

PSIKOLOGI POSITIF
STUDI MENGENAI KEBAHAGIAAN DAN KEKUATAN MANUSIA

Kornelis P. Seralarat, SS., MA

Dosen Psikologi STPAK St. Yohanes Penginjil Ambon

ABSTRACT

Positive Psychology is a scientific study of human strength and virtue. Positive Psychology, as an umbrella term and a movement, focuses on happiness, positive health, resilience, growth, and psychological well-being. The scientists and practitioners of Positive Psychology believe that an individual, through Positive Psychology, can develop engagement and meaning in his life by knowing, understanding and applying his strength in meaningful ways in order to achieve happiness and well-being. This article presents a short history, the meaning and the purpose of Positive Psychology and its main themes such as happiness, well-being and human strength as well as the benefits of the interventions and applications of positive psychology in schools and clinical settings.

KATA-KATA KUNCI:

Psikologi Positif, Nilai, Kebahagiaan, Kemampuan Manusia

Pendahuluan

Psikologi Positif berkembang pada tahun-tahun terakhir ini (sejak 1989) sebagai reaksi atas pandangan dan penekanan yang berlebihan dari para psikolog sebelumnya mengenai gangguan mental, gangguan emosional dan gangguan perilaku manusia serta cara-cara penanganan atau pengobatan yang efektif atas gangguan-gangguan tersebut. Cabang

ilmu psikologi yang baru ini memfokuskan perhatian utamanya pada studi ilmiah mengenai kekuatan-kekuatan, kebahagiaan dan kesejahteraan manusia.

Tulisan ini berisi tentang sejarah, pengertian, dimensi-dimensi dan tema-tema psikologi positif serta aplikasinya untuk mengembangkan kekuatan-kekuatan atau sumber daya yang dimiliki manusia agar supaya tercapailah kebahagiaan, kesejahteraan dan kemakmuran.

1. Sejarah dan Konsep

1.1. Sejarah Psikologi Positif

Pada tahun 1998, Martin Seligman, yang waktu itu menjabat sebagai ketua APA (*American Psychological Association*) mendesak para psikolog untuk memperhatikan misi dari Ilmu Psikologi yang telah dilupakan.¹ Seligman mencatat bahwa sebelum Perang Dunia II, tiga misi utama psikologi adalah menyembuhkan penyakit mental atau kejiwaan, mencari dan membina orang-orang jenius dan bertalenta, dan membuat kehidupan normal menjadi lebih berfungsi secara optimal dan berhasil.

Pada kenyataannya, setelah Perang Dunia II, para psikolog lebih menaruh perhatian pada misi yang pertama yaitu menyembuhkan penyakit mental.² Para psikolog serta para dokter cukup berhasil dalam mengatasi gangguan mental dengan memberi terapi dan pengobatan bagi, misalnya penderita depresi, skizofrenia, gangguan kecemasan, gangguan stres

¹William C Comptom, *Introduction to Positive Psychology* (Belmont: Thomson Wadsworth, 2005), 3 & 5.

²Ibid., 3; Bdk. C.R. Snyder & Shane J. Lopez, *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (New York: Sage Publications, 2007), 4.

setelah mengalami peristiwa traumatis. Akan tetapi misi yang kedua dan ketiga kurang diperhatikan, bahkan diabaikan oleh para psikolog. Padahal manusia, selain menghendaki agar problem atau penyakitnya disembuhkan, juga mendambakan kebahagiaan dan kesejahteraan. Pengabaian misi kedua dan ketiga inilah yang mendorong Seligman untuk memelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan Psikologi Positif yang memperhatikan sisi positif dari manusia.

Ada beberapa tokoh yang memelopori aliran Psikologi Positif, seperti Martin Seligman, yang dikenal sebagai pendiri dan pelopor Psikologi Positif, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, dan Barbara Frederickson. Walaupun demikian, sebenarnya para psikolog humanistik, seperti Abraham Maslow, telah menemukan istilah Psikologi Positif dan menggunakan istilah tersebut dalam karyanya.¹

1.2. Pengertian

Menurut Seligman, psikologi adalah ilmu yang bukan hanya mempelajari tentang kelemahan dan kerusakan. Psikologi mempelajari juga tentang kekuatan dan kebajikan manusia. Latar belakang pemikiran demikian mendorong Seligman untuk menerangkan pendapatnya ini dengan memberikan sebuah gambaran bahwa tugas psikologi adalah ibarat menghantar orang yang mengalami persoalan dari minus tiga ke nol dan membawa orang untuk beralih dari persoalan atau tanpa persoalan

¹C.R. Snyder & Shane J. Lopez, *Ibid.*, 11.

(bertumbuh dari nol) menuju ke positif tiga.¹ Gambaran demikian dipandang sebagai kontribusi dari Psikologi Positif.²

Berdasarkan gambaran tersebut, Seligman dan Csikszentmihalyi mendefinisikan Psikologi Positif sebagai studi ilmiah mengenai hal-hal yang membuat manusia hidup dengan sangat layak dan wajar serta dapat berfungsi secara optimal.³ Pandangan kedua tokoh ini menunjukkan bahwa yang perlu menjadi perhatian utama para psikolog dan praktisi Psikologi Positif adalah pengembangan kekuatan-kekuatan yang dimiliki manusia seperti kreativitas, harapan, kebijaksanaan, dan spiritualitas untuk mencapai kepenuhan hidup. Potensi-potensi dan hal-hal positif yang dimiliki manusia dan cara menemukan serta mengembangkannya menjadi fokus utama dari Psikologi Positif.

Sementara itu, menurut Wong, Psikologi Positif adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang resiliensi, kebajikan, makna hidup, kesejahteraan dan bagaimana cara mengaplikasikannya. Penerapan teori-teori dan Prinsip serta metode terapi Psikologi Positif berdasarkan data ilmiah bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup individu dan masyarakat, sehingga hidup manusia dapat mencapai kepenuhannya.⁴

¹Lih. M.E.P. Seligman, *Hand Book of Positive Psychology* (New York: Oxford University Press, 2002).

²Lih. N. Park & C. Peterson, "Positive psychology and Character Strengths: Application to Strengths-based School Counseling," *Professional School Counseling*, 12, 2, (2008), diperoleh dari www.questia.com; Internet [Online Article], diakses 15 Agustus 2013.

³Lih. M.E.P. Seligman, & M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," *American Psychologist*, 55, 1, (2000).

⁴Lih. P.T.P. Wong, "Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of Good Life," *Canadian Psychology*, 52, 2, (2011).

1.3. Tujuan

Misi dari psikologi Positif adalah memahami dan memelihara faktor-faktor yang memungkinkan individu, komunitas dan masyarakat bertumbuh dan berhasil.¹ Mihaly Csikszentmihalyi mengemukakan tiga tujuan khusus dari Psikologi Positif. Yang pertama adalah pemahaman yang lebih lengkap tentang kodrat manusia serta bagaimana bertindak dengan lebih baik daripada masa lampau, serta mengetahui cara mengontrol energi psikis. Yang kedua adalah merevitalisasi sebuah kontrak sosial yang lebih adil dan bertahan lama. Yang ketiga adalah daya suka cita atau kegembiraan. Tugas utama psikologi positif adalah menolong individu agar mencapai suka cita dan meningkatkan kompleksitas kesadaran.²

Psikologi Positif tidak bermaksud untuk meniadakan penelitian dan penerapan bidang ilmu psikologi lain, seperti klinis, untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan. Sebaliknya, Psikologi Positif menunjang dan melengkapi bidang yang lain dalam ilmu psikologi. Gable dan Haidt mengemukakan pendapat mereka bahwa tujuan psikologi positif adalah untuk membangun dan menumbuhkan resiliensi, kekuatan dan pertumbuhan agar melengkapi ilmu pengetahuan yang telah ada. Melalui Psikologi Positif, individu dapat mengembangkan hidupnya dengan mengenali dan menerapkan kekuatan-kekuatan dirinya melalui cara-cara kreatif dan bermakna, serta mensyukuri masa lampaunya dan memiliki

¹M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi, Ibid.

²Lih. M. Csikszentmihalyi, "The promise of Positive Psychology," *Psychological Topics*, 18, 2, (2009).

harapan akan masa depan yang lebih baik.¹ Dengan demikian, keuntungan yang dapat diperoleh adalah kesejahteraan manusia diperkaya dan daya tahan terhadap perubahan hidup diperkuat.

1.4. Dimensi-dimensi Psikologi Positif

Untuk menumbuhkan bakat dan menciptakan kehidupan yang lebih berhasil dalam diri individu, Psikologi Positif berfokus pada tiga wilayah pengalaman manusia yang dapat menolongnya untuk mengerti ruang lingkup dan orientasi dari Psikologi Positif, yang oleh Seligman disebut tiga pilar. Ketiga pilar itu dapat dijelaskan secara singkat sebagai berikut:²

- a. Pada level subyektif, Psikologi Positif melihat keadaan subyektif yang positif atau emosi positif seperti suka cita, kepuasan hidup, relaksasi, cinta, intimasi dan kepuasan secara umum. Keadaan subyektif mencakup pula pemikiran konstruktif mengenai diri sendiri dan masa depan, seperti optimisme dan harapan. Keadaan subyektif yang positif juga termasuk perasaan-perasaan bertenaga, vitalitas, percaya diri serta dampak dari emosi positif. Tahap ini lebih pada soal “perasaan baik”, bukan “melakukan yang baik” atau “menjadi orang baik”.
- b. Pada level individual, psikologi berfokus pada studi tentang sifat-sifat individual yang positif. Tujuannya untuk mengidentifikasi unsur-unsur yang membentuk “hidup yang baik” dan kualitas pribadi yang membuat seseorang disebut “orang yang baik”. Studi ini termasuk sifat-sifat individual seperti berani, tekun, jujur dan bijaksana. Gerakan ini juga mencakup kemampuan untuk mengembangkan cita rasa estetik dan dorongan untuk mengejar kesempurnaan.

¹Lih. S.L. Gable & J. Haidt, “What (and Why) is Positive Psychology?” *Review of General Psychology*, 9, 2, (2005).

²William C. Comptom, *Ibid.*

- c. Pada level kelompok atau masyarakat, Psikologi Positif berfokus pada pengembangan, pembentukan dan pemeliharaan institusi positif. Pada wilayah ini, Psikologi Positif berhubungan dengan isu-isu seperti kabijakan atau keutamaan yang dimiliki demokrasi (masyarakat madani), pembentukan keluarga sehat, studi mengenai lingkungan kerja dan komunitas yang sehat. Psikologi Positif dapat pula mencakup keterlibatan dalam meyelidiki tentang bagaimana institusi-institusi dapat bekerja dengan lebih baik untuk mendukung dan mengembangkan semua warga yang terkait dengan institusi tersebut.

2.1. Dari Kebahagiaan Autentik Menuju Kesejahteraan dan Kemakmuran

2.1. Kebahagiaan Menurut Martin Seligman

Martin Seligman, dalam bukunya tentang *Kebahagiaan Autentik*, menjelaskan tentang tiga unsur kebahagiaan sebagai tujuan dari Psikologi Positif yaitu emosi positif, keterlibatan (*flow*) dan makna.¹ Unsur pertama, emosi positif adalah apa yang dirasakan oleh individu sebagai hal yang menyenangkan dalam perjalanan hidupnya, seperti kesenangan, keriang, sukacita, kehangatan dan kenyamanan. Emosi-emosi positif berhubungan dengan masa lampau (kepuasan, kebanggaan, kepenuhan), masa sekarang (kesenangan sesaat, gratifikasi, kenyamanan) dan masa depan (optimisme, keyakinan, iman, kepercayaan dan harapan). Begitu pentingnya emosi positif ini, sehingga berdasarkan hasil penelitian Barbara Frederickson,² ia

¹M.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness*, Penerjemah Rudi Atmoko, (Bandung: Kaifa, 2013), 29.

²Lih. B.L. Fredrickson, "The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *The Royal Society*, 359, (2004), diperoleh dari doi:10.1098/rstb.2004.1512; Internet, [Online Journal], diakses 15 Agustus 2013.

berkesimpulan bahwa emosi positif dapat memperluas pikiran dan tindakan serta membangun sumber daya (kekuatan) personal.

Unsur yang kedua adalah keterlibatan, yaitu hidup yang terus mengalir, dan pada saat mengalir, individu menyatu dengan aktivitas yang sedang dilakukan sehingga seluruh perhatian dicurahkan dengan melibatkan sumber daya kognitif dan emosinya. Unsur yang terakhir adalah makna, yaitu usaha untuk menemukan arti dan tujuan dari hidup. Jadi, bagi Seligman orang yang berbahagia selalu memiliki hidup yang menyenangkan, terlibat dan terserap dalam pekerjaan, dan merasa hidup ini bermakna.

Teori kebahagiaan autentik merupakan suatu usaha untuk menjelaskan bahwa kebahagiaan itu adalah sesuatu yang nyata.¹ Kebahagiaan dalam teori ini diartikan sebagai kepuasan hidup, di mana rentang 1-10 menjadi ukuran tingkat kepuasan hidup seseorang. Semakin tinggi emosi positif, keterlibatan, dan makna dalam diri seseorang, maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya.

Seligman kemudian menggantikan teori tentang kebahagiaan, sebagai tujuan dari psikologi positif, dengan teori tentang kesejahteraan² tetapi dia tidak memberi definisi mengenai teori kesejahteraan. Kesejahteraan baginya adalah sebuah konsep yang memiliki lima unsur. Kelima unsur itu disingkat PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*), yaitu emosi positif, keterlibatan, relasi dengan orang lain, makna, dan keberhasilan. Unsur-unsur tersebut menjadi ukuran seseorang disebut sejahtera atau tidak, dan bertujuan

¹M.P. Seligman, *Beyond Authentic Happiness*, Ibid., 34.

²Ibid., 31-49.

untuk meningkatkan kemakmuran. Untuk hidup makmur, seseorang perlu memiliki ciri-ciri utama di atas dan ciri tambahan berikut: harga diri, optimisme, daya tahan, vitalitas dan kegigihan hati. Jadi, tujuan Psikologi Positif di dalam teori kesejahteraan adalah untuk mengukur dan membangun kemakmuran manusia.

1.2. Cara untuk Bahagia dan Sejahtera

Sepanjang sejarah manusia, banyak orang mengejar kebahagiaan, tetapi siapakah yang disebut sebagai orang yang bahagia? Ada orang yang beranggapan bahwa seseorang yang memiliki banyak harta dan uang, isteri yang cantik, mobil dan rumah mewah, kesehatan yang baik, sahabat yang baik dan keluarga yang hidup dalam cinta dan keharmonisan adalah orang yang bahagia. Inilah anggapan dari luar. Akan tetapi untuk memahami secara lengkap tentang kebahagiaan, kita perlu bertanya secara langsung kepada individu-individu yang bersangkutan perihal pendapat mereka sendiri tentang kebahagiaan atau kepuasan hidup. Pendekatan demikian terhadap kebahagiaan disebut kesejahteraan subyektif.¹ Kesejahteraan subyektif adalah apa yang dipikirkan oleh individu-individu mengenai tingkat kebahagiaan mereka sendiri atau kualitas hidup mereka.

Jika kebahagiaan bukan dicirikhaskan oleh adanya kekayaan, waktu, tempat dan kebebasan secara mutlak, lantas muncul pertanyaan lebih lanjut, apa sebenarnya ciri-ciri orang yang disebut bahagia? Jawaban atas pertanyaan ini telah diteliti oleh para peneliti dan psikolog yang menemukan bahwa kebahagiaan ditentukan oleh berbagai macam faktor

¹H.S. Friedman, & Miriam W. Schustack, *Personality* (Boston: Pearson, 2009), 315.

seperti faktor genetis, faktor kepribadian dan faktor lingkungan.¹ Proses mental dalam diri individu seperti tidak merasa iri dengan keberhasilan orang lain, selalu memikirkan dan mengingat peristiwa-peristiwa positif dan menyenangkan dalam hidup, adalah faktor yang membuat individu bahagia. Selain itu, orang yang bahagia biasanya memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang yang dekat dengannya, memiliki tujuan dan harapan hidup, bertindak altruistik, suka menolong orang lain, suka menikmati pekerjaannya, serta memiliki iman atau keyakinan.

Untuk mencapai kebahagiaan, individu perlu menerapkan strategi berikut: menjalin relasi yang baik dengan orang lain (berteman dan berkomunikasi dengan orang yang cocok, menjaga relasi dengan anggota keluarga baik keluarga inti maupun batih, dan terlibat dalam kegiatan keagamaan), menciptakan lingkungan hidup yang aman dan nyaman (tinggal di lingkungan yang secara geografis indah dan nyaman), mempertahankan kesehatan fisik (olah raga dan makan yang teratur), dan rekreasi (melakukan aktivitas rekreatif yang menyenangkan, berwisata dengan teman, mendaki, berlayar, dll).²

1.3. Kekuatan-Kekuatan (Sumber Daya) Manusia

Kekuatan adalah kapasitas atau kemampuan untuk berpikir, merasa, dan berperilaku dengan cara yang memungkinkan sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dalam mengejar keberhasilan yang bernilai. Seligman dan Peterson menciptakan sebuah alat (semacam buku pegangan bagi orang yang sehat mental) untuk mengklasifikasi dan memperkaya pemahaman tentang keutamaan dan kekuatan psikologis

¹Ibid., 314-317.

²William C. Comptom, Ibid., 37.

dalam diri manusia. Mereka menyusun enam keutamaan dan mengembangkan dua puluh empat kekuatan karakter berikut: ¹

1. Kebijakan dan Pengetahuan: kemampuan untuk memperoleh dan memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki dengan melibatkan kekuatan kognitif.
 - a. Kreativitas: memikirkan cara-cara baru dan produktif untuk mengkonsepkan dan mewujudkankannya.
 - b. Keingintahuan/ curiositas: ketertarikan terhadap pengalaman yang sedang berlangsung karena adanya motivasi intrinsik; tertarik pada subyek atau topik yang menarik; senang bereksplorasi untuk menemukan hal-hal yang baru.
 - c. Terbuka: memikirkan dan memeriksa segala sesuatu dari segala aspek.
 - d. Suka untuk belajar: menguasai keahlian, topik, dan pengetahuan yang baru.
 - e. Perspektif (kebijaksanaan): Mampu menasihati orang lain dengan bijaksana, memiliki cara pandang terhadap dunia dari berbagai segi dan yang dapat diterima oleh orang lain.

2. Keberanian-ketabahan (*Courage*): Kekuatan-kekuatan emosi yang melibatkan latihan kehendak untuk mencapai tujuan-tujuan walaupun menghadapi tantangan baik secara internal maupun eksternal.
 - a. *Bravery (Valor: Keberanian)*: Tidak takut terhadap ancaman, tantangan, kesulitan, maupun kesakitan.
 - b. Ketekunan: Menyelesaikan apa yang telah dimulai; teguh pada apa yang dilakukan meskipun mendapat hambatan-hambatan.
 - c. Integritas (Autentisitas, Kejujuran): Mengatakan kebenaran dan menampilkan keaslian diri.

¹C.R. Snyder, & Shane J. Lopez, *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (New York: Sage Publications, 2007), 61.

- d. Vitalitas (antusiasme, energi): Hidup ini dijalani dengan penuh semangat dan segenap tenaga, memandang dunia ini bagaikan petualangan, selalu bergairah dalam hidup dan aktif.
3. Kemanusiaan: Kekuatan-kekuatan relasi interpersonal yang mencakup usaha untuk berteman dengan orang lain dan menjaga pertemanan itu.
 - a. Cinta: Menghargai hubungan akrab dengan orang lain, khususnya dengan mereka yang dapat diajak berbagi dan saling memperhatikan.
 - b. Kebaikan: Berbuat baik bagi orang lain, menolong dan memperhatikan mereka.
 - c. Kecerdasan sosial: Menyadari motif dan perasaan orang lain dan diri sendiri; mengetahui apa yang harus dilakukan agar sesuai dengan situasi sosial, dan mengetahui cara menggerakkan orang lain.
 4. Keadilan: Kekuatan madani yang mendasari kehidupan masyarakat yang sehat.
 - a. Keanggotaan/ Kewarganegaraan: bekerja dengan baik sebagai anggota dari satu kelompok, setia pada kelompok dan dapat melaksanakan tugas di dalam kelompok dengan baik.
 - b. Keadilan: Memperlakukan setiap orang secara adil, tidak membiarkan perasaan pribadi mempengaruhi penilaian terhadap orang lain dan mampu memberikan kesempatan yang adil bagi semua orang.
 - c. Kepemimpinan: Mendorong kelompoknya untuk menyelesaikan sesuatu dan pada saat yang bersamaan dapat menjaga hubungan yang baik dengan anggota dalam kelompok tersebut.
 5. Penguasaan Diri: Kekuatan yang melindungi diri dari penyimpangan atau kehidupan yang berebihan.
 - a. Pengampunan dan belas kasih: Mengampuni orang lain, menerima kekurangan mereka, mampu memberikan kesempatan kedua dan tidak membalas dendam.

- b. Kerendahan Hati: Tidak suka memamerkan keberhasilan dan prestasi, tidak senang menjadi pusat perhatian dan tidak merasa istimewa atau lebih baik dari orang lain.
 - c. *Prudence* (kebijaksanaan): Hati-hati dalam mengambil keputusan, tidak mengambil risiko, tidak mengatakan atau melakukan sesuatu yang akan disesali kemudian.
 - d. Pengontrolan diri: meregulasi perasaan dan perilaku, disiplin, mengendalikan hawa nafsu.
6. Transendensi: Kekuatan yang menempa hubungan dengan alam semesta yang lebih luas dan memberi makna pada kehidupan ini.
- a. Penghargaan akan keindahan dan keistimewaan: memperhatikan dan menghargai keindahan dari semua aspek kehidupan seperti alam, seni, dll, dan pengalaman sehari-hari.
 - b. Ucapan syukur: menyadari dan mensyukuri berbagai hal baik yang terjadi, meluangkan waktu untuk mengekspresikan terima kasih.
 - c. Harapan: Mengharapkan bahwa hal yang baik akan terjadi dan berusaha untuk mencapai tujuan tersebut dan percaya bahwa masa depan yang baik akan dapat diraihinya.
 - d. Humor: Memanfaatkan kesempatan untuk membuat orang lain tertawa, berusaha melihat segala sesuatu dari sisi yang positif untuk mempertahankan *mood* agar tetap baik.
 - e. Spiritualitas: kepercayaan yang koheren mengenai tujuan dan arti yang sebenarnya dari alam semesta, memiliki keyakinan akan tujuan dan makna hidup yang lebih tinggi yang membentuk perilaku individu dan memberikan rasa nyaman.

3. Aplikasi

Teori Psikologi Positif dapat diterapkan di ruang konseling dan terapi psikologis, lingkungan sekolah, komunitas-komunitas, dan secara pribadi oleh setiap individu. Hal ini didukung oleh, misalnya hasil penelitian dari Linley terhadap 214 mahasiswa/i yang menunjukkan bahwa

penggunaan kekuatan-kekuatan karakter yang dimiliki dapat meningkatkan kesejahteraan. Sementara itu, hasil penelitian lain tentang penggunaan terapi Psikologi Positif dalam dunia klinis menunjukkan bahwa mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang dimiliki dan menemukan cara-cara penggunaan serta pengembangan kekuatan-kekuatan itu dapat mengurangi tingkat depresi.¹

Ada banyak program, metode dan strategi untuk mengembangkan sumber daya atau kekuatan-kekuatan yang dimiliki individu dan kelompok masyarakat. Program dan strategi itu antara lain: strategi untuk meningkatkan kebahagiaan,² strategi menambah tingkat kesejahteraan psikologis, strategi meningkatkan harapan dan optimisme, dan program peningkatan resiliensi pada anak dan remaja.

Aleks Linley dan George Burns menemukan cara untuk mengaplikasikan kekuatan-kekuatan yang dimiliki individu dalam dunia pendidikan dan klinis sebagai berikut:³

Pertama, menemukan kekuatan-kekuatan dalam diri klien atau konseli atau para siswa. Cara menemukannya adalah mendengarkan ucapan klien atau para siswa tentang kekuatan-kekuatan yang dimiliki dan menanyakan tentang kekuatan-kekuatan yang diketahui sendiri oleh klien. Pertanyaan-pertanyaan itu antara lain: Anda biasanya baik dalam hal apa? Apa yang membuat anda senang ketika sedang mengerjakannya?

¹P. Alex Linley & George W. Burns, "Strengthspotting Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger," dalam George W. Burns (ed), *Happiness, Healing, Enhancement* (New Jersey: John Wiley & Sons, 2010), 5.

²Ibid., 4-5.

³Ibid., 13.

Ceritakan tentang 3 pengalaman terbaik yang anda pernah alami? Apa yang anda kagumi dari orang lain? Apakah anda melihat hal-hal itu dalam dirimu? Apa aspirasi anda untuk masa depan? Apa yang anda biasa lakukan untuk menggapainya?

Kedua, Memberdayakan dan mengembangkan kekuatan-kekuatan yang dimiliki klien. Inilah seni dari terapi yang baik untuk memberdayakan dan mengembangkan kekuatan-kekuatan yang dimiliki individu dan kelompok agar mencapai tujuan atau cita-citanya. Misalnya guru atau terapis dapat menanyakan kepada murid atau klien: setelah anda menemukan kekuatan-kekuatan yang anda miliki, bagaimana anda dapat menggunakan kekuatan-kekuatan tersebut secara baik dan berdaya guna? Kapan anda memulainya?

Ketiga, membuat komitmen untuk melaksanakan rencana dari klien atau murid.

Penutup

Psikologi Positif adalah ilmu pengetahuan dan terapan yang berhubungan dengan studi mengenai sumberdaya, kebahagiaan dan emosi positif manusia. Ilmu ini masih baru dan membutuhkan penelitian terus-menerus mengenai teori-teorinya dan topik-topik seputar hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Bahkan aspek-aspek mengenai kesejahteraan manusia dapat diteliti dan diteropong dari berbagai bidang ilmu seperti psikologi, biologi, sosiologi, filsafat dan spiritual untuk saling melengkapi. Usaha terus-menerus menciptakan alat-alat tes untuk menemukan dan mengukur kekuatan-kekuatan psikologis, tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan manusia berdasarkan teori Psikologi Positif serta intervensi dan aplikasinya di lingkungan sekolah,

ruang konseling, dan pelatihan-pelatihan bagi kelompok masyarakat masih sangat diperlukan demi peningkatan kesejahteraan psikologis, emosional, sosial dan spiritual manusia. ***

DAFTAR KEPUSTAKAAN

1. Buku

- Carr, Alan. *Positive Psychology*. New York: Brunner-Routledge, 2004.
- Compton, William C. *Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth, 2005.
- Friedman, H. S., & Schustack Miriam W. *Personality*. Boston: Pearson: 2009.
- Linley, P. Alex & George W. Burns. “Strengthspotting Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger.” Dalam George W. Burns (Editor). *Happiness, Healing, Enhancement*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2010.
- Linley, P. Alex dan Joseph, Stephen (Editor). *Positive Psychology in Practice*. : New Jersey: John Wiley & Sons, 2004.
- Myers, David G. *Exploring Psychology*. New York: Worth Publishers, 2002.
- Seligman, M.P. *Beyond Authentic Happiness*. Penerjemah Rudi Atmoko. Bandung: Kaifa, 2013.
- Seligman, M. E. P. *Hand Book of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Snyder, C.R. & Shane J. Lopez. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. New York: Sage Publications, 2007.

2. Artikel-Jurnal

- Csikszentmihalyi, M. “The promise of Positive Psychology.” *Psychological Topics*, 18, 2, (2009), 203-211.
- Fredrickson, B. L. “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.” *The Royal Society*, 359, (2004), 1367–1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512.

- Gable, S. L., & Haidt J. "What (and Why) Is Positive Psychology?" *Review of General Psychology*, 9, 2, (2005), 103-110.
- Jacolyn M. Norrish & Dianne A. Vella-Brodrick. "Positive Psychology and Adolescents: Where are we now? Where to from Here?" *Australian Psychologist*, 44, 4, (2009), 270–278.
- Park., N., & Peterson C. "Positive psychology and Character Strengths: Application to Strengths-based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12, 2, (2008). Diperoleh dari www.questia.com; Internet [Online Journal], diakses 15 Agustus 2013.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*, 55, 1, (2000), 5-14.
- Wong, P.T.P. "Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of Good Life." *Canadian Psychology*, 52, 2, (2011), 69-81.