

# IMPLEMENTASI PSIKOLOGI POSITIF DALAM PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN MAHASISWA

## IMPLEMENTATION OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN DEVELOPMENT OF STUDENTS PERSONALITY

Oleh:  
Dian Yudhawati<sup>1</sup>

### ABSTRAK

*Aliran psikologi positif mencoba memfokuskan perhatian pada upaya menggali dan mengembangkan karakter yang merupakan sisi kekuatan manusia. Dengan menggali dan mengembangkan sisi positif individu akan menghantarkan seseorang pada kebahagiaan yang sesungguhnya dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, baik sebagai individual, anggota keluarga, anggota masyarakat dan negara. Kehidupan manusia akan bermakna jika sisi positif manusia bisa maksimal dikembangkan. Dengan menerapkan psikologi positif diharapkan dapat membentuk mahasiswa yang berperilaku baik dan mampu berkembang sesuai kompetensi yang dimilikinya. Implementasi psikologi positif diharapkan dapat membentuk pribadi mahasiswa yang dapat mengembangkan sisi positif dalam dirinya, mengembangkan emosi positif dalam berhubungan social dengan orang lain, berpikir positif dalam mengatasi berbagai problem yang dihadapi, memiliki sikap positif dalam belajar dari kesalahan dan pada akhirnya dapat mengintegrasikan seluruh materi kuliah pengembangan kepribadian sesuai dengan hard skill yang diperoleh dari masing-masing jurusan yang diminatinya.*

**Kata Kunci:** *Psikologi positif ; Pengembangan Kepribadian Mahasiswa*

### ABSTRACT

*The positive psychology tries to focus attention on the effort to explore and develop the character which is the human strength side. By exploring and developing the individual positive side, will leads a person to truly happiness and will be able to function optimally in his life, not only as individuals, but also family members, society members and the state members. Human life will be meaningful when human positive side can be developed maximally. By applying positive psychology, expected to form well behaved students and able to develop base on their competence. Implementation positive psychology expected to form a student personality who can develop a positive side in him, develop positive emotions in social relationships with others, positive thinking in overcoming various problems poses a positive attitude in learning from mistakes and finally be able to integrate personality development lecture's material based on the hard skills acquired from each department they are interested.*

**Key words :** *Positive Psychology; Student Personality Development*

---

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Yogyakarta, dianyudhawati@uty.ac.id

## **PENDAHULUAN**

Psikologi positif cukup banyak dipengaruhi oleh pendekatan Humanistik. Istilah psikologi positif pertama kali muncul dari Maslow yang mengatakan bahwa psikologi sendiri tidak memiliki pemahaman yang akurat tentang potensi manusia. Lebih lanjut, Maslow menjelaskan bahwa ilmu psikologi lebih berhasil untuk menjelaskan sisi negatif dari pada sisi positif manusia; menggali terlalu banyak tentang kekurangan, gangguan, dosa manusia namun hanya sedikit menggali tentang potensi manusia, bakat, aspirasi yang dapat diraihinya, atau kondisi psikologis tertingginya (Froh, 2004).

Walaupun cukup memberikan pengaruh terhadap psikologi positif, namun Seligman and Csikszentmihaly (2000) memilih untuk memberi jarak antara mereka dengan psikologi humanistik, karena mereka menganggap bahwa humanistik adalah metodologi yang kurang ilmiah dan kurang memiliki dasar ilmiah yang adekuat. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), mendefinisikan psikologi positif sebagai studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan berkembang pada beberapa tingkat yang mencakup biologi, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan dimensi global hidup. Tujuannya adalah mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia yang membuatnya dapat hidup dengan layak dan memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang.

Psikologi positif bermaksud untuk menginisiasi perubahan dalam psikologi sebagai ilmu sosial, perubahan yang dapat menyebabkan reorientasi dan peralihan dari secara eksklusif hanya sibuk untuk memperbaiki kondisi yang sakit/buruk dalam hidup, menuju pengembangan kualitas yang terbaik dalam hidup. Psikologi positif memiliki tiga pilar utama yaitu pertama, pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif. Pilar kedua adalah properti fisik yang positif dari individu, menggali trait kepribadian positif, bakat dan kekuatan individu. Pilar ketiga adalah masyarakat yang positif, menggali institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat dan pendidikan yang mendorong perkembangan yang positif

Secara empirik, psikologi positif terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan individu, seperti yang dijelaskan pada temuan-temuan berikut ini : 1) Orang-orang yang optimis akan memiliki peluang meninggal karena serangan jantung dibandingkan dengan orang-orang yang pesimis, dengan mengontrol semua faktor-faktor resiko fisik. 2) Wanita yang menunjukkan senyum yang genuine pada fotografer pada usia 18 tahun akan mengalami perceraian yang lebih sedikit dan memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menampilkan senyum pura-pura. 3) Remaja yang bahagia akan mampu menghasilkan pendapatan yang lebih besar pada 15 tahun yang akan datang dibandingkan dengan remaja yang kurang bahagia, dengan menyamakan pendapatan, tingkat dan faktor-faktor lainnya. 4. Disiplin diri dua kali lebih baik sebagai predictor prestasi di sekolah menengah dibandingkan dengan IQ. Sebagai pendekatan psikologi yang relative baru berkembang,

beberapa isu yang banyak dibicarakan dalam psikologi positif adalah kesejahteraan (*well being*), harapan (*hope*), optimisme, kepuasan hidup, keterikatan (*engagement*), perilaku prososial, konsep diri positif, rasa syukur (*gratitude*), efikasi diri dan lainnya (Gillman et.al 2009)

Aliran psikologi positif yang dimotori oleh Seligman (2002) mencoba memfokuskan perhatian pada upaya menggali dan mengembangkan karakter yang merupakan sisi kekuatan manusia (*promotion of character strength*). Dengan menggali dan mengembangkan sisi individu akan menghantarkan individu pada kebahagiaan yang murni (*authentic happiness*) dan yang mampu berfungsi secara optimal (*optimal functioning*) dalam kehidupannya, baik sebagai individual, anggota keluarga, anggota masyarakat dan negara. Dengan adanya sifat-sifat individual yang penuh kekuatan ini maka akan sangat besar kemungkinan terwujudnya kekuatan dan pemberdayaan individu dalam pembangunan bangsa.

Psikologi positif bertujuan untuk mengkatalisasi suatu perubahan dalam psikologi, artinya tidak hanya memperbaiki sesuatu yang paling buruk dalam hidup tetapi juga membangun kualitas terbaik dalam hidup dan memperbaiki ketidakseimbangan di waktu lalu. Aspek-aspek positif yang tidak tergalai atau tidak diperhatikan dalam diri seseorang harus mulai dikembangkan. Pendekatan psikologi positif merupakan suatu langkah pemberdayaan individu dan masyarakat untuk membangun bangsa yang beradab. Dalam tulisan ini individu yang dimaksud adalah mahasiswa.

Seluruh mahasiswa di Universitas Teknologi Yogyakarta diwajibkan mengikuti empat mata kuliah unggulan, yaitu mata kuliah kewirausahaan, teknologi informasi, bahasa Inggris dan pengembangan kepribadian. Khusus untuk mata kuliah pengembangan kepribadian diampu oleh dosen dengan latar belakang pendidikan psikologi dan bimbingan konseling. Secara teoritis ada lima skill yang disajikan yaitu *intrapersonal skill*, *interpersonal skill*, *problem solving skill*, *professional skill* dan *learning skill*. Dalam penyampaian materi, dosen diperkenankan untuk berimprovisasi agar lebih mudah dipahami oleh mahasiswa.

Masalah yang sering ditemukan saat ini adalah mahasiswa seringkali memiliki daya juang yang rendah, mudah mengeluh, kurang pandai dalam bersyukur dan memiliki perasaan negative yang jauh lebih besar dibandingkan dengan perasaan positif dalam menghadapi berbagai persoalan. Jika hal-hal itu tidak segera diatasi, besar kemungkinan mahasiswa hanya tampak besar secara fisik dan bertambah usia saja namun kurang dewasa dalam mengembangkan dirinya untuk menghadapi masa depan dan menjadi bagian dari bangsa yang beradab. Oleh karena itu penulis terinspirasi mengimplementasikan aspek-aspek psikologi positif untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam pengembangan kepribadiannya. Tulisan ini masih merupakan hasil review teori yang akan dikembangkan untuk menambah wawasan untuk pengembangan implementasi psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa.

## KONSEP PSIKOLOGI POSITIF

Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa hidup manusia akan lebih bermakna jika sisi positifnya bisa dikembangkan secara maksimal. Sisi positif itu adalah emosi yang positif (*positive emotions*) dan sifat kepribadian yang bijaksana serta pandai bersyukur yang selanjutnya kedua aspek ini akan membantu dalam pengembangan kepribadian.

Pendekatan dalam mengatasi problem kemanusiaan harus diarahkan pada pengembangan karakter positif yang ada pada individu melalui penataan : (1) keluarga dan sekolah yang memungkinkan potensi anak berkembang. (2) tempat kerja yang mendukung kepuasan kerja dan produktivitas. (3) masyarakat yang akan berpegang teguh pada tata kehidupan bermasyarakat yang beradab (*civil society*). Penataan itu dilakukan dengan cara membangun kekuatan individu dan masyarakat agar mampu menumbuhkan keadilan, tanggung-jawab, kepedulian pada sesama, toleransi, saling percaya dan saling bersinergi.

Upaya untuk membangun individu dan masyarakat yang mampu berbuat demikian harus dilakukan dengan membangun karakter manusia yang didasari antara lain oleh etika, saling mencintai, keberanian mempertahankan kebenaran, pengasih dan penyayang, integritas dan arif, melalui pendidikan karakter yang dilakukan sejak dini sampai ke dewasa.

## EMOSI YANG POSITIF

Emosi positif berarti kebahagiaan, bersyukur pada Tuhan dan orang lain. Kepribadian sifat positif yang dirancang psikologi positif seperti rasa ingin tahu, kreatif, keberanian, pikiran masa depan, optimisme, setia, etika kerja yang baik, akrab, kejujuran, baik hati, semangat, kepedulian, keadilan, ketekunan dan memiliki kapasitas untuk mengalir dan mencerahkan (Seligman, 2002).

Emosi yang positif terkait dengan kehidupan, emosi di masa lalu, masa sekarang dan ekspektasi di masa depan. Salah satu aspek dari emosi positif adalah rasa gembira (*happiness*) yang manifestasi fisiologisnya adalah senyum. Sebuah penelitian dilakukan oleh Keltner dan Harker (dalam Ancok, 2007) tentang pengaruh senyum terhadap kebahagiaan hidup menemukan adanya hubungan antara senyum (ekspresi senyum positif) dengan kebahagiaan hidup. Ada dua jenis senyum yang mereka teliti, pertama adalah senyuman sejati yang satunya adalah senyuman palsu. Dalam penelitian ini sejumlah 141 foto siswa senior dari buku tahunan College Mills tahun 1960 digunakan untuk menilai apakah senyuman yang ditampilkan dalam foto itu adalah senyuman sejati atau senyuman palsu. Dari 141 orang yang ada dalam buku itu terdapat separuhnya memiliki senyuman sejati dan separuhnya lagi senyuman yang palsu. Selanjutnya peneliti menghubungi semua wanita tersebut pada usia 27, 43 dan 52 tahun untuk menanyakan tentang pernikahan dan kepuasan hidup mereka. Hasil dari penelitian menunjukkan orang yang memiliki senyum sejati ternyata secara signifikan lebih besar persentasenya terikat dalam perkawinan dan memiliki pernikahan yang langgeng, serta memiliki kebahagiaan diri sampai 30 tahun kemudian

Aspek emosi positif yang lain adalah sifat bersyukur dan berterimakasih yang disampaikan pada orang lain. Emmons & Crumpers (dalam Ancok, 2007) menemukan bahwa orang yang sering menyampaikan rasa berterima kasih pada orang lain secara ikhlas memiliki kesehatan yang lebih baik, optimis dalam hidup, lebih merasakan kebahagiaan (*well-being*) dan banyak menolong orang lain. Penelitian lain dilakukan oleh Haidt (2000) menemukan bahwa orang yang merasa bahagia karena melihat seseorang berbuat kebaikan pada orang lain. Danner, Snowdown, & Friesen (2001) dalam penelitian mereka melaporkan bahwa orang yang memiliki emosi positif di masa mudanya ternyata hidup lebih sehat dan berusia panjang. Dokter yang memiliki emosi yang positif lebih akurat dalam diagnosis terhadap pasiennya (Isen, 1993)

### **SIFAT DIRI YANG POSITIF**

Para peneliti berpendapat bahwa sifat diri menjadi penyangga kesehatan fisik dan mental dan pencegah penyakit fisik dan penyakit jiwa. Sifat diri seperti keberanian (*courage*), berorientasi ke masa depan (*future mindedness*), rasa optimis (*optimism*), rasa percaya pada kekuatan Tuhan (*faith*), etos kerja yang baik (*work ethic*), pengharapan yang positif bahwa sesuatu hal yang buruk akan berubah menjadi baik (*hope*), sifat jujur dalam hidup (*honesty*), ketabahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan (*perseverance*) dan kemampuan untuk tetap berjalan dalam mencari pemahaman (*capacity for flow and insight*) adalah hal-hal yang akan membuat diri kuat dalam menghadapi stress kehidupan (Seligman, 2006)

### **INSTITUSI YANG POSITIF**

Kehidupan yang positif (bermakna, puas dan bahagia serta produktif), hanya akan muncul secara maksimal bila kondisi lingkungan tempat manusia itu berada memiliki sifat-sifat positif. Para pakar umumnya sependapat bahwa hidup manusia sebagai individu sangat dipengaruhi institusi yang ada dalam kehidupannya. Institusi adalah keluarga (*family*), sekolah, organisasi kemasyarakatan dan budaya, institusi kenegaraan (*society*) dan institusi yang menentukan tatanan ekonomi politik global. Untuk mengurangi stres kehidupan individu dalam masyarakat tentunya semua lingkungan ini harus memiliki sifat-sifat positif untuk menghalau stress. Sifat-sifat positif yang harus ada dalam institusi kehidupan manusia (institusi rumah tangga, sekolah, tempat kerja, masyarakat dan negara) yang mendukung pemunculan kekuatan karakter yang maksimal adalah sifat adil, peduli (*caring*), bertanggungjawab, beradab, toleransi, non-diskriminatif, saling mendukung dan saling menghargai.

### **PENGEMBANGAN KEPERIBADIAN MAHASISWA**

Dalam pendidikan pengembangan kepribadian pertama kali mahasiswa diajarkan tentang ciri-ciri sederhana definisi kepribadian (Hartadi 2007), diantaranya ialah : 1) Kepribadian itu bersifat stabil, dalam arti bahwa kita tidak akan pernah siap untuk berubah secara total menjadi orang lain. 2) Kepribadian

itu terorganisasi, artinya kepribadian kita terdiri dari berbagai komponen yang berhubungan dan saling berpengaruh. 3) Kepribadian merupakan hasil interaksi antara mekanisme biologis bawaan dan lingkungan. 4) Kepribadian itu unik, dan semua orang itu istimewa. Kemudian mahasiswa diminta untuk melakukan pengenalan terhadap ciri khas kepribadiannya masing-masing lengkap dengan kelebihan dan kekurangan dirinya. Materi ini yang disebut dengan *intrapersonal skill*.

Fungsi dari dua aktifitas tersebut adalah agar mahasiswa mampu memahami bahwa secara umum masing-masing individu memiliki kepribadian yang unik dan berbeda-beda. Secara khusus, mahasiswa mampu mengenali tentang diri pribadinya. Dengan mengenali kelemahan dan kelebihan dirinya, mahasiswa diarahkan untuk memiliki emosi dan sikap positif sehingga dapat mengembangkan pribadinya dengan baik.

Materi selanjutnya adalah *interpersonal skill*. Dalam materi ini mahasiswa diajarkan ketrampilan untuk mengembangkan kemampuan mengenali, memahami dan berhubungan dengan orang lain dalam bentuk perilaku, emosi dan sikap positif. Untuk membentuk emosi dan sikap positif diimplementasikan dalam bentuk jurnal bersyukur dan wawancara dengan orang-orang sukses.

Setelah memiliki pengetahuan dan ketrampilan tentang bersyukur, kebahagiaan dan kesuksesan dalam materi intrapersonal dan interpersonal skill, mahasiswa diajarkan tentang *problem solving skill*. Dalam materi ini, mahasiswa diberikan pemahaman bahwa hidup tidak selalu mulus mulus saja, namun adakalanya juga memiliki berbagai persoalan yang harus dihadapi. Bagaimana untuk dapat tetap memiliki emosi dan sikap diri yang positif dalam menghadapi masalah merupakan bagian penting dari implementasi psikologi positif yang perlu dikembangkan dalam materi *problem solving skill* ini.

Mahasiswa juga diajarkan tentang *professional skill* yang berkaitan dengan disiplin ilmunya masing-masing. Berbekal kemampuan mengenal diri sendiri, berhubungan baik dengan orang lain dan kemampuan mengatasi berbagai masalah diintegrasikan dengan *hard skill* yang diperoleh mahasiswa sesuai jurusannya masing-masing, diharapkan mahasiswa dapat menerapkannya dan sukses dalam dunia profesional yang nantinya akan dihadapi.

Setelah menerapkan keempat materi soft skill tersebut, mahasiswa kemudian diajarkan untuk menerapkan *learning skill*. Artinya dari berbagai peristiwa, mahasiswa mampu memahami dan mempelajari kekurangan yang telah dilakukan dan berfikir positif untuk mengupayakan perbaikan dari berbagai kekurangan yang telah dilakukan.

Implementasi psikologi positif yang dimasukkan dalam kelima materi soft skill diharapkan dapat membentuk pribadi mahasiswa yang dapat mengembangkan sisi positif dalam dirinya, mampu bersyukur, mengembangkan emosi positif dalam berhubungan social dengan orang lain, berpikir positif dalam mengatasi berbagai problem yang dihadapi, memiliki sikap positif dalam belajar

dari kesalahan dan pada akhirnya dapat mengintegrasikan seluruh materi sesuai dengan hard skill yang diperoleh dari masing-masing jurusan yang diminatinya.

Suatu bangsa membutuhkan individu-individu yang memiliki kualitas kerja yang baik. Dari emosi positif yang dimiliki seperti gembira, tersenyum, selalu bersyukur pada Tuhan dan mau peduli dan berterima kasih pada orang lain akan membentuk pribadi yang sehat dan produktif. Taylor dkk. (2000) menemukan bahwa orang yang optimis lebih jarang terkena sakit fisik dan sakit jiwa dibandingkan dengan orang yang pesimis. Selain itu ditemukan juga orang yang optimis dan gembira berkinerja lebih baik di tempat kerja. Selain itu mereka juga lebih rileks, memiliki tingkat stressnya rendah dan tingkat kesehatan yang baik, serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Kaitannya dengan aktifitas untuk pengembangan diri mahasiswa, institusi juga berperan serta untuk mengembangkan keilmuan dalam soft skill untuk mahasiswa agar menjadi pribadi yang memiliki “nilai lebih” dalam menjalani kehidupannya. Kondisi ini memang tidak dapat tercipta begitu saja. Artinya dibutuhkan kemauan yang berkesinambungan dari berbagai pihak untuk mensosialisasikan psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa.

Jurnal bersyukur merupakan catatan harian yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan kejadian selama satu minggu tentang hal-hal apa saja yang patut disyukuri dalam kehidupan yang dijalani. Jurnal bersyukur menjadi bahan diskusi antar individu dan kelompok. Para mahasiswa akan memperoleh pemahaman positif dari perilaku bersyukur serta mengikis budaya sering mengeluh yang kerap terjadi.

Hasil wawancara dengan orang-orang sukses ditayangkan di kelas. Wawancara berisi tentang proses mencapai kesuksesan dan kepedulian sosok sukses tersebut terhadap masyarakat. Mahasiswa diarahkan untuk memahami bahwa definisi kebahagiaan dan kesuksesan itu berbeda-beda bagi setiap individu..

## **KESIMPULAN**

Implementasi psikologi positif diharapkan dapat membentuk pribadi mahasiswa yang dapat mengembangkan sisi positif dalam dirinya, mengembangkan emosi positif dalam berhubungan social dengan orang lain, berpikir positif dalam mengatasi berbagai problem yang dihadapi, memiliki sikap positif dalam belajar dari kesalahan dan pada akhirnya dapat mengintegrasikan seluruh materi kuliah pengembangan kepribadian sesuai dengan hard skill yang diperoleh dari masing-masing jurusan yang diminatinya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok. (2007). *Pendekatan psikologi positif dalam membangun masyarakat berkualitas*
- Danner, D., Snowdown, D, & Friesen, W. (2001). Positive emotion in early life and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80,804-813
- Froh, J. (2004), *The History of Positive Psychology: Truth be told*. NYS Psychologist
- Gillman, Rich, Huebner, E.Scott& Furlong, Michael J (editors). 2009. *Handbook of Positive Psychology in School*. Oxon : Taylor & Francis
- Haidt, J. (2000). *The Positive emotion of elevation, Prevention & Treatment*. New York: Free Press
- Hartadi, B. (2007). *Membangun pribadi unggul, sukses dan dinamis*. Yogyakarta: UTY Press
- Isen, A.M. (1993). *Hand Book of Emotions*. New York: Guilford Press
- Seligman, M. E.P & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000).Positive Psychology : An Introduction. *American Psychology Association*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. (Terjemahan), Bandung: Mizan
- Seligman, M. (2006). *Hand Book of Positive Psychology*. London: Oxford University Press
- Taylor, S.E. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55, 99-109