Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 2, No. 2, 1-5
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

EDITORIAL

Memulihkan dan Mencegah Permasalahan dengan Lensa Psikologi Positif

Alice Whita Savira
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian perlu dilakukan karena dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan di sekitar kita yang belum terselesaikan dan kehadirannya memberi dampak signifikan bagi berbagai pihak. Penelitian dalam kancah keilmuan psikologi khususnya, dilakukan karena adanya perhatian pada peran psikologis manusia (berupa perilaku manusia dan atau proses-proses mental yang mendasari perilaku itu) yang dianggap turut berkontribusi pada permasalahan-permasalahan yang terjadi. Dalam Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma edisi kali ini, para peneliti cenderung mengkaji kondisi dan proses yang berfokus mengupayakan kemajuan dan pengembangan fungsi optimal individu, kelompok, dan insititusi (Gable & Haidt, 2005). Dengan berfungsinya individu, kelompok, dan insitusi secara optimal, diharapkan dapat memulihkan atau bahkan mencegah permasalahan yang tidak diharapkan terjadi dan meningkatkan dampak positif pada individu, kelompok, maupun institusi terkait. Fokus kajian tersebut mengartikan bahwa penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan psikologi positif.

Dalam sejarahnya, selama beberapa dekade, psikologi cenderung menunjukkan sebagai ilmu yang berfokus pada gangguan/abnormalitas dan penyembuhan/intervensi dengan *disease model* yang berusaha mengidentifikasi apa yang salah dan berusaha memulihkan hal tersebut. Fokus pada hal tersebut sebenarnya adalah sesuatu yang alami dan dapat dijelaskan berdasarkan sudut pandang evolusioner (Seligman, 2002). Hal-hal yang 'negatif' cenderung merefleksikan masalah yang penting dan mendesak atau bahaya untuk segera diselesaikan (Seligman, 2002).

Hadirnya psikologi positif memberikan keseimbangan dalam ilmu psikologi. Psikologi dianggap perlu melebarkan fokus tidak hanya memberi perhatian pada upaya mendiagnosis dan melakukan terapi pada penyakit, *maladjustment*, dan penderitaan namun juga perlu menemukan, membangun, dan menggunakan sumber daya terbaik yang akan bermanfaat menjadi kekuatan untuk memulihkan bahkan mencegah gangguan/abnormalitas pada individu (Seligman, 2002; Hefferon &

Korespondensi Penulis
Alice Whita Savira, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
Email: *alicewhitasavira@usd.ac.id*

Boniwell, 2011). Dalam sudut pandang psikologi positif, hal positif begitu penting karena merupakan kondisi dasar yang harus dipenuhi agar seseorang beradaptasi dan mampu menghadapi berbagai rintangan dalam hidup secara seimbang bahkan dengan bahagia (Seligman, 2002).

Lebih luas, Seligman dan Csikszentmihayi (2000) mendefinisikan psikologi positif sebagai ilmu mengenai pengalaman subjektif yang positif, sifat-sifat individu yang positif, kelompok, atau institusi yang positif agar kualitas kehidupan individu meningkat serta mencegah gangguan/abnormalitas yang mungkin muncu vdalam kehidupan. Psikologi positif ini memiliki beberapa level kajian. Pada tataran subyektif, fokus kajian mengenai pengalaman positif subyektif seperti *well-being* dan kepuasan (terhadap masa lalu), kesenangan dan kebahagiaan (masa kini), dan kognisi-kognisi konstruktif mengenai masa depan seperti optimisme, harapan, dan keyakinan. Pada tataran individu fokus kajian mengenai sifat-sifat positif untuk menjadi orang yang baik seperti keberanian, ketrampilan interpersonal, ketekunan, keyakinan diri, pengampunan, cinta, dan kreatifitas. Pada tataran kelompok mengenai bagaimana menjadi bagian kelompok yang baik (*civic virtue*) dan memiliki tanggung jawab, perilaku altruism, sopan, dan etos kerja. Masih dalam tataran kelompok psikologi positif juga mengkaji bagaimana membangun kelompok atau institusi agar mampu menggerakkan individu ke arah yang lebih baik dengan memiliki hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya (*virtuous organization*) (Hefferon & Boniwell, 2011; Seligman, 2002).

Beberapa pengaplikasian psikologi positif dalam berbagai konteks adalah sebagai berikut. Dalam rangka meningkatkan capaian pendidikan siswa, sekolah dapat mempromosikan cara-cara menumbuhkan dan menggunakan motivasi intinsik, mengembangkan afek positif, dan kreativitas siswa. Dalam psikoterapi, seorang psikolog klinis dapat menekankan harapan dan kebermaknaan diri. Dalam konteks kehidupan berkeluarga, pasangan dapat mengupayakan pemahaman mengenai dinamika cinta dan komitmen guna meningkatkan kualitas hidup berkeluarga. Di konteks pekerjaan, dalam rangka meningkatkan kepuasan kerja, institusi dapat membantu pekerja untuk menemukan imbalan autentik dan menstimulasi pekerja berkontribusi nyata di tempat kerja. Pengaplikasikan psikologi positif juga bisa diterapkan pada kelompok ataupun institusi agar mampu menciptakan kondisi-kondisi tersebut (Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000 seperti dikutip dalam Soria & Gumbau, 2016).

Dari contoh-contoh di atas, dapat dilihat bahwa perhatian terhadap permasalahan (misalnya yang berhubungan dengan pendidikan siswa, psikoterapi, kualitas hidup berkeluarga, dan kepuasan kerja), tidak hanya berfokus pada mengurangi gejala permasalahan seperti pada *disease model* (Rashid, 2008) namun juga berorientasi untuk mencegah masalah terjadi kembali di masa yang akan datang. Individu, kelompok, maupun institusi juga dianggap sebagai pihak yang berdaya dan memiliki motivasi untuk tumbuh atau berkembang (Rashid, 2008).

Kajian kondisi dan proses yang berfokus untuk pengembangan fungsi optimal individu, ditunjukkan oleh artikel pertama, ketiga, dan kelima. Artikel pertama berjudul "Makna Kebahagiaan

©2021 Savira

pada Perspektif Anak-anak". Peneliti dalam artikel tersebut, memiliki perhatian pada isu perkembangan dan kesehatan mental anak di mana kedua hal ini dipengaruhi oleh kebahagiaan yang dirasakan anak. Peneliti berusaha mengeksplorasi sudut pandang anak mengenai apa arti bahagia. Hasil penelitiannya dapat mengidentifikasi stimulus-stimulus apa yang menyebabkan anak merasa bahagia. Artikel ketiga berjudul "Peran Efikasi Diri dalam Pekerjaan terhadap Keseimbangan Pekerjaan dan Keluarga Pada Karyawan". Peneliti dalam artikel tersebut, memiliki perhatian pada isu kesehatan mental, produktivitas, dan kinerja karyawan. Hal-hal tersebut diketahui berhubungan dengan *work-life balance* karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin seseorang memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan pekerjaan semakin ia merasa memiliki keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan pada peran di dalam pekerjaan dan keluarga. Hasil penelitian pada kedua artikel tersebut dapat meminimalisir berkembangnya ataupun memulihkan berbagai isu yang menjadi perhatian masing-masing peneliti. Artikel kelima berjudul "Gambaran Kesejahteraan Psikologi Pemulung di Kampung Pemulung Cilandak". Peneliti dalam artikel tersebut, memiliki perhatian pada isu kesehatan mental pemulung dan terkait kebijakan bagi pemulung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan belum mampu bertindak secara mandiri dan kehidupannya sangat tergantung dari lingkungannya. Hal ini menunjukkan dua indikator dari kesejahteraan psikologisnya belum terpenuhi. Meskipun demikian, pada indikator yang lain seperti memiliki penilaian diri yang positif, memiliki tujuan hidup, bertumbuh secara personal, dan memiliki relasi sosial yang positif telah terpenuhi untuk beberapa partisipan. Dengan diketahuinya kondisi kesejahteraan psikologis para pemulung, permasalahan terkait kesehatan mental pemulung juga dapat diperbaiki ataupun dicegah melalui kebijakan terkait pendampingan dan pemberdayaan pemulung.

Kajian kondisi dan proses yang berfokus untuk pengembangan fungsi optimal individu dalam dalam konteks hidup berpasangan, ditunjukkan artikel keempat. Artikel keempat berjudul "Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Ayah dengan Kualitas Relasi Romantis pada Perempuan Dewasa Awal". Peneliti dalam artikel tersebut, memiliki perhatian pada isu ketidakpuasan, perselingkuhan, dan kekerasan terhadap pasangan. Hasil menemukan hubungan positif antara kelekatan aman dengan ayah dengan kualitas relasi romantis pada perempuan dewasa awal. Semakin individu percaya bahwa ia memiliki ikatan emosional dengan ayahnya yakni ia merasa ayahnya memahami kebutuhan dan keinginannnya, serta menjalin komunikasi yang berkualitas dan intensif dengannya, ia cenderung memberikan penilaian positif pada hubungan romantis yang dijalaninya dengan pasangannya sekarang. Hal ini mengindikasikan bahwa kepuasan yang terjadi di masa lalu dapat mencegah berbagai kasus yang menjadi perhatian peneliti (Seligman, 2002).

Pada edisi kali ini, juga terdapat satu artikel dalam kajian perilaku konsumen yang masih berhubungan dengan psikologi positif. Artikel tersebut adalah artikel kedua yang berjudul Pengaruh Banyaknya Informasi, Kualitas Informasi dan Kredibilitas Sumber pada E-WOM (*Electronic-Word of Mouth*) terhadap Niat Membeli Produk *Fashion* secara *Online* pada Generasi Milenial. Peneliti dalam

©2021 Savira

artikel tersebut, memiliki pertanyaan penelitian mengapa masyarakat tetap mau melakukan pembelian *online* meskipun tingkat kepercayaan terhadap organisasi penyedia layanan *digital* rendah? Artikel ini mengindikasikan pentingnya *well-being* konsumen sebagai salah satu konsep fundamental dalam psikologi positif yang mampu memberikan dampak sistemik (Deci & Ryan, 2008). Konsumen yang mengalami kepuasan atau kesenangan akan pengalamannya cenderung akan menceritakan pengalaman positif dan merekomendasikan produk tersebut kepada orang lain melalui ulasan atau *review* yang disampaikan melalui media elektronik, seperti E-WOM (Goyette dkk., 2010; Vada dkk., 2019). Hasil penelitian dalam artikel ini membuktikan bahwa semakin konsumen mempersepsi bahwa ulasan atau *review* dari konsumen lain mengenai produk busana yang disampaikan melalui media elektronik (E-WOM) berasal dari sumber kredibel dan dapat dipercaya, disampaikan secara jelas dan mudah dipahami, serta jumlah ulasannya memadai berdampak pada semakin tinggi niat beli konsumen pada produk busana. Dengan diketahuinya hubungan antara E-WOM dengan niat beli, diharapkan juga dapat bermanfaat bagi kelancaran proses kerja dalam institusi yang lebih lanjut akan berdampak pada kepuasan kerja sumber daya manusia di dalam institusi tersebut (Cumming & Worley, 2009; Hefferon & Boniwell, 2011).

Dengan terbitnya edisi ini, kami berharap pembaca semakin memahami upaya pemulihan dan pencegahan berbagai isu yang menjadi perhatian dengan berfokus pada tercapainya *flourishing* atau *well-being*, yang berarti sebuah keadaan penuh kebahagiaan dan kepuasan, dengan tingkat gangguan (*distress*) yang rendah, memiliki kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup yang baik (APA Dictionary of Psychology, n.d.).

Daftar Acuan

American Psychological Association. (n.d.). *APA dictionary of psychology.* Diakses April 14, 2022, dari https://dictionary.apa.org/

Cummings, T.G. and Worley, C.G. (2009). *Organization Development & Change*. 9th Edition, South Western Cengage Learning, Mason.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, *9*(1), 1-11.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, *9*(2), 103-110.

Goyette, I., Ricard, L., Bergeron, J., & Marticotte, F. (2010). e-WOM Scale: word-of-mouth measurement scale for e-services context. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*, *27*(1), 5-23.

©2021 Savira

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK)

Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people*. Greenwood Publishing Company

Seligman. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R Snyder and S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press

Seligman, M.E.P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5

Soria & Gumbau. (2016). Toward an Applied Positive Psychology. *Psychologist Papers, 37 (3) 161-164,* http://www.psychologistpapers.com

Vada, S., Prentice, C., & Hsiao, A. (2019). The role of positive psychology in tourists' behavioural intentions. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 51, 293–303. https://doi.org/10.1016/J.JRETCONSER.2019.06.015

©2021 Savira