan individu dari pengalaman negatif yang dihasilkan dari adanya faktor resiko permasalahannya tersebut. Prinsip tantangan menjelaskan bahwa individu dapat mengalami resiliensi dari adanya suatu tekanan atau resiko pada tingkat yang tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi sehingga dapat berperan sebagai suatu tantangan yang dapat dihadapi individu dengan memobilisasi sumber daya yang dimilikinya (Garmezy, 1991).

Teori tentang resiliensi juga dijelaskan oleh Peterson dan Seligman yang menyatakan bahwa resiliensi dapat melakukan suatu proses perlindungan terhadap individu yang sedang mengalami fase krisis dalam hidupnya. Proses perlindungan tersebut meliputi adanya proses resiliensi dalam melakukan beberapa hal berikut: (1) mengurangi masalah secara langsung, (2) melakukan interaksi dengan faktor resiko untuk menyangga dampak negatif yang dihasilkan (buffer), (3) mengintervensi dan menghalangi proses yang mengarahkan faktor resiko menjadi masalah yang nyata, (4) menghancurkan atau menghilangkan faktor-faktor resiko (Peterson and Seligman, 2004).

Resiliensi juga diungkapkan dalam penjelasan tentang teori resiliensi yang dikemukakan oleh Wagnild dan Young. Resiliensi dijelaskan sebagai suatu kemampuan individu dalam melakukan adaptasi dan keseimbangan ketika menghadapi permasalahan atau suatu keadaan sulit dalam hidupnya. Resiliensi berproses dalam diri individu dan menghasilkan kemampuan individu dalam melakukan identifikasi tentang masalah yang sedang dihadapinya, melakukan peninjauan yang realistis terkait kemampuan diri untuk mengatasi masalah, dan menentukan solusi yang dapat diterapkannya atas masalah tersebut (Wagnild and Young, 1993).

Teori tentang resiliensi juga dikembangkan dari penelitian yang dilakukan oleh Rutter. Teori ini menyatakan bahwa resiliensi dapat bekerja di dalam diri individu ketika individu mengalami permasalahan yang mengandung faktor resiko yang berada dalam kendali kemampuannya dan dapat diatasinya dengan efektif melalui suatu mekanisme koping yang tepat (Rutter, 1987, 2012). Resiliensi dapat menghadirkan beberapa pengalaman di dalam diri individu terkait dengan rasa keberhargaan diri yang muncul dari kemampuan individu dalam mengatasi masalah dengan menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya. Luthar, Cicchetti, dan Becker mengembangkan teori resiliensi tersebut secara lebih lanjut. Teori ini menyatakan bahwa resiliensi meliputi adanya proses kerja yang dilakukan oleh berbagai faktor promotif atau protektif dalam menghasilkan manfaat positif bagi individu. Proses resiliensi tersebut dapat terjadi dengan adanya suatu latar pemicu yaitu adanya situasi yang menimbulkan tekanan bagi individu dan adanya kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang menekannya tersebut (Luthar, Cicchetti and Becker, 2000).

### **5.3 Dimensi-Dimensi Resiliensi**

Resiliensi memiliki beberapa dimensi yang membentuknya. Dimensi resiliensi dinyatakan dalam teori yang dijelaskan oleh Wagnild dan Young (Wagnild and Young, 1993), yang terdiri dari keseimbangan batin (*equanimity*), ketekunan (*perseverance*), kemandirian (*self-reliance*), kebermaknaan (*meaningfulness*), dan kesendirian eksistensial (*existential aloneness*).

Keseimbangan batin dapat dimiliki atau dialami oleh individu apabila ia mampu memandang hidup dengan perspektif yang luas dan memiliki penyerahan diri atas kehidupan yang dijalannya. Kondisi ini membuat individu mampu memberikan respon yang tepat ketika mengalami suatu permasalahan dalam hidup. Resiliensi juga meliputi adanya dimensi ketekunan, yaitu keinginan kuat dan konsisten yang dimiliki oleh individu dalam melakukan perjuangan untuk pulih dan membangun kehidupan kembali ketika diguncang oleh suatu permasalahan dalam hidup. Individu juga dapat mengalami suatu kemandirian diri yaitu kondisi dimana individu memiliki keyakinan dan kemampuan

untuk mengandalkan diri dan kemampuan yang dimilikinya, beserta dengan semua kelebihan dan kekurangan diri. Selain itu individu juga dapat mencapai suatu kebermaknaan hidup yaitu suatu kesadaran yang diperoleh individu terhadap makna dan tujuan dalam hidupnya. Dimensi pembentuk resiliensi di dalam diri individu juga meliputi adanya kesendirian eksistensial yang dialami oleh individu. Kesendirian eksistensial merupakan kesadaran individu tentang kehidupan yang unik terkait pengalaman hidup yang dapat dibagi dalam kebersamaan dengan orang lain di sekitarnya dan pengalaman hidup yang perlu dihadapi sendiri oleh dirinya dengan menyadari sepenuhnya bahwa dirinya merupakan suatu eksistensi utuh yang dapat berdiri sendiri dengan kemampuan dan keberadaannya sendiri.

## **5.4 Resiliensi pada Berbagai Konteks**

Resiliensi pada diri individu dapat berperan dalam berbagai konteks kehidupan individu. Resiliensi telah diteliti oleh para peneliti dalam beberapa kajian ilmiah pada berbagai konteks dan subyek. Hedo dan Simarmata melakukan kajian mengenai resiliensi pada remaja dan mengungkapkan hasil bahwa resiliensi dapat berperan dalam kehidupan remaja pada konteks kesehatannya. Remaja yang resilien cenderung dapat mempertahankan kesehatannya terutama pada masa pandemi covid-19 dengan optimal melalui penerapan perilaku gaya hidup sehat yang dilakukannya. Resiliensi berperan sebagai pelindung dan penyangga bagi remaja dalam menetralkan berbagai dampak dan pengalaman negatif dari faktor resiko yang dipicu oleh keadaan pandemi, menyeimbangkan diri dan respon diri, serta melakukan adaptasi agar dapat lenting kembali atau pulih kembali ke keadaan normal (Hedo and Simarmata, 2021). Resiliensi juga dikaji pada konteks dan subyek lain seperti yang terdapat pada kajian resiliensi yang dilakukan oleh Theofani tentang resiliensi pada wanita yang mengalami kehamilan tidak diinginkan. Kajian tersebut menyatakan bahwa tingkat mayoritas wanita yang menjadi subyek penelitian memiliki resiliensi di dalam dirinya yang berperan dalam menghadapi berbagai permasalahan terkait kehamilan yang dialaminya seperti penolakan dari keluarga dan

lingkungan sosial, adanya rasa malu dan ketidakberhargaan diri, serta kesulitan melakukan adaptasi dan regulasi emosi terhadap lingkungan dan kehidupan berkeluarga yang baru (Theofani, 2020).

Resiliensi juga dikaji pada konteks kehidupan yang dialami oleh penyintas kekerasan seksual. Kajian yang dilakukan oleh Theofani dan Herdiana tersebut menyatakan bahwa resiliensi dapat berperan penting dalam proses pemulihan diri perempuan yang mengalami kekerasan seksual. Proses pembentukan dan peningkatan resiliensi pada diri perempuan tersebut dapat dilakukan melalui berbagai terapi dan intervensi. Resiliensi membantu perempuan penyintas kekerasan seksual untuk menghadapi tekanan dalam hidupnya terkait kondisinya yang telah mengalami kekerasan seksual melalui suatu strategi coping.

Resiliensi dapat dikaji pada konteks akademik seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rosito (Rosito, 2021). Kajian tersebut menyatakan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam aktivitas pembelajaran dalam jaringan yang dilakukan oleh mahasiswa. Resiliensi berperan bagi mahasiswa yang mengalami beberapa kesulitan terkait kegiatan akademik pada proses pembelajaran dalam jaringan selama pandemi covid-19 berlangsung. Kondisi sulit ini menimbulkan berbagai dampak dan pengalaman negatif pada mahasiswa. Resiliensi berperan membantu mahasiswa mengatasi kondisi dan pengalaman sulit tersebut dengan efektif sehingga mahasiswa dapat pulih kepada keadaan normal kembali.

## **5.5 Meninjau Post-traumatic growth**

Terdapat penelitian awal mengenai *post-traumatic growth* yang terjadi pada diri individu. Penelitian Tedeschi dan Calhoun (Tedeschi and Calhoun, 2004) menyatakan bahwa istilah *post-traumatic growth* dapat didefinisikan sebagai suatu perubahan psikologis ke arah positif yang pada awalnya ditemukan pada klien psikolog klinis setelah berhasil menghadapi pengalaman hidup yang sulit. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa keadaan krisis atau pengalaman hidup yang sulit dapat berperan atau berkontribusi dalam memicu terjadinya perubahan dan

pertumbuhan pada diri individu. Disimpulkan lebih lanjut bahwa *post-traumatic growth* bukan membantu individu untuk sekedar pulih kembali ke keadaan semula sebelum mengalami pengalaman hidup sulit, namun membuat individu mengalami suatu pengalaman perubahan dan pertumbuhan yang diperoleh setelah melalui proses penempaan kehidupan yang dalam dan panjang.

*Post-traumatic growth* merupakan suatu termonologi yang merupakan hasil pengembangan dari konstruk yang disebut *stress-related growth*, dimana *post-traumatic growth* merujuk kepada adanya hasil yang positif yang dialami oleh para penyintas kejadian hidup yang traumatis. Jadi *post-traumatic growth* dapat didefinisikan sebagai perubahan positif pada diri seseorang yang muncul sebagai hasil dari perjuangannya menghadapi kesulitan atau tantangan kehidupan (Wijaya *et al.*, 2021).

*Post-traumatic growth* juga dinyatakan sebagai perubahan psikologis yang bersifat positif yang terjadi setelah individu berhasil menghadapi dan melewati suatu pengalaman atau peristiwa hidup yang sulit dan kritis. Perubahan positif ini melibatkan adanya kekuatan personal di dalam diri individu, interaksi yang terjadi antara individu dengan orang-orang di sekitarnya, penghargaan individu terhadap kehidupannya, keterbukaan diri individu terhadap pengalaman akan kemungkinan-kemungkinan baru yang akan diperolehnya, dan perubahan aspek spiritual yang diyakini oleh individu. Individu yang mencapai *post-traumatic growth* mengalami proses dimana sistem kepercayaan yang telah diyakininya sebelum ia mengalami kejadian sulit dalam hidupnya, yang disebut dalam istilah "*assumptive world*", akan runtuh dan terintervensi oleh adanya pengalaman krisis yang dialaminya tersebut. Setelah individu mengalami proses tersebut, ia akan memulai proses selanjutnya dalam mencapai *post-traumatic growth* yaitu proses mengatur emosi agar dapat pulih kembali dan beradaptasi dengan perubahan yang mulai muncul dalam kehidupannya. Setelah individu berhasil menghadapi dan melewati proses tersebut, individu dapat mengalami suatu perubahan positif dalam hidupnya yaitu yang disebut dengan *post-traumatic growth* (Finstad *et al.*, 2021).

Proses mencapai *post-traumatic growth* yang dialami individu ketika terpapar pada suatu kondisi sulit atau krisis dalam

hidupnya meliputi adanya kemampuan individu dalam mengambil suatu pelajaran dalam hidup terkait kejadian sulit yang dialaminya sebagai dasar membentuk cara pandang, pola pikir, dan perpesktif mereka terhadap diri sendiri, kehidupan, dan dunia secara keseluruhan. Hal ini dapat terjadi misalnya pada individu yang kehilangan figur signifikan dalam hidupnya. Setelah mengalami kehilangan tersebut, individu mengalami perubahan dan kesadaran tentang bagaimana menyikapi kehilangan dan menghargai orang-orang yang masih ada di kehidupannya. Individu dapat memiliki hubungan sosial yang lebih intim dan berkualitas dengan orang-orang di sekitarnya paska mengalami kehilangan (Elam and Taku, 2022).

Individu dapat mengalami *post-traumatic growth* setelah melewati suatu fase krisis dalam hidupnya. *Post-traumatic growth* merupakan hasil penyerta dari serangkaian proses perjuangan yang dilakukan oleh individu selama menghadapi suatu masalah atau fase sulit dalam hidupnya. Individu yang mengalami *post-traumatic growth* setelah berhasil mengalami suatu proses penerimaan, baik terhadap masa lalu dan masa depan setelah fase krisis terjadi. Dari suatu proses bertahan dan menerima itulah individu mengalami proses transformasi ke arah yang positif dalam hidupnya (Tazkiyah, 2019).

Proses *post-traumatic growth* dapat bekerja di dalam diri individu dengan memanfaatkan adanya pengalaman krisis atau traumatis sebagai katalis bagi individu tersebut dalam mencapai pertumbuhan dan transformasi yang positif paska pengalaman tersebut dilalui. Pertumbuhan dan transformasi positif tersebut tidak disebabkan oleh adanya pengalaman sulit yang dialami individu, tetapi merupakan hasil dari proses berjuang mengatur diri, emosi, dan menghadapi permasalahan atau situasi krisis yang terjadi. *Post-traumatic growth* meliputi dua proses yang terjadi di dalam diri individu, yaitu aksi pertumbuhan (*growth actions*) dan kognisi pertumbuhan (*growth cognitions*). Agar dapat mencapai *post-traumatic growth*, individu perlu berproses dalam kedua proses tersebut, yaitu memerlukan proses berpikir dan beraksi secara nyata dalam mencapai suatu pertumbuhan yang positif (Henson, Truchot and Canevello, 2020).

## 5.6 Membentuk Post-traumatic growth

Peneliti awal *post-traumatic growth* yaitu Tedeschi dan Calhoun (Tedeschi and Calhoun, 1996) menyatakan bahwa *post-traumatic growth* memiliki 5 dimensi yang membentuknya, yaitu kekuatan personal (*personal strength*), hubungan dengan orang lain (*relating to others*), penghargaan atas kehidupan (*appreciation for life*), kemungkinan yang baru (*new possibilities*), dan perubahan spiritual (*spiritual changes*). Dimensi kekuatan personal merujuk pada tahap dimana seseorang berhasil mengalami perubahan yang bersifat positif dan merefleksikan diri mereka sebagai pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Dimensi hubungan dengan orang lain menunjukkan perkembangan hubungan menjadi hubungan yang lebih intim dan dekat dengan orang lain misalnya keluarga dan teman. Dimensi penghargaan atas kehidupan merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang dalam mencapai kesadaran eksistensial. Dimensi kemungkinan baru menjelaskan keinginan seseorang untuk mengubah tujuan hidupnya dan memperoleh ketrampilan hidup yang baru. Dimensi perubahan spiritual menunjukkan perubahan yang dialami oleh seseorang yang melibatkan adanya aktivitas spiritualitas dan keagamaan.

Terdapat beberapa faktor yang membantu individu dalam mencapai *post-traumatic growth* setelah mengalami pengalaman krisis. Beberapa diantara faktor yang berkontribusi terhadap *post-traumatic growth* adalah kesediaan berbagi dengan figure signifikan insidividu, kepribadian individu, pengalaman akan kejadian traumatis, dan resiliensi yang ada di dalam diri individu. *Post-traumatic growth* dapat berhubungan dengan beberapa determinan pada diri individu, yaitu keadaan sosiodemografis individu yang meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan keadaan ekonomi, dan etnis. Berdasarkan hasil dari beberapa kajian ilmiah, individu yang memiliki jenis kelamin perempuan cenderung lebih sering mencapai *post-traumatic growth* karena mereka lebih sering berbagi pengalaman tentang masa sulit yang dialami dengan figure signifikan di sekitar dan memperoleh dukungan sosial yang intim dari interaksi tersebut. Individu yang berusia dewasa juga lebih cenderung mengalami *post-traumatic growth*. Hal ini dipicu karena individu yang telah berusia dewasa



cenderung lebih banyak mengalami beberapa kali pengalaman sulit dalam hidupnya, sehingga lebih memungkinkan untuk dapat beradaptasi dan mengatasinya dengan efektif. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi juga lebih cenderung mengalami *post-traumatic growth*. Individu yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung lebih banyak memiliki alternatif solusi masalah yang dialaminya sehingga ia cenderung memiliki rentang pemecahan masalah yang luas dan bervariasi. Hal ini juga berlaku bagi individu yang memiliki pekerjaan dan keadaan ekonomi yang stabil. Individu yang berasal dari ras atau golongan minoritas lebih cenderung mengalami *post-traumatic growth*. Situasi sulit yang mungkin sering mereka alami karena ras dan golongan minoritas yang dimilikinya membuat individu lebih terampil dan terlatih dalam menghadapi beberapa keadaan sulit dalam hidupnya (Henson, Truchot and Canevello, 2020).

### **5.7 Post-traumatic growth pada Berbagai Setting**

*Post-traumatic growth* dapat dialami individu dalam berbagai spektrum dan konteks kehidupan. Individu yang mengalami krisis pada latar dunia militer, terkait bencana alam, kehilangan orang terdekat, adiksi atau ketergantungan, dapat mengalami *post-traumatic growth* ketika ia mampu menghadapi dan pulih kembali dari situasi tersebut (Ewert and Tessneer, 2019).

*Post-traumatic growth* telah diteliti oleh para peneliti dalam beberapa kajian ilmiah pada berbagai konteks dan subyek yang cenderung terpapar oleh latar atau konteks yang mengarah pada kemungkinan terjadinya *Post-traumatic growth*. Cui dan tim peneliti melakukan kajian tentang *post-traumatic growth* pada 167 perawat garda depan di China. Penelitian potong lintang tersebut menyatakan bahwa tingkat *post-traumatic growth* pada perawat di China berada pada tingkat menengah hingga tinggi. Terdapat beberapa hal yang berkontribusi terhadap *post-traumatic growth* perawat tersebut yaitu lama kerja, percaya diri, kesadaran akan resiko, dan adanya pelatihan psikologis yang diberikan kepada perawat tersebut (Cui *et al.*, 2020).

Kajian lain tentang *post-traumatic growth* juga dilakukan pada konteks kesehatan yaitu pada suatu penelitian yang dilakukan

oleh Kalaitzaki dan Rovithis dengan melibatkan 673 tenaga kesehatan di Yunani. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa tenaga kesehatan yang memiliki resiliensi lebih tinggi dan menggunakan strategi koping yang positif juga lebih cenderung mengalami *post-traumatic growth* setelah mengalami suatu kejadian sulit dalam pekerjaannya (Kalaitzaki and Rovithis, 2021). *Post-traumatic growth* juga dikaji dalam konteks situasi pandemi akibat Covid-19. Kajian ilmiah yang dilakukan oleh Kowalski dan tim penelitiannya terhadap 179 pekerja mekanik di Amerika Serikat menyatakan hasil bahwa kondisi pandemi memicu pekerja mengalami penurunan kinerja, kebugaran, pendapatan, dan kesehatan mental. Akan tetapi terdapat beberapa pekerja yang dapat mengalami hal positif di tengah kondisi krisis tersebut. Beberapa pekerja dapat mengalami *post-traumatic growth* setelah berhasil menghadapi kondisi krisis dan mengatur emosi psikologis di dalam dirinya untuk kembali pulih dan mengalami perubahan ke arah positif (Kowalski, Carroll and Britt, 2022).

## **5.8 Memahami dan Menghidupi Resiliensi dan *Post-traumatic growth***

Resiliensi dan *post-traumatic growth* merupakan dua konstruk psikologi yang bersifat salutogenik serta menguntungkan atau bermanfaat positif bagi individu yang mengalaminya (Ewert and Tessneer, 2019). *Post-traumatic growth* dapat dialami ketika individu tersebut mampu mengatur emosi yang dialami dan dirasakannya serta melakukan adaptasi dan penerimaan positif dalam menghadapi suatu krisis atau masa sulit dalam hidupnya. Proses ini melibatkan adanya resiliensi yang fungsinya adalah memungkinkan individu untuk mengatur emosi dengan baik pada masa krisis. Keadaan yang terkendali di dalam diri individu tersebut mampu memicu individu mengalami suatu proses kognitif untuk mencapai *post-traumatic growth*. Jadi dapat dikatakan bahwa keberadaan resiliensi dapat menjadi pendahulu bagi individu yang mampu mencapai *post-traumatic growth* di dalam hidupnya (Wijaya *et al.*, 2021).

Secara spesifik proses individu dalam mengalami resiliensi dan mencapai *post-traumatic growth* meliputi beberapa tahapan

proses. Ketika individu terpapar pada pengalaman hidup yang traumatic atau fase krisis dalam hidupnya, individu tersebut akan mengalami suatu perenungan yang disebut *intrusive rumination thoughts* sebagai salah satu bentuk respon menghadapi kondisi krisis tersebut. Individu tersebut juga akan mengalami emosi tertentu sebagai akibat dari krisis yang dihadapi. Individu akan cenderung mencari dan menerapkan strategi untuk mengatur emosi tersebut agar dapat kembali ke fungsi atau keadaan yang normal. Pada saat tersebut resiliensi berperan penting bagi individu untuk kembali pulih dari emosi-emosi negatif yang dialaminya. Selama individu berproses mengatur keadaan psikologis di dalam dirinya pada saat mengalami krisis, individu akan terlibat dalam suatu proses kognitif yang intens. Proses kognitif tersebut akan membuat individu menyadari bahwa pemahamannya terhadap dunia yang ia miliki sebelum mengalami masa sulit atau krisis dalam hidup, merupakan pemahaman yang lama dan tidak dapat diyakini kembali karena telah terintervensi oleh kejadian krisis tersebut. Proses kognitif yang terjadi dapat merangsang individu untuk memperoleh pemahaman baru tentang dunia setelah fase krisis yang ia hadapi dalam hidupnya (Wijaya *et al.*, 2021).

Resiliensi berperan dalam diri individu dengan memungkinkan individu menampilkan karakteristik dan perilaku tertentu sebelum menghadapi kejadian sulit atau krisis dalam hidupnya. Sedangkan *post-traumatic growth* merupakan hasil positif yang diterima individu setelah ia mengalami situasi krisis dalam hidup dan berhasil pulih setelah menghadapi situasi tersebut (Ewert and Tessner, 2019). *Post-traumatic growth* dan resiliensi merupakan konstruk dalam ilmu psikologi yang ditemukan dalam konteks krisis pada kehidupan individu. Kedua konstruk ini dapat ditemui pada diri individu yang berada pada posisi yang sulit atau krisis dalam hidupnya. Setiap individu pernah mengalami suatu masa krisis dan pengalaman sulit dalam kehidupannya, yang dapat meliputi keadaan mengalami bencana alam, kecelakaan, sakit, kehilangan figur signifikan, dan konflik dengan keluarga atau pasangan. Individu yang mengalami berbagai keadaan sulit tersebut cenderung akan mengalami suatu guncangan dan tantangan terkait keyakinan dasar hidupnya atau

bagaimana ia meyakini dan memandang hidupnya. Hal ini akan memicu terjadinya pertumbuhan psikologis ke arah yang positif bagi individu yang berhasil pulih dari keadaan sulit tersebut. Individu akan mengalami perubahan psikologis dalam memaknai hidup secara keseluruhan. Transformasi positif ini disebut dengan *post-traumatic growth* (Tedeschi *et al.*, 2018; Elam and Taku, 2022).

Tidak semua individu yang mengalami masa krisis atau peristiwa sulit dalam hidupnya akan mengalami *post-traumatic growth*. Individu yang mengalami masa sulit dapat tetap memiliki keyakinan dan cara pandang terhadap kehidupannya seperti sebelum ia mengalami peristiwa atau masa krisis. Dalam konteks ini individu tidak mengalami perubahan psikologis tertentu, cara pandang, dan keyakinan hidup, tetapi mampu tetap pulih kembali ke keadaan normal seperti sebelum mengalami krisis. Individu yang mampu lenting kembali dari fase krisis ke fase normal merupakan individu memiliki resiliensi di dalam dirinya (Elam and Taku, 2022).

Resiliensi dan *post-traumatic growth* merupakan konstruk yang sama-sama berperan bagi individu dalam menghadapi situasi yang sulit atau masa krisis dalam hidupnya. Namun demikian kedua konstruk tersebut memiliki pengertian dan pengaplikasian yang berbeda. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit agar kembali lenting menjadi seimbang, normal, dan sehat secara psikologis. Sedangkan *post-traumatic growth* merupakan suatu transformasi atau perubahan positif yang dapat dicapai individu setelah ia berjuang menghadapi kesulitan hidup yang dapat merombak atau mengguncang keadaan dan keyakinan diri yang dimilikinya sebelum ia mengalami kesulitan hidup tersebut. Setelah mengalami perombakan dan guncangan tersebut, individu kemudian dapat mengalami transformasi dan memperoleh pandangan hidup dan keadaan psikologis yang baru dan bersifat positif dalam hidupnya. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan maka dapat dinyatakan bahwa resiliensi dapat terjadi sebelum individu mengalami *post-traumatic growth* karena resiliensi membantu individu untuk mencapai titik ekuilibrium dan kembali pulih ke keadaan normal. Setelah individu berhasil melewati keadaan sulit tersebut, barulah *post-traumatic growth*

yang merupakan transformasi positif paska perjuangannya menghadapi masa sulit, akan dapat dialami oleh individu (Elam and Taku, 2022).

Resiliensi berbeda dengan *post-traumatic growth*. Resiliensi memunculkan karakter personal dan kemampuan yang bersumber dari dalam diri individu agar mampu kembali bangkit dan pulih dari krisis dalam hidup. *Post-traumatic growth* juga berperan bagi individu ketika berjuang menghadapi krisis tetapi juga disertai dengan adanya perubahan dan pertumbuhan ke arah yang positif terkait dengan cara berpikir, berinteraksi, berelasi, dan berekspresi pada diri individu tersebut. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi meliputi proses individu kembali lenting (*bounce back*) atau kembali pulih ketika menghadapi masa sulit, sedangkan *post-traumatic growth* meliputi proses individu mengalami pertumbuhan (*grow*) dan transformasi (*transform*) setelah mengalami masa sulit (Elam and Taku, 2022).

*Post-traumatic growth* merupakan konstruk yang berbeda makna dengan resiliensi. Resiliensi berkontribusi dalam memampukan individu yang sedang mengalami pengalaman hidup sulit untuk kembali pulih dan bangkit dari kesulitan tersebut, sedangkan *post-traumatic growth* berkontribusi dalam membuat individu mampu berubah dan bertumbuh ke arah positif serta menghidupi kehidupan yang lebih penuh dan bermakna setelah individu berhasil menghadapi masa sulit dan krisis dalam hidupnya. Hal ini dipicu karena selama individu menjalani proses menghadapi pengalaman sulit tersebut, ia akan mengalami guncangan dan tantangan terkait keyakinan dan makna hidup yang dimilikinya oleh karena adanya intervensi dari pengalaman sulit tersebut. Perubahan, rekonstruksi, peninjauan kembali, dan pertumbuhan ke arah positif terkait kehidupannya dapat terjadi pada diri individu setelah seluruh proses perjuangan sebelumnya berlangsung. Seluruh proses tersebut akan membuat individu melakukan suatu proses kognitif yang disebut "*cognitive engagement*" untuk memikirkan tentang penyebab peristiwa sulit yang dialaminya, dampak peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, dan menilai kembali pengalaman dan kehidupan yang telah dialami, serta mengambil makna yang terkandung di dalamnya (Henson, Truchot and Canevello, 2020).

Contoh terjadinya pengalaman resiliensi dan *post-traumatic growth* pada diri individu dapat dikaji melalui contoh kejadian kecelakaan lalu lintas yang dialami oleh individu. Individu yang mengalami kecelakaan lalu lintas dapat mengalami beberapa hal yang signifikan dalam hidupnya misalnya keterbatasan fisik. Hal ini dapat menimbulkan berbagai pengalaman dan emosi negatif di dalam diri individu. Pada fase ini resiliensi dapat berkontribusi dalam diri individu yang mengalami kejadian tersebut. Resiliensi yang dimiliki oleh individu dapat membantunya mengatur diri dan emosi, beradaptasi dengan keadaan, dan pulih atau lenting kembali dari keterpurukan. Setelah proses tersebut dilalui, individu juga dapat mengalami suatu pertumbuhan dan transformasi diri ke arah yang positif, yaitu mengalami *post-traumatic growth*. Pertumbuhan dan transformasi ini membuat individu mampu mengalami pemaknaan hidup yang lebih baik dan menyeluruh. Dalam konteks ini, individu yang mampu kembali pulih dari fase krisis paska kecelakaan akan dapat mengalami pemaknaan tentang pentingnya relasi dengan orang lain di sekitar yang mendukung selama dirinya terpuruk, atau tentang penghargaan hidup dan makna kebersyukuran (Tazkiyah, 2019). Jadi dari contoh tersebut dapat dinyatakan bahwa resiliensi dan *post-traumatic growth* pada individu dapat berkontribusi dalam membantu individu menghadapi suatu fase krisis dengan beradaptasi, menerima, dan pulih atau bangkit kembali, serta berubah dan bertumbuh secara positif paska perjuangan menghadapi masalah dalam hidupnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cui, P. P. *et al.* 2020. 'Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID-19', *Occupational and Environmental Medicine*, 78(2), pp. 129–135. doi: 10.1136/oemed-2020-106540.
- Elam, T. and Taku, K. 2022. 'Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability', *Frontiers in Psychology*, 13(March), pp. 1–7. doi: 10.3389/fpsyg.2022.825161.
- Ewert, A. and Tessner, S. 2019 'Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: An Exploratory Analysis', *Journal of Experiential Education*, 42(3), pp. 280–296. doi: 10.1177/1053825919859027.
- Finstad, G. L. *et al.* 2021. 'Resilience, coping strategies and posttraumatic growth in the workplace following covid-19: A narrative review on the positive aspects of trauma', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), pp. 1–24. doi: 10.3390/ijerph18189453.
- Garnezy, N. 1991. 'Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty', *American Behavioral Scientist*, 34(4), pp. 416–430. doi: 10.1177/0002764291034004003.
- Grotberg, E. 1995. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. 8th edn. Hague: The Bernard van Leer Foundation.
- Hedo, D. J. P. K. and Simarmata, N. 2021. 'Adolescents' Healthy Lifestyle Behavior in Endemic Era', in *Living with Covid-19 Endemic: Opportunities, Threats, Preparedness and Adaptation*. Kediri: SICH Press, pp. 84–96.
- Henson, C., Truchot, D. and Canevello, A. 2020. 'What Promotes Post Traumatic Growth? A Systematic Review', *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), pp. 1–15. Available at:  
[https://www.researchgate.net/publication/348084475\\_What\\_Promotes\\_Post\\_Traumatic\\_Growth\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/348084475_What_Promotes_Post_Traumatic_Growth_A_Systematic_Review).

- Infurna, F. J. and Jayawickreme, E. 2019. 'Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth', *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), pp. 152–158. doi: 10.1177/0963721419827017.
- de Jong, E. M., Ziegler, N. and Schippers, M. C. 2020. 'From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic', *Frontiers in Psychology*, 11(October), pp. 1–6. doi: 10.3389/fpsyg.2020.577708.
- Kalaitzaki, A. and Rovithis, M. 2021. 'Secondary traumatic stress and vicarious posttraumatic growth in healthcare workers during the first COVID-19 lockdown in Greece: The role of resilience and coping strategies', *Psychiatriki*, 32(1), pp. 19–25. doi: 10.22365/jpsych.2021.001.
- Kowalski, R. M., Carroll, H. and Britt, J. 2022. 'Finding the silver lining in the COVID-19 crisis', *Journal of Health Psychology*, 27(6), pp. 1507–1514. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33645297/>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. 2000. 'The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work', *Child Development*, 71(3), pp. 543–562. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>.
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. 2004. *Character Strengths and Virtues*. New York: Oxford University Press.
- Rosito, A. C. 2021. 'Resiliensi pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring', *Visi Ilmu Sosial dan Humaniora (VISH)*, 2(01), pp. 86–98. Available at: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj8uO6o-4b6AhXFSGwGH6oAdQQFnoECAYQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.uhn.ac.id%2Findex.php%2Fhumaniora%2Farticle%2Fview%2F351&usq=AOvVaw2cab4LBWs6HTRBONDx50U7>.
- Rutter, M. 1987. 'Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms', *The American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), pp. 316–331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.



- Rutter, M. 2012. 'Resilience as a Dynamic Concept', *Development and Psychopathology*, 24, pp. 335–344. doi: 10.1017/S0954579412000028.
- Tazkiyah, A. Y. 2019. 'Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG)', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), pp. 383–393. doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4796.
- Tedeschi, R. G. *et al.* 2018. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 1st editio. New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 1996. 'The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma', *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), pp. 455–471. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jts.2490090305>.
- Tedeschi, R. G. and Calhoun, L. G. 2004. 'Psychological Inquiry Posttraumatic Growth: A Developmental Perspective', *Psychological Inquiry*, 15(1), pp. 1–18. doi: 10.1207/s15327965pli1501.
- Theofani, E. 2020. 'Resiliensi pada Wanita yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan', *Jurnal Diversita*, 6(1), pp. 87–94. doi: 10.31289/diversita.v6i1.3035.
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. 1993. 'Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale', *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), pp. 165–178. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>.
- Waters, L. *et al.* 2021. 'Positive Psychology in a Pandemic: Buffering, Bolstering, and Building Mental Health', *Journal of Positive Psychology*, 09, pp. 1–21. doi: 10.1080/17439760.2021.1871945.
- Wijaya, D. A. *et al.* 2021. 'Resilience, Post-Traumatic Growth, and Psychological Well-Being Among Adolescents Experiencing Parents' Marital Dissolution', *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), pp. 1–20. doi: 10.25077/jip.5.1.1-20.2021.

# BAB 6

## OPTIMISME

*Oleh Meilisa Silviana Patodo*

### 6.1 Pendahuluan

Optimis adalah harapan seseorang agar hal-hal baik terjadi pada hidup mereka; pesimis adalah orang yang mengharapkan hal buruk terjadi pada dirinya. Seperti yang dijelaskan dalam bab ini, optimis dan pesimis memiliki perbedaan dalam beberapa hal yang berdampak besar pada kehidupan seseorang. Keduanya berbeda dalam cara bagaimana seseorang menghadapi masalah dan tantangan, dan dalam mencapai keberhasilan serta mengatasi kesulitan. Definisi kamus tentang optimisme dan pesimisme bertumpu pada harapan seseorang untuk masa depan. Pendekatan ilmiah untuk konstruksi ini juga bertumpu pada harapan untuk masa depan. Landasan dalam harapan ini menghubungkan konsep optimisme dan pesimisme dengan tradisi panjang model motivasi nilai harapan.

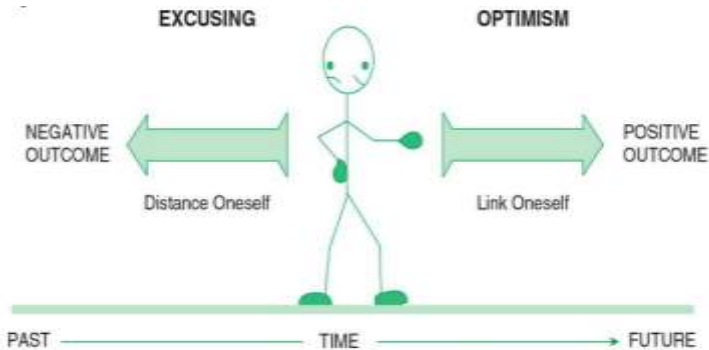
Abramson, Seligman, dan Teasdale (1978) merumuskan kembali model ketidakberdayaan mereka (lihat juga Peterson, Maier, & Seligman, 1993) untuk memasukkan atribusi (penjelasan) yang dibuat orang untuk hal-hal buruk dan baik yang terjadi pada mereka. Psikolog Universitas Pennsylvania Martin Seligman (Seligman, 1991, 1998b;) kemudian menggunakan proses atribusi atau penjelasan ini sebagai dasar teorinya tentang optimisme yang dipelajari.

### 6.2 Definisi Optimisme dan Optimisme yang Dipelajari

Dalam teori Seligman tentang optimisme yang dipelajari, optimis menggunakan atribusi kausal adaptif untuk menjelaskan pengalaman atau peristiwa negatif. Jadi, orang tersebut menjawab pertanyaan, "Mengapa hal buruk itu terjadi pada saya?" Dalam istilah teknis, optimis membuat atribusi eksternal, variabel, dan

spesifik untuk peristiwa seperti kegagalan daripada atribusi internal, stabil, dan global dari pesimis. Dinyatakan lebih sederhana, optimis menjelaskan hal-hal buruk sedemikian rupa; (1) untuk memperhitungkan peran orang lain dan lingkungan dalam menghasilkan hasil yang buruk (yaitu, atribusi eksternal), (2) untuk menafsirkan peristiwa buruk sebagai hal yang tidak mungkin terjadi lagi (yaitu, atribusi variabel), dan (3) untuk membatasi hasil buruk hanya pada satu area kinerja dan bukan yang lain (yaitu, atribusi tertentu). Dengan demikian, siswa optimis yang telah menerima nilai buruk di kelas sekolah menengah akan mengatakan, (1) "Itu adalah ujian yang kata-katanya buruk" (atribusi eksternal), (2) "Saya telah mengerjakan ujian sebelumnya dengan lebih baik" (atribusi variabel), dan (3) "Saya melakukan lebih baik di bidang lain dalam hidup saya seperti dalam prestasi olahraga" (atribusi spesifik). Sebaliknya, siswa pesimis yang mendapat nilai jelek akan mengatakan, (1) "Saya mengacau" (atribusi internal), (2) "Saya mengerjakan ujian sebelumnya dengan buruk" (atribusi stabil), dan (3) "Saya juga saya tidak melakukannya dengan baik di bidang lain dalam hidup saya" (atribusi global).

Teori Seligman secara implisit menempatkan penekanan besar pada hasil negatif dalam menentukan penjelasan atribusi seseorang. Oleh karena itu, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 6.1, teori Seligman menggunakan alasan seperti proses "menjauhkan diri" dari hal-hal buruk yang telah terjadi di masa lalu, daripada gagasan optimisme secara umum yang melibatkan hubungan dengan hasil positif yang diinginkan di masa depan. Dalam perspektif optimisme yang dipelajari, optimis ditujukan untuk menjauhkan orang dari hasil negatif yang sangat penting.



**Gambar 6.1 :** *Learned Optimism Theory Viewed in Terms of Its Past Temporally Oriented Excusing Qualities as Compared to Future Temporally Oriented Optimism Qualities*

### 6.3 Antecedan Masa Kecil dari Optimisme yang Dipelajari

Seligman dan rekan (Abramson et al., 2000; Gillham, 2000; Seligman, 1991, 1995, 1998b) secara hati-hati menggambarkan akar perkembangan gaya penjelasan optimis. Untuk memulai, tampaknya ada beberapa komponen genetik dari gaya penjas, dengan skor optimisme yang dipelajari lebih berkorelasi tinggi untuk monozigot daripada kembar dizigotik (korelasi = 0,48 vs.0; Schulman, Keith, & Seligman, 1993). Selain itu, optimisme yang dipelajari tampaknya berakar pada lingkungan (atau pembelajaran). Misalnya, orang tua yang menyediakan lingkungan yang aman dan koheren cenderung mempromosikan gaya optimisme yang dipelajari pada anak mereka (Franz, McClelland, Weinberger, & Peterson, 1994). Demikian juga, orang tua yang optimis dapat memberikan gambaran model optimisme untuk anak-anak mereka, dengan membuat penjelasan atas peristiwa negatif yang dialami sehingga terus merasa baik pada diri mereka sendiri (yaitu, eksternal, variabel, dan atribusi spesifik.) dan memberikan penjelasan untuk peristiwa positif yang membantu keturunan merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri (yaitu, atribusi internal, stabil, dan global; Forgeard & Seligman, 2012). Selain itu, anak-anak yang tumbuh dengan optimisme yang dipelajari memiliki ciri-ciri orang tua yang memahami kegagalan

mereka dan umumnya menghubungkan kegagalan tersebut dengan faktor eksternal daripada internal (yaitu, mereka mengajari anak-anak mereka alasan adaptif; lihat Snyder, Higgins, & Stucky, 1983/2005). Di sisi lain, orang yang pesimis memiliki orang tua yang juga pesimis. Selanjutnya, mengalami trauma masa kanak-kanak (misalnya, kematian orang tua, pelecehan, inses) dapat menghasilkan pesimisme (Bunce, Larsen, & Peterson, 1995; Cerezo & Frias, 1994), dan perceraian orang tua juga dapat merusak optimisme yang dipelajari (Seligman, 1991). (Tidak semua penelitian menemukan kontribusi negatif orang tua yang disebutkan di atas terhadap gaya penjelasan keturunan dari orang tua tersebut, dan dengan demikian kesimpulan ini harus dilihat dengan hati-hati. Untuk gambaran yang seimbang tentang kontribusi orang tua, lihat Peterson & Steen, 2002.) Sebagai pemikiran terakhir, para peneliti mencatat bahwa kadang-kadang ada "terlalu banyak hal yang baik" sehubungan dengan penggunaan gaya penjelasan yang optimis. Ketika kita menjadi optimis sampai mengabaikan potensi masalah dan konsekuensi, kita mungkin perlu menyesuaikan kecenderungan kita.

Menonton televisi adalah sumber pesimisme lain yang potensial. Di Amerika Serikat, anak-anak usia 2 tahun hingga 17 tahun menonton televisi rata-rata hampir 25 jam per minggu (3,5 jam per hari; Gentile & Walsh, 2002). Sebagai salah satu contoh terkait dari perilaku pesimisme anak-anak yang berasal dari menonton televisi, Zimmerman, Glew, Christakis, dan Katon (2005) menemukan bahwa jumlah usia 4 tahun yang lebih besar dari menonton televisi secara signifikan berkaitan lebih tinggi dengan kemungkinan menjadi hal yang mengganggu anak-anak. Jenis program televisi diyakini mungkin memiliki efek yang lebih besar pada anak-anak. Misalnya, acara yang ditujukan untuk "remaja" (yaitu, 8 hingga 12 tahun), terutama acara yang menggambarkan konflik sosial di lingkungan sekolah menengah dan menengah, dapat menciptakan kecemasan pada penonton mereka. Hal ini menyebabkan lebih banyak pesimisme yang dialami oleh para remaja ini ketika memikirkan konteks mengenai situasi sekolah menengah. Hasil ini ditemukan bahkan ketika situasi episode ini hanya ditonton sekali. Diskusi tentang bagaimana orang tua dapat menonaktifkan beberapa efek ini dengan percakapan sederhana

adalah penting. Ini menggarisbawahi pentingnya keterlibatan orang tua dalam pengembangan gaya penjelasan yang lebih optimis.

### **Skala Pengukuran: Bisakah Optimisme Dipelajari Diukur?**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur gaya atribusi pada orang dewasa disebut *Attributional Style Questionnaire* (ASQ; Peterson *et al.*, 1982; Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer, 1979); instrumen untuk anak-anak adalah *Children's Attributional Style Questionnaire* (CASQ; Kaslow, Tanenbaum, & Seligman, 1978; Seligman, 1995; Seligman *et al.*, 1984). ASQ menimbulkan peristiwa kehidupan negatif atau positif, dan responden diminta untuk menunjukkan apa yang mereka yakini sebagai penjelasan kausal dari peristiwa tersebut pada dimensi internal/eksternal, stabil/sementara, dan global/spesifik. Sejak pengembangan ASQ, bagaimanapun, para peneliti telah mulai menggunakan versi yang diperluas dengan lebih banyak item (E-ASQ; lihat Metalsky, Halberstadt, & Abramson, 1987; Peterson & Villanova, 1988).

Di luar skala gaya penjelasan untuk orang dewasa dan anak-anak, psikolog Universitas Michigan Chris Peterson dan rekan-rekannya (Peterson, Bettes, & Seligman, 1985) mengembangkan pendekatan *Content Analysis of Verbal Explanation* (CAVE) untuk menurunkan peringkat optimisme dan pesimisme dari tulisan atau kata-kata yang diucapkan (Peterson, Schulman, Castellon, & Seligman, 1992). Keuntungan dari teknik CAVE adalah memungkinkan cara yang tidak mencolok untuk menilai gaya penjelasan seseorang berdasarkan penggunaan bahasa. Dalam hal terakhir ini, seseorang dapat kembali dan mengeksplorasi optimisme/pesimisme tokoh-tokoh sejarah terkenal dalam pidato, buku harian, atau wawancara surat kabar dari dekade sebelumnya.

## **6.4 Harapan- Model Nilai Motivasi**

Dimulai dengan mengeksplorasi secara singkat pendekatan nilai harapan terhadap motivasi untuk menunjukkan dinamika yang mendasari pengaruh optimisme dan pesimisme. Teori nilai harapan dimulai dengan asumsi bahwa perilaku di sekitar diatur berdasarkan tujuan yang ingin dicapai. Tujuan telah diberi

berbagai label oleh ahli teori yang berbeda. Mereka bervariasi dalam cara yang penting, tetapi pada titik ini ingin ditekankan kesamaan tujuan (Austin & Vancouver, 1996; Carver & Scheier, 1998).

Tujuan adalah keadaan atau tindakan yang dilihat orang sebagai sesuatu hal diinginkan atau tidak diinginkan. Orang-orang mencoba untuk menyesuaikan perilaku mereka, menyesuaikan diri mereka dengan apa yang mereka lihat seperti yang diinginkan, dan mereka mencoba untuk menjauhkan diri dari apa yang mereka lihat sebagai yang tidak diinginkan (Anda mungkin menganggap yang tidak diinginkan sebagai "anti-tujuan"). Semakin penting suatu tujuan bagi seseorang, semakin besar nilainya dalam motivasi orang tersebut. Tanpa memiliki tujuan yang penting, orang tidak memiliki alasan untuk bertindak.

Elemen konseptual kedua dalam teori nilai harapan adalah harapan rasa percaya diri atau keraguan tentang pencapaian nilai tujuan. Jika orang tersebut kurang percaya diri, lagi-lagi tidak akan ada tindakan. Itulah sebabnya kurangnya kepercayaan diri terkadang disebut sebagai "keraguan yang melumpuhkan." Keraguan dapat mengganggu usaha sebelum tindakan dimulai atau saat sedang berlangsung. Hanya jika orang memiliki kepercayaan diri yang cukup, mereka akan bertindak dan melanjutkan upaya mereka. Ketika orang yakin tentang hasil akhirnya, upaya akan terus berlanjut bahkan dalam menghadapi kesulitan besar.

## **6.5 Tujuan Bervariasi dalam Keluasan dan Keabstrakan**

Tujuan bervariasi dalam kekhususan dari yang sangat umum, hingga yang berkaitan dengan domain kehidupan tertentu, hingga yang sangat konkret dan spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa harapan mungkin memiliki kisaran variasi yang sebanding (Armor & Taylor, 1998; Carver & Scheier, 1998). Artinya, Anda bisa yakin atau ragu tentang karir yang memuaskan, tentang membuat kesan yang baik dalam situasi sosial, tentang memenangkan permainan golf tertentu, tentang menemukan tempat yang bagus untuk makan malam, atau tentang mengikat sepatu Anda.

Manakah dari harapan semacam ini yang penting? Mungkin semuanya. Teori berbasis harapan umumnya menyarankan baik secara eksplisit atau implisit bahwa perilaku diprediksi terbaik ketika tingkat harapan sesuai dengan perilaku yang sedang diprediksi. Kadang-kadang dikatakan bahwa prediksi adalah yang terbaik ketika Anda memperhitungkan beberapa tingkat kekhususan yang berkaitan dengan perilaku. Banyak hasil yang diperoleh dalam hidup, memiliki banyak penyebab. Orang juga sering menghadapi situasi yang belum pernah mereka alami, dan situasi yang berkembang dari waktu ke waktu. Dalam situasi seperti itu disarankan, harapan umum sangat berguna dalam memprediksi perilaku orang (Scheier & Carver, 1985).

Prinsip yang sama berlaku untuk kepercayaan diri yang terfokus juga berlaku untuk rasa percaya diri umum yang kita anggap sebagai optimisme. Ketika kita berbicara tentang optimisme dan pesimisme, rasa percaya diri lebih menyebar dan cakupannya lebih luas. Jadi, ketika menghadapi tantangan (dan sebenarnya tidak terlalu penting apa tantangannya), orang yang optimis harus cenderung mengambil sikap percaya diri dan ketekunan (bahkan jika kemajuannya sulit atau lambat). Pesimis harus ragu-ragu dan ragu-ragu. Perbedaan ini bahkan dapat diperkuat dalam kondisi kesulitan yang serius. Optimis cenderung berasumsi bahwa kesulitan dapat ditangani dengan sukses, dalam satu atau lain cara. Pesimis cenderung mengantisipasi bencana. Perbedaan dalam cara orang mendekati kesulitan memiliki implikasi sehingga penting bagi seseorang mengetahui cara mengatasi stres (Scheier & Carver, 1992).

## **6.6 Variasi dalam Konsepsi dan Penilaian**

Harapan sangat penting dalam teori optimisme, tetapi setidaknya ada dua cara untuk berpikir tentang harapan dan bagaimana mengukurnya (dengan dua literatur yang berbeda). Satu pendekatan mengukur secara langsung, meminta orang untuk menunjukkan sejauh mana mereka percaya bahwa hasil masa depan mereka akan baik atau buruk. Ini adalah pendekatan yang diambil (Scheier & Carver, 1992). Dengan demikian, pendekatan ini tidak menambahkan kompleksitas konseptual lagi pada apa yang



telah dikatakan sejauh ini. Harapan yang merupakan harapan umum yang kurang lebih berkaitan dengan seluruh ruang hidup seseorang adalah apa yang kita maksudkan ketika kita menggunakan istilah optimisme dan pesimisme.

Beberapa waktu lalu, dikembangkan alat ukur yang disebut *Life Orientation Test*, atau LOT (Scheier & Carver, 1985), untuk menilai perbedaan antara orang yang optimis dan pesimis. Sekarang menggunakan formulir yang lebih singkat (enam item berkode), yang disebut *Life Orientation Test-Revised*, atau LOT-R (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). LOT-R memiliki konsistensi internal yang baik (*alfa Cronbach* berjalan di 0,70-an tinggi hingga 0,80-an rendah) dan relatif stabil dari waktu ke waktu. Karena item yang luas tumpang tindih antara skala asli dan skala revisi, korelasi antara dua skala sangat tinggi (Scheier *et al.*, 1994). Baik LOT maupun LOT-R memberikan distribusi skor yang berkesinambungan. Meskipun kita sering menyebut optimis dan pesimis seolah-olah mereka adalah kelompok yang berbeda, ini adalah masalah kenyamanan verbal. Orang-orang sebenarnya berkisar dari yang sangat optimis hingga yang sangat pesimis, akan tetapi sebagian besar berada di tengah-tengah.

Pendekatan lain untuk optimisme bergantung pada asumsi bahwa harapan orang untuk masa depan berasal dari pandangan mereka tentang penyebab peristiwa di masa lalu (Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1991). Jika penjelasan untuk kegagalan masa lalu fokus pada penyebab yang stabil, harapan orang tersebut untuk masa depan dalam domain yang sama akan menjadi hasil yang buruk karena penyebabnya dipandang relatif permanen dan dengan demikian kemungkinan akan tetap berlaku. Jika atribusi untuk kegagalan masa lalu fokus pada penyebab yang tidak stabil, maka prospek masa depan mungkin lebih cerah karena penyebabnya mungkin tidak lagi berlaku. Jika penjelasan untuk kegagalan masa lalu bersifat global (berlaku di seluruh aspek kehidupan), harapan untuk masa depan di banyak domain adalah hasil yang buruk karena kekuatan penyebab bekerja di mana-mana. Jika penjelasannya spesifik, prospek bidang kehidupan lain mungkin lebih cerah karena penyebabnya tidak berlaku di sana.

Sama seperti luasnya harapan yang bervariasi, begitu juga atribusi. Atribusi dapat ke area tindakan tertentu (mis., Ski) atau ke

domain yang cukup luas (mis., Performa dalam olahraga), tetapi biasanya dinilai lebih luas lagi. Sering diasumsikan bahwa orang memiliki “gaya penjas”, yang mempengaruhi seluruh ruang hidup orang. Teori di balik gaya penjelasan menyatakan bahwa optimisme dan pesimisme ditentukan oleh pola penjelasan yang fleksibel versus kaku (Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1991). Meskipun kedua pendekatan untuk mengkonseptualisasikan dan mengukur optimisme ini memiliki perbedaan penting, menjadi fokus di sini pada apa yang mereka bagikan: tema bahwa harapan membantu menentukan tindakan dan pengalaman orang. Dalam kedua pendekatan optimisme adalah harapan hasil yang baik; pesimisme adalah harapan akan hasil yang buruk. Pendekatan berbeda dalam mengukur variabel sebelum harapan (atribusi) versus harapan itu sendiri.

Kedua pendekatan terhadap optimisme dan pesimisme ini telah menghasilkan literatur penelitian mereka sendiri, yang masing-masing menyoroti sifat dan fungsi optimisme dan pesimisme. Berikutnya sebagian besar fokus pada optimisme karena telah mengoperasionalkannya (Scheier & Carver, 1985, 1992; Scheier *et al.*, 1994) yaitu, dalam hal laporan diri dari harapan umum.

Seperti yang dijelaskan di awal, optimisme dan pesimisme adalah kualitas dasar kepribadian. Mereka mempengaruhi bagaimana orang mengorientasikan diri pada peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka. Mereka mempengaruhi pengalaman subjektif orang ketika menghadapi masalah, dan mereka mempengaruhi tindakan yang dilakukan orang untuk mencoba mengatasi masalah ini. Ketika kita mengajukan pertanyaan, Apakah optimis dan pesimis berbeda dalam cara mereka bereaksi terhadap kesulitan? Jawabannya adalah terdapat dua bagian. Salah satu bagian adalah apakah mereka berbeda dalam perasaan mereka tentang kesejahteraan versus kesusahan. Yang lainnya adalah apakah mereka berbeda dalam cara mereka bertindak untuk menghadapi kesulitan. Kedua tema ini dieksplorasi dalam dua bagian berikutnya.

## 6.7 Optimis & Subjective Well-Being

Ketika orang menghadapi kesulitan-kesulitan, mereka mengalami berbagai emosi, mulai dari kegembiraan dan keinginan hingga kemarahan, kecemasan, dan depresi. Keseimbangan di antara perasaan ini tampaknya berhubungan dengan tingkat optimisme atau pesimisme orang. Optimis adalah orang-orang yang mengharapkan hasil positif, bahkan ketika hal-hal sulit. Keyakinan ini harus menghasilkan campuran perasaan yang relatif positif. Pesimis mengharapkan hasil negatif. Keraguan ini harus menghasilkan kecenderungan yang lebih besar terhadap perasaan negatif kecemasan, rasa bersalah, marah, sedih, atau putus asa (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992; lihat juga Snyder *et al.*, 1996).

Hubungan antara optimisme dan kesusahan telah diperiksa dalam beragam kelompok orang yang menghadapi kesulitan atau kesulitan. Termasuk di dalamnya adalah pengalaman mahasiswa memasuki perguruan tinggi (Aspinwall & Taylor, 1992); karyawan bisnis (Long, 1993); selamat dari serangan rudal (Zeidner & Hammer, 1992); dan orang yang merawat pasien kanker (Given *et al.*, 1993) dan pasien Alzheimer (Hooker, Monahan, Shifren, & Hutchinson, 1992; Shifren & Hooker, 1995). Penelitian juga meneliti pengalaman orang-orang yang berurusan dengan persalinan (Carver & Gaines, 1987), aborsi (Cozzarelli, 1993), operasi bypass arteri koroner (Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993; Scheier *et al.*, 1989), upaya pada fertilisasi *in vitro* (Litt, Tennen, Affleck, & Klock, 1992), transplantasi sumsum tulang (Curbow, Somerfield, Baker, Wingard, & Legro, 1993), diagnosis kanker (Carver *et al.*, 1993; Friedman *et al.*., 1992), dan perkembangan AIDS (Taylor *et al.*, 1992). Jadi, banyak dari studi ini berfokus pada orang-orang yang sedang mengalami krisis yang benar-benar serius daripada masalah biasa dalam kehidupan sehari-hari.

Kelompok studi ini bervariasi dalam kompleksitas, dan dengan demikian dalam kesimpulan apa yang dapat dibuat dari mereka. Dalam banyak kasus peneliti memeriksa tanggapan terhadap peristiwa yang sulit tetapi melakukannya hanya pada satu titik waktu. Studi-studi ini menunjukkan bahwa orang-orang

pesimis mengalami lebih banyak kesusahan setelah peristiwa itu daripada orang-orang yang optimis. Apa yang tidak bisa mereka tunjukkan adalah apakah orang-orang yang pesimis sebelumnya lebih tertekan. Lebih baik untuk memeriksa orang berulang kali dan melihat bagaimana kesusahan mereka berubah karena keadaan. Bahkan jika Anda tidak bisa mendapatkan orang sebelum acara, Anda dapat mempelajari lebih lanjut tentang proses beradaptasi dengannya jika Anda menilai kesusahan di beberapa titik.

Optimisme tidak hanya memiliki efek positif pada kesejahteraan psikologis orang-orang dengan masalah medis tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan di antara pengasuh. Kesimpulan ini didukung dalam sebuah proyek yang mempelajari sekelompok pasien kanker dan pengasuh mereka (Given *et al.*, 1993). Optimisme pengasuh terkait dengan gejala depresi yang lebih rendah, dampak pengasuhan yang lebih sedikit terhadap kesehatan fisik, dan dampak yang lebih kecil pada jadwal harian pengasuh. Hasil serupa telah ditemukan dalam penelitian pada pasangan pengasuh pasien Alzheimer (Hooker *et al.*, 1992; Shifren & Hooker, 1995). Optimisme terkait dengan depresi yang lebih rendah dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Meskipun banyak bukti hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis berasal dari sampel yang menghadapi kesulitan serius, peristiwa yang kurang ekstrem telah diperiksa dalam penelitian lain. Misalnya, awal masuk perguruan tinggi adalah waktu yang sulit dan penuh tekanan, dan para peneliti telah memeriksa siswa yang membuat penyesuaian mereka pada semester pertama kuliah mereka (Aspinwall & Taylor, 1992). Optimisme, harga diri, dan variabel lainnya dinilai saat mahasiswa pertama kali tiba di kampus. Ukuran kesejahteraan psikologis dan fisik diperoleh pada akhir semester. Tingkat optimisme yang lebih tinggi saat memasuki perguruan tinggi memprediksi tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah di akhir semester. Hubungan itu independen dari efek harga diri, locus of control, keinginan untuk kontrol, dan suasana hati dasar.

## 6.8 Optimism, Pessimism, & Coping

Bukti yang diulas di bagian sebelumnya memperjelas bahwa orang yang optimis mengalami lebih sedikit kesusahan daripada orang yang pesimis ketika menghadapi kesulitan dalam hidup mereka. Apakah ini hanya karena orang yang optimis sangat ceria? Ternyata tidak, karena perbedaan sering tetap ada bahkan ketika kontrol statistik dimasukkan untuk tingkat kesulitan sebelumnya. Harus ada penjelasan lain. Apakah optimis melakukan sesuatu yang khusus untuk mengatasi yang membantu mereka beradaptasi lebih baik daripada pesimis? Di bagian ini, kami mempertimbangkan strategi yang cenderung digunakan oleh orang yang optimis dan pesimis, dan arti yang lebih luas dari strategi ini.

Dalam banyak hal, diskusi ini hanyalah penggambaran yang lebih rinci tentang kecenderungan perilaku luas yang telah kita diskusikan sebelumnya dalam bab ini dalam menggambarkan model motivasi nilai harapan. Artinya, orang-orang yang yakin tentang masa depan mengerahkan upaya terus-menerus, bahkan ketika menghadapi kesulitan yang serius. Orang-orang yang ragu-ragu lebih mungkin mencoba untuk menyingkirkan kesulitan itu seolah-olah mereka entah bagaimana bisa melarikan diri darinya dengan angan-angan; mereka lebih cenderung melakukan hal-hal yang memberikan gangguan sementara tetapi tidak membantu memecahkan masalah; dan mereka kadang-kadang bahkan berhenti mencoba. Upaya dan penghapusan upaya dapat diekspresikan dalam berbagai cara. Ekspresi reaksi koping dan strategi koping tersebut merupakan fokus dari bagian ini.

Perbedaan metode koping yang digunakan oleh orang yang optimis dan pesimis ditemukan dalam sejumlah penelitian. Dalam satu proyek awal Scheier, Weintraub, dan Carver (1986) meminta siswa untuk mengingat peristiwa paling menegangkan yang telah terjadi pada mereka selama bulan sebelumnya dan melengkapi daftar tanggapan koping sehubungan dengan peristiwa itu. Optimisme berhubungan dengan *problem-focused coping*, terutama ketika situasi stres dapat dikendalikan. Optimisme juga terkait dengan penggunaan *reframing* positif dan (ketika situasi dipandang tidak terkendali) dengan kecenderungan untuk menerima kenyataan situasi. Sebaliknya, optimisme berhubungan negatif

dengan penggunaan penolakan dan upaya untuk menjauhkan diri dari masalah.

Temuan ini memberikan indikasi pertama bahwa orang yang optimis menggunakan koping yang lebih berpusat pada masalah daripada orang yang pesimis. Mereka juga menggunakan berbagai teknik koping yang berfokus pada emosi, termasuk bekerja untuk menerima kenyataan dari situasi yang sulit dan menempatkan situasi tersebut dalam cahaya terbaik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa optimis mungkin memiliki keunggulan mengatasi pesimis bahkan dalam situasi yang tidak dapat diubah.

Peneliti lain telah meneliti perbedaan dalam gaya koping disposisional antara optimis dan pesimis (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993). Sebagai contoh *coping situasional*, optimis cenderung disposisional untuk mengandalkan koping yang aktif, berfokus pada masalah dan menjadi terencana. Pesimisme berhubungan dengan kecenderungan untuk melepaskan diri dari tujuan yang diganggu oleh *stresor*. Sementara optimis melaporkan kecenderungan untuk menerima kenyataan dari peristiwa stres, mereka juga melaporkan mencoba untuk melihat yang terbaik dalam situasi yang buruk dan belajar sesuatu dari mereka. Sebaliknya, para pesimis melaporkan kecenderungan ke arah penyangkalan dan penyalahgunaan zat, strategi yang mengurangi kesadaran mereka akan masalah. Dengan demikian, orang yang optimis umumnya tampak sebagai orang yang mendekati, dan orang yang pesimis tampak sebagai orang yang menghindari.

Hubungan antara optimisme dan strategi koping juga telah dieksplorasi dalam konteks yang lebih spesifik. Misalnya, di tempat kerja, orang yang optimis menggunakan koping yang lebih berfokus pada masalah daripada orang yang pesimis—pengendalian diri dan pemecahan masalah yang terarah (Strutton & Lumpkin, 1992). Pesimis menggunakan koping yang lebih berfokus pada emosi, termasuk pelarian (seperti tidur, makan, dan minum), menggunakan dukungan sosial, dan juga menghindari orang. Dalam sebuah penelitian terhadap wanita eksekutif, Fry (1995) menemukan bahwa orang yang optimis menilai kerepotan sehari-hari secara berbeda dibandingkan dengan orang yang pesimis. Wanita optimis mengharapkan keuntungan atau

pertumbuhan dari peristiwa semacam itu. Mengatasi mereka mencerminkan penerimaan, ekspresif, pengurangan ketegangan, dan penggunaan dukungan sosial daripada menarik diri, menjauhkan, atau terlibat dalam menyalahkan diri sendiri.

Beberapa studi yang dijelaskan sebelumnya dalam bab ini juga menunjukkan hubungan antara optimisme dan koping, dan antara koping dan kesejahteraan emosional. Dalam studi awal mereka tentang operasi *bypass* arteri koroner, Scheier dan rekan (1989) menilai penggunaan strategi atensi-kognitif sebagai cara untuk menangani pengalaman tersebut. Sebelum operasi, optimis lebih dari pesimis melaporkan mereka membuat rencana untuk masa depan mereka dan menetapkan tujuan untuk pemulihan mereka. Orang yang optimis juga cenderung melaporkan bahwa mereka kurang fokus pada aspek negatif dari pengalaman mereka, emosi tertekan dan gejala fisik. Seperti yang dibahas Stanton dan rekan-rekannya dalam bab lain dari volume ini, berfokus pada emosi dapat memiliki konsekuensi yang berbeda-beda, tergantung pada bagaimana orang tersebut memusatkan perhatian. Namun, dalam kasus ini, pemfokusannya adalah peningkatan kesadaran akan kesusahan, yang diragukan bersifat adaptif. Memang, fakta bahwa pesimis berfokus pada aspek negatif dari pengalaman mereka meningkatkan kemungkinan bahwa mereka rentan terhadap bencana.

Hubungan antara optimisme dan koping juga telah menjadi fokus dari beberapa penelitian terhadap pasien kanker. Stanton dan Snider (1993) merekrut wanita yang dijadwalkan untuk biopsi payudara. Optimisme, koping, dan suasana hati dinilai sehari sebelum biopsi dan di antara wanita yang menerima diagnosis kanker 24 jam sebelum operasi dan lagi 3 minggu setelah operasi. Wanita dengan diagnosis jinak menyelesaikan penilaian kedua yang sesuai dengan penilaian kedua atau ketiga dari kelompok kanker. Wanita pesimis dalam penelitian ini menggunakan lebih banyak penghindaran kognitif sebelum prosedur diagnostik yang akan datang daripada yang optimis. Penghindaran ini memberikan kontribusi signifikan terhadap penderitaan sebelum biopsi. Memang, penghindaran kognitif terbukti menjadi mediator asosiasi pesimisme dengan tekanan prebiopsi. Penghindaran kognitif

sebelum biopsi juga memprediksi tekanan pascabiopsi di antara wanita dengan diagnosis positif.

Peran mediasi dari koping dalam hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis juga diperiksa dalam studi adaptasi perguruan tinggi yang dijelaskan sebelumnya (Aspinwall & Taylor, 1992). Siswa yang optimis terlibat dalam koping yang lebih aktif dan koping penghindaran yang lebih sedikit daripada siswa yang pesimis. Penghindaran koping berhubungan dengan penyesuaian yang lebih buruk; koping aktif terkait (secara terpisah) untuk penyesuaian yang lebih baik. Seperti dalam studi kesehatan, efek menguntungkan dari optimisme dalam konteks ini tampaknya bekerja, setidaknya sebagian, melalui perbedaan dalam mengatasi.

Singkatnya, tampak bahwa optimis berbeda dari pesimis baik dalam kecenderungan koping mereka yang stabil dan dalam jenis tanggapan koping yang mereka hasilkan secara spontan ketika menghadapi situasi stres. Optimis juga berbeda dari pesimis dalam cara mereka mengatasi penyakit serius dan kekhawatiran tentang ancaman kesehatan tertentu. Secara umum, orang yang optimis cenderung menggunakan lebih banyak strategi koping yang berfokus pada masalah daripada orang yang pesimis. Ketika koping yang berfokus pada masalah tidak memungkinkan, orang yang optimis beralih ke strategi seperti penerimaan, penggunaan humor, dan pembingkai ulang yang positif. Sikap pesimis cenderung mengatasi melalui penyangkalan terbuka dan dengan mental dan perilaku melepaskan diri dari tujuan yang dengannya stresor mengganggu.

Patut dicatat bahwa orang yang optimis beralih ke penerimaan dalam situasi yang tidak dapat dikendalikan, sedangkan orang yang pesimis lebih banyak menggunakan upaya penyangkalan secara aktif. Meskipun kedua taktik tersebut tampaknya mencerminkan koping yang berfokus pada emosi, ada perbedaan penting di antara mereka yang mungkin, pada gilirannya, berhubungan dengan hasil yang berbeda. Lebih konkretnya, penyangkalan (penolakan untuk menerima kenyataan dari situasi) berarti berusaha untuk mempertahankan pandangan dunia yang tidak lagi valid. Sebaliknya, penerimaan menyiratkan restrukturisasi pengalaman seseorang untuk mengatasi realitas



situasi seseorang. Penerimaan dengan demikian mungkin melibatkan serangkaian proses yang lebih dalam, di mana orang tersebut secara aktif bekerja melalui pengalaman, mencoba mengintegrasikannya ke dalam pandangan dunia yang berkembang.

Upaya aktif untuk berdamai dengan adanya masalah dapat memberikan manfaat khusus untuk penerimaan sebagai respon koping. Namun, kita harus jelas tentang sifat proses ini. Penerimaan yang ada dalam pikiran kita adalah kesediaan untuk mengakui bahwa ada masalah atau bahwa suatu peristiwa telah terjadi bahkan suatu peristiwa yang dapat mengubah tatanan kehidupan orang tersebut dapat ditarik kembali.

## **6.9 Bisakah Pesimis menjadi Optimis**

Mengingat banyak cara di mana kehidupan orang optimis lebih baik daripada orang pesimis, ada alasan bagus untuk berada di kategori yang pertama daripada yang terakhir. Setidaknya ada masalah kecil, bagi kita yang belum optimis. Secara khusus, penelitian kembar menunjukkan bahwa optimisme tunduk pada pengaruh genetik (Plomin *et al.*, 1992). Masih ada pertanyaan tentang apakah optimisme itu sendiri dapat diwariskan, atau apakah optimisme itu menunjukkan heritabilitas karena hubungannya dengan aspek temperamen lainnya. Optimisme berhubungan baik dengan neurotisisme dan ekstraversi, dan keduanya diketahui dipengaruhi secara genetik. Meskipun optimisme dapat dibedakan dari temperamen ini (Scheier *et al.*, 1994), mungkin heritabilitas optimisme yang diamati mencerminkan asosiasi ini.

Pengaruh potensial lain pada pandangan orang tentang kehidupan adalah pengalaman anak usia dini. Misalnya, dalam membahas perkembangan kepribadian, Erikson (1968) berpendapat bahwa bayi yang mengalami dunia sosial sebagai hal yang dapat diprediksi mengembangkan rasa "kepercayaan dasar", sedangkan mereka yang mengalami dunia sebagai hal yang tidak dapat diprediksi mengembangkan rasa "ketidakpercayaan dasar". Kualitas-kualitas ini tidak jauh berbeda dari rasa optimisme dan pesimisme secara umum. Demikian pula, ahli teori keterikatan

berpendapat bahwa beberapa bayi terikat dengan aman dalam hubungan mereka, dan yang lainnya tidak (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Bowlby, 1988). Ini juga telah diperluas ke diskusi tentang keterikatan orang dewasa (Hazan & Shaver, 1994). Seperti yang terjadi, ketidakamanan keterikatan orang dewasa terkait dengan pesimisme. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme mungkin berasal dari pengalaman masa kanak-kanak awal tentang keterikatan yang aman (lihat juga Snyder, 1994). Ini hanya satu contoh, tentu saja, dari banyak kemungkinan cara lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan optimisme.

Apakah seseorang memikirkan kemungkinan asal usul optimisme dan pesimisme dalam warisan atau dalam pengalaman anak usia dini, jalur menuju pandangan hidup yang optimis atau pesimis ini menunjukkan bahwa kualitasnya relatif meresap dan permanen. Kualitas-kualitas yang ditentukan secara genetik menurut definisi merupakan bagian dari susunan dasar Anda dan dapat diharapkan untuk memberikan pengaruh yang hampir tak berkesudahan pada perilaku Anda. Demikian pula, aspek pandangan dunia Anda yang diperoleh di awal kehidupan adalah dasar dari mana Anda melanjutkan untuk mengalami sisa peristiwa dalam hidup Anda. Semakin kokoh bentuknya fondasi itu, semakin kuat pengaruhnya.

Jika pesimisme begitu tertanam dalam kehidupan seseorang, dapatkah itu diubah? Jawabannya tampaknya hati-hati ya, bahwa perubahan ke arah yang optimis itu mungkin. Namun, masih ada pertanyaan tentang seberapa besar perubahan yang dapat diharapkan secara wajar dan seberapa permanen perubahan itu. Masih ada pertanyaan tentang apakah pandangan optimis yang diinduksi tentang kehidupan akan bertindak dengan cara yang sama memiliki efek menguntungkan yang sama seperti halnya pandangan optimis yang muncul secara alami.

Dari banyak cara untuk mencoba mengubah pesimis menjadi optimis, yang paling mudah mungkin adalah kelompok teknik yang secara kolektif dikenal sebagai terapi perilaku-kognitif. Memang, mencoba mengubah pesimis (baik terfokus atau digeneralisasi) menjadi optimis tampaknya merupakan karakteristik yang tepat dari dorongan utama terapi ini. Aplikasi awal mereka adalah untuk masalah seperti depresi dan kecemasan

(Beck, 1967). Logika di balik mereka adalah bahwa orang-orang dengan masalah ini membuat berbagai distorsi yang terlalu negatif dalam pikiran mereka (misalnya, "Saya tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar"). Pikiran negatif yang tidak realistis menyebabkan pengaruh negatif (disforia, kecemasan) dan membuat orang berhenti berusaha mencapai tujuan mereka. Dalam kasus seperti itu, distorsi sangat mirip dengan apa yang kita bayangkan sebagai monolog interior orang pesimis.

Jika kognisi dan pernyataan diri yang terlalu negatif menentukan sifat masalah, tujuan dari terapi kognitif adalah untuk mengubah kognisi, membuat mereka lebih positif, dan dengan demikian mengurangi kesusahan dan memungkinkan upaya baru. Banyak teknik yang ada untuk memproduksi seperti perubahan. Secara umum, pendekatan terapi ini dimulai dengan meminta orang memperhatikan pengalaman mereka, untuk mengidentifikasi titik-titik di mana kesusahan muncul dan juga pikiran yang terkait dengan (atau segera mendahului) titik-titik kesusahan ini. Identy adalah untuk membuat orang lebih sadar akan apa yang sekarang menjadi pikiran otomatis. Dalam banyak kasus, pikiran yang dimaksud berubah menjadi keyakinan pesimis. Begitu kepercayaan telah diisolasi, mereka dapat ditantang dan diubah. (Upaya untuk menangani keyakinan pesimistis dengan menggesernya memiliki kemiripan yang menarik dengan pembingkaian ulang positif, yang dijelaskan sebelumnya dalam bab ini sebagai strategi koping yang berguna.

Metode lain yang sering digunakan adalah personal efficacy training. Fokus prosedur tersebut pada peningkatan jenis kompetensi tertentu (misalnya, dengan pelatihan ketegasan atau pelatihan keterampilan sosial). Namun, teknik tersebut sering kali membahas pikiran dan perilaku yang berhubungan dengan rasa pesimis yang lebih umum. Pelatihan dalam pemecahan masalah, memilih dan mendefinisikan sub-tujuan yang dapat diperoleh, dan pengambilan keputusan meningkatkan cara seseorang menangani berbagai situasi sehari-hari.

Meskipun pengembangan harapan positif merupakan tujuan penting dari terapi semacam itu, penting juga untuk menyadari bahwa mencoba menggantikan optimisme yang tidak perlu dipertanyakan dengan keraguan yang ada dapat menjadi

kontraproduktif. Terkadang orang pesimis karena mereka memiliki aspirasi tinggi yang tidak realistis untuk diri mereka sendiri. Mereka menuntut kesempurnaan, hampir tidak pernah melihatnya, dan menimbulkan keraguan tentang kecukupan mereka. Kecenderungan ini harus dilawan dengan menetapkan tujuan yang realistis dan mengidentifikasi situasi mana yang harus diterima daripada diubah. Orang itu harus belajar untuk melepaskan tujuan yang tidak dapat dicapai dan menetapkan tujuan alternatif untuk menggantikan tujuan yang tidak dapat dicapai (Carver & Scheier, 1998, 2000; Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2000).

## DAFTAR PUSTAKA

- Armor, D. A., & Taylor, S. E. 1998. Situated optimism: Specific outcome expectancies and self regulation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, 309–379). San Diego, CA: Academic Press.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. 1996. *Goal constructs in psychology: Structure, process, and content*. *Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. 1978. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49–74.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. 1992. Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755–765.
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. N. 1996. Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993–1003.
- Beck, A. T. 1967. *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row
- Bunce, S. c., Larsen, R. J., & Peterson, C. 1995. Life after trauma: Personality and daily life experiences of traumatized people. *Journal of Personality*, 63, 165-188.
- Bowlby, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Cerezo, M. A., & Frias, D. 1994. *Emotional and cognitive adjustment in abused children*. *Child Abuse and Neglect*, 18,923-932.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. 1987. *Optimism, pessimism, and postpartum depression*. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449–462.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. 1993. How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375–390.
- Cozzarelli, C. 1993. Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224–1236
- Curbow, B. Somerfield, M. R., Baker, F. Wingard, J. R., & Legro, M. W. 1993. Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 423–443
- Erikson, E. H. 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Franz, C. E., McClelland, D. c., Weinberger, J., & Peterson, C. 1994. Parenting antecedents of adult adjustment: A longitudinal study. In C. Perris, W. A. Arrindell, & M. Eisemann (Eds.), *Parenting and psychopathology* (pp. 127-144). San Diego, CA: Academic Press.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G. S. 1993. The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 25–4
- Friedman, L. C., Nelson, D. V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F. E., & Dworkin, R. J. 1992. The relationship of dispositional optimism, daily life stress, and domestic environment to coping methods used by cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 127–141.
- Fry, P. S. 1995. Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetics, Social, and General Psychology Monographs*, 121, 211–245.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. 1993. Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7, 267–281.
- Gentile, D. A., & Walsh, D. A. 2002. *A normative study of family media habits*. *Applied Developmental Psychology*, 23, 157-178.
- Gillham, J. E. (Ed.). 2000. *The science of optimism and hope*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. 1993. The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12, 277-285.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. 1994. *Attachment as an organizational framework for research on close relationships*. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. 1992. Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging*, 7, 367-375
- Long, B. C. 1993. Coping strategies of male managers: A prospective analysis of predictors of psychosomatic symptoms and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 42, 184-199.
- Litt, M. D., Tennen, H., Affleck, G., & Klock, S. 1992. Coping and cognitive factors in adaptation to in vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 171-187.
- Metalsky, G. 1., Halberstadt, J., & Abramson, L. Y. 1987. Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 386-393.
- Peterson, c., Semmel, A., von Baeyer, c., Abramson, 1. Y., Metalsky, G. L., & Seligman, M. E. P. 1982. The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6,287-299.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. 1984. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374
- Peterson, c., Bettes, B. A., & Seligman, M. E. P. 1985. *Depressive symptoms and unprompted causal attributions: Content analysis*. *Behavior Research and Therapy*, 23, 379-382.
- Peterson, c., & Steen, T. A. 2002. *Optimistic explanatory style*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 244-256). New York: Oxford University Press.

- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. 1992. *Optimism, pessimism, and mental health: A twin/adoption analysis*. *Personality and Individual Differences*, 13, 921–930.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985. Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. 1986. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257– 1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1992. Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201– 228
- Seligman, M. E. P. 1991. *Learned optimism*. New York: Knopf
- Seligman, M. E. P. 1995. *The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study*. *American Psychologist*, 50, 965-974
- Seligman, M. E. P. 1998b. *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd edition). New York: Pocket Books
- Shifren, K., & Hooker, K. 1995. *Stability and change in optimism: A study among spouse caregivers*. *Experimental Aging Research*, 21, 59–76.
- Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Stucky, R. J. (1983/2005). *Excuses: Masquerades in search of grace*. New York: Wiley Interscience. Republished 2005 by Percheron Press, Clinton Corners, NY.
- Strutton, D., & Lumpkin, J. 1992. *Relationship between optimism and coping strategies in the work environment*. *Psychology Reports*, 71, 1179–1186
- Stanton, A. L., & Snider, P. R. 1993. Coping with breast cancer diagnosis: A prospective study. *Health Psychology*, 12, 16–23
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. 1992. Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460–473



- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. 2000. *The importance of goal disengagement in a positive psychology*. Unpublished manuscript
- Zimmerman, F. J., Glew, G. M., Christakis, D. A., & Katon, W. 2005. Early cognitive stimulation, emotional support, and television watching as predictors of subsequent bullying among grade-school children. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 159,384-388

# **BAB 7**

## **KEBAHAGIAAN DAN UANG : ALTRUISME DAN MATREALISME**

*Oleh Diana Putri Arini*

### **7.1 Pendahuluan**

Apakah uang dapat menimbulkan kebahagiaan? Betul, uang dapat memfasilitasi banyak kebutuhan dan kemudah hidup sehingga kita bisa merasakan keamanan dan kenyamanan. Sebelum masuk dalam bab penjelasan ini. Mari kita bahas ilustrasi kasus mengenai kisah Micheal Carroll seorang jutawan dalam satu malam,

Micheal Carroll adalah pemuda biasa yang bekerja sebagai pengemas biskuit dengan upah Rp. 3 juta per minggu. Suatu hari nasibnya berubah ketika ia memenangkan lotre sebesar Rp. 233 Milyar. Ia menjadi jutawan dalam satu malam di usia 19 tahun. Awalnya ia bingung untuk menghabiskan uang sebesar itu, ia membagikan uang tersebut kepada paman dan bibinya yang mengasuhnya sejak kecil, rumah mewah. Uang tetap bersisa, ia mengubah gaya hidupnya dengan uang sebanyak itu ia menghabiskan uang untuk narkoba dan prostitusi Ketika menjadi kaya raya sifatnya berubah total, ia pemarah, boros dan berulang kali terlibat kegiatan perusakan publik.

Ia mengusir istri dan anak-anaknya, mengaku sudah meniduri 4000 wanita, 30 kali bolak-balik ke penjara karena melakukan kegiatan mengarah kriminal dan perusakan publik seperti menabrak mobil mewahnya secara sengaja, mengebut dalam kondisi mabuk, bertengkar dengan penguji klub dan lainnya. Akhirnya di usia 31 tahun ia dinyatakan bangkrut, tidak ada yang tersisa. Ia pontang panting bekerja menjadi pemulung dan ditinggalkan oleh orang-orang terkasihnya.

Kasus yang sama terjadi pada Callie Rogers, miliader lotre termuda yang mendapatkan uang 1,9 poundsterling (setara dengan Rp. 33 Miliar). Uang sebanyak itu ia gunakan untuk membelikan

rumah anggota keluarganya, membelikan hadiah mahal pada teman-temannya. Kehidupannya berubah menjadi mewah dan penuh kesenangan seperti melakukan pesta dengan minum alkohol dan narkoba, membeli pakaian mewah dari desainer ternama dan melakukan serangkaian operasi plastik. Ia sempat masuk penjara karena menyetir dengan kecepatan tinggi dan ketahuan mengkonsumsi kokain. Uang banyak yang dia dapatkan habis.

Wawancara terakhir oleh media ketika ia berusia 32 tahun, ia tidak lagi menjadi millionaire. Pekerjaannya sebagai pengasuh bayi, ia menikah, menyewa rumah dan memiliki dua anak. Dalam wawancara ia menyesali masa mudanya dihabiskan dengan foya-foya. Ketika ia berumur 16 tahun tidak ada yang menyarankannya untuk melakukan investasi atau menabung uang. Ia berharap jika ia diberi kesempatan untuk mengulangi hidup akan memperbaiki kesalahan sebelumnya.

Berdasarkan dua kasus ini dapat kita simpulkan mendapatkan kebahagiaan material secara singkat menimbulkan kondisi ingin dipuaskan dengan status kebendaan atau status sosial. Status kebendaan dapat berupa pembelian barang seperti rumah, perhiasan, mobil mewah dan pakaian mahal. Status sosial dibeli dengan cara berkumpul dalam kelompok pertemanan elit dengan cara membuat pesta bergensi atau memberikan hadiah dalam rangka membangun pertemanan dan kesetiaan. Namun, apakah pertemanan murni manusia bisa dibeli dengan uang? Ternyata tidak, ketika mereka bangkrut teman-teman pestanya menghilang. Disinilah topik yang perlu kita bahas mengenai kebahagiaan dalam sudut matrealisme dan altruisme.

## 7.2 Kebahagiaan

Seligman *et al* (2005)) mengartikan kebahagiaan sebagai emosi positif ketika individu lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa kehidupannya sebagai hal yang menyenangkan daripada melupakan atau mengingat sebagai hal buruk. Seligman *et al* (2005) memaknai kebahagiaan adalah hasil evaluasi terhadap diri sendiri dan hidup yang memusat pada emosi positif sehingga menghasilkan adanya perasaan nyaman dan kegembiraan.

Pandangan ini lebih memfokuskan kebahagiaan berasal dari luar diri individu.

Pandangan dari Seligman lebih menekankan pada emosi positif untuk menunjukkan kita merasa bahagia. Pandangan lain dari Ryan dan Deci (2001) memberikan dua pengertian kebahagiaan dari dua sudut pandang perspektif yaitu hedonis dan eudomonis. Hedonis atau hedonia berasal dari bahasa Yunani yang berarti kesenangan. Konsep hedonia/hedonis mengajarkan bahwa tujuan hidup adalah mengalami kesenangan yang maksimal, kebahagiaan merupakan totalitas dari peristiwa hidup yang menyenangkan (Ryan & Deci, 2001). Filusuf Aristippos beranggapan bahwa kesenangan bersifat jasmaniah merupakan kesenangan aktual, bukan kesenangan dari masa lampau ataupun kesenangan masa depan namun diperlukan pengendalian diri. Menurut Aristippos kesenangan merupakan kebaikan sedangkan derita adalah kejahatan, namun ia menekankan perlu untuk mengendalikan batasan kesenangan agar tidak terjebak dari arus kesenangan.

Epikuros membedakan tiga jenis dasar keinginan manusia yaitu keinginan alamiah seperti kondisi lapar membutuhkan makan untuk kelangsungan hidup, keinginan alamiah yang tidak perlu misalnya keinginan untuk makan di restoran yang mewah dan terkenal dan keinginan yang sia-sia seperti meraih kekayaan. Keinginan alamiah harus puas karena kebutuhan diri, ketika keinginan pemuas terbatas maka akan menghasilkan kesenangan yang paling besar. Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan kebahagiaan berdasarkan sudut pandang Hedonis berhubungan dengan perasaan positif secara nyata terbentuk dalam kepuasan terhadap terwujudnya keinginan-keinginan.

Pandangan kedua mengenai kebahagiaan berdasarkan sudut pandang Aristoteles yaitu eudomonik, mempercayai keutamaan dari kebahagiaan berasal dari akal dan perenungan / kontemplasi (Tumanggor, 2016). Maka konsep eudomonik/eudomonis lebih mempertanyakan tujuan yang dikejar apakah untuk dirinya atau orang lain? Apakah ada kebaikan atau tidak ada kebermanfaatannya dari keinginan yang diraih? Pandangan eudomonik menganggap tujuan tertinggi manusia adalah mencari makna kehidupannya. Maka, pemaknaan kebahagiaan dipahami dengan cara beraneka

ragam asalkan ia mampu mencapai kebahagiaan dengan menjalankan hidup yang baik mengutamakan rasionalitas dan moral.

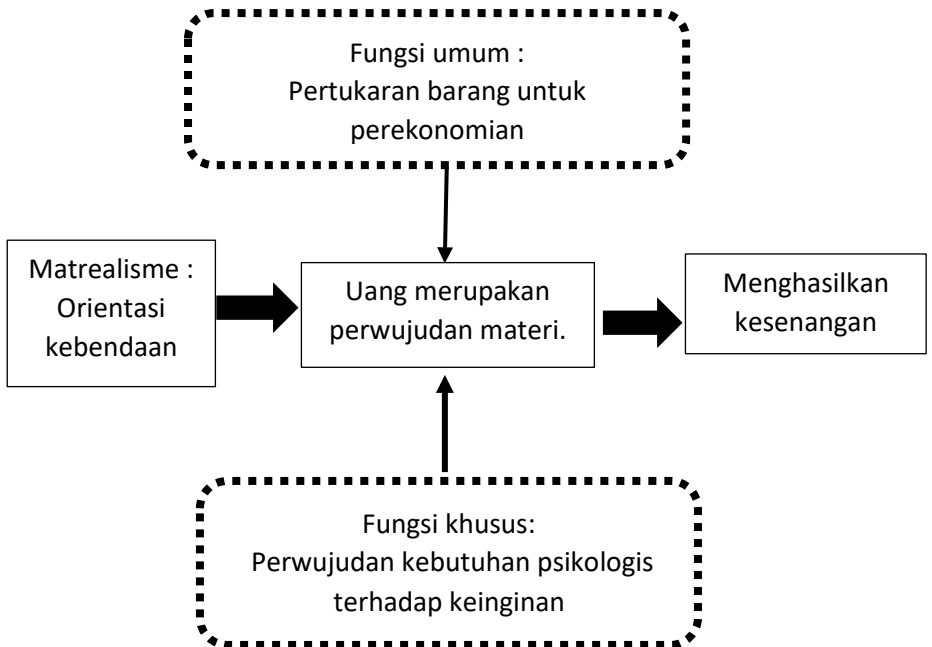
Pada sudut pandang eudomonik, kebahagiaan tidak dapat diukur berdasarkan uang/kekayaan, status sosial dan hal lainnya secara duniawi. Pandangan eudomonik memandang jika kebahagiaan adalah tujuan akhir manusia, ketika manusia sudah bahagia ia tidak memerlukan apa-apa lagi karena ketika sudah bahagia tidak asuk akal mencari sesuatu yang lain lagi (Tumanggor, 2016). Kebahagiaan dalam perspektif eudomonis lebih menekankan pada keutamaan yaitu integritas hidup seseorang sebagaimana profesi, keahlian dan panggilan hidup yang dijalani. Misalkan, seorang guru yang mengajar peserta didik dan mendampingi peserta didik dengan sepenuh jiwa. Hal ini menunjukkan integritas dirinya sebagai guru. Maka keutamaan kebahagiaan eudomis mengarah pada jiwa yang baik untuk hidup seusai dengan rasionalitas dan moralitas.

### **7.3 Matrealis dan Uang**

Matrealisme terdiri dari kata yaitu 'materi' dan 'isme'. Materi dapat dipahami sebagai bahan, benda, atau segala hal nampak yang dapat dirasakan oleh panca indera. Matrealisme adalah paham yang menyatakan bahwa hal yang dapat dikatakan benar-benar ada adalah materi atau segala hal yang berbentuk kebendaan. Orang-orang yang hidup berdasarkan orientasi materi dengan mementingkan kebendaan semata seperti harta, uang, popularitas dan jabatan disebut matrealis.. Karl Marx menganggap bahwa materi merupakan sesuatu yang dicari oleh manusia dan menjadi hal yang dapat membahagiakan hidup. (Fuadi, 2015)

Uang merupakan benda yang netral dan murni, namun uang memiliki kepentingan dasar untuk memahami motif dasar kehidupan dan dianggap sebagai alat mewujudkan serta menyuburkan hubungan praktis dengan manusia (Suharyono, 2020). Uang memang merupakan alat tukar barang sebagai transaksi ekonomi, namun uang memiliki kekuatan untuk perwujudan keinginan. Maka, uang dianggap sebagai bagian untuk mewujudkan kesenangan dalam sudut pandang kesenangan

hedonisme. Hubungan antara hedonisme, matrealisme dan uang dapat dijelaskan dalam ilustrasi ini:



**Gambar 7.1 :** Ilustrasi mengenai hubungan matrealisme, uang dan hedonis

Berdasarkan ilustrasi tersebut dapat dijelaskan paham matrealisme berorientasi materi atau kebendaan sebagai penggerak atau dasar kehidupan. Uang merupakan objek materi yang paling gampang diukur dan terlihat. Uang memiliki fungsi psikologis sebagai pemenuhan kebutuhan, hasrat dan keinginan manusia. Ketika keinginan dapat terwujud akan menghasilkan kesenangan.

Fenomena matrealisme sudah banyak diteliti dalam tiga dekade ini dan dihubungkan dengan literasi finansial, ekonomi mikro atau makro dan kesejahteraan psikologis. Menurut Husna (2015) fenomena matrealisme dapat terlihat dalam ruang lingkup pendidikan ketika mahasiswa menjadikan orientasi tujuan setelah berkuliah adalah bekerja dan meraih kesuksesan secara finansial. Kondisi ini juga didukung oleh sistem pendidikan yang mengukur

kualitas lembaga pendidikan berdasarkan jumlah lulusan yang masuk dunia kerja sehingga sistem pendidikan di Indonesia seolah mengabaikan pengembangan karakter, integritas, identitas etis ataupun makna hidup.

Perkembangan riset menunjukkan paham matrealisme sangat erat dengan gangguan psikologis. Fenomena masyarakat modern dengan tingginya aktivitas masyarakat dan penilaian masyarakat mengenai kesuksesan dari hal materi membuat banyak masyarakat berlomba untuk meningkatkan perilaku membeli. Perilaku membeli barang dapat dijadikan sebagai pengurangan stress untuk membeli berbagai keinginan. Hal yang menjadi masalah adalah ketika perilaku berbelanja menjadi adiksi, obsesi untuk membeli barang secara terus menerus walaupun ia tidak membutuhkan. Lee dan Workman (2015) melaporkan perempuan memiliki tendensi tinggi melakukan pembelian kompulsif dari pada laki-laki.

Pada masa pandemic perilaku pembelian kompulsif meningkat 6 bulan setelah virus Covid 19 diumumkan (Maraz & Yi, 2022). Selama masa pandemi, masyarakat kehilangan kebebasan untuk melakukan aktivitas bersosialisasi dan berpergian. Hal ini membuat masyarakat mencari pengalihan untuk menghilangkan stressnya yaitu dengan berbelanja. Aktivitas berbelanja diharapkan dapat meningkatkan kesenangan. Banyak riset menemukan aktivitas berbelanja kompulsif dapat menghasilkan kesenangan yang bersifat sementara untuk menangani stress dan kecemasan, namun dampak kedepannya akan menjadi buruk seperti masalah finansial dan masalah pengendalian diri.

Riset eksperimen social dilakukan oleh Connors et al (2016)) yang sudah direplikasi oleh DeVoe dan House (2012) bertujuan untuk melihat bahwa pendapatan seseorang dalam bentuk upah perjam berpengaruh pada kenikmatan terhadap pengalaman yang menyenangkan. Berdasarkan hasil temuan menunjukkan efek kompensasi waktu tidak mampu memprediksi kebahagiaan peserta. Peserta yang dipaksa untuk memikirkan waktu adalah uang, bekerja sesuai dengan porsi waktu dan

mendapatkan uang ternyata tidak merasakan kenikmatan pengalaman dalam bekerja.

Riset lain dilakukan Natali *et al* (2018) mengenai hubungan kebahagiaan dan pendapatan pada masyarakat di Zambia. Peneliti memberikan uang dalam bentuk tunai kepada perempuan rumah tangga di kawasan wilayah miskin. Dari hasil penelitian menunjukkan kebahagiaan tidak dapat dihubungkan dengan tingkat pendidikan. Kebahagiaan responden didapat dari kepuasan terhadap kesehatan dan pandangan mengenai masa depan anak-anak. Uang memang menjadi sarana untuk melengkapi kebutuhan, namun kemiskinan ternyata bersifat relatif bergantung dengan aspek non materi.

Menurut saya riset yang dilakukan Natali *et al* (2018) sangat menarik karena program kemiskinan seringkali berorientasi pada pemberian bantuan, ternyata tidak bisa meningkatkan kesejahteraan. Aspek materi yang sering kali ditonjolkan melupakan aspek non materi seperti kepuasan terhadap kondisi anak-anak mereka yang sehat dan masa depan yang terjadi. Aspek non materi jika diimplikasikan dalam kebijakan publik dapat diwujudkan akses layanan kesehatan yang terjangkau, mudah diakses dan melayani secara komprehensif. Selain itu ada akses layanan pendidikan formal dan informal untuk mengembangkan soft skill serta karakter diri.

Matrealisme menawarkan kepemilikan barang atau materi sebagai cara untuk mencapai tujuan hidup. Dalam rangka menunjukkan kepemilikan pribadi ditunjukkan dari perilaku membeli barang untuk meningkatkan harga diri dan dapat diterima di lingkungan. (American Psychological Association, 2014) melaporkan pola pikir matrealisme menghasilkan pengalaman tidak menyenangkan, depresi, kecemasan dan tidak sedikit melaporkan masalah kesehatan seperti sakit perut dan sakit kepala.

Menurut Kasser ada dua penyebab terjadinya pemikiran untuk mengejar nilai matrealisme yaitu (American Psychological Association, 2014)

1. Individu memiliki pemahaman matrealisme karena dikonsepsikan oleh lingkungannya yang mengajarkan bahwa pengejaran materi adalah hal yang penting. Pesan pentingnya



capaian materi dapat diajarkan oleh orangtua, teman-teman dalam perkumpulannya dan lingkungan masyarakat.

2. Faktor psikologis individu sehingga menganggap nilai matrealisme penting. Hal ini disebabkan pengejaran materi dianggap dapat membuat kehidupan lebih aman. Individu yang mengalami berbagai kondisi penolakan, ketakutan akan masalah ekonomi atau kecemasan terhadap kondisi kekurangan dan kematian cenderung mengejar nilai matrealisme.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan ada rantai pembentuk nilai matrealime di masyarakat. Matrealisme membentuk pemikiran prioritas hidup yang tinggi adalah menghasilkan banyak uang, memiliki harta banyak dan popularitas. Maka representasi prioritas hidup diekspresikan melalui uang, harta atau benda-benda yang dianggap mewah di masyarakat. Keinginan untuk menjadi terbaik dan dipandang hebat dari kepemilikan maka menghasilkan individu kompetitif, manipulatif, egois serta kurang berempati demi satu tujuan yang diinginkan.

Kepuasan dalam sudut pandang hedonis bersifat sementara karena sudut pandang hedonis adalah mencari kegembiraan dan menjauhi hal-hal yang sifatnya sulit atau merepotkan. Maka, individu yang memiliki cara pandang ini tidak menyukai proses dan lebih memandang hasil sebagai tujuan hidup.

## **7.4 Kebahagiaan dalam persepektif hedonia**

Hedonia memandang kebahagiaan dapat terlihat berdasarkan emosi positif dan hal-hal berdasarkan kepemilikan. Perspektif kebahagiaan hedonia membentuk teori pendekatan kesejahteraan subjektif (*subjective wellbeing*). Synder dan Lopez (2002) mendefinisikan *subjective well being* adalah penilaian kognitif dan afektif terhadap kehidupan meliputi reaksi emosional terhadap berbagai kejadian kehidupan yang menimbulkan kepuasan dan pemenuhan. Evaluasi kognitif merupakan kepuasan terhadap kehidupan secara menyeluruh dan khusus. Evaluasi afektif merupakan reaksi terhadap kejadian-kejadian dalam hidup seperti emosi yang menyenangkan ataupun emosi tidak

menyenangkan. Menurut perspektif subjective wellbeing, kesejahteraan individu terlihat dari banyaknya emosi yang menyenangkan dan sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan.

Menurut Diener (2000) subjective wellbeing merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan. Ada dua pendekatan teori yang digunakan dalam subjective wellbeing, yaitu:

1) *Bottom up theories*

Teori ini berfokus pada kebahagiaan dan kepuasan hidup dirasakan ataupun dialami individu bergantung pada akumulatif kebahagiaan atau peristiwa-peristiwa hidup yang mampu menghasilkan rasa bahagia. Semakin banyak peristiwa menyenangkan terjadi maka semakin puas dan bahagia hidup individu. Maka, perspektif ini percaya untuk mendapatkan situasi menyenangkan perlu mengubah lingkungan atau kondisi yang mempengaruhi kebahagiaan. Contoh: ketika individu bekerja di suatu lembaga yang penuh tekanan, rekan kerja yang tidak suportif, jam kerja yang padat diikuti dengan target menekan. Hal ini menimbulkan situasi tidak menyenangkan, maka solusi dalam pendekatan ini adalah keluar dari lingkungan. Seperti halnya pindah dari lingkungan kerja dengan budaya organisasi yang baik dan pendapatan yang layak.

2) *Top down theories*

Perspektif dalam teori ini dapat dilihat dari cara individu untuk mengevaluasi dan menafsirkan suatu peristiwa dalam perspektif yang lebih positif. Pendekatan ini menjadi pemegang peranan terhadap peristiwa yang sekiranya berkontribusi pada kesejahteraan psikologisnya. Maka pendekatan ini lebih mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap ataupun sudut pandang individu untuk menginterpretasi kejadian. Maka, peningkatan kesejahteraan pribadi dapat dilakukan pada usaha berfokus untuk mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian individu. Misal dalam pendekatan ini individu yang merasa pekerjaannya berat, untuk menghasilkan kebahagiaan adalah mengubah

persepsi seperti menilai orang lain yang belum mendapatkan pekerjaan atau dipecat karena masa pandemi.

## 7.5 Kebahagiaan dalam perspektif eudomonis

Eudomonis merupakan alternatif pendekatan kebahagiaan dari perspektif hedonis. Kata eudaimonia berasal dari bahasa Yunani yang berarti “mempunyai jiwa yang baik. Perspektif kebahagiaan dalam pendekatan eudomania berfokus pada hal subjektif seperti perasaan dari seorang individu. Aristoteles berpendapat kebahagiaan bukanlah berasal dari pengejaran terhadap kenikmatan, terwujudnya kebutuhan dan keinginan ataupun terhindarnya dari penderitaan (C. D. Ryff, 1989). Aristoteles memberikan alternatif baru mengartikan kebahagiaan adalah tindakan nyata untuk mengatualisasikan potensi yang dimiliki individu sehingga ia punya tanggung jawab pada diri untuk menilai rasa bahagia, memiliki kebermaknaan hidup dan mampu menyelesaikan tugas atau memaknai kegagalannya.

Pendekatan eudomania berfokus pada realisasi diri, ekspresi diri dan sejauh mana individu mampu mengoptimalkan kehidupannya (Ryan & Deci, 2001). Carol Diane Ryff seorang psikolog Amerika percaya bahwa kebahagiaan tidak bisa dilihat dari tidak adanya penyakit secara fisik ataupun gangguan kejiwaan seperti depresi. Ryff beranggapan kesejahteraan dalam perspektif eudomania berupa penilaian terhadap kebermaknaan kehidupan yang dapat dilihat dari tujuan hidup, relasi yang memuaskan, kemampuan untuk mengubah lingkungan. Banyak ahli percaya perspektif kebahagiaan dalam pendekatan eudomania jauh lebih konsisten dan bertahan lama. Maka, dasar pendekatan aliran eudomanisme menjadi pembentukan teori *psychological wellbeing*. Ryff dan Keyes (1995) memaknai *psychological wellbeing* sebagai penilaian individu terhadap sejauh mana ia memiliki tujuan hidup, menyadari potensi yang dimiliki, memiliki kualitas hubungan dengan individu lain dan mampu bertanggung jawab terhadap dirinya.

Csikszentmihalyi (2014) menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan manusia yaitu:

1. *Flow*

*Flow* dapat diartikan pengalaman individu untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan sehingga ia mampu menyelesaikan tantangan dan memaksimalkan kemampuan. Ia mampu merasakan perasaan 'joy' sehingga ia menikmati aktivitasnya dan menemukan makna pada kegiatannya. Hal inilah yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, seorang relawan mendapatkan upah dibawah umr sementara tugas dan pekerjaannya banyak. Ia mampu bertahan dalam pekerjaannya karena menemukan kebermaknaan dari menolong orang lain dan membagikan bantuan pada orang-orang yang membutuhkan. Hal ini mendorong pengalaman positif terhadap pekerjaannya yang mempengaruhi kesejahteraaannya. Hal ini tidak dapat dihitung secara materi.

2. *Authentic leadership*

Nilai sosial dari kepemimpinan dari suatu lembaga atau komunitas mempengaruhi kesejahteraan individu. *Authentic leadership* memberikan alternative lain dalam kepemimpinan yang berfokus pada keyakinan dan nilai individu untuk mengenal diri terhadap kelemahan, kelebihan diri, percaya diri, memiliki visi atau rencana kedepan, bebas, mandiri dan mampu mendorong orang lain menjadi lebih baik. Maka, kepemimpinan ini memberikan ruang kepada pengikut untuk mampu memberdayakan diri tanpa merasa terpaksa.

## **7.6 Altruisme dan kebahagiaan**

Sebelum memasuki penjelasan mengenai altruisme dan kebahagiaan, mari kita pahami dulu perbedaan antara altruism dan tindakan prososial. Perilaku prososial dapat didefinisikan sebagai tindakan menolong atau memberikan manfaat langsung pada penolong. Perilaku prososial memang membantu orang lain namun tidak menjadi indikator sebagai motivasi menolong.

Menurut Baron *et al.*, (2006) ada beberapa factor yang mempengaruhi perilaku prososial adalah :

1) Faktor situasional

Kondisi seseorang mempengaruhi factor menolong, seperti kondisi seseorang yang terburu-buru, sibuk, kondisi tenang dan hal-hal lain yang mempengaruhi.

2) Faktor moral

Moral merupakan suatu etika yang baik sehingga mempengaruhi cara orang untuk menjadi pedoman pandangan untuk mempengaruhi bantuan kepada orang lain. Orang yang memiliki moral baik dianggap memiliki pandangan positif di masyarakat sehingga meningkatkan perbuatan baik.

3) Keadaan emosional

Keadaan emosional mempengaruhi perilaku, ketika individu mengalami emosi yang baik akan mempengaruhi perilaku tingkah lakunya.

4) Perbedaan individu

Perbedaan individu juga berkontribusi mempengaruhi perilaku sosial seperti gender, kondisi orang lain.

Altruisme berasal dari kata 'alteri' yang bermakna orang lain. Konsep altruism pertama kali diperkenalkan oleh Aguste Comte untuk membedakan perilaku menolong egosi dan menolong yang sifatnya altruis. Dalam pandangan Comte, memberikan pertolongan memiliki motif yaitu altruis dan egosi walau motif tersebut memberikan manfaat bagi penolong. Pada pemberian pertolongan egosi penerima mendapatkan manfaat namun penolong juga mendapatkan pencapaian tujuan ataupun manfaat.

Altruisme merupakan lawan dari egosime yang berfokus pada kepentingan diri sendiri. Menurut Sears (2004) altruism adalah tindakan pamrih dilakukan untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan apapun kecuali perasaan melakukan kebaikan. Motivasi altruistik timbul karena adalah alasan internal di dalam diri sehingga menimbulkan perasaan positif sehingga dapat memunculkan inisiatif untuk membantu orang lain. Sarwono (2002) berpendapat altruism merupakan dorongan untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri.

Kesamaan altruism dan prososial adalah tindakan bersifat menolong atau memberikan manfaat pada orang lain. Namun, prososial terdiri dari berbagai faktor, menolong orang lain dapat disebabkan karena kesamaan tertentu atau situasi. Konsep altruism merupakan pemberian bantuan pada orang lain tanpa mengistimewakan golongan manusia atas dasar-dasar khusus seperti kekerabatan, kesamaan suku/ras/agama ataupun hubungannya pertemanan. Motivasi altruisme adalah menolong orang lain yang membutuhkan bantuan dengan sikap yang sama sesuai kemampuannya.

Kesejahteraan psikologis memandang kebahagiaan merupakan penilaian kehidupan manusia terhadap kondisi dirinya, hubungan positif dengan orang lain dan kebermanfaatannya dengan orang lain. Maka, konsep kesejahteraan psikologis erat hubungannya dengan altruism. Altruisme yang memiliki motivasi untuk menolong orang lain dan memberikan manfaat kepada penolong akan merasakan perasaan positif karena berhasil mengurnagi derita atau memberikan kemudahan bagi penolong. Hal ini meningkatkan pemaknaan atas kehidupannya karena berhasil berkontribusi terhadap kehidupan orang lain.

Menurut Ryff dan Singer (2008) ada beberapa aspek dari *psychological wellbeing* yaitu:

- a. Penerimaan diri  
Kemampuan individu untuk menerima segala aspek kehidupannya baik aspek positif, negative, luka masa lalu dan kelemahan diri. Ia mampu bersikap positif dan memaknai kehidupan masa lalunya.
- b. Hubungan positif dengan orang lain  
Hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan hubungan yang hangat, memuaskan, saling mempercayai, adanya kejujuran, mampu berempati, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan sekaligus mengasihi.
- c. Otonomi  
Kemampuan individu untuk menentukan diri secara bebas, mampu mengatasi stress dan tantangan kehidupan dengan berpikir dan bertindak sesuai keyakinan serta standar diri. Individu dengan otonomi yang baik mampu membangun sikap

dan menjadi dirinya sendiri tanpa harus terpengaruh dengan orang lain.

d. Penguasaan lingkungan

Kemampuan untuk menguasai, mengatur, mengontrol aktivitas luar yang rumit, memilih dan menciptakan sesuatu sesuai dengan kebutuhan dan nilai, serta mampu menggunakan kesempatan secara efektif untuk menunjukkan kemampuan diri.

e. Tujuan hidup

Tujuan hidup dapat dimaknai sebagai perasaan terarah karena merasakan arti dan tujuan kehidupan yang sedang dilalui.

f. Pertumbuhan diri

Pertumbuhan diri merupakan kemampuan individu untuk melihat dirinya tumbuh dan berkembang sehingga ia mampu terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi di dalam dirinya untuk dapat berkembang dan meningkatkan kapasitas diri.

Berdasarkan aspek diatas dapat diketahui beberapa dari aspek kesejahteraan psikologis memiliki kesamaan dengan. Altruisme merupakan motivasi untuk berbuat baik pada orang lain, maka ada kesinambungan dengan aspek tujuan hidup dan relasi positif dengan orang lain. Post (2005)) menunjukkan emosi dan perilaku altruistik berpengaruh pada kesejahteraan diri, kesehatan dan umur panjang. Sikap altruistik yang mengorbankan atau mendahulukan kepentingan orang lain menghasilkan perasaan puas, emosi positif karena berhasil membantu orang lain. Hal ini mempengaruhi relasi dengan orang lain yang lebih positif dan tujuan hidupnya akan lebih bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2014. *What Psychology Says About Materialism and the Holidays*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/12/materialism-holidays>
- Baron, R. ., Byrne, D., & Barncombe, N. R. 2006. *Social Psychology Eleventh Edition*. Pearson Education.
- Connors, S., Khamitov, M., Moroz, S., Campbell, L., & Henderson, C. 2016. Time, money and happiness: Does putting a price on time affect our ability to smell the rose. *Journal of Experimental Social Psychology*, 67, 60–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.08.005>
- Csikszentmihalyi, M. 2014. *Flow and the foundation of positive psychology*. Springer.
- DeVoe, S., & House, J. 2012. Time, money and happiness: How does putting a price on time affect out ability to smell the rose. *Journal of Experimental Psychology: General*, 48, 466–474.
- Diener, E. 2000. Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/doi:10.1037/0003-066x.55.1.34>.
- Fuadi, F. 2015. Metode Historis: Suatu Kajian Filsafat Materialisme Marx. *Substansia*, 17(2). <https://doi.org/FuadiFuadi>
- Husna, A. N. 2015. *Orientasi Hidup Materialistis dan Kesejahteraan Psikologis*.
- Lee, S. H., & Workman, J. 2015. Compulsive buying and branding phenomena. *Journal of Open Innovation Technology Market and Complexity*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/s40852-015-0004-x>
- Maraz, A., & Yi, S. 2022. Compulsive buying gradually increased during the first six months of the Covid-19 outbreak. *Journal Behaviour Addict*, 11(1), 88–101. <https://doi.org/doi:10.1556/2006.2022.00002>. PMID: 35262509; PMCID: PMC9109632.



- Natali, L., Handa, S., Peterman, A., Seidenfeld, D., & Tembo, G. 2018. Does money buy happiness? Evidence from an unconditional cash transfer in Zambia. *SSM - Population Health*, 4(February), 225–235. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.02.002>
- Post, S. 2005. Altruism, happiness and health: it's good to be good. *Journal of Behaviour Medicine*, 12(2), 66–77. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Singer, B. 2008. Know thyself and become what you are : A eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Wellbeing*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarwono, S. W. 2002. *Psikologi Sosial*. Balai Pustaka.
- Sears, D. O. 2004. *Psikologi Sosial*. Penerbit Erlangga.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. 2005. Positive psychology progress: Emperical Validation of Intervention. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/doi:10.1037/0003-006X.60.5.410>
- Suharyono. 2020. *Filsafat Uang*. Lembaga Penerbitan Universitas Nasional.
- Synder, C. ., & Lopez, S. . 2002. *Handbook of positive psychology*. University Oxford Press.

Tumanggor, R. 2016. *Pendekatan antara pendekatan hedonis dan eudaimonis atas quality of life: kajian filosofis*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/bk8c3>



# BAB 8

## KREATIVITAS DAN KEBERSYUKURAN

*Oleh Yohannes Wijaya*

### 8.1 Pendahuluan (Kreativitas)

Manusia secara universal sangat mengapresiasi kreativitas, baik di rumah, di sekolah, lingkungan pekerjaan, atau bahkan ketika kita berkumpul Bersama teman-teman. Jarang sekali orang menganggap kreativitas sebagai unsur negatif. Biasanya orang hanya mengikuti aturan saja, tetapi ada juga orang yang menggunakan kreativitasnya dalam sebuah imaginasi. Kreativitas juga sangat bernilai, terutama ketika kita berhadapan dengan lingkungan yang sudah modern seperti masa sekarang. Ketika kita membahas tentang kreativitas, kebanyakan orang mengaitkannya dengan kesuksesan.

Kebanyakan orang pasti menginginkan kesuksesan, biasanya orang lain terpacu motivasi ketika melihat orang lain sukses meskipun ada juga yang merasa rendah diri karena membandingkan dirinya pada orang lain yang sudah sukses. Pesohor yang sudah dianggap sukses pada masa muda mereka seperti *The Beatles* dan Steve Jobs. Mereka sudah mencapai kesuksesan ketika mencapai umur 20 tahun dan menghabiskan setidaknya 10.000 jam untuk mempelajari hingga menguasai keterampilan tersebut. Pada buku yang "*Blink*" yang ditulis oleh Gladwell yang menyatakan bahwa lingkungan dan pola asuh lebih berpengaruh dari pada genetic. Pemahaman ini menyatakan bahwa jika kita memiliki kesempatan dan berlatih terus menerus dalam jangka waktu panjang akan memberikan hasil yang luar biasa.

Meskipun hal tersebut terkesan sangat positif, terdapat beberapa masalah mendasar dari cara berpikir seperti ini : (1) beberapa orang lebih mudah mencerna informasi atau ilmu pengetahuan dibandingkan orang lain; (2) beberapa orang menunjukkan tingkatan kreativitas yang lebih dibandingkan orang lain; (3) terdapat kecenderungan genetik pada kreativitas; (4)

kreativitas dikaitkan dengan karakteristik lain, seperti keterbukaan pikiran (Simonton, 2021). Hingga saat ini banyak orang yang melihat bahwa kreativitas adalah bagian dari genetik dan juga lingkungan. Berbagai macam kreativitas juga membantu kita dalam menghargai diri kita sendiri.

Terdapat beberapa jenis kreativitas, dikatakan individu memiliki kreativitas yang besar ditujukan pada individu yang memiliki kontribusi yang signifikan pada seni atau ilmu pengetahuan, misalnya Beyonce, Einstein, Da Vinci. Sedangkan yang memiliki kreativitas kecil adalah orang yang hebat dalam memecahkan masalahnya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa orang juga memiliki kreativitas secara profesional, yakni mereka yang mampu menunjukkan kreativitas mereka dalam ranah profesionalisme mereka. Misalnya *programer* mampu membuat kode sendiri yang dapat mempermudah kehidupan manusia. Terdapat juga orang yang memiliki kreativitas lainnya, yakni memiliki kapasitas alami untuk memahami diri, menganalisis diri, dan mampu introspeksi diri.

## 8.2 Fenomena Kreativitas

Definisi dari kreativitas adalah suatu karya yang menghasilkan ide-ide baru dan juga memiliki kegunaan, di mana kriteria dapat diterapkan dalam arti yang luas, dapat dibuktikan secara ilmiah, keindahan artistik atau utilitas teknologi. Sedangkan peneliti lain menyatakan bahwa kreativitas merupakan hasil dari ide-ide yang orisinal, berguna, dan mengejutkan (Simonton, 2013).

Teori manapun yang digunakan setiap kriteria pasti saling menguasai kriteria lain, misalnya ketika orang membuat suatu langkah kreatif dengan cara membuat balon udara dari besi. Memang hal tersebut sangat orisinal, dan mengejutkan, tetapi tidak bermanfaat dan ide tersebut sangat aneh. Hal tersebut membuat kreativitas sangatlah langka. Para peneliti biasanya tidak meneruskan penelitian ini dan hanya berpatokan pada dua atau tiga kriteria itu saja.

Sebelum kita lanjut ke tahapan berikutnya, kita harus tau dulu siapa yang membuat penilaian bahwa suatu ide tersebut adalah kreativitas?. Jika individu itu sendiri, kita harus bahas

tentang kreativitas subjektif, tetapi jika orang lain, maka diperlukan ahli, orang lain atau teman kerja sehingga kita dapat memastikan bahwa kreativitas tersebut dapat disetujui oleh pihak lain.

### **8.3 Individu yang Kreatif**

Kepribadian yang kreatif cenderung memiliki karakteristik yang produktif dan banyak ide cemerlang. Jika kita memandang secara khusus, maka individu yang kreatif adalah individu yang cenderung mandiri, bukan orang yang suka konfrontasi, tidak memiliki pola pikir yang konvensional. Mereka juga memiliki minat yang luar dan memiliki pemikiran terbuka terhadap pengalaman baru dan memiliki perilaku dan pemikiran yang tidak kaku dan terlihat mencolok. (Simonton, 2008)

### **8.4 Variasi dalam Melatih Kreativitas**

Ketika kita melakukan suatu kreativitas dan membiarkan imajinasi kita menjalankan tugasnya. Memanfaatkan bidang yang kita kuasai dapat sangat bermanfaat bagi kita. Terdapat hasil penelitian yang dikemukakan oleh Burn dan Van Der Meer (2021) menyatakan bahwa dengan merajut kita dapat semakin kreatif, meningkatkan ketenangan, kebahagiaan, dan rasa berharga. Penelitian ini berdasarkan *survey* yang mereka lakukan pada 8.000 peserta dengan kegiatan merajut sebanyak tiga kali atau mungkin lebih dalam waktu seminggu.

Ketika mereka melaksanakan kegiatan tersebut setidaknya satu kali dalam seminggu, terdapat peningkatan dari perasaan tenang, bahagia, dan merasa lebih berharga. Banyak orang berpendapat bahwa pengurangan dari rasa sakit yang mereka rasakan memiliki bagian dari penyakit mental yang sudah ada. Para peneliti akhirnya menjadikan kegiatan merajut sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan manusia. Sedangkan pada kegiatan lain seperti merenda atau kegiatan lain yang mirip dengan kegiatan merajut perlu dilakukan penelitian selanjutnya.

## 8.5 Manfaat Kreativitas pada Kesehatan Fisik dan Mental

Pembahasan dari kreativitas kita akan membaginya menjadi dua format: (1) fokus pada dampak positif, yakni meningkatkan kreativitas; (2) fokus pada peningkatan dampak positif dari perkembangan kreativitas, yakni meningkatkan kesejahteraan (Forgeard dan Eichner, 2014). Misalnya melakukan improvisasi secara kreatif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Schenke, Dshemuchadse, Rasehorn, Klaeholter, dan Scherbaum, 2021). Terapi seni dan aktivitas seni adalah alat kreativitas yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan. Misalnya menghadiri kelas seni kreatif 10 minggu yang sudah direncanakan oleh dokter umum memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan berbagai macam aspek dari kesejahteraan (Crone, O'Connell, Tyson, Clark, Opher, dan James, 2013).

Proyek seni seperti menggambar dan melukis dapat meningkatkan suasana hati setelah mengalami berbagai kesulitan (Dalebroux *et al.*, 2008). Teori Broaden dan Build menyatakan bahwa emosi positif dapat membatalkan emosi negatif, hal ini sesuai dengan pernyataan tersebut. Chilton dan Wikinson (2009) juga mendukung bahwa melakukan kegiatan seni dalam terapi seni dengan psikologi positif saling bersentuhan. Mereka menyimpulkan bahwa pembuatan seni mampu mendukung optimisme dan kebahagiaan dengan pemberian pengalaman *flow* dan *mastery*.

Menurut Bolwerk, Mack-Andrick, Lang, Dorfler, dan Maihofner (2014) terdapat hubungan positif antara kreativitas dan juga resiliensi. Membuat karya seni dapat meningkatkan interaksi dalam area otak sehingga dapat meningkatkan resiliensi seperti refleksi diri, ketahanan diri, dan juga proses ingatan sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak dari kreativitas melampaui kesejahteraan manusia.

Hubungan ini terus ada sehingga ada orang yang menyatakan adanya hubungan antara gangguan jiwa dan kreativitas. Contohnya seperti Vincent van Gogh, Sylvia Plath, Amy Winehouse yang mengalami masalah kejiwaan tetapi juga mampu menunjukkan kreativitas yang luar biasa (Zhao, Tang, Lu, Xing, dan

Shen, 2021). Tautan ini ditentang para peneliti lain yang menyatakan bahwa individu yang kreatif bukan dikarenakan gangguan jiwa individu tersebut karena tidak ada hubungan yang signifikan antara gangguan jiwa dan kreativitas. Para peneliti juga melihat bahwa tingkatan kreativitas mereka semakin meningkat ketika pada gejala mental dengan tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya untuk menciptakan kreativitas tidak memerlukan gangguan mental, tetapi kreativitas justru mampu menenangkan mereka ketika mengalami kesulitan.

Penelitian lain juga dilakukan untuk meneliti dampak dari stres pada kreativitas. Beberapa peneliti menyatakan bahwa kreativitas mampu menurunkan tekanan waktu yang dikarenakan menipisnya sumber daya kognitif, peneliti lain menunjukkan bahwa kreativitas dapat termotivasi karena stres selama masih dalam tingkatan sedang. Penemuan mengejutkan muncul, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *cerebellum* dan juga penyelesaian masalah secara kreatif, sehingga menunjukkan bahwa semakin kita sering Latihan, akan menyempurnakan kemampuan kita (Saggar, Quintin, Kienitz, Bott, Sun, Hong, Chien, Liu, Dougherty, Royalty, Hawthorne, dan Reiss, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa teori 10.000 jam itu memiliki hubungan dengan kreativitas manusia.

Kreativitas juga sebagai fasilitator untuk meningkatkan pertumbuhan setelah mengalami trauma (Orkibi dan Ram-Vlasov, 2019), dan dapat membantu pengasuh berkomunikasi lebih efektif dengan penderita *dimensia* dalam proses menciptakan sesuatu kreasi (Zeilig, West, dan van der Byl Williams, 2018). Selain itu kreativitas menunjukkan dampak positif lain, yakni mampu membuat individu yang telah terdiagnosa HIV, kanker, dan penyakit lainnya dalam menahan rasa sakitnya (Stuckey dan Nobel, 2010). Berdasarkan pernyataan yang sudah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kreativitas mampu dilakukan semasa kita hidup dan mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis.



## 8.6 Peringatan

Mengingat biasanya kreativitas dikaitkan dengan pengambilan risiko, misalnya dalam aspek keuangan, kesehatan, keselamatan, etika dan juga sosial (Tyagi, Hanoch, Hall, Runco, dan Denham, 2017) pastikan ketika kita mempraktikkan kreativitas kita harus dalam kondisi yang aman.

## 8.7 Pendahuluan (Kebersyukuran)

Kebersyukuran merupakan ekspresi dari rasa syukur kita pada seseorang atau sesuatu dalam kehidupan kita. Kemampuan ini merupakan kemampuan yang kita pelajari ketika semakin dewasa dan tidak datang dengan sendirinya. Bahkan anak-anak ketika masih kecil diajarkan untuk mengucapkan “terima kasih” untuk sebagai ekspresi rasa syukur mereka ketika mereka dibantu orang lain atau setelah mendapatkan hadiah. Rasa syukur menjadi salah satu aspek terpenting dalam kehidupan yang baik.

Bukan hanya anak-anak, bahkan ketika kita dewasa kita juga semakin sadar bahwa kita harus mengekspresikan rasa syukur kita secara berkala. Contohnya ketika kita masih bisa bernapas hari ini, apa yang kita makan, teman, orangtua atau pasangan kita yang masih menemani kita sampai saat ini. Untuk melatih rasa bersyukur kita biasanya dimulai dengan mengucapkan rasa syukur kepada sesuatu yang kita anggap penting, misalnya rumah dan orang disekitar kita.

Semakin sering kita latihan dalam mengekspresikan rasa syukur kita, kita semakin peka terhadap hal kecil yang terjadi di kehidupan kita. Contohnya adalah melihat orang lain tersenyum kepada kita atau bahkan melihat anak kita merasa bahagia ketika mendapatkan mainan baru. Kebersyukuran merupakan alat yang sering digunakan dalam dunia psikologi dan juga sudah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

## 8.8 Variasi dalam Melatih Kebersyukuran

Kebanyakan orang memandang bahwa untuk merasakan dampak dari rasa syukur harus langsung diaplikasikan langsung oleh individu tersebut. Akan tetapi, beberapa penelitian terakhir

menjelaskan bahwa ketika kita melihat orang mengekspresikan rasa syukur akan membuat kita ikut merasakan dampak dari rasa syukur tersebut.

Cara terbaik untuk menikmati emosi positif ini adalah dengan menghabiskan waktu bertemu dengan orang yang sering mengungkapkan rasa syukur mereka, berada di tempat semua orang mengekspresikan rasa syukur mereka atau melakukan kegiatan menyenangkan seperti menonton televisi, menonton video secara *online*, atau melihat berita tentang rasa syukur mereka ketika mendapatkan apa yang mereka harapkan.

Kebanyakan orang menggunakan media papan tulis dan spidol. Pada papan tulis tersebut kita dapat menuliskan apa saja yang kita syukuri setiap harinya atau bahkan setiap minggu. Selain itu kita juga bisa mengajak teman untuk melatih rasa syukur ini. Beberapa peneliti menggunakan cara untuk melatih kebersyukuran dengan cara menemukan tiga hal yang kamu syukuri, dan dampaknya mampu meningkatkan kesejahteraan individu (Shankland dan Rosset, 2017).

Banyak sekali kegiatan yang bisa dilakukan dalam melatih rasa syukur kita, Menurut penelitian, jika kita mendapat dukungan dari fasilitator (professional) mampu membantu kita menemukan makna dari kehidupan. Bersama dengan fasilitator tersebut, kita mampu berlatih bersama demi mendapatkan hasil yang cenderung lebih baik lagi (Trom dan Burke, 2021).

## **8.9 Manfaat Kebersyukuran pada Kesehatan Fisik dan Mental**

Intervensi dengan menggunakan kebersyukuran terbukti efektif dalam menurunkan gangguan suasana hati, misalnya kecemasan dan depresi (Cregg dan Cheavens, 2021). Selain itu kebersyukuran juga mampu menurunkan keinginan bunuh diri dari individu (Lin, 2021). Selain itu banyak peneliti juga menggunakan intervensi kualitas hidup pada pasien dengan *sclerosis* ganda (Crouch, Verdi, dan Erickson, 2021), kanker (Sztachanska, Krejtz, dan Nezelek, 2019), perawatan paliatif (Althaus, Borasio dan Bernard, 2018) dan penyakit *neuromuscular*.

Penelitian tentang gangguan tidur juga dilakukan, dan ternyata kebersyukuran terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dari individu (Boggis, Consedine, Brenton-Peters, Hofman, dan Serlachius, 2020). Selain itu dengan sering mengekspresikan rasa syukur terbukti mampu menstabilkan detak jantung dan membantu individu dalam menghadapi situasi stress yang dialami (Redwine, Henry, Pung, Wilson, Chinh, Knight, dan Mills, 2016).

Hubungan yang erat antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif sudah dapat kita lihat secara nyata. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas kebersyukuran, hal ini dikarenakan mampu meningkatkan kesadaran dalam kehidupan individu. Jika dibandingkan dengan alat bantu psikologi lainnya, melaksanakan aktifitas kebersyukuran terbukti paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi individual.

## **8.10 Manfaat Kebersyukuran pada Aspek Sosial dan Kognisi Manusia**

Salah satu cara melihat apakah kebersyukuran mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah dengan memperkuat proses kognisi. Beberapa peneliti percaya bahwa dengan kita bersyukur dapat mengembangkan kesejahteraan karena latihan ini juga melatih proses kognitif yang akhirnya menguatkan kesejahteraan subjektif.

Terdapat beberapa cara yang dilakukan yang membuktikan kebersyukuran memiliki dampak positif terhadap proses kognisi. Cara pertama yang dilakukan adalah meminta para peserta untuk mengingat kembali tiga pengalaman yang menyenangkan dalam kehidupan individu, kemudian meminta peserta untuk menulis hal menyenangkan dan menemukan rasa syukur pada kejadian tersebut. Hal ini membantu peserta mampu menginterpretasikan kejadian tersebut dan menganalisis niat dari orang lain.

Tahapan ketiga, peserta diminta untuk mengingat kembali dan merefleksikan kejadian menyenangkan dalam kehidupan individu. Hasilnya juga tidak mengecewakan, dengan tiga kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan dalam mengingat kembali kejadian yang bersifat positif (Watskins, Uhder dan Pichinevskiy,

2014). Hal ini menunjukkan bahwa ada manfaat kebersyukuran pada kognisi manusia, terutama pada proses memori.

Bagaimana kebersyukuran dapat meningkatkan hubungan sosial antar manusia?. Kebanyakan orang merasa senang jika bertemu dengan orang yang positif. Salah satu atribut orang yang dianggap menyenangkan adalah orang yang sering mengekspresikan rasa syukurnya dan cenderung tidak menyukai orang yang sering mengeluh. Kemudian kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dengan cara menolong orang lain dalam membentuk dan menguatkan hubungan sosial antar manusia.

Penelitian yang dilakukan oleh Algoa dan Way (2014) menyatakan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan hubungan sosial dengan melalui pelepasan hormon bahagia (*oxytocin*), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat manfaat yang positif antara kebersyukuran dengan hubungan sosial.

## **8.11 Peringatan**

Apa yang akan terjadi bila kita melakukan kegiatan ini terlalu sering?. Pertanyaan ini pasti menjadi pertanyaan utama yang muncul di benak kita. Jika kita melakukan kegiatan ini secara terus menerus dan dipaksakan, akan menimbulkan kebosanan. Apa lagi jika kita melakukannya terus menerus selama dua minggu atau lebih. Individu tersebut akan merasa melaksanakan tugas dan tidak menjadi salah satu cara untuk merefleksikan diri atau rileksasi. Jika kita sudah terasa seperti tugas dan bosan, maka segera turunkan frekuensi menjadi satu atau dua kali satu minggu atau coba untuk melakukan kegiatan lain.

Kegiatan apapun sebenarnya jika dilakukan berlebihan akan menimbulkan kebosanan. Kita juga harus melihat budaya setempat dalam melaksanakan kegiatan ini, karena budaya di tempat tinggal kita bisa saja sangat berbeda dengan budaya orang lain, misalnya budaya kolektivistik dan budaya individualis (Shin, Armenta, Kamble, Chang, Wu, dan Lyubomirsky, 2020). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui perbedaan dari kebudayaan tersebut terhadap kebersyukuran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algoe, S.B. and Way, B.M., 2014. Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(12), pp.1855-1861.
- Althaus, B., Borasio, G.D. and Bernard, M., 2018. Gratitude at the end of life: A promising lead for palliative care. *Journal of palliative medicine*, 21(11), pp.1566-1572.
- Boggiss, A.L., Consedine, N.S., Brenton-Peters, J.M., Hofman, P.L. and Serlachius, A.S., 2020. A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, p.110165.
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F.R., Dörfler, A. and Maihöfner, C., 2014. How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PloS one*, 9(7), p.e101035.
- Burns, P. and Van Der Meer, R., 2021. Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects of crochet on wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 141(3), pp.149-157.
- Chilton, G. and Wilkinson, R., 2009. Positive art therapy: Envisioning the intersection of art therapy and positive psychology. *Australia and New Zealand Journal of Art Therapy*, 4(1), pp.27-35.
- Cregg, D.R. and Cheavens, J.S., 2021. Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), pp.413-445.
- Crone, D.M., O'Connell, E.E., Tyson, P.J., Clark-Stone, F., Opher, S. and James, D.V., 2013. 'Art Lift' intervention to improve mental well-being: An observational study from UK general practice. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(3), pp.279-286.
- Crouch, T.A., Verdi, E.K. and Erickson, T.M., 2020. Gratitude is positively associated with quality of life in multiple sclerosis. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), p.231.

- Dalebroux, A., Goldstein, T.R. and Winner, E., 2008. Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and Emotion*, 32(4), pp.288-295.
- Schueller, S.M., 2014. Person-activity fit in positive psychological interventions. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, pp.385-402.
- Lin, C.C., 2021. The effects of gratitude on suicidal ideation among late adolescence: A mediational chain. *Current Psychology*, 40(5), pp.2242-2250.
- Orkibi, H. and Ram-Vlasov, N., 2019. Linking trauma to posttraumatic growth and mental health through emotional and cognitive creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13(4), p.416.
- Redwine, L.S., Henry, B.L., Pung, M.A., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., Jain, S., Rutledge, T., Greenberg, B., Maisel, A. and Mills, P.J., 2016. Pilot randomized study of a gratitude journaling intervention on heart rate variability and inflammatory biomarkers in patients with stage B heart failure. *Psychosomatic medicine*, 78(6), pp.667-676.
- Saggar, M., Quintin, E.M., Kienitz, E., Bott, N.T., Sun, Z., Hong, W.C., Chien, Y.H., Liu, N., Dougherty, R.F., Royalty, A. and Hawthorne, G., 2015. Pictionary-based fMRI paradigm to study the neural correlates of spontaneous improvisation and figural creativity. *Scientific reports*, 5(1), pp.1-11.
- Simonton, D.K., 2008. Scientific talent, training, and performance: Intellect, personality, and genetic endowment. *Review of general psychology*, 12(1), pp.28-46.
- Simonton, D.K., 2013. Creative thoughts as acts of free will: A two-stage formal integration. *Review of General Psychology*, 17(4), pp.374-383.
- Schwenke, D., Dshemuchadse, M., Rasehorn, L., Klarhölter, D. and Scherbaum, S., 2021. Improv to improve: the impact of improvisational theater on creativity, acceptance, and psychological well-being. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(1), pp.31-48.

- Shankland, R. and Rosset, E., 2017. Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), pp.363-392.
- Shin, L.J., Armenta, C.N., Kamble, S.V., Chang, S.L., Wu, H.Y. and Lyubomirsky, S., 2020. Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), pp.598-604.
- Stuckey, H.L. and Nobel, J., 2010. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American journal of public health*, 100(2), pp.254-263.
- Sztachańska, J., Krejtz, I. and Nezlek, J.B., 2019. Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study. *Frontiers in Psychology*, 10, p.1365.
- Trom, P. and Burke, J., 2022. Positive psychology intervention (PPI) coaching: an experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 15(1), pp.131-142.
- Watkins, P.C., Uher, J. and Pichinevskiy, S., 2015. Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), pp.91-98.
- Zeilig, H., West, J. and van der Byl Williams, M., 2018. Co-creativity: Possibilities for using the arts with people with a dementia. *Quality in Ageing and Older Adults*.
- Zhao, R., Tang, Z., Lu, F., Xing, Q. and Shen, W., 2021. An Updated Evaluation of the Dichotomous Link Between Creativity and Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*, 12.

# **BAB 9**

## ***SELF ACCEPTANCE* DALAM KONSEP PSIKOLOGI DAN ISLAM**

*Oleh Ida Fitri Shobihah*

### **9.1 Pendahuluan**

Setiap individu memiliki potensi masing-masing yang cenderung berbeda satu sama lain. Individu yang mampu berkembang dengan baik adalah individu yang mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Sehingga setiap individu perlu memahami potensi diri supaya mencapai penerimaan diri dengan baik.

Kajian mengenai penerimaan diri seringkali cenderung lebih dikaitkan dengan individu yang mengalami permasalahan berat seperti menderita skizofrenia, kecacatan, perceraian orang tua, dan permasalahan-permasalahan lainnya. Sebagai kajian psikologi positif, penerimaan diri menjadi penting tidak hanya pada individu dengan permasalahan berat tetapi untuk seluruh kategori individu baik remaja maupun dewasa karena dengan memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik individu (siapa pun itu) dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas. Begitu juga dalam ajaran setiap agama yang mengajarkan supaya umat manusia mampu menerima segala pemberian Tuhan kepada dirinya.

### **9.2 *Self Acceptance* dalam Psikologi**

*Self acceptance* (penerimaan diri) adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu menyadari karakteristik dirinya, menerima segala kekurangan dan kelebihan dalam diri (Schultz, 1991). Sehingga individu tersebut tidak memperlakukan keadaan dirinya (Hurlock, 1996).

Mampu merasa puas dengan keadaan diri merupakan kemampuan dasar individu yang dapat mengantarkan pada penerimaan diri (Chaplin, 2004). Sehingga penerimaan diri juga dapat dipahami sebagai adanya kepuasan atas segala yang dimiliki



baik potensi, bakat dan keterbatasan-keterbatasan yang menyertainya.

Terdapat beberapa komponen yang dapat menjadikan individu mampu mencapai penerimaan diri (Bastaman, 2007), yakni:

1. *Self insight* (pemahaman diri) yakni kemampuan individu untuk memahami kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, sehingga dapat memaksimalkan kelebihan yang dimiliki dan mampu mengubah kekurangan menjadi sesuatu yang lebih baik dalam dirinya. Menurut Hurlock (2009) kemampuan memahami diri ini mengandung kejujuran.
2. *The meaning of life* (makna hidup) yakni kemampuan individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna, sehingga memiliki nilai-nilai kehidupan yang berarti sebagai pedoman dalam kehidupannya.
3. *Changing attitude* (pengubahan sikap) yakni kemampuan untuk menyadari kesalahan dan kekurangannya dengan disertai kemauan untuk mengubahnya menjadi yang lebih baik.
4. *Self commitment* (komitmen diri) yakni adanya kemauan yang kuat untuk mewujudkan nilai-nilai kehidupan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Dengan komitmen yang kuat maka kebermaknaan diri juga akan mendalam.
5. *Directed activities* (kegiatan terarah) yakni kemampuan untuk mewujudkan kegiatan-kegiatan positif yang mampu mengembangkan diri dan bersosialisasi dengan baik sehingga tujuan hidup tercapai.
6. *Social support* (dukungan sosial) merupakan keberadaan orang disekitar yang mampu memberikan dukungan dan bantuan pada saat dibutuhkan.

Selain 6 hal tersebut, Hurlock (2009) juga menyebutkan beberapa hal lain yang dapat membentuk penerimaan diri yakni harapan yang realistis, tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, dan pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak sehingga memberikan pengalaman yang dapat membangun konsep diri di masa dewasa. Nurhasyanah (2012) juga menjabarkan bahwa selain faktor intenal yang bersumber dari pemahaman dirinya sendiri, pola asuh menjadi salah satu faktor eksternal yang

mempengaruhi kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya.

Penerimaan diri dalam kajian psikologi positif juga sering dikaitkan dengan kebahagiaan individu tersebut. Sebagaimana menurut Hurlock (2009) bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara menyeluruh maka ia akan mencapai kebahagiaan, sehingga kebahagiaan individu juga dapat ditentukan dari sejauh mana individu tersebut mampu menerima dirinya. Hurlock membagi menjadi 2 kategori dampak yang dimiliki individu ketika mampu memiliki penerimaan diri yang baik, yakni:

1. Penyesuaian diri. Individu yang mampu menerima diri dengan baik maka akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan segala kondisi yang dihadapi. Dengan demikian, individu akan mudah menerima kritik dengan tetap mampu memiliki harga diri dan kepercayaan diri dalam kehidupan bermasyarakatnya. Selain itu juga akan mudah mengenali kesempatan yang dimiliki dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Mustaghfirin dan Arjanggal (2020) mengungkapkan bahwa meski memiliki perbedaan yang mencolok ditengah masyarakat tetapi jika memiliki penerimaan diri yang baik maka akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Penyesuaian sosial. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan merasa aman dengan kehadiran orang lain, mudah memahami kelebihan dan kekurangan orang lain sehingga mampu bersimpati dan berempati kepada orang lain.

Berdasarkan kajian kontemporer, kemampuan penerimaan diri pada individu sangat penting karena terkait dengan banyak aspek lain dalam kehidupan. Diantaranya penerimaan diri berelasi kuat dengan harga diri yang dimiliki individu tersebut. Harga diri menentukan kemampuan *survive* individu dalam lingkungannya, dan harga diri ditentukan oleh kemampuan penerimaan diri individu tersebut. Sehingga semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula harga dirinya (Wangge & Hartini, 2013; Oktaviani, 2019).

Individu dengan penerimaan diri yang baik juga mampu menunjukkan produktifitas yang baik pula. Ketika seseorang dapat

mengenali dan menerima diri dengan baik maka individu tersebut akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan meskipun memiliki berbagai keterbatasan dalam dirinya. Hal ini dikarenakan adanya upaya untuk melakukan sesuatu yang berguna bagi diri dan orang lain, tidak hanya pasrah dengan keterbatasan tersebut. Aspek spiritual pun tidak terlepas sebagai pengaruh tercapainya penerimaan diri yang baik (Permatasari & Gamayanti, 2016).

Refnadi, Marjohan, dan Yarmis (2021) menemukan gambaran penerimaan diri pada generasi digital bahwa tingkat penerimaan diri pada remaja saat ini dipengaruhi oleh pertemanan yang dimiliki terutama dalam media sosial. Semakin banyaknya teman di dunia maya justru membuat remaja menunjukkan penerimaan diri yang cenderung rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki akun media sosial lebih sedikit. Hal ini disebabkan oleh semakin mudahnya individu mempublikasikan hal yang dianggap menarik atau kelebihan dalam diri ke dunia secara luas, sehingga membuat teman sebaya merasa mudah minder dan kurang beruntung. Tentu fenomena tersebut menggambarkan pentingnya pendampingan bagi remaja generasi digital supaya mampu memiliki penerimaan diri yang baik sehingga tidak mudah melakukan tindakan negatif sebagai bentuk ketidakpuasan atas dirinya.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh fenomena bahwa individu dengan memiliki lebih banyak kelebihan membuat individu lebih mudah mencapai penerimaan diri yang baik. Sebagaimana gambaran penerimaan diri pada karyawan dengan gaji diatas UMR wilayah tempat kerja menunjukkan bahwa karyawan tersebut lebih mudah mencapai kebahagiaan karena merasa mampu mencukupi kebutuhan hidup dengan baik dan merasa menjadi individu yang berharga (Lestiani, 2016).

Begitu sebaliknya, individu dengan memiliki kekurangan atau kelemahan yang dirasa berat seperti memiliki anak dengan berkebutuhan khusus (Rahayu & Ahyani, 2017; Winarsih, Nasution & Ori, 2020), sebagai mahasiswa yang mengalami *drop out* (Arham, Ahmad, & Ridfah, 2017), remaja yang tinggal di panti asuhan (Anugrahwati & Wiraswasti, 2020), perempuan dengan infertilitas (Nurhasyanah, 2012), mengidap skizofrenia (Permatasari &

Gamayanti, 2016), cenderung tidak mudah mencapai penerimaan diri dengan baik. Terdapat banyak kendala dari pengalaman yang dimiliki berdasarkan kekurangan dari diri tersebut membuat individu lebih sulit beradaptasi dengan lingkungannya. Tetapi apabila mendapat pendampingan dan dukungan dari keluarga atau lingkungan maka individu tersebut mampu mencapai penerimaan diri.

### **9.3 *Self Acceptance* dalam Islam**

Psikologi positif merupakan kajian penting untuk mewujudkan individu yang berkualitas dan mampu mencapai kepuasan hidup sebagaimana tujuan hidup manusia pada umumnya yang juga ditanamkan dalam setiap ajaran agama salah satunya Islam (Diponegoro, 2008). *Self acceptance* (penerimaan diri) cenderung terkait dengan konsep qonaah dalam Islam.

Qonaah merupakan suatu perasaan puas dengan apa yang telah dimiliki dan apapun yang diberikan Allah banyak ataupun sedikit, sehingga perilaku tercela dapat dihindari dan hawa nafsu dapat dikendalikan (Abdusshomad, 2020). Definisi qonaah menurut Ahya (2019) berdasarkan pendekatan spiritual indigenous yakni merasa cukup dengan yang adam berusaha dengan segala kemampuan dan berserah terhadap ketentuan Allah. Sedangkan Hamka (2015) menjabarkan qonaah melalui 5 konsep berikut:

1. Menerima dengan rela apa yang dimiliki. Yakni menerima dengan senang hati tanpa menggerutu, karena qonaah adalah rela dengan pemberian Tuhannya.
2. Meminta kepada Allah tambahan kenikmatan yang secukupnya dengan disertai adanya usaha. Allah akan menghargai usaha yang dilakukan oleh hambaNya dan pasti akan memberikan apa yang dibutuhkan oleh hambaNya.
3. Sabar terhadap ketentuan yang diberikan oleh Allah. Tidak cemas dengan ketentuan Allah sehingga bisa menikmati apa yang sedang dihadapi.
4. Tawakkal kepada Allah yakni percaya dengan takdir yang diberikan Allah dengan tidak meragukannya.

5. Tidak tertipu daya oleh dunia semata. Hal ini mencerminkan bahwa dalam penerapan qonaah terdapat unsur kezuhudan.

Qonaah memerlukan adanya keikhlasan hati sehingga mampu menerima segala yang dimiliki dengan senang hati. Konsep qonaah tidak hanya pada kerelaan hati menerima apa yang ada tetapi juga harus disertai dengan usaha. Orang yang mencerminkan qonaah adalah orang yang selalu optimis, tidak menyerah dengan keadaan yang ada dan tidak serakah dalam hal materi. Dengan demikian orang yang memiliki sifat qonaah dapat mengendalikan kehidupan dengan baik dan menunjukkan kesehatan mental yang baik pula (Fabriar, 2020).

Setiap manusia memiliki gaya hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan zaman. Ketika individu tidak mampu mengontrol gaya hidup yang dimiliki sehingga cenderung menjadi individu yang konsumtif, tidak merasa cukup dengan apa yang dimiliki dalam kehidupannya maka tidak akan mampu mencapai ketenangan hidup justru akan mengalami permasalahan psikologis yang signifikan. Tetapi ketika individu mampu merasa cukup dengan apa yang dimiliki sehingga tidak menunjukkan gaya hidup konsumtif maka inilah yang disebut dengan qonaah (Rahayuningsih, 2016).

Berdasarkan temuan Ahya (2019) Qonaah memiliki 3 aspek yakni: 1) sikap merasa cukup. Yaitu menerima segala nikmat yang diberikan Allah dan mampu mensyukurinya. 2) sabar dan berserah. Digambarkan dengan kemampuan mengendalikan diri dan tidak mengeluh dalam kesulitan dan mempercayakan kepada Allah bahwa Allah akan memberikan yang terbaik untuk hambaNya. Aspek ini juga mampu mencerminkan akhlak yang baik. 3) selalu berusaha. Hal ini mencerminkan adanya upaya melakukan tindakan untuk mencapai apa yang diinginkan dan memenuhi kebutuhannya yang disertai dengan berdoa kepada Allah.

Qonaah juga terbukti mampu meningkatkan harga diri individu. Dengan qonaah individu dapat menerima keadaan yang dimiliki sehingga ketika berkumpul dengan masyarakat secara luas, meski dengan keterbatasan yang dimiliki tetap mampu menunjukkan harga diri yang baik. Dengan qonaah individu

mampu menjadi individu yang percaya diri dan memberikan penilaian diri yang positif (Ani, 2016).

#### **9.4 Komparasi *Self Acceptance* dan Qonaah**

Konsep *self acceptance* dan qonaah merupakan sama-sama bagian dari kajian psikologi positif. Keduanya merupakan aspek penting dalam diri manusia untuk mewujudkan pribadi dan kehidupan yang baik. Selain memiliki kesamaan tentu terdapat pula perbedaan dari konsep keduanya. Sebagaimana penjabaran berikut.

Persamaan yang ditemukan dalam konsep *self acceptance* dan qonaah adalah memberikan dampak positif yang serupa. Keduanya merupakan aspek yang mampu mengantarkan individu mencapai kebahagiaan. Selain itu, keduanya terbukti mampu meningkatkan harga diri dikarenakan adanya penerimaan diri yang baik maka harga diri yang dimiliki akan baik pula.

Secara definisi keduanya sama-sama menekankan kemampuan individu dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Tetapi terdapat perbedaan dalam orientasi dari pencapaian kemampuan penerimaan diri. Pada konsep *self acceptance* penerimaan diri fokus pada kemampuan individu untuk kebaikan individu tersebut secara personal dan untuk kehidupan bersosial. Sedangkan pada konsep qonaah, penerimaan diri lebih diorientasikan pada pengenalan dan penerimaan akan nikmat yang diberikan oleh Tuhan kepada dirinya. Dengan menerapkan qonaah juga dimaksudkan sebagai bentuk ibadah. Sehingga qonaah lebih mengandung unsur untuk kebaikan diri sendiri, kehidupan bersosial dan terutama terkait hubungan dengan Tuhan sebagai yang menciptakan manusia.

Kelemahan atau kekurangan yang cenderung disinggung dalam konsep Qonaah adalah terkait kelemahan atau kekurangan dalam kenikmatan materi, sedangkan penerimaan diri lebih dikonsepsikan pada kelemahan atau kekurangan mengenai *personality*.

Adanya kesamaan dan perbedaan dalam konsep *self acceptance* dan qonaah menunjukkan adanya saling melengkapi teori sehingga dapat digunakan memahami dan menganalisis

perilaku manusia lebih luas karena kedua konsep dapat diaplikasikan secara bersama terutama dalam memahami individu yang beragama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adbusshomad, A. 2020. Penerapan Sifat Qonaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu. *Jurnal Asy-Syukriyah*, 21(1).
- Ahya, A. 2019. Eksplorasi Pengembangan Skala Qonaah dengan Pendekatan Spiritual Indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13-27.
- Ani. 2016. Pemahaman Nilai-Nilai Qonaah dan Peningkatan Self Esteem Melalui Diskusi Kelompok. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 86-108.
- Anugrahwati, K. L. & Wiraswasti, A. A. K. S. 2020. Pentingnya Penerimaan Diri bagi Remaja Panti Asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), DOI: 10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4.
- Arham, Ahmad, A., Ridfah. 2017. Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1).
- Bastaman. H. D. 2007. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Diponegoro, A. M. 2008. *Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif*. Yogyakarta: UAD Press.
- Fabriar, Silvia Riskha. 2020. Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Konsep Qonaah Hamka terhadap Kesehatan Mental. *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 3(2), 227-243. DOI: 10.37680/muharrrik.v3i02.465.
- Hamka. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Gema Insani.
- Hurlock, E. B. 2009. *Psikologi Perkembangan suatu Perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lestiani, I. 2016. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2).
- Mustaghfirin, M., & Arjanggal, R. 2020. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Wanita Bercadar. *Proyeksi*, 15(1), 181-190.
- Nurhasyanah. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan diri Pada Wanita Infertilitas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1).



- Oktaviani, M. A. 2019. Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri Pada remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 7(4), 549-556.
- Permatasari, V. & Gamayanti, W. 2016. Gambaran Penerimaan Diri Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphathic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.
- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. 2017. Kecerdasan Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Psikologi Perseptual*.
- Rahayuningsih, T. 2016. Sikap Qonaah Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif. *Psikologika*, 21(2), 105-110.
- Rahmadani, I., Rizki, R., & Restya, W. P. D. 2018. Pengaruh Sifat Qonaah Terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa/i SMA Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 2(2), <http://jurnal.utu.ac.id/jbkan>
- Refnadi, Marjohan & Yarmis. 2021. Self Acceptance of High School Student in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15-23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Schultz, Duane. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wangge, B. D. R., & Hartini, N. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1).
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2).

## **BIODATA PENULIS**



### **Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog**

Dosen tetap Program Studi Psikologi dan praktisi Psikolog Klinis dengan bidang minat terhadap Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif

Penulis lahir di Palembang pada tanggal 23 Desember 1991. Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Psikologi dan praktisi Psikolog Klinis dengan bidang minat terhadap Psikologi Kesehatan dan Psikologi Positif. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara pada bidang Psikologi Klinis. Penulis juga telah menyelesaikan pendidikan S2 di Magister Manajemen Universitas Tridinanti bidang Sumber Daya Manusia serta S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Swijaya dan S1 Psikologi Universitas Bina Darma.

## BIODATA PENULIS



**Dr. Nicholas Simarmata, S.Psi., M.A.**

Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Penulis lahir di Yogyakarta pada tanggal 24 September 1979. Ia adalah dosen pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana sejak tahun 2010 hingga sekarang. Pada tahun 1998, ia kuliah S1 di Universitas Sanata Dharma pada jurusan Psikologi. Kemudian pada tahun 2006, ia kuliah S2 di Universitas Gadjah Mada pada jurusan Psikologi Industri Organisasi. Lalu pada tahun 2015, ia kuliah S3 di Universitas Gadjah Mada pada jurusan Psikologi. Tema riset yang ia minati adalah di bidang Psikologi Organisasi termasuk juga Psikologi Budaya, Psikologi Sosial, Psikologi Pendidikan, Psikologi Positif, Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Klinis, baik dengan metode kuantitatif maupun kualitatif. Ia pernah mendapatkan penghargaan the best paper pada *International Conference on Advances Social Sciences and Community Development* pada tahun 2019 di Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa “APMD” Yogyakarta. Ia juga sebagai peninjau pada Jurnal Psikologi Udayana (Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana) dan Jurnal Perseptual (Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus). Bab yang ia tulis beserta *book chapter*nya yaitu: (1) Organizational Well-Being dalam *book chapter* Psikologi Positif dalam Perkembangan Manusia, (2) Ketika Bersyukur Menjadi Cara Terbaik Untuk Membaik dalam *book chapter* Psikologi Positif ala Generasi Milenial, (3) Perencanaan Keluarga dalam Upaya

Mencapai Family Flourishing dalam *book chapter Family Resilience* dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, (4) Dasar-Dasar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja serta Pencegahan Kecelakaan Kerja dalam *book chapter* Kesehatan dan Keselamatan Kerja Era *Society* 5.0, (5) Kinerja di Era *Society* 5.0 dalam *book chapter* Isu-isu Kontemporer Manajemen Sumber Daya Manusia di Era *Society* 5.0, (6) Strategi Peningkatan Kompetensi SDM dalam *book chapter* *Human Resource Management* 5.0, (7) Perencanaan *Training* dan *Development* dalam *book chapter* Manajemen Sumber Daya Manusia, (8) *Organizational Citizenship Behavior* dalam *book chapter* Perilaku Keorganisasian, (9) Manajemen Hubungan Industrial dalam *book chapter* Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Organisasi: Konsep Dasar dan Aplikasi, (10) Seleksi Sumber Daya Manusia dalam *book chapter* Perencanaan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Email: [nicholas@unud.ac.id](mailto:nicholas@unud.ac.id)

## **BIODATA PENULIS**



**Ratnasartika Aprilyani, S.Psi., Psi.,M.Si., Psikolog**  
Dosen tetap di Universitas Binawan Program Studi Psikologi

Penulis merupakan pengajar atau dosen tetap di Universitas Binawan Program Studi Psikologi. Penulis juga praktisi sebagai Psikolog Klinis dan Asessor di beberapa lembaga psikologi. Penulis telah menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta; Profesi Psikolog dan Pascasarjana (S2) di Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada.  
Media sosial : @ratnabundakika79 (instagram)

## BIODATA PENULIS



### **Dr. Abdurohim, SE, MM.**

Dosen Lektor pada Universitas Jendral Ahmad Yani, Cimahi, Jawa Barat

Kelahiran Cirebon (Jawa Barat) 12 April 1964, berkecimpung sebagai praktisi Perbankan selama 31 tahun pada PT. Bank Papua, dengan jabatan terakhir *Vice President* pada Divisi Perencanaan Strategis (Renstra).

Pendidikan Doktor (S3) Ilmu Manajemen dari Universitas Cendrawasih (2017), Pendidikan Magister Manajemen (S2)-Manajemen Keuangan, dari Universitas Hasanudin (2003), dan Pendidikan Sarjana (S1) Manajemen Keuangan & Perbankan dari STIE YPKP Bandung (1989). Saat ini sebagai pengajar/dosen Lektor pada Universitas Jendral Ahmad Yani, Cimahi, Jawa Barat.

Penulisan Buku dan Jurnal telah terbit 24 Buku sudah terbit Ber ISBN & HKI :

*E-Commerce* (Strategi dan Inovasi Bisnis berbasis Digital), Analisa Laporan Keuangan, Anggaran Operasional Perusahaan Manufaktur, Bank dan lembaga Keuangan Lainnya, Etika Bisnis Suatu Pengantar, HRM in Industri 5.0, Isu-Isu Kontemporer Akuntansi Manajemen, Kesehatan Lingkungan suatu pengantar, Knowledge Management, Marketing Tourism Service, Menakar Ekonomi masa pademi & New normal, New Normal Era Edisi II, Operations Management, Tantangan Pendidikan Indonesia di Masa depan, Teori dan Praktik Manajemen Bank Syariah Indonesia, The Art of Branding, Pasa Modal Syariah, Manajemen Pemasaran (Implementasi Strategi Pemasaran du Era Society 5.0), bunga rampai Kebijakan Perpajakan di Indonesia di masa Pandemi Covid-

19, Implementasi Pengelolaan Keuangan Daerah (Tata Kelola Menuju Pemerintahan yang Baik), Manajemen Keuangan Dasar, HRM 5.0 Digitalisasi SDM. Bank dan Fintech: Eksistensi bank kini dan esok.

Telah mengikuti pendidikan/Lulus:

Sekolah Pimpinan Bank (Sespibank), Sekolah Pemimpin Cabang (Pinca), Manajemen Risiko level 4, Keuangan Berkelanjutan (SDGs).

Bersertifikat : Dosen Profesional (Serdos)

Anggota : *Project Managemen Office* Indonesia

Email : Abdurrohim@mn.Unjani.ac.id

## BIODATA PENULIS



**Dian Jayantari Putri K. Hedо, S. Psi., M. Kes.**

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

Penulis lahir di Denpasar pada 20 Juli 1991. Pada tahun 2009 penulis menempuh pendidikan S1 di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Kemudian pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan S2 pada Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan peminatan Pendidikan, Perilaku, dan Promosi Kesehatan. Penulis berprofesi sebagai praktisi di BKKBN sejak tahun 2014 hingga sekarang. Penulis memulai ketertarikannya di bidang penulisan ilmiah pada tahun 2020. Penulis telah melakukan beberapa penulisan ilmiah yang berupa 12 jurnal penelitian dan 3 terbitan buku. Penulis juga aktif mengikuti kegiatan ilmiah dan memperoleh penghargaan atas artikelnya sebagai makalah dan penyaji lisan terbaik pada *International Conference on Public Health* tahun 2021 di Universitas Sebelas Maret, Surakarta dan pada *Strada International Conference on Health* tahun 2021 di Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia. Tema riset yang penulis minati adalah di bidang Psikologi Positif, Psikologi Kesehatan, Psikologi Perkembangan, Perilaku Kesehatan, serta Promosi Kesehatan.



## **BIODATA PENULIS**

### **Meilisa Silviana Patodo S.Psi., M.A**

Dosen pengajar pada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

Meilisa Silviana Patodo S.Psi., M.A merupakan dosen pengajar pada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. Penulis lahir di Palu, Sulawesi Tengah pada tanggal 4 Mei 1989 dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Jenjang akademik penulis dimulai dengan menempuh program studi S1 Jurusan Psikologi di Universitas Teknologi Yogyakarta lulus tahun 2011. Kemudian, untuk jenjang Magister, penulis melanjutkan studinya pada program studi S2 Psikologi Klinis (Sains) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta dan lulus pada tahun 2015. Penulis aktif dalam kegiatan ilmiah dan juga dalam profesinya sebagai pengajar mata kuliah Psikologi serta menulis beberapa ide dan gagasan dalam bentuk tulisan ilmiah.

## **BIODATA PENULIS**



### **Diana Putri Arini, M.A.,M.Psi.,Psikolog**

Dosen psikologi di Universitas Katolik Musi Charitas

Diana Putri Arini, M.A.,M.Psi.,Psikolog adalah psikolog klinis yang saat ini berkarir menjadi dosen psikologi di Universitas Katolik Musi Charitas. Ia memiliki pengalaman berpraktisi di rumah sakit dan lembaga sosial berfokus pada perlindungan anak dan perempuan korban kekerasan. Untuk menghubungi dapat melalui via instagram di [diana\\_putri\\_arini](#).

## **BIODATA PENULIS**



### **Yohannes Wijaya, S.Kom., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog**

Dosen tetap Program Studi Psikologi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 di STMIK MDP jurusan Sistem informatika dan Universitas Bina Darma jurusan Ilmu Psikologi

Penulis lahir di Palembang pada tanggal 26 September 1989. Penulis merupakan Psikolog Klinis yang memiliki ketertarikan dengan dunia anak dan remaja, terutama pada kasus anak dengan berkebutuhan khusus. Penulis juga dosen tetap Program Studi Psikologi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 di STMIK MDP jurusan Sistem informatika dan Universitas Bina Darma jurusan Ilmu Psikologi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Magister Manajemen di Universitas Tridinanti dan Magister Profesi Klinis Universitas Tarumanagara Jakarta.

## **BIODATA PENULIS**



**Ida Fitri Shobihah, S.Psi., M.A.**  
Dosen Program Studi Psikologi Islam  
STAI Daruttaqwa Gresik

Penulis lahir di Gresik tanggal 16 April 1991. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Psikologi Islam STAI Daruttaqwa Gresik dan menjabat sebagai ketua program studi periode 2019-2024. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan melanjutkan S2 pada Jurusan Magister Psikologi UGM. Penulis aktif meneliti dan menulis dalam bidang Psikologi Sosial, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Islam.