

DIKTAT
PSIKOLOGI POSITIF: KONSEP DAN APLIKASINYA



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.Psy, S.E., Psikolog

Fakultas Psikologi
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya pada berbagai pihak yang telah memungkinkan selesainya diktat ini.

Pertama-tama ucapan terima kasih penulis sampaikan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara yang telah menginspirasi penulis untuk membuat diktat ini. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih pada Bapak Hanartono yang telah menjadi mitra dalam mengecek akurasi penulisan.. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada semua staf Performacita (Eni, Nana dan Fina), khususnya pada Fina yang telah membantu dalam penyelesaian diktat ini. Tidak lupa ucapan terimakasih penulis sampaikan pada anak-anak dari penulis; Krishna, Vidya, Werdhi dan Swasthi, yang selalu memberikan dukungan serta dengan sabar dan ikhlas memberikan waktunya bagi ibunya untuk menulis berbagai buku serta bahan ajar lainnya.

Jakarta, 22 November 2022

Wustari L. Mangundjaya.

KATA PENGANTAR

Aliran psikologi positif bertujuan untuk memfokuskan pada usaha dalam menemukan dan memperkuat aspek-aspek positif dalam diri manusia. Dengan menggali dan memperkuat aspek positif ini, seseorang dapat mencapai kebahagiaan sejati dan dapat berfungsi secara optimal dalam segala aspek kehidupannya, baik sebagai individu, anggota keluarga, anggota masyarakat, maupun warga negara. Hal ini semua akan membuat hidup seseorang akan menjadi lebih berarti ketika aspek positif dalam dirinya dapat dikembangkan secara maksimal. Dengan menerapkan konsep psikologi positif, diharapkan dapat membentuk mahasiswa yang berperilaku baik dan dapat mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Diktat yang akan dijadikan buku ajar ini ditulis berdasarkan penerapan psikologi positif yang dapat membentuk karakter individu untuk mengembangkan potensi positif dalam dirinya, membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain, berpikir positif dalam menghadapi tantangan, menunjukkan sikap positif dalam belajar dari kesalahan, dan pada akhirnya, menyatukan semua materi pengembangan kepribadian dengan keterampilan inti yang dipelajari dari jurusan yang diminatinya.

Tujuan dari penulisan diktat ini adalah untuk membantu mahasiswa dalam menangkap dan memahami pelajaran yang diberikan yang terkait dengan Psikologi Positif.

-000-

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iiii
Daftar Isi	iv
Pendahuluan	vi
Bab 1 Pengantar & Ruang Lingkup Psikologi Positif.....	1
Bab 2 Emosi Positif (Positive Emotion)	8
Bab 3 Pemaafan (Forgiveness)	122
Bab 4 Kekuatan & Karakteristik Kebajikan	166
Bab 5 Harapan (Hope) & Optimisme	222
Bab 6 Menjalin Hubungan Positif & Compassion.....	244
Bab 7 Resiliensi	29
Bab 8 Mindfulness	388
Bab 9 Keterikatan Dan Kebermaknaan.....	422
Bab 10 Flow Dan Flourish.....	444
Bab 11 Pencapaian Dan Kesejahteraan.....	488
Bab 12 Intervensi Psikologi Positif Di Kehidupan Sehari-Hari .	522
Bab 13 Intervensi Psikologi Positif Di Tempat Kerja.....	555
Bab 14 Implementasi Psikologi Positif Di Tempat Kerja.....	577
Penutup.....	59
Latihan dan Studi Kasus.....	60
Daftar Pustaka	69



PENDAHULUAN

Menghadapi rintangan dan tantangan adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup, dengan adanya psikologi positif yang tidak hanya memfokuskan pada pemahaman serta penanganan masalah mental, melainkan juga menitikberatkan pada pengembangan potensi dan kesejahteraan emosional. Ini melibatkan eksplorasi nilai-nilai positif, kebahagiaan, kualitas hubungan, dan pencapaian tujuan hidup. Konsep utama dalam psikologi positif adalah mengedepankan aspek-aspek kehidupan yang mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, seperti pencarian makna hidup, kebahagiaan, kepuasan dalam pekerjaan, dan hubungan interpersonal yang sehat.

Psikologi positif mengajarkan kita untuk memandang kehidupan dengan sudut pandang yang lebih optimis. Dalam konteks hubungan interpersonal, psikologi positif menekankan pentingnya membentuk dan merawat hubungan yang positif, termasuk memberikan dukungan

emosional, menghargai satu sama lain, dan memberi kontribusi positif pada pertumbuhan bersama. Hubungan yang sehat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penerapan prinsip-prinsip psikologi positif dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap kesehatan mental dengan membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Menerapkan pemikiran positif juga dapat menjadi alat yang efektif dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Psikologi positif menekankan pada pembangunan sumber daya pribadi, termasuk kekuatan individu, bakat, dan keterampilan yang dapat membantu mencapai tujuan. Fokus pada kekuatan diri dan pengembangan potensi positif memberikan landasan yang kokoh untuk meningkatkan rasa percaya diri dan pencapaian.

Psikologi positif menekankan pada pemberdayaan individu untuk mengatasi rintangan tersebut, dengan fokus pada pengembangan ketahanan mental, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dengan kekuatan dan tekad. Mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi positif dalam bidang karier dan pendidikan dapat membawa manfaat yang besar. Karyawan yang merasa puas dan termotivasi cenderung mencapai hasil kerja yang lebih baik. Dalam pendidikan, pendekatan yang positif dapat meningkatkan motivasi belajar dan pencapaian akademis. Pembagian bahasan dalam buku ini adalah sebagai berikut:

Bab 1: Pengantar & ruang lingkup psikologi positif

Bab 2: Emosi positif (*positive emotion*)

Bab 3: Pemaafan (*forgiveness*)

- Bab 4: Kekuatan & karakteristik kebajikan (*strengths & virtues*)
- Bab 5: Harapan dan optimis
- Bab 6: Menjalin hubungan positif (*positive relation*) & *compassion*
- Bab 7: Resiliensi
- Bab 8: Mindfulness
- Bab 9: Keterikatan dan kebermaknaan
- Bab 10: *Flow* dan *flourish*
- Bab 11: Pencapaian (*accomplishment*) dan kesejahteraan (*well-being*)
- Bab 12: Intervensi psikologi positif di kehidupan sehari-hari
- Bab 13: Intervensi psikologi positif di tempat kerja
- Bab 14: Praktek psikologi positif di tempat kerja

Diktat ini juga dilengkapi dengan latihan studi kasus mengenai psikologi positif di kehidupan sehari-hari dan dunia kerja.

-000-

BAB 1

PENGANTAR & RUANG LINGKUP

PSIKOLOGI POSITIF



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami dan menjelaskan latar belakang psikologi positif dan perma.

Psikologi positif

Psikologi Positif adalah suatu ilmu pengetahuan yang tujuannya untuk mempelajari mengenai bagaimana manusia menjadi lebih bahagia dan sejahtera di dalam menjalani kehidupannya (Seligman,2000). Psikologi positif merupakan ilmu yang mempelajari hal yang dapat membuat hidup lebih bermakna. Psikologi positif memandu seseorang untuk lebih berfokus pada kekuatan yang dimilikinya dibandingkan dengan kelemahannya.

Tujuannya adalah setiap orang dapat menemukan dan mengembangkan berbagai faktor yang memungkinkan diri (*self*),

individu, institusi, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Sejarah psikologi positif

- Dipelopori oleh Martin Seligman (2000) dalam artikel jurnalnya: *Positive Psychology: An Introduction*, bersama dengan Csikszentmihaly.
- Ide tersebut sudah ada sejak tahun 1991, sejak ia menjadi *President Association of American Psychology*
- Pada saat itu psikologi dipandang sebagai ilmu yang hanya bermanfaat bagi orang-orang dengan gangguan mental.
- Psikologi dapat juga berperan pada orang - orang yang sehat mentalnya untuk meningkatkan kebahagiaannya.

Cerita awal pengembangan psikologi positif

- Pada waktu musim gugur, dimana daun-daun berguguran, Seligman sedang menyapu daun-daun tersebut, dan anaknya sedang bermain dengan daun dan melemparkan daun keatas bermain secara gembira.
- Seligman kesal dan menggerutu, hal ini dijawab oleh anaknya “Jika saya berhenti merengek, yang itu merupakan suatu usaha yang tidak mudah, maka seharusnya ayah juga dapat berhenti untuk menggerutu.”

Pilar (ruang lingkup) psikologi positif

- Karakter Positif (*Virtues*)
Pilar pertama adalah pengkajian terhadap karakter positif atau *virtues*, antara lain, memiliki: kreativitas, rasa ingin tahu,

kegemaran belajar, arif, keterbukaan pikiran, keberanian, murah hati, tabah dalam kesulitan, dan penuh semangat.

- Emosi Positif

Pilar kedua yaitu pengkajian terhadap emosi positif, yaitu: mengharapkan hal baik (*hope*), kasih sayang (*love*), memaafkan (*forgiveness*), gembira (*joy*), kebahagiaan (*happiness*), bersyukur (*gratitude*).

- Institusi Positif

Pengkajian terhadap institusi positif, antara lain: keluarga yang kukuh, percaya pada pemerintah yang demokrasi, menjunjung tinggi organisasi dan kebebasan informasi, bertanggung jawab, peduli (*caring*), beradab (*civil society*), adil, memiliki toleransi, non-diskriminatif, saling menghargai, dan saling mendukung.

Mengapa perlu mempelajari psikologi positif?

- Membantu mengenali kondisi dan kualitas diri sendiri (potensi, keunggulan, minat yang dimiliki).
- Mengembangkan potensi dan keunggulan (talenta) yang dimiliki.
- Meningkatkan kualitas hidup (lebih menerima, berbahagia dan memiliki kesejahteraan).

Tingkatan kemanfaatan

- Tingkat Subyektif

Pengetahuan tentang Psikologi Positif membuat seseorang menjadi optimis. Merasa baik (*Feels Good*)

- Tingkat Individual

Membuat seseorang menjadi individu yang lebih baik, mengembangkan kebijaksanaan dan lebih mampu dalam mengambil keputusan (*Good Person*).

- **Tingkat Komunitas**

Berkontribusi pada lingkungan untuk menjadi lebih baik (*Do Good*), menjadi institusi positif.

Percobaan learned helplessness

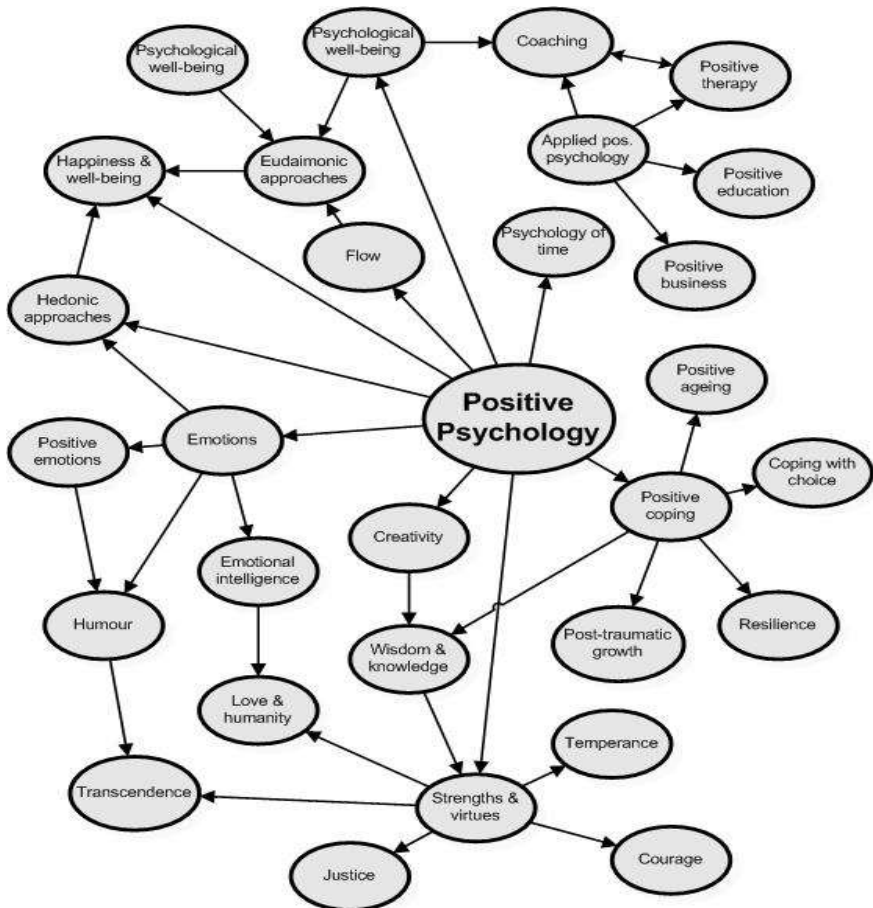
- Eksperimen mengenai anjing yang dikurung dengan kejutan listrik.
- Ada seekor anjing (A) yang dikurung dan diberi kejutan listrik, dan kejutan dapat hilang dengan cara menekan tombol.
- Ada seekor anjing (B) yang dikurung dan diberi kejutan listrik, dan tidak ada cara untuk menghilangkan kejutan listrik tersebut.
- Pada waktu percobaan kedua, ke dua anjing ditempatkan dalam kandang yang pembatasnya dapat dilompati dan keduanya diberi kejutan listrik.
- Hasilnya anjing A dapat mencari jalan menghindari kejutan listrik dengan cara melompat dan anjing B tetap berada didalam kandang tanpa berbuat apa-apa.

Kesimpulan learned optimism

- Terdapat perbedaan pada individu mengenai cara memandang suatu permasalahan
- Masalah adalah sesuatu yang bersifat sementara dan bukan permanen.

- Memahami suatu kejadian buruk adalah suatu kejadian yang spesifik dan tidak perlu digeneralisasikan.
- Memahami bahwa penyebab suatu kejadian buruk adalah karena kondisi diri (internal) atau *Internal Locus of Control*, dan bukan karena faktor eksternal, atau *External Locus of Control*.

Topik-topik psikologi positif



Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari

- Emosi Positif (*Positive Emotion*)
- Kebahagiaan (*Happiness*)
- Pemaafan (*Forgiveness*)
- Bersyukur (*Gratitude*)
- Hubungan Positif (*Positive Relationship*)
- Fokus (*Mindfulness*)
- Harapan (*Hope*)
- Optimisme
- Resiliensi
- Kesejahteraan (*Well-being*)

Psikologi positif dalam dunia kerja

- Komitmen, keterikatan (*Engagement*)
- Kebermaknaan (*Meaning*)
- Kekuatan & Karakter kebijakan (*Strengths & Virtues*)
- Pencapaian (*Accomplishment*)
- Berkembang (*Flourishing*)
- Modal Psikologis (*Psychological Capital*)
- Rasa berdaya Psikologis (*Psychological Empowerment*)
- *Appreciative Inquiry*

PERMA model dalam psikologi positif

- Emosi Postif (*Positive Emotion*): Adalah bagian esensial dari kesejahteraan (well-being), termasuk di dalamnya terdapat aspek

keceriaan, kebahagiaan, dan emosi lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif.

- Keterikatan (*Engagement*): Adalah fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan memiliki keterlibatan penuh dengan apa yang sedang dikerjakan. Hal ini dapat dirasakan baik pada kehidupan profesional maupun kehidupan pribadi.
- Hubungan Sosial (*Positive relationship*): Adalah adanya hubungan yang positif, kuat dan harmonis dengan keluarga, teman, rekan kerja, tetangga atau komunitas.
- Kebermaknaan (*Meaning*): Adalah adanya dedikasi diri pada hal yang lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna
- Pencapaian (*Accomplishment*): Pencapaian tujuan, baik tujuan kecil, sedang atau besar. Kesejahteraan (*well-being*) berkembang bila individu dapat berkembang lebih baik melalui pencapaian tujuan-tujuannya.

Latihan. Pertanyaan, dan diskusi

1. Apa yang menjadi fokus penting pada aliran psikologi positif?
2. Jelaskan secara singkat sejarah perkembangan psikologi positif?
3. Jelaskan perbedaan psikologi positif dengan cabang psikologi lainnya beserta contoh!

ooOoo

BAB 2

EMOSI POSITIF (*POSITIVE EMOTION*)



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami dan menjelaskan Emosi Positif (*Positive Emotion*) dan Kesenangan (*Joy*) dan kebahagiaan (*Happiness*).

Emosi positif (*positive emotion*)

Emosi positif (*Positive emotion*) merupakan salah satu aspek dari perma model yang merupakan konsep dari kebahagiaan otentik dan konsep ini dikembangkan oleh Martin Selligman sebagai tokoh Psikologi Positif.

Kondisi kehidupan seseorang memiliki karakteristik yang dipengaruhi oleh emosi positif, antara lain: kesenangan (*joy*), minat (*interest*), kepuasan (*contentment*), kasih sayang/cinta (*love*) dan berbagai momen lainnya yang tidak menggambarkan emosi negatif antara lain kecemasan (*anxiety*), kesedihan (*sadness*), marah (*anger*) dan tidak berdaya (*despair*).

Jenis-jenis emosi positif

Terdapat 10 emosi positif yang berperan, antara lain yaitu:

1. Kesenangan/kegembiraan (*Joy*)
2. Rasa bersyukur (*Gratitude*)
3. Ketenangan (*Serenity*)
4. Minat (*Interest*)
5. Harapan (*Hope*)
6. Rasa bangga (*Pride*)
7. Kekaguman (*Amusement*)
8. Inspirasi (*Inspiration*)
9. Kekaguman (*Awe*)
10. Kasih sayang/cinta (*Love*)

Karakteristik emosi

- Sesungguhnya emosi adalah netral. Emosi adalah emosi. Tolok ukur dalam mengkategorikan emosi positif dan negatif adalah agar jelas bagaimana menerapkan emosi tersebut. Sekali lagi emosi adalah netral, yang memberikan label positif dan negatif adalah pikiran seseorang.
- Pikiran memberikan label tersebut, yang disebabkan karena apa yang pernah ia rekam sebelumnya, tentang apa itu positif dan apa itu negatif.

Manfaat emosi positif:

1. Memunculkan Kesejahteraan (*Well-Being*)
2. Meningkatkan Resiliensi

3. Meningkatkan Rasa Bahagia
4. Meningkatkan Pencapaian dan Kinerja

Kesenangan & kebahagiaan (*joy & happiness*)

Kebahagiaan (*happiness*)

Manusia selalu berusaha untuk menemukan atau mendapatkan kebahagiaan. Penjelasan umum tentang kebahagiaan adalah bagaimana cara untuk hidup baik. Makna dari baik dijelaskan sebagai hidup dengan mengikuti nilai-nilai moral dan berperilaku dengan tepat, seperti lebih religius dan memiliki hubungan sosial yang baik.

Teori kebahagiaan

Salah satu teori kebahagiaan yang dijelaskan oleh Martin Seligman dalam bukunya yang berjudul *Flourish* adalah perma. Sebelumnya, Seligman pernah membahas tentang kebahagiaan dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness*. Meskipun dikembangkan menjadi perma dalam buku terbarunya, perma dibagi dalam lima hal:

- Pertama, *the pleasant life*, menyangkut kehidupan yang mampu memaksimalkan emosi positif.
- Kedua, *the engaged life*, menyangkut kemampuan dalam mendapatkan flow dalam berbagai hal.
- Ketiga, *the meaningful life*, menyangkut tujuan dan makna hidup.
- Keempat, *relationships*, menyangkut hubungan individu dalam menjalani kehidupan.
- Kelima, *accomplishment/achievements*, menyangkut pencapaian prestasi dalam hidup.

Tiga konstruk kebahagiaan

1. Kehidupan yang menyenangkan (*Pleasant Life*) adalah definisi kebahagiaan duniawi yang biasa didapatkan oleh orang-orang dengan kemampuan ekonomi yang baik.
2. Kehidupan yang baik (*Good Life*) adalah kebahagiaan yang dialami apabila seseorang fokus pada kekuatan pribadi dan hubungan dengan orang lain.
3. Kehidupan yang bermakna (*Meaningful Life*) adalah hidup yang ideal dan penuh dengan makna dan pelajaran yang dapat dipetik. Meaningful life lebih ditonjolkan di dalam psikologi positif.

Latihan

1. Apakah emosi dapat memengaruhi perilaku manusia? Jelaskan
2. Hal-hal apa saja yang dapat memengaruhi kondisi emosi?
3. Sebutkan komponen emosi beserta penjelasannya!
4. Bagaimana cara mengendalikan diri ketika sedang timbul emosi marah?

ooOoo

BAB 3

PEMAAFAN (*FORGIVENESS*)



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami dan menjelaskan mengenai Pemaafan (*Forgiveness*) dan Bersyukur (*Gratitude*)

Pemaafan (*forgiveness*)

Pemaafan adalah perubahan pro-sosial dalam pikiran, emosi dan perilaku pada seseorang yang merasa menjadi korban dari orang lain terhadap orang lain yang dianggap sebagai pembawa masalah (McCullough, 2002). Pemaafan merupakan kombinasi dari seni dan ilmu pengetahuan. Sebagai suatu seni, berhubungan dengan pertanyaan dasar mengenai usia. Menerangkan bagaimana seseorang mengatasi perilaku yang kurang baik dan kesalahan secara personal dan sosial, berhubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*),

menyentuh hubungan interpersonal, mewarnai transaksi seseorang dengan masyarakat dan memengaruhi hubungan antar kelompok. Seni pemaafan berhubungan dengan pengalaman seseorang (Worthington, Jr, 2005).

Manfaat dari pemaafan:

- Meningkatkan Kondisi & Kesehatan Fisik
- Meningkatkan Kesejahteraan (*Well-being*)
- Meningkatkan Kesehatan Mental & Spiritual
- Meningkatkan Hubungan Positif dengan orang lain
- Meningkatkan Pencapaian

Faktor-faktor yang memengaruhi pemaafan:

- Kepribadian
- Faktor Sosial - Ekonomi
- Latar Belakang Budaya
- Hubungan Interpersonal
- Usia
- Pendidikan

Situasi dalam pemaafan:

- Kehidupan sehari-hari
- Hubungan dengan anggota keluarga
- Hubungan dengan teman dan sahabat
- Hubungan dengan rekan kerja
- Hubungan dengan mitra bisnis

Elemen dalam pemaafan:

- Mengekspresikan emosi
- Memahami alasan (mengapa demikian)
- Membangun kembali rasa aman
- Melepaskan

Jenis-jenis dari pemaafan:

1. Memaafkan (*Exoneration*).

Tulus memaafkan, melupakan semua yang terjadi. Kriterianya adalah:

- Kejadian tersebut adalah tidak disengaja
- Orang yang membuat tidak menyadari kalau akan menyakitkan orang lain
- Orang tersebut sangat menyesal dan tidak akan mengulang kembali.

2. Terdapat kondisi tertentu (*Forbearance*).

Pembuat kesalahan menyatakan bahwa kejadian tersebut karena kesalahan orang yang disakiti juga. Terdapat situasi memaafkan tetapi tidak melupakan.

3. Melepaskan (*Release*).

Tidak memaafkan dengan tulus maupun dengan kondisi tertentu, tetapi berusaha melupakan hal tersebut dan terus bangkit dan aktif kembali. Kondisi ini sangat kritikal, tetapi penting dilakukan.

Latihan

1. Pernahkah Anda merasa disakiti oleh seseorang?
2. Apakah perasaan tersebut masih ada?
3. Apakah pernah mencoba untuk memaafkannya?
4. Apa yang menghambatnya untuk tidak mau memaafkan orang tersebut?
5. Apa keuntungannya tidak mau memaafkan orang tersebut?
6. Apa yang diperlukan untuk dapat memaafkan seseorang?

ooOoo

BAB 4

KEKUATAN & KARAKTERISTIK KEBAJIKAN (STRENGTHS & VIRTUES)



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami, menjelaskan dan menyusun Strengths (Kekuatan) dan Kualitas Kebajikan (Virtues).

Pengertian virtues & kekuatan

Virtues adalah karakteristik dasar yang sangat dihargai oleh para filosof moral dan para pemikir spiritual/agama. Terdiri dari kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesempurnaan (*transcendence*), dan pengendalian diri (*temperance*). Kekuatan karakter, merupakan aspek psikologis baik proses maupun mekanisme yang menentukan virtues. Dengan perkataan lain merupakan cara untuk menunjukkan satu dengan yang lain.

Virtue: wisdom and knowledge

Kebijaksanaan dan pengetahuan adalah kekuatan kognitif yang berhubungan dengan kepemilikan dan penguasaan pengetahuan. Semakin seorang itu ingin tahu dan kreatif maka orang tersebut akan menjadi lebih bijaksana dan menyukai apa yang dipelajarinya yang akan meningkatkan *Virtue Wisdom & Knowledge*. *Virtue* ini biasanya diikuti oleh kekuatan sebagai berikut:

- Kreativitas (originalitas)
- Keingin tahuan (minat, keinginan untuk mencari hal hal baru, terbuka terhadap pengalaman baru)
- Keterbukaan sikap (tidak melakukan judgement dan berfikir kritis)
- Menyukai belajar hal-hal baru
- Memiliki berbagai perspektif (kebijaksanaan)

Virtue of courage

Semakin berani serta persisten seseorang, maka integritas akan meningkat, karena ia akan merasa bersemangat dan akan menghasikan karakter keberanian. Kekuatan yang menemani *virtue* keberanian adalah:

- Pencapaian tujuan meskipun memiliki berbagai tantangan
- *Persistensi*
- *Integritas*
- *Vitalitas*

Virtue of humanity

Seseorang yang selalu menghormati orang lain, memberikan apresiasi, memiliki minat dan memiliki inteligensi sosial, menunjukkan kebaikan, serta menunjukkan cinta kasih pada semua orang (mis: Oprah Winfrey), Kekuatan yang terdapat pada kebajikan ini antara lain adalah:

- Perhatian pada orang lain
- Cinta kasih
- Kebaikan
- Inteligensi Sosial.

Virtue of transcendence

Adalah seseorang yang selalu memiliki harapan terhadap potensi kemanusiaan, yang juga melakukan apresiasi terhadap kesempurnaan dan hidup sesuai dengan apa yang dipercayai menjadi tujuan hidupnya (contoh: Dalai Lama). Menghubungkan ke alam semesta luas dan menghasilkan arti, apresiasi terhadap keindahan dan kesempurnaan, rasa Bersyukur, harapan, humor dan spiritualitas, atau memiliki tujuan.

Karakter individu yang memiliki virtues

Virtues adalah kualitas dari kesempurnaan moral, kesucian dan tanggung jawab. Seseorang yang dianggap memiliki karakter dengan kebajikan dan berbudi luhur antara lain memiliki nilai-nilai kejujuran, keberanian, kebijaksanaan dan loyalitas, serta nilai-nilai luhur lainnya.

Konsep dan pengertian kekuatan

Kekuatan adalah suatu karakteristik (*trait*) kepribadian yang bernilai dari sudut pandang tertentu (Peterson & Seliman dalam Oades dkk, 2017). Kekuatan dilihat dari sudut pandang talenta alami

dikombinasikan dengan pengetahuan dan keterampilan (Lind dalam Oades dkk, 2017) . Sedangkan menurut (Liney dalam Oades dkk, 2017) kekuatan merupakan kapasitas dari berfikir, merasa dan bertindak.

Signature strengths

Signature strengths adalah kekuatan utama yang terdapat pada profil kekuatan yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini biasanya merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang yang merupakan pusat dari identitas pribadinya.

<i>6 Basic Virtues</i>	<i>24 Character strengths</i>
<i>Wisdom & knowledge</i>	<i>Strengths that accompany this virtue involve acquiring and using knowledge: 1) Creativity (originality, ingenuity); 2) Curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experience); 3) Open mindedness (judgement, critical thinking); 4) Love of learning; 5) Perspective (wisdom)</i>
<i>Courage</i>	<i>Strengths that accompany this virtue involve accomplishing goals in the face of things that oppose it: 6) Bravery (valor); 7) Persistence (perseverance, industriousness); 8) Integrity (authenticity, honesty); 9) Vitality (zest, enthusiasm, vigor, energy)</i>
<i>Humanity</i>	<i>Strengths that accompany this virtue include caring and befriending others: 10) Love; 11)</i>

<i>6 Basic Virtues</i>	<i>24 Character strengths</i>
	<i>Kindness (generosity, nurturance, care, compassion, altruistic, love “niceness”); 12) Social intelligence (emotional intelligence, personal intelligence)</i>
<i>Justice</i>	<i>Strengths that accompany this virtues include those that build a healthy and stable community: 13) Citizenship (social responsibility, royalty, teamwork); 14) Fairness; 15) Leadership</i>
<i>Temperance</i>	<i>Strengths that are included in this virtue are those that protect against exces: 16) forgiveness & Mercy; 17) Humility & modesty; 18) Prudence; 19) Self-regulation (self-control)</i>
<i>Transcendence</i>	<i>Strengths that accompany this virtue include those that forge connections to the larger universe and provide meaning: 20) Apreciatons of beauty and excellence (awe, wonder, elevation); 21) Gratitude; 22) Hope (Optimism, future-mindedness, future orientation); 23) Humor (playfulness); 24) Spirituality (religiousness, faith, purpose).</i>

Skala Pengukuran kekuatan (*Strengths Spotting Scale*)

- Kemampuan untuk mengidentifikasi kekuatan.
- Motivasi dalam mengidentifikasi kekuatan.

- Terdapat ganjaran emosional pada waktu mengidentifikasi kekuatan.
- Frekuensi dari kemampuan pengamatan seseorang dalam mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya.
- Kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan dari kekuatan yang dimilikinya.

Manfaat asesmen kekuatan dan karakteristik kebajikan

Pengukuran kekuatan dan karakteristik yang dimiliki oleh seseorang memiliki implikasi pada banyak hal, antara lain: Kepuasan hidup, kebahagiaan, serta faktor-faktor kesejahteraan (*well-being*) lainnya.

Hal yang perlu diperhatikan dalam asesmen kekuatan

Pada waktu melakukan asesmen mengenai kekuatan yang dimiliki oleh diri sendiri, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu mengecek dengan orang lain:

- Apakah memiliki persepsi yang sama.
- Apakah menggunakan indikator yang sama

Latihan

1. Kekuatan apa yang Anda miliki?
2. Apa implikasi atau manfaat yang Anda peroleh dengan mengetahui kekuatan Anda tersebut?
3. Bagaimana cara mengaplikasikan kekuatan tersebut pada kehidupan sehari-hari?

ooOoo

- BAB 5
- HARAPAN (*HOPE*) & OPTIMISME



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami, menjelaskan mengenai Harapan (*Hope*) dan Optimisme.

Definisi harapan

Harapan, bukan hanya merupakan proses kognitif yang diarahkan pada tujuan, tetapi merupakan hierarki sistem kepercayaan yang terorganisir mengenai kemampuan seseorang untuk berhasil terlibat dalam pemikiran seperti suatu proses. Harapan adalah pencerminan persepsi individu mengenai kapasitas untuk:

- 1) Mengkonseptualisasikan tujuan secara jelas
- 2) Mengembangkan strategi khusus untuk mencapai tujuan tersebut
- 3) Memulai dan mempertahankan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut.

Tingkatan harapan

- 1) Harapan global atau sifat
- 2) Harapan yang memiliki domain khusus
- 3) Harapan yang memiliki tujuan yang spesifik
- 4) Harapan yang berhubungan dengan negara

Definisi Optimisme

Optimisme adalah harapan seseorang mengenai masa depan. Sikap optimisme bisa muncul di dalam pikiran setiap orang. Seorang akan memiliki rasa optimis di dalam pikirannya. Optimis adalah sebuah kepercayaan, bahwa tujuan yang direncanakannya akan berhasil pada kemudian hari.

Dampak & manfaat dari optimisme

- Rasa percaya diri,
- Kesejahteraan (*Well-Being*).
- Pencapaian tujuan
- Kinerja dan prestasi

Latihan

1. Apa manfaat harapan dan optimisme dalam menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan anda?
2. Terangkan salah satu contoh dimana harapan dan optimisme dapat mencapai hal tersebut?
3. Terangkan cara yang dilakukan dalam menerapkan harapan dan optimism tersebut.

ooOoo

BAB 6

MENJALIN HUBUNGAN POSITIF

(POSITIVE RELATION & COMPASSION



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk memahami dan menjelaskan mengenai hubungan positif (*Positive Relationship*) dan *Compassion*.

Prinsip aspiire dalam menjalin hubungan positif

- Agensi (*Agency*)
- Rasa aman (*Safety*)
- Positivitas (*Positivity*)
- Inklusi (*Inclusion*)
- Menghormati/respek (*Respect*)
- Kesetaraan (*Equality*)

Agency

Agency, adalah suatu kepercayaan dalam diri seseorang bahwa dia akan dapat merubah dunia menjadi lebih baik (Seligman).

Agency memiliki 3 komponen:

- 1) Efikasi, kepercayaan bahwa seseorang dapat membuat suatu perbedaan
- 2) *Optimisme*, kepercayaan bahwa efikasi yang dimiliki oleh seseorang saat ini akan dapat berhasil di masa depan.
- 3) Prospek dan imaginasi, merupakan serangkaian skenario dan situasi yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuannya.

Agency dalam aspire

Determinasi diri adalah merupakan faktor utama dalam *well-being*. Memiliki keterlibatan dalam pengambilan keputusan yang berhubungan dengan diri, serta memiliki hak untuk menentukan tindakan serta bertanggung jawab atas tindakan tersebut akan meningkatkan perasaan *agency*. Bila terdapat dominansi dalam suatu hubungan, serta membuat orang lain kehilangan haknya untuk memilih pilihan untuk dirinya sendiri, maka sifat hubungan menjadi kompromi. Hubungan tersebut dapat mengarah kepada kontrol berdasarkan kekuatan.

Rasa aman (safety)

Hubungan adalah pusat dalam pekerjaan. Pada hubungan yang sehat setiap orang akan merasakan baik secara emosional, fisikal, dan psikologikal. Tanpa adanya ini seseorang tidak akan berani untuk

mengambil risiko, dan takut berbuat kesalahan. Rasa aman mengimplikasikan adanya kepercayaan. Sebaiknya tidak perlu memberikan janji dan menawarkan sesuatu bila tidak bisa menepatinya.

Positivitas (positivity)

Dalam menjalankan tugas membantu dan membimbing orang lain yang fokusnya untuk menentukan tujuan serta visi dan misi maupun langkah-langkah yang perlu dilakukan maka pendekatan psikologi positif sangat diperlukan. Dengan lebih melihat aspek kekuatan dari seseorang, maka akan lebih mampu mengembangkan hubungan yang positif.

Inklusi (inclusion)

Perasaan memiliki dan diterima adalah kritikal dalam well being. Hal ini berarti bahwa kita menghargai keragaman (*diversity*), bahwa semua orang memiliki sesuatu yang dapat diberikan. Salah satu aspek dari inklusi adalah kerjasama, yang dimulai dengan saling mengenal, berkomunikasi, melihat perspektif baru dan menghilangkan geng (*clique*) yang ada.

Respek

Pada umumnya seseorang mengatakan ingin dihormati dan dihargai oleh orang lain. Dengan perkataan lain memperoleh respek. Respek berarti diterima, didengarkan, tidak diberikan penilaian, dan dihargai. Respek termasuk menghargai waktu seseorang dan lingkungannya. Respek tidak hanya untuk individu, tetapi berlaku juga untuk situasi, lingkungan dan budaya.

Kesetaraan (*equality*)

- Kesetaraan berarti bahwa setiap orang memiliki hak bersuara yang sama.
- Tidak ada yang mendominasi, dan tujuannya adalah untuk memperoleh konsensus.
- Kadangkala untuk dapat menerapkan kesetaraan maka diperlukan adanya fleksibilitas.

Kiat-kiat mengembangkan hubungan positif

- Melakukan kegiatan sosial.

Situasi ini menghadirkan peluang besar untuk bertemu orang-orang dan memupuk persahabatan baru dan interaksi sosial.

- Melakukan kegiatan lain sesuai dengan minat. Pengembangan hubungan yang berkualitas dengan orang-orang yang memiliki sikap, minat, dan nilai yang sama dengan diri sendiri.
- Memiliki harapan yang terbaik.

Fokus pada pikiran dan sikap positif dalam hubungan sosial, orang yang kesepian sering memikirkan adanya penolakan dari orang lain sehingga tidak mau menjalin hubungan.

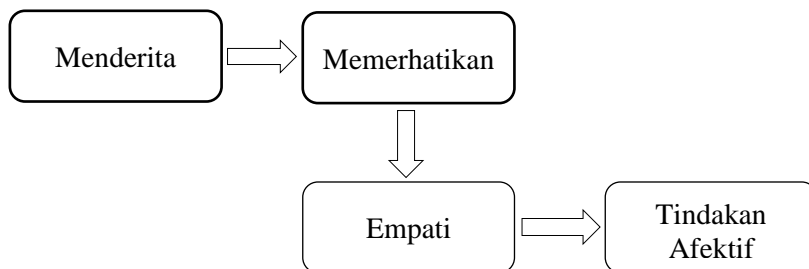
Perasaan simpati & empati (*compassion*)

Compassion adalah suatu proses perasaan simpati yang disampaikan secara terbuka sebagai respon dari persepsi mengenai keadaan seseorang yang menderita. Diawali dengan menyadari mengenai penderitaan yang dialami oleh seseorang, yang diikuti dengan pikiran, perasaan empati dan perhatian maupun perilaku membantu terhadap seseorang yang dianggap mengalami penderitaan.

Aspek dari *compassion*

- Intensi dan tindakan yang tujuannya memahami serta membantu seseorang yang sedang mengalami penderitaan, atau kemalangan.
- Intensi untuk membantu seseorang belajar mengatasi perasaan menderita, dan bertindak berdasarkan nilai-nilai kebijakan.

Proses *compassion*



Latihan

1. Mengapa perlu menjalin dan mengembangkan hubungan positif dengan orang lain?
2. Mengapa perlu menunjukkan compassion pada orang lain?
3. Bagaimana kiat-kiat mengembangkan hubungan positif dan memiliki compassion?

ooOoo

BAB 7

RESILIENSI



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk menjelaskan mengenai konsep Resiliensi dan Growth mindset.

Definisi resiliensi

Resiliensi atau elastisitas, atau memantul, yang artinya bila dihubungkan dengan perilaku seseorang, adalah seorang yang ulet, tidak mudah menyerah, dan tidak hanyut pada keterpurukan dan kegagalan yang dialaminya. Seorang yang resilien adalah seorang yang mampu untuk mengambil keputusan dibawah tekanan dan merubah kegagalan menjadi keberhasilan (Reivich & Shatte, 2002 dalam Mangundjaya, 2021). Resilinesi adalah suatu proses dinamis yang termasuk di dalamnya adaptasi positif pada konteks yang menuntut

adanya adversity (Coleman dan Ganong (2002 dalam Mangundjaya, 2021).

Resiliensi sebagai suatu kemampuan dari individu dalam menghadapi kondisi yang tidak berdaya pada saat menghadapi suatu masalah. (Siebert (2005, dalam Mangundjaya, 2021). Resiliensi merupakan salah satu sikap dan perilaku yang perlu dimiliki oleh seseorang yang merupakan salah satu dimensi dari modal psikologis yang terdiri dari harapan, efikasi, resiliensi, dan optimisme (hero) (Luthans dkk., 2007; 2015). Resiliensi merupakan alat penting bagi seseorang untuk dapat bertahan di dunia kerja (Jackson dkk., 2007; Zolli & Healy, 2012 dalam Mangundjaya, 2021).



Komponen dari Resiliensi

- Kepekaan Sosial (*Empathy*)
- Perspektif masa depan
- Optimis
- Kejelasan dan Fokus
- *Internal Locus of Control*
- Humor
- Jejaring Sosial

Manfaat resiliensi

- Mudah bangkit dari kegagalan dan mau mencoba kembali.
- Mampu mengelola tantangan.
- Memiliki kejelasan mengenai apa yang dapat dikendalikan.
- Mampu untuk menggunakan seluruh kemampuan, keterampilan dan kekuatannya untuk mengatasi berbagai masalah dan tantangan serta pulih kembali dari berbagai kondisi kegagalan dan keterpurukan.
- Lebih fleksibel dan lebih baik dalam menghadapi perubahan organisasi.
- Mampu menyesuaikan diri pada kondisi penuh tantangan, memelihara keseimbangan, mempertahankan pengendalian terhadap lingkungan, dan melanjutkan bergerak menuju perilaku yang positif.
- Memfokuskan diri pada usaha dan pencapaian.
- Meningkatkan pengendalian diri.

- Tidak takut terhadap perubahan, karena ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta mampu mengatasi berbagai masalah (Luthans, 2007).

Faktor yang memengaruhi resiliensi

- Faktor Eksternal
- Pemimpin dan gaya kepemimpinan
- Pola asuh keluarga
- Kondisi lingkungan kerja
- Rekan kerja
- Kondisi dan pengalaman
- Nilai-nilai dan budaya organisasi
- Faktor Internal
- Karakteristik kepribadian
- Usia
- Posisi dan jenis pekerjaan

Kiat – kiat pengembangan resiliensi

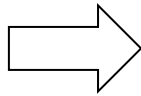
- Melakukan penemuan diri sendiri.
- Selalu bersikap positif
- Mengendalikan emosi
- Melakukan perubahan menuju lebih baik
- Mengelola konflik secara efektif
- Mengendalikan emosi
- Memelihara diri sendiri
- Menjalani hubungan yang positif
- Tetap maju

- Membangun jejaring professional
- Menciptakan visi dan tujuan yang akan dicapai

Growth Mindset

Apakah yang membuat seseorang sukses?

1. Kecerdasan?
2. Pengetahuan?
3. Kemampuan?
4. Talenta?
5. Kesempatan?



Suatu kekuatan yang percaya bahwa seseorang dapat meningkatkan dan mengembangkan diri (Carol Dweck)

Definisi Growth Mindset

Growth mindset suatu pola pikir seseorang yang memahami bahwa kemampuan atau bakat yang dimilikinya sejak kecil merupakan sebuah permulaan. Mereka yang memiliki growth mindset percaya bahwa kemampuan dan bakat yang dimilikinya akan dapat terus berkembang dengan kerja keras dan dedikasi. Mereka memiliki pola pikir untuk terus belajar dan berusaha memahami apa yang terjadi didunia.

Seseorang yang memiliki growth mindset atau pola pikir berkembang cenderung ingin mendapatkan proses belajar yang bermakna dan memilikipengaruh dalam hidupnya. Pemilik growth mindset sangat menghargai proses dan menjadikan kegagalan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai tangga untuk melangkah ke tahap berikutnya.

Mindset dan kegagalan

<i>Fixed mindset</i>	<i>Growth mindset</i>
Menilai kegagalan sebagai tanda ketidakmampuan	Kegagalan dianggap sebagai langkah kecil untuk mencapai keberhasilan.
Tidak menyukai kegagalan.	Kegagalan sebagai suatu pembelajaran.
Selalu berusaha untuk mencapai keberhasilan dalam waktu singkat atau sekali coba.	Kegagalan melatih seseorang menjadi lebih kuat.
Menghindari tantangan	Kegagalan melatih menjadi resilien.
Bila gagal bersikap defensive, dan menyalahkan pihak lain atau situasi.	Bertanggung jawab, dan menerima kegagalan karena diri sendiri.

Pemahaman yang salah tentang growth mindset

1. Setiap orang memiliki Growth Mindset.
2. Growth Mindset bersifat menetap
3. Growth Mindset selalu berhubungan dengan pujian dan penghargaan.

Manfaat growth mindset di organisasi

- Karyawan lebih termotivasi.
- Karyawan lebih memiliki komitmen.
- Berdampak positif pada iklim keseluruhan organisasi
- Berdampak positif pada budaya pembelajaran dan pengembangan di organisasi.
- Meningkatkan keunggulan kompetitif organisasi.

Manfaat growth mindset untuk diri sendiri

- Menyadari bahwa kegagalan bukanlah tanda ketidakmampuan
- Melihat masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan
- Menjadi lebih produktif.
- Menjadi lebih Tangguh dan resilien.
- Menjadi lebih Agile

Apakah growth mindset menetap?

- Pola pikir (mindset) tidak bersifat genetik dan terdapat berbagai faktor dalam pembentukannya.
- Mindset tidak bersifat permanen dan bisa berubah secara ekstrim
- Mindset dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya.

Peran organisasi dalam mengembangkan *growth mindset*

- Membangun iklim kerja yang kondusif.
- Memberikan kesempatan karyawan untuk mencoba dan berkreasi.

- Mengembangkan iklim kerja yang membolehkan adanya kesalahan.
- Memberikan reward pada karyawan yang dapat melakukan pembelajaran dari kesalahan yang telah dibuat.

Peran pemimpin dalam mengembangkan *growth mindset*

- Memberikan kesempatan bagi bawahan untuk mencoba dan belajar.
- Memberikan reward dan pujian bila bawahan membuat suatu pekerjaan yang baik.
- Memberikan dukungan pada waktu bawahan sedang mengalami kondisi yang “jatuh”.
- Lebih banyak mendengarkan bawahan.
- Merangsang bawahan untuk selalu belajar dan mengembangkan diri (keluar dari zona nyaman).

Kiat individu dalam mengembangkan *growth mindset*:

- Mengubah informasi yang terdapat di alam bawah sadar seseorang:
 1. Banyak membaca, sehingga informasi yang diperoleh akurat dan terkini.
 2. Memiliki figur panutan (*role model*) atau Mentor.
 3. Melakukan afirmasi
 4. Mendengar lagu-lagu yang dapat memberikan semangat

Latihan

1. Bagaimana cara membangun resiliensi yang baik?

2. Kondisi lingkungan kerja seperti apa yang dapat memengaruhi faktor resiliensi?
3. Bagaimana cara mengembangkan *growth mindset*?
4. Apa manfaat *growth mindset* dalam kehidupan sehari-hari?

ooOoo

BAB 8

MINDFULNESS



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk menjelaskan mengenai konsep *self efficacy* dan Fokus (*Mindfulness*)

Pengantar

- Mengapa ada orang sukar menjalani hidupnya saat ini?
- Mengapa ada orang yang selalu merasa kurang bahagia?
- Mengapa ada orang yang sukar untuk mengendalikan dirinya?
- Mengapa orang sering mengalami stres?

Apakah *Mindfulness*? (What)

Mindfulness adalah suatu kesadaran dalam diri seseorang yang muncul melalui perhatian terhadap tujuan dan kondisi saat ini, yang akhirnya akan memperoleh pemahaman diri untuk dapat berespon secara lebih bijaksana. *Mindfulness* adalah konsep di mana fokus seseorang

adalah hidup di saat itu (*living in the moment*) tanpa khawatir akan masa depan secara berlebihan, dan tanpa memikirkan yang sudah lewat. Mindfulness berarti lebih mawas diri terhadap kondisi sekitar, emosi, perasaan, dan berbagai persoalan yang sedang dihadapi, serta menyadari apa yang dilakukan tanpa membuat penilaian tertentu kepada diri sendiri. Pada dasarnya, mindfulness memungkinkan seseorang untuk menangkap energi negatif sebelum sempat bereaksi negatif.

Mengapa perlu memiliki *Mindfulness* ? (Why)

- Menenangkan pikiran
- Melatih pikiran dan fokus
- Membuat lebih menerima diri
- Menikmati hidup
- Mencintai diri sendiri
- Mengurangi stres
- Meningkatkan kesehatan mental
- Meningkatkan kreativitas

Siapa yang harus memiliki *Mindfulness* ? (Who)

- Individu yang pekerjaannya memerlukan fokus dan konsentrasi yang tinggi.
- Individu yang memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi.
- Individu yang sering melakukan multi tasking.
- Individu yang sering bekerja dengan tenggat waktu.
- Individu yang kurang mampu mengendalikan emosinya.
- Individu yang sedang mengalami stress

Dimana harus memiliki *Mindfulness?* (Where)

- Di tempat kerja
- Di sekolah, di kampus
- Di lingkungan sosial, masyarakat
- Di rumah

Bilamana perlu memiliki *mindfulness?*(When)

- Tidak dapat memfokuskan diri.
- Merasa tidak bisa melakukan apa-apa karena merasa pekerjaannya terlalu banyak.
- Merasa ada masalah yang terlalu banyak yang tidak bisa di selesaikan.
- Merasa kurang bahagia.
- Merasa mengalami stres (*burnt-out*)
- Tidak dapat mengendalikan diri, mudah menjadi emosional

Bagaimana meningkatkan *mindfulness?* (How)

- Bersyukur.
- Berserah diri pada Allah.
- Selalu berfikir positif.
- Memulai hari dengan mindfulness.
- Bekonsentrasi pada apa yang dikerjakan (makan, olahraga, mengendarai).
- Me-recharge pemikiran.
- Mendengarkan lagu-lagu yang membuat santai dan relax.
- Mencari bantuan (bila diperlukan).

Kiat-kiat meningkatkan mindfulness di tempat kerja

- Memulai hari dengan menyadari situasi dan kondisi lingkungan sekitar.
- Mendengar aktif.
- Memahami bahasa tubuh diri sendiri.
- Pada waktu berkomunikasi, menyadari nada dan bahasa yang digunakan.
- Makan dengan fokus pada kegiatan tersebut.
- Mengambil jeda pada waktu stres.
- Menghormati setiap orang meskipun tidak setuju dengan ide mereka.
- Pada waktu berkomunikasi, menggunakan prinsip: apa ini benar, perlu, baik, menginspirasi, dan membantu?
- Fokus pada kondisi saat ini, bukan masa lalu maupun masa datang.

Latihan

1. Bagaimana cara mencapai *mindfulness*?
2. Apa karakteristik dari *mindfulness*?
3. bagaimana caranya melatih *mindfulness*?

ooOoo

BAB 9

KETERIKATAN, KELEKATAN (*ENGAGEMENT*) DAN KEBERMAKNAAN (*MEANING*)



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk menjelaskan mengenai konsep keterikatan (*Engagement*) dan Kebermaknaan (*Meaning*)

Keterikatan (*Engagement*)

Keterikatan adalah tindakan penuh minat dan fokus pada sesuatu yang dikerjakan. seseorang dapat benar – benar merasakan kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan hal yang sedang dikerjakan (*flow*), sampai waktu seakan terhenti, bahkan nyaris kehilangan kesadaran diri.

Keterikatan merujuk pada hubungan psikologis pada aktivitas-aktivitas atau pada organisasi (misalnya, perasaan meresapi, ketertarikan, dan keterlibatan dalam hidup). Fokus pada sesuatu yang

dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dan keterlibatan penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan. Terjadi *flow* baik pada kehidupan profesional maupun kehidupan pribadi

Kebermaknaan (*Meaning*)

Meaning adalah kehidupan yang bermakna. Semua tindakan yang dilakukan oleh individu didorong oleh suatu meaning atau makna hidup. Mengetahui makna eksistensi di dunia bisa dilakukan dengan melakukan sesuatu yang lebih dari apa yang telah kita lakukan. Ketidakmampuan memaknai hidup ibarat orang yang tidak memiliki pendirian yang jelas dan mudah untuk terbawa arus kehidupan orang lain. Salah satu contoh dari meaning adalah dengan melakukan perubahan dalam lingkungan sekitar, dengan cara membantu orang-orang melalui kegiatan bakti sosial. Aktivitas ini membuat kita merasa memiliki makna dalam kehidupan kita, yakni dengan membuat kita merasa bahwa diri kita ada dan bermanfaat kepada orang lain.

Latihan

1. Bagaimana membangun *engagement* pada karyawan?
2. Berikan contoh lain tentang kebermaknaan dalam kehidupan sehari?
3. Berikan contoh *engagement* dalam kehidupan sehari-hari?

ooOoo

BAB 10

FLOW DAN FLOURISH



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk menjelaskan mengenai topik *Flow* dan *Flourish*.

Flow

Flow merupakan cara untuk menggambarkan keadaan pikiran seseorang yang kesadarannya dapat diatur secara harmonis, dan mereka ingin mengejar apa pun yang sedang mereka lakukan untuk dirinya sendiri. *Flow* dapat membangun kepercayaan diri yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki.

Aspek-aspek *flow*

Menurut Bakker (2017) aspek-aspek *flow* adalah sebagai berikut:

1. *Absorption*, mengacu pada konsentrasi total, dimana seseorang benar-benar tenggelam dalam pekerjaan akademis.

2. *Work Enjoyment*, mengacu pada penilaian positif tentang kualitas pekerjaan akademis.
3. *Intrinsic Work Motivation*, keinginan untuk melakukan kegiatan untuk mengalami kepuasan dan kepuasan yang melekat di dalam aktivitas.

Berkembang (*Flourish*)

Berkembang (*Flourish*) adalah spirit dari kesejahteraan (*well-being*). Untuk berkembang seseorang harus memiliki semua karakteristik dasar dan karakteristik tambahan.

Karakteristik Dasar	Karakteristik Tambahan
Emosi Positif (<i>Positive Emotion</i>)	Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>)
Keterikatan (<i>Engagement</i>)	<i>Optimisme</i>
Minat	<i>Resiliensi</i>
Kebermaknaan (<i>Meaning</i>)	<i>Vitalitas</i>
Tujuan (<i>Purpose</i>)	Determinasi Diri (<i>Self-determination</i>)
	Hubungan yang positif

Item kesejahteraan (*well-being*)

Karakteristik	Contoh Kondisi
Emosi Positif	Memperhatikan semua hal yang ada, seberapa kebahagiaan yang Anda miliki?
Keterikatan, minat	Saya menyukai mempelajari hal-hal baru
Kebermaknaan, tujuan	Pada umumnya saya merasa apa yang saya lakukan dalam hidup saya adalah bernilai dan berguna.
Harga diri (<i>Self-esteem</i>)	Secara umum, saya merasa positif terhadap dirisaya.
Optimisme	Saya selalu optimis mengenai masa depan saya
Resiliensi	Bila terjadi hal yang kurang baik dalam kehidupan saya, pada umumnya saya dapat bangkit kembali dengan cepat.
Hubungan yang positif	Akan selalu ada orang-orang yang sangat memerhatikan dan menyayangi saya.

Kiat-kiat pengembangan

- Melakukan introspeksi diri.
- Memelajari hal-hal baru.
- Menetapkan tujuan yang akan dicapai.
- Selalu merasa positif dan optimis.
- Mengembangkan sikap dan perilaku resilien.

- Mengembangkan hubungan yang harmonis dengan berbagai pihak.

Latihan

1. Berikan contoh tentang *flow* dalam kehidupan sehari-hari?
2. Apa perbedaan *flow* dan *flourish*? Jelaskan!
3. Bagaimana caranya untuk menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam *flourish*?

ooOoo

BAB 11

PENCAPAIAN (*ACCOMPLISHMENT*) DAN KESEJAHTERAAN (*WELL-BEING*)



Tujuan

Tujuan dari materi ini adalah untuk menjelaskan mengenai topik Pencapaian (*accomplishment*) dan Kesejahteraan (*well-being*).

Pencapaian (*Accomplishment*)

Pencapaian melibatkan kemajuan pada goals atau tujuan-tujuannya, perasaan mampu untuk melakukan aktivitas harian dan memiliki rasa pencapaian. Pencapaian adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar, tergantung pada diri orang tersebut.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif. Kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kombinasi dari keadaan-keadaan yang berdampak positif dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan baik secara individu maupun sosial. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria keberfungsian psikologis positif. Ryff juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya.

Dimensi – dimensi *psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* memiliki enam dimensi dari yaitu:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan ciri penting kesehatan mental, karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta ciri kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara optimal.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan yang hangat, hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, kemampuan untuk mencintai dilihat sebagai komponen utama dari kesehatan mental.

3. Otonomi

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemandirian, dan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri yang dianggap sebagai ciri yang penting dalam psychological well-being.

4. Penguasaan Lingkungan

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya merupakan ciri kesehatan mental.

5. Tujuan Hidup

Seorang individu perlu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan hidupnya, misalnya menjadi produktif dan kreatif atau mendapatkan integrasi emosional di masa selanjutnya.

6. Pertumbuhan Pribadi

Untuk dapat mencapai psychological well-being yang optimal, seseorang tidak hanya dituntut untuk mencapai karakteristik-karakteristik sebelumnya, namun juga berkembang sebagai individu.

Cara meningkatkan *positive well-being*

1. Melatih *positive self-talk*.
2. Mencari support system yang mendukung dan positif.
3. Aktif bergerak dan rajin berolahraga.
4. Membangun kesadaran dan fokus *mindfulness*.
5. Menghargai diri sendiri.

Latihan

1. Bagaimana caranya agar dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan?
2. Karakteristik apa saja yang dibutuhkan dalam kesejahteraan?
3. Berikan contoh dari melatih *positive self talk*?

ooOoo

BAB 12

INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF DI KEHIDUPAN SEHARI-HARI



Tujuan

Menjelaskan dan menyusun intervensi psikologi positif di kehidupan sehari-hari.

Intervensi psikologi positif di kehidupan sehari-hari

Psikologi positif adalah penyelidikan ilmiah tentang karakteristik, kekuatan, kebajikan, dan perilaku yang berkontribusi yang membuat hidup layak. Psikologi positif mengakui pentingnya menilai dan menghilangkan pernyataan negatif. Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis diungkapkan sebagai sejauh mana seseorang dapat memaksimalkan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) yang dimilikinya. Ryff (1989) meyakini bahwa keberhasilan individu dalam *optimalisasi positive psychological*

functioning mampu mengarahkan kepada kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Berikut adalah aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis:

1. *Self-Acceptance* atau penerimaan diri merupakan sikap positif pada dirinya sendiri, menerima hal baik dan hal buruk yang ada pada dirinya, memiliki perasaan yang positif serta mampu menerima kejadian atau pengalaman yang di alami pada masa lalu.
2. *Positive relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain. Aspek yang kedua adalah tentang bagaimana individu memiliki kemampuan yang berkualitas dalam menjalin hubungan dengan orang lain.
3. *Autonomy* atau sikap mandiri. Aspek ketiga ini dapat diartikan sebagai sikap percaya diri atau keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri, individu mampu menyelesaikan persoalan yang dialaminya dengan baik, dan mampu mengelola perilakunya.
4. *Environmental Mastery* atau kemampuan untuk mengelola lingkungan. Aspek keempat ini merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola lingkungannya, mampu mengelola sesuatu dengan baik, dapat memanfaatkan peluang yang ada, serta mampu menentukan pilihan yang baik dan sesuai dengan diri.
5. *Purpose in Life* atau tujuan hidup. Aspek kelima ini merupakan keyakinan individu akan hidupnya yang memiliki makna, baik kehidupan yang telah dijalani maupun yang sedang berlangsung.

6. *Personal Growth* atau pengembangan diri. Aspek keenam ini merupakan sikap individu yang terbuka untuk menerima pengalaman baru, terbuka akan kesempatan pengembangan diri.

Adapun intervensi psikologi positif dikehidupan sehari-hari dilakukan dengan pelatihan kebersyukuran. Intervensi psikologi positif merupakan salah satu metode yang dilakukan dengan tujuan menumbuhkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif (Sin & Lyubomirsky, 2009). Individu dapat mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup baik dalam bentuk verbal maupun perilaku (Emmons, 2007).

Latihan

1. Bagaimana caranya melakukan pengembangan diri atau personal growth?
2. Berikan contoh dari penerimaan diri atau self acceptance?
3. Bagaimana cara meningkatkan intervensi psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari?

ooOoo

BAB 13

INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF DI TEMPAT KERJA



Tujuan

Menjelaskan dan menyusun intervensi psikologi positif di tempat kerja.

Intervensi psikologi positif di tempat kerja

Menurut Chancellor dkk (2015), intervensi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kebahagiaan di tempat kerja adalah intervensi berupa latihan kebersyukuran dengan teknik *three good things*. Latihan kebersyukuran dengan teknik *three good things* merupakan salah satu intervensi psikologi positif. Sin dan Lyubomirsky (2009) mendefinisikan intervensi psikologi positif (IPP) sebagai sebuah kegiatan yang disengaja dan dirancang untuk menumbuhkan perasaan positif, perilaku atau kognisi. Ada banyak jenis intervensi psikologi positif, di antaranya rasa syukur, optimisme dan mengidentifikasi kekuatan/kelebihan. Penelitian Csikszentmihalyi (2008) membuktikan

keterkaitan antara rasa syukur dan emosi positif. Emosi positif dikaitkan dengan sejumlah hasil pekerjaan positif karyawan, seperti dapat menjadi lebih fokus pada tugas, produktif dan cenderung mengalir/*flow*.

Peran psikologi tempat kerja misalnya dalam kompensasi. Kompensasi adalah bagian penting dari kepuasan karyawan. Di tempat kerja strategi psikologi adalah mempertimbangkan teknik-teknik ketika mengembangkan strategi kompensasi, misalnya gaji, dan insentif kinerja.

Metode latihan keberyukuran dengan teknik *three good things* diadaptasi dari Seligman dkk (2005) yang meliputi tiga metode atau cara yaitu:

1. Memikirkan pengalaman positif.
2. Memikirkan pengalaman positif bertujuan agar subjek dapat mengenali pengalaman positif di setiap harinya meskipun itu hanya hal kecil dan sederhana.
3. Memikirkan pengalaman positif akan memunculkan emosi positif.

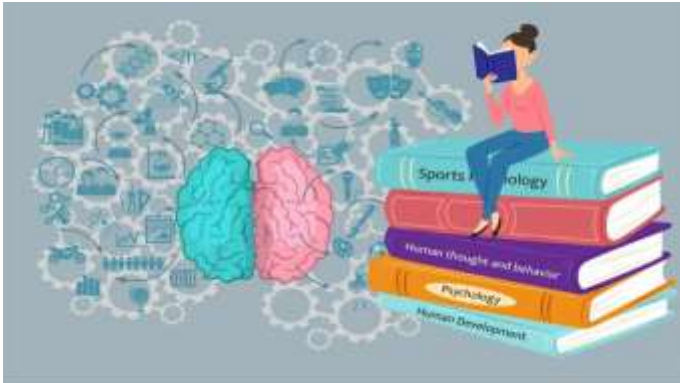
Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan teknik *three good things*?
2. Faktor apa saja yang ada dalam intervensi psikologi positif di tempat kerja?
3. Bagaimana cara meningkatkan lingkungan kerja yang bahagia?

ooOoo

BAB 14

IMPLEMENTASI PSIKOLOGI POSITIF DI TEMPAT KERJA



Tujuan

Praktek Psikologi Positif di tempat kerja menunjukkan bahwa emosi positif berkaitan dengan banyak manfaat, termasuk peningkatan kesehatan, kesejahteraan, umur panjang, dan kualitas hidup yang lebih baik. Mengingat bahwa menghabiskan rata-rata setengah dari jam di tempat kerja, banyak organisasi dan pemimpin bisnis semakin mengakui pentingnya menggunakan teknik psikologis dan pengetahuan di tempat kerja.

Intervensi psikologi positif di tempat kerja adalah sebuah cara di bidang psikologi kesehatan kerja. Intervensi psikologi positif berfokus pada pembangunan sumber daya dan mencegah hilangnya sumber daya tersebut, dan termasuk juga kegiatan yang bertujuan untuk menumbuhkan perasaan, perilaku, dan pikiran yang positif. Intervensi

psikologi positif terhadap pekerjaan, menggunakan waktu istirahat, dan pemisahan antara kehidupan kerja dan pribadi dapat membantu karyawan untuk membangun sumber daya dan meningkatkan kesejahteraannya sendiri. Keuntungan bagi organisasi dan karyawan adalah: Kegiatan intervensi ini dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam jam kerja, ketika ada waktu istirahat singkat, atau dapat juga dilakukan malam hari saat waktu luang. Teknik-teknik ini dapat diterapkan di semua bidang pekerjaan dan dapat dibuat agar tersedia dalam platform online, aplikasi telepon genggam atau menggunakan kertas.

Organisasi dan karyawan harus ingat bahwa terutama untuk karyawan yang paling membutuhkan (misalnya karyawan dengan beban kerja yang tinggi, tugas yang penuh tuntutan secara emosional) akan mendapat manfaat dari intervensi ini, dan bahwa efek jangka panjang dari intervensi ini belum diketahui. Akhirnya, intervensi-intervensi individu ini bukan untuk menggantikan upaya promosi kesehatan di tempat kerja yang lebih komprehensif (misalnya mengurangi beban kerja, pengembangan tim, pelatihan kepemimpinan, dll) yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi kerja secara menyeluruh.

Latihan

1. Bagaimana caranya melakukan praktek psikologi positif di tempat kerja?
2. Apa manfaat dari adanya praktek psikologi positif di tempat kerja?

ooOoo



PENUTUP

Menghadapi hidup yang serba tidak menentu serta dengan adanya perubahan di berbagai aspek kehidupan memerlukan adanya ketangguhan serta sikap yang positif. Dengan memiliki sikap yang positif dalam menghadapi situasi dan kondisi yang ada, maka seseorang akan menjadi lebih berbahagia. Hal ini juga diikuti oleh adanya rasa bersyukur serta keinginan untuk memaafkan yang diikuti pula dengan keinginan untuk menjalin hubungan yang baik (*compassion*) dengan orang lain akan dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih berkembang secara optimal (*flourishing*), yang ditunjang oleh kekuatan yang dimilikinya masing-masing. Untuk itu, konsep psikologi positif penting untuk dipahami dan diterapkan yang dapat membantu seseorang untuk mencapai apa yang dicita-citakan serta menjadi berbahagia.



LATIHAN DAN STUDI KASUS

Pada bab ini terdapat berbagai contoh soal dan kasus yang dapat menjadi latihan.

Kasus 1: Mengapa hidup saya seperti ini?

Eni adalah seorang pekerja yang rajin dan loyal, ia sudah bekerja di tempat kerjanya saat ini selama lebih dari 25 tahun, sudah seperti keluarga dengan manajemen yang kebetulan memang perusahaan keluarga. Saat ini, ia sedang banyak pikiran, antara lain karena anaknya belum bekerja lagi setelah keluar dari pekerjaan yang lama. Suaminya juga mengalami rasionalisasi dari tempatnya bekerja, dan sudah lebih dari 3 bulan lamanya ia belum bekerja lagi. Ia pusing, ditambah lagi, saat ini ia menderita GERD (sakit lambung akut) mulai kambuh kembali, kalau sudah kambuh perutnya sangat sakit, bahkan saat ini memengaruhi sakit batuknya yang berkepanjangan. Ia sudah ke dokter berulang kali, dan sudah juga minum obat maupun menggunakan obat-

obat herbal lainnya, tetapi tidak ada kemajuan yang berarti. Dokter mengatakan bahwa hal tersebut karena faktor psikosomatis, yaitu ia sedang stres. Ia memang kesal dengan kondisinya tersebut, dan meskipun ia berusaha menerimanya dengan tidak marah-marah, tetapi dalam hati kecilnya juga muncul pertanyaan, mengapa saya seperti ini? Ia mencoba mengatakan pada dirinya sendiri bahwa saat ini ia sedang di berikan cobaan oleh Allah dan diminta untuk bersabar, tetapi tetap saja ia masih galau dan membuat sakit perutnya semakin bertambah parah. Hal ini membuatnya makin terbenam dengan kesulitan yang dihadapinya, dan memengaruhi pekerjaan di kantornya. Pada waktu ia mengetahui bahwa Anda adalah mahasiswa Psikologi, maka ia kemudian bertanya pada Anda apa yang sebaiknya harus dilakukan?

Pertanyaan

1. Apa yang terjadi pada Eni?
2. Apa yang membuatnya seperti itu?
3. Apa yang seharusnya Eni lakukan?
4. Terangkan kasus ini dengan menggunakan berbagai konsep Psikologi Positif.

Kasus 2 Kenapa ya orang suka seperti itu.....

Masda adalah seorang yang ingin mengenal dirinya secara lebih baik. Untuk itu, ia mengisi *self-assesment* dari *VIA Charcter Strengths Profile*, yang hasilnya menunjukkan bahwa ia memiliki skor *Love* (cinta) yang tinggi, yang antara lain diekspresikan dengan cara menyukai untuk berhubungan dengan orang lain, menjalin persahabatan yang erat dengan orang lain

Selain itu ia juga memiliki skor *Kindness* (kebaikan) yang tinggi yang dicerminkan pada sikapnya yang selalu ingin menolong orang lain dengan berbagai cara, bahkan kadangkala karena keinginannya yang besar untuk menolong orang lain ia bahkan melupakan kondisi dan kebutuhan dirinya. Hal ini bagi sebagian orang menyenangkan, karena ia dapat memanfaatkan Masda untuk membantu mereka, dan memanipulasi Masda yang tidak disadarinya.

Pertanyaan

1. Apakah *Virtues* dan *Strengths* yang dimiliki oleh Masda?
Terangkan
2. Untuk apa orang mengetahui tentang diri sendiri?
3. Apa saran Anda bagi Masda, supaya ia dapat tetap seperti dirinya tetapi tidak dimanfaatkan oleh orang lain?

Kasus 3: Saya masih kesal dengan dia

Ita adalah seorang karyawan yang sudah berpengalaman dan memiliki banyak prestasi cemerlang. Hal ini membuat rekan kerjanya

banyak yang iri hati dengan dirinya. Berbagai cara dilakukan oleh rekan kerjanya untuk membuatnya tidak nyaman bekerja. Ia cukup menyadari hal tersebut, tetapi karena ia orangnya acuh, maka ia tidak mempedulikan apa yang dilakukan oleh rekan-rekannya tersebut. Meskipun demikian, ada satu orang rekan yaitu Endang yang menurutnya sudah keterlaluan menyakiti dirinya, ia selalu menjelekkannya dihadapan orang lain, bahkan yang paling dia kesal adalah ia dengar bahwa ia mendengar bahwa Endang menyebar-nyebarkan informasi ke yang lain kalau ia (Ita) tidak bisa dipercaya bila berhubungan dengan uang. Masalahnya ia tidak pernah mendengar langsung tetapi dari beberapa rekan lain yang mengatakan padanya, yang seperti biasa tidak mau kalau namanya dibawa-bawa untuk mencounternya dengan Endang, Kondisi tersebut membuatnya sangat kesal dan menghantui perasaannya. Bila ada seorang yang menyebutkan nama Endang, ia pasti menjadi berdebar-debar karena teringat akan apa yang dilakukan pada dirinya. Hal ini sudah lama dialaminya dan menjadi beban baginya. Setelah mengetahui bahwa Anda adalah mahasiswa Psikologi, ia meminta tolong Anda bagaimana cara mengatasinya.

Pertanyaan

1. Apa yang dialami oleh Ita?
2. Apa saran Anda untuk dapat membantu Ita?
3. Terangkan kasus ini dengan menggunakan **berbagai** konsep Psikologi Positif

Kasus 4: Saya kesal sekali dengan dia.

Laras adalah seorang karyawan yang sudah berpengalaman dan memiliki banyak prestasi cemerlang. Hal ini membuat rekan kerjanya banyak yang iri hati dengan dirinya. Berbagai cara dilakukan oleh rekan kerjanya untuk membuatnya tidak nyaman bekerja. Ia cukup menyadari hal tersebut, tetapi karena ia orangnya acuh, maka ia tidak mempedulikan apa yang dilakukan oleh rekan-rekannya tersebut. Meskipun demikian, ada satu orang rekan yaitu Tina yang menurutnya sudah keterlaluan menyakiti dirinya, bahkan bila suami Laras menjemput ke kantornya, atau datang pas sedang jam istirahat, Tina selalu bergosip bahwa seharusnya hal-hal pribadi tidak boleh dibawa ke kantor. Pernah juga Tina meminta salah seorang staf administrasi untuk mengintai siapa saja tamu yang datang menemui Laras dan keperluannya untuk apa. Kondisi tersebut membuatnya sangat kesal dan menghantui perasaannya. Bila ada seorang yang menyebutkan nama Tina, ia pasti menjadi berdebar-debar karena teringat akan apa yang dilakukan pada dirinya. Hal ini sudah lama dialaminya dan menjadi beban baginya. Ia meminta tolong Anda bagaimana cara mengatasinya.

Pertanyaan

1. Apa yang dialami oleh Laras ?
2. Apa saran Anda untuk dapat membantu Laras?
3. Terangkan kasus ini dengan menggunakan konsep Psikologi Positif

Kasus 5: Allah sedang menguji kesabaran saya

Ati sedang mengalami banyak masalah saat ini, kesehatannya kurang baik, berbagai jenis penyakit menghampirinya sampai sekitar 3 bulan lamanya ia menjadi kurang nyaman. Ia memang kesal dengan kondisinya tersebut, tetapi ia berusaha menerimanya dengan tidak marah-marah, hanya mengatakan pada dirinya sendiri bahwa saat ini ia sedang di berikan cobaan oleh Allah dan diminta untuk bersabar. Hal ini membuatnya tetap bersemangat dalam mengerjakan tugas-tugasnya bahkan kinerjanya melampaui kinerja pada waktu ia tidak sedang sakit.

Pertanyaan

1. Apa yang membuat Ati masih bersemangat dalam bekerja?
2. Mengapa sewaktu dia sehat kinerjanya tidak sebaik dibandingkan pada waktu dia sakit?
3. Terangkan kasus ini dengan menggunakan konsep Psikologi Positif.

Kasus 6 Saya orangnya ya seperti ini

Tari adalah seorang yang ingin mengenal dirinya secara lebih baik. Untuk itu, ia mengisi self assesment dari *VIA Charcter Strengths Profile*, yang hasilnya menunjukkan bahwa ia memiliki skor *Bravery* (keberanian) yang tinggi, yang antara lain dibuktikan dengan semangatnya dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapinya, ia juga terlihat berani untuk menyatakan pendapatnya, meskipun kadangkala pendapatnya tersebut berbeda dengan orang lain.

Selain itu ia juga memiliki skor *Honesty* (kejujuran) yang tinggi yang dicerminkan pada sikapnya yang apa adanya serta tidak suka bicara di belakang. Meskipun demikian, ada yang kurang menyukai dengan sikapnya tersebut.

Pertanyaan

1. Apakah *Virtues* dan *Strengths* yang dimiliki oleh Tari? Terangkan! (10%)
2. Untuk apa orang mengetahui tentang dirinya? (10%)
3. Mengapa orang lain kurang menyukai karakteristik yang dimiliki oleh Tari? (10%)
4. Apa saran Anda supaya Ati tetap seperti dirinya dan juga orang lain menyukai karakteristiknya tersebut? Terangkan! (10%).

Kasus 7: Saya menikmati hidup ini.

Mbak Dede adalah seorang karyawan yang sudah cukup lama bekerja dan berpengalaman. Meskipun demikian sebenarnya kondisi tempat bekerjanya tidak seindah seperti apa yang dilihat dan dibayangkan oleh orang luar. Gajinya hanya pas-pasan saja untuk hidup mereka sekeluarga, hal ini membuatnya sukar untuk menabung. Meskipun demikian, ia berusaha menikmati dan menjalani hidupnya dengan hati senang dan sikap positif. Ia merasa menikmati bahwa apa yang dikerjakannya memberi manfaat bagi orang lain, yaitu dapat memberikan lapangan kerja serta mengembangkan potensi anak bangsa. Hal ini dimungkinkan karena ia bekerja di Departemen SDM, yang tugasnya antara lain melakukan rekrutmen pegawai serta

memberikan pelatihan atau mengirim karyawan untuk mengikuti pelatihan di luar perusahaan.

Pernah ada yang mengatakan bahwa gajinya sudah dibawah dari harga pasaran, sebaiknya dia keluar saja dan mencari pekerjaan baru, tetapi dia tahu bahwa saat ini sedang susah untuk mencari pekerjaan baru, dan ia juga terlanjur mencintai tugas-tugasnya yang menurutnya sangat membantu bagi orang lain. Hal ini membuatnya bahagia dan tidak memikirkan hal lainnya.

Pertanyaan

4. Apa yang membuat Mbak Dede tidak mau mencari pekerjaan lain ?
5. Apa saran Anda untuk dapat membantu mbak Dede?
6. Terangkan kasus ini dengan menggunakan konsep psikologi positif

Kasus 8 Mengapa saya seperti ini

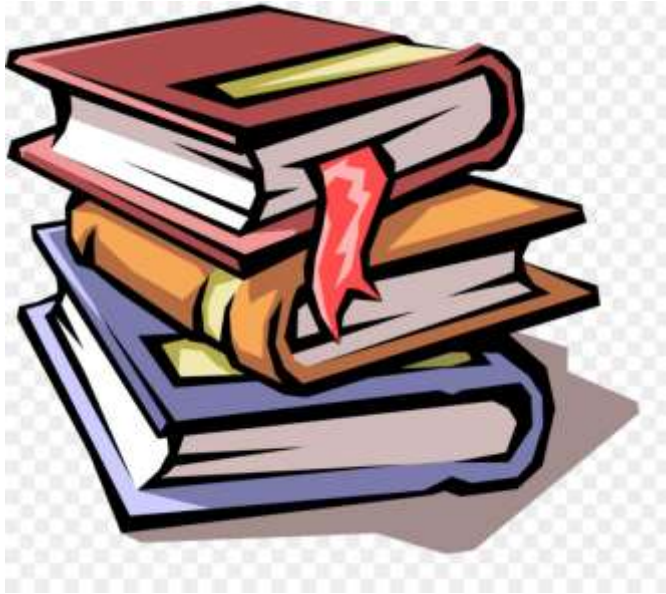
Krishna sedang mengalami cobaan saat ini, ia mengalami rasionalisasi dari tempatnya bekerja, sudah lebih dari 6 bulan lamanya ia belum bekerja lagi. Ditambah lagi, saat ini ia mulai mengalami eksim di kakinya, yang sangat mengganggunya karena gatal dan tidak sembuh-sembuh. Ia sendiri sebenarnya adalah seorang yang pandai, tetapi kadangkala karena pengaruh teman-temannya yang berasal dari keluarga kaya, ia menjadi kurang terbiasa untuk memiliki sikap pantang menyerah dan ulet dalam menghadapi cobaan.

Ia sudah ke dokter berulang kali, dan sudah juga minum obat maupun menggunakan obat luar, tetapi tidak ada kemajuan yang berarti. Dokter mengatakan bahwa hal tersebut karena faktor psikosomatis, yaitu ia sedang stres. Ia memang kesal dengan kondisinya tersebut, dan meskipun ia berusaha menerimanya dengan tidak marah-marah, tetapi dalam hati kecilnya juga muncul pertanyaan, mengapa saya seperti ini? Ia mencoba mengatakan pada dirinya sendiri bahwa saat ini ia sedang di berikan cobaan oleh Allah dan diminta untuk bersabar, tetapi tetap saja ia masih galau dan membuat eksimnya semakin bertambah parah. Hal ini membuatnya makin terbenam dengan kesulitan yang dihadapinya. Pada waktu ia mengetahui bahwa Anda adalah mahasiswa Psikologi, maka ia kemudian bertanya pada Anda apa yang sebaiknya harus dilakukan?

Pertanyaan

1. Apa yang terjadi pada krishna? (10%)
2. Apa yang membuatnya seperti itu? (10%)
3. Terangkan kasus ini dengan menggunakan berbagai konsep Psikologi Positif .

ooOoo



DAFTAR PUSTAKA

Afif, A. (2019). *Forgiving The Unforgivable*. Buku Mojok.

Afif, A. (2023). *Eudaimonisme: Kebajikan, Aktualisasi Potensi, dan Kebahagiaan*. IRCISOD.

Bakker, A. B., & Woerkom, M. (2017). *Flow at work: A self-determination perspective*. *Occupational Health Science*, 1. doi: 10.1007/s41542-017-0003-3

Chancellor, J., Layous, K., & Lyubomirsky, S.(2015). Recalling positive events at work makes employees feel happier, move more, but interact less: A 6-week randomized controlled intervention at a Japanese workplace. *Journal of Happiness*

Studies, 16(4), 871–887. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9538-z>

- Cullough, M. E. dan van Oyen Witvliet, Charlotte (2002). *The Psychology of Forgiveness* (dalam buku. *Handbook of Positive Psychology*, karangan Snyder, C. R., Lopez, Shane J.) New York: Oxford University Press, New York, USA.
- Debats, L.D., Drost and Hansen, P. (1995). Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach. *British Journal of Psychology*, Vol 86
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company
- Goei, G. (2021). *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*. Penerbit Buku Kompas.
- Luthans, F, Youssef, C.M dan Avo;io, B.J (2007). *Psychological Capital, Developing the Human Competitive Edge*, Oxford University Press, New York, USA
- Mangundjaya, W.L.M (2022). *Mindfulness di tempat kerja, Seminar disampaikan pada Kegiatan Kurma*, 14 April 2022, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi.
- Mangundjaya, W (2021). *Resiliensi di tempat kerja (dalam Organisasi dan Kepemimpinan Positif Penerapan Psikologi Positif di Tempat Kerja*, editor M. Taufik Amir, Nurlaila Effendi, Wustari L Mangundjaya), Prenada, Jakarta, Indonesia.
- Mangundjaya, W (2018), *Menyikapi perubahan organisasi dengan nyaman* (dalam *Psikologi Positif, teori dan terapan untuk*

- perubahan, editor Nurlaila Effendi, Wustari L Mangundjaya dan Abdul Rahman Shaleh), Goresan Pena, Kuningan, Indonesia.
- Oades, G. L; Steger, M.F; Fave. D.A; Passmore, J (2017), *The Wiley Backwell Handbook of The Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*, Wiley Blackwell, John Wiley & Sons, UK
- Peterson, C dan Seligman, M.E.P (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press.
- Polly, S, MAPP, and Britton, K, (editor) (200..) *Character Strengths matters, How tio live a full live*
- Peterson, C dan Seligman, M.E.P (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press.
- 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.
- Seligman, M.E.P (2011). *Flourish, A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*, Atria Paperback, A Division of Simon & Schuster, New York, US
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: *empirical validation of interventions*. *The American Psychologist*, 60(5), 410– 421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Seligman, M.E.P (2006). *Learned Optimism, How to Change your mind and your life*, Vintage Books, Random House Inc, New York, USA
- Setiadi, Arif Iman (2016). Psikologi Positif: *Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S.(2009). Enhancing well being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta analysis. *Journal of clinical psychology*,65(5), 467-487
- Snyder, C. R., Lopez, Shane J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Express, New York, USA.
- Williams, M dan Pennman, D (2011). *Mindfulness, a Practical guide in A Frantic World*, Piatkus Great Britain
- Worthington, Jr , Everett L. (2005) *Initial Questions About the Art and Science of Forgiving*, dalam buku *Handbook of Forgiveness* edited by Worthington, Jr , Everett L, Routledge Taylor & Francis Group, Fla,USA

ooOoo