

PSIKOLOGI POSITIF

Teori dan Terapan untuk Perubahan



Dr. Nurlaila Effendi, M.Si
Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si
Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
&
Tim Penyusun

PSIKOLOGI POSITIF (Teori dan Terapan untuk Perubahan)
Dr. Nurlaila Effendi, M.Si ; Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si ;
Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si & Tim Penyusun
Hak Cipta © 2018 oleh Penerbit Goresan Pena

Editor : Dr. Nurlaila Effendi, M.Si
 Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si
 Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
Setting : Goresan Pena Publishing
Penata Isi : Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si
Desain Sampul : Vanny Fidiastuti

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

Diterbitkan pertama kali oleh :
Goresan Pena
Anggota IKAPI, Jawa Barat, 2016
Jl. Jami no. 230 Sindangjawa – Kadugede – Kuningan
Jawa Barat 45561

Referensi | Non Fiksi | R/D
xviii + 336 hlm. ; 15,5 x 23 cm
ISBN : 978-602-364-516-9

Cet. I, Agustus 2018

Apabila di dalam buku ini terdapat kesalahan cetak/produksi atau kesalahan informasi, mohon hubungi penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, sehingga terbentuknya Asosiasi Psikologi Positif di Indonesia dengan nama AP2I (AsosiasipsikologiPositif Indonesia). Kami, para akademisi dan pemerhati Psikologi Positif yang berada di wilayah Indonesia menyadari perlunya wadah untuk mengembangkan Psikologi Positif di Indonesia agar dapat memberi kontribusi yang optimal di Perguruan Tinggi dan Masyarakat luas.

Pada awalnya Ilmu Psikologi memiliki tiga tujuan utama, yaitu

- 1) Menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental;
- 2) Mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strengths*;
- 3) Membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna.

Namun, setelah Perang Dunia Kedua, fokus Psikologi hanya pada fungsi pertama, yaitu menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental. Sehingga focus Psikologi hanya pada sebagian fungsi manusia. Hal inilah menjadi perhatian para pendiri Psikologi Positif.

Pada tahun 1998 Pendirian Psikologi Positif di Dunia diawali saat Martin Seligman menjadi presiden APA (*American Psychology Association*) bersama beberapa koleganya (Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant) dengan mengembalikan tiga tujuan utama Psikologi. Tujuan mendirikan Psikologi Positif adalah menginginkan manusia memiliki kehidupan yang baik, kehidupan yang menyenangkan, dan kehidupan yang bermakna (*have a good life, have a pleasant life, dan have a meaningful life*). Tujuan dari Psikologi Positif adalah kesejahteraan, yang dikenal dengan nama *flourishing*.

Perkembangan Asosiasi Psikologi Positif berkembang pesat sehingga berdirilah asosiasi di Amerika, Eropa, Australia dan New Zealand sejak beberapa tahun lalu (8-15 tahun) dengan

perkembangan riset yang sangat pesat pula. Di beberapa negara Asia sudah mulai berdiri sejak 2-4 tahun lalu, antara lain di China, India, dan Turki. Di Asean, termasuk di Indonesia memilikipeminat yang cukup banyak untuk melakukan riset dan pengabdian masyarakat, namun belum memiliki asosiasi.

Di Indonesia mulai aktif bertemu secara virtual dan langsung sejak tahun 2014, yang dimulai beberapa aktivitas:

- a. Grup Psikologi Positif di Facebook dengan nama Positive Psychology-Indonesia. Grup ini awalnya dibentuk ketika perjalanan Kereta dari Amsterdam ke Frankfurt, sehabis menghadiri 4th European Conference on Positive Psychology. Dalam waktu 1 jam ada 94 orang yang mengajukan untuk bergabung di grup Facebook tersebut, hal ini menunjukkan banyaknya peminat Psikologi Positif, namun belum memiliki wadah. Sekarang grup tersebut memiliki *member* diatas 400. Informasi tentang *event-event* Psikologi Positif di Indonesia dan di luar negeri, serta ebook-ebook dapat diakses di grup ini.
- b. Seminar Nasional PsikologiPositif I dan *Call for papers*serta workshop padaDesember 2015 di Surabaya (Universitas katolik Widya Mandala). Pada pertemuan ini berkumpul para peneliti Psikologi Positif maupun pemerhati Psikologi Positif di indonesia
- c. Pada September 2016 mulai dibentuk Grup WA Dosen Psikologi Positif dan Grup WA Psikologi Positif. Tujuan dibentuk grup ini agar dapat dilakukan diskusi secara intensif, baik tentang topik-topik tertentu, informasi-informasi positif, koordinasi, maupun berelasi positif.
- d. Sharing- learning forum PsikologiPositif di Jakarta pada bulan Juli2016. Pertemuan ini adalah pertemuan pertama setelah seminar PP yang I. Ada beberapa topik yang dibawakan nara sumber dan dihadiri pemerhati PP di jakarta.
- e. Pertemuan dosen-dosen peminat Psikologi Positif berbagai universitas negeri dan swasta dari Jakarta, Jawa Barat, JawaTimur, Bali, Makasar, DIY di Bandung (Universitas Kristen Maranatha pada 3 Agustus 2016. Pada pertemuan ini mulai

- dideklarasikan asosiasi PP dan dibentuk tim perumus untuk menyusun formulasi strategi (visi, misi, nilai-nilai), struktur organisasi, dan proposal ke HIMPSI.
- f. Seminar Nasional Psikologi Positif II dan *Call for papers* serta workshop pada Desember 2016 di Surabaya (Universitas Katolik Widya Mandala). Satu tahun kemudian setelah pertemuan yang pertama, para peneliti dan pemerhati Psikologi Positif bertemu kembali dan ditindak lanjuti oleh tim perumus untuk mengajukan proposal asosiasi psikologi Positif.
 - g. Selanjutnya dilakukan *roadshow*: Seminar & workshop Psikologi Positif di Semarang, Jakarta, dan Medan. *Road show* ini akan dilanjutkan hingga akhir 2017

Dengan terbentuknya Asosiasi Psikologi Positif Indonesia, Psikologi Positif semakin berkembang, dapat menggali dan mengembangkan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia secara berkesinambungan berakar pada keragaman nilai-nilai Indonesia, menjalin kerjasama dengan asosiasi Psikologi Positif dari negara lain untuk menunjang pengembangan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia, dan menjalin kerjasama dengan berbagai bidang keilmuan dan berbagai pihak lain dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sehingga visi AP2I, yaitu menjadi organisasi kepeminatan Psikologi Positif yang mampu memberikan kontribusi dan berdampak positif pada perkembangan akademik di bidang Psikologi Positif dan peningkatan kesejahteraan masyarakat di Indonesia berbasis lokal dan berwawasan global dapat tercapai. Aamiin.

Ketua AP2I
Dr. Nurlaila Effendi,
M.Si

Daftar Isi

Kata Pengantar	vii
Sekapur Sirih	xi
Daftar Isi	xvii
Flourishing : Modal Manusia Berkualitas	1
<i>Nurlaila Effendy</i>	
Psikologi Positif dan Kebahagiaan	11
<i>M.Taufiq Amir</i>	
Kesejahteraan Subjektif TKLN Perempuan	25
<i>Anizar Rahayu</i>	
Pondasi Positive Education	37
<i>Iman Setiadi Arif</i>	
Guru Sejahtera dalam Perspektif Psikologi Positif	43
<i>Putu Rahayu Ujianti</i>	
Pendidikan Seksualitas Dan Kebahagiaan Anak Dan Remaja	57
<i>Andhika Alexander Repi</i>	
Individu Berharga Dalam Relasi Seksual	85
<i>Wahyu Rahardjo</i>	
Positive Parenting	97
<i>Agnes Maria Sumargi</i>	
Membangun Kekuatan Ibu Menyusui	109
<i>Inge Wattimena</i>	
Pengasuhan Balita Berdasarkan Psikologi Positif	125
<i>Sianawati</i>	
Membangun Soft Skill dan Lingkungan Positif	145
<i>Endang Retno Wardhani</i>	
Kecerdasan Sosial: Potensi Mencapai Hidup Yang Berkualitas dan Sejahtera	157
<i>Jessica Farolan</i>	

Merajut Pertemanan Menguatkan Kebhinekaan	167
<i>MC. Oetami Prasadjaningish</i>	
Psikoterapi Positif	185
<i>Ahmad Gimmy Prathama Siswadi</i>	
Kerendahan Hati	199
<i>Michael Seno Rahardanto</i>	
Aplikasi Teknik Psikologi Positif Dalam Terapi Multimodal	209
<i>Jaka Santosa Sudagijono</i>	
Pengembangan Perilaku Inovatif Melalui Kontrak Psikologis Positif	227
<i>Iffah Rosyiana</i>	
Membangun Organisasi Positif	245
<i>Suwandi</i>	
Menyikapi Perubahan Organisasi Dengan Nyaman	257
<i>Wustari L. Mangundjaya</i>	
Psikologi Positif dalam Membangun Employee Engagement	271
<i>Maya Sita Darlina</i>	
Positive Role Balance Dan Work Life Balance Dalam Meningkatkan Kinerja	283
<i>Amy Mardhatillah</i>	
Positive Leader	297
<i>Elvi</i>	
Wirausaha Dan Kualitas Hidup	313
<i>Irfan Aulia</i>	
Menggapai Bahagia	317
<i>Abdul Rahman Shaleh</i>	
Membentuk Manusia Berkualitas Dan Bahagia Melalui Pendidikan Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum	323
<i>William Sullivan Budiman</i>	
Kebermaknaan Hidup Istru Yang Suaminya Mengalami Gagal Ginjal	337
<i>Rusmalia Dewi</i>	

PSIKOLOGI POSITIF

Teori dan Terapan untuk Perubahan

Asosiasi Psikologi Positif Indonesia

Psikologi Positif semakin berkembang, dapat menggali dan mengembangkan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia secara berkesinambungan berakar pada keragaman nilai-nilai Indonesia, menjalin kerjasama dengan Asosiasi Psikologi Positif dari negara lain untuk menunjang pengembangan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia, dan menjalin kerjasama dengan berbagai bidang keilmuan dan berbagai pihak lain dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Sehingga visi AP2I, yaitu menjadi organisasi kepeminatan Psikologi Positif yang mampu memberikan kontribusi dan berdampak positif pada perkembangan akademik di bidang Psikologi Positif dan peningkatan kesejahteraan masyarakat di Indonesia berbasis lokal dan berwawasan global dapat tercapai. Amin.

Dr. Nurlaila Effendi, M.Si

Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Si

Dr. Abdul Rahman Shaleh, M.Si

&

Tim Penyusun



GOESAN PENA
(Anggota IKAPI)

Office :

*Jl. Jami no. 230 Sindangjawa – Kadugede
Kuningan Jawa Barat 45561*

Co. Office :

*Blok Makam Dawa 07/02
Getasan - Depok - Cirebon 45653*

