

KEYNOTE SPEAKER

Dr. Hartanti, M.Si, Psikolog

Pendidikan

- | | |
|----|--|
| S1 | Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada |
| S2 | Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada |
| S3 | Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada |

Pengalaman Organisasi

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (1994 – 1999)
 2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2003 - 2007)
-

PENERAPAN PSIKOLOGI POSITIF PADA MASYARAKAT URBAN

A. PERMASALAHAN MASYARAKAT URBAN (PERKOTAAN)

Tahun 2016 Indonesia mendapat kesempatan sebagai salah satu aktor penting dalam menyusun agenda dunia tentang perkotaan. Peran strategis Indonesia tercermin dengan ditunjuknya Indonesia sebagai anggota Biro PBB yang bertugas menyiapkan Habitat 3 bersama dengan negara seperti Jerman, Ekuador, Chile, Perancis, Senegal, Slovakia, dan Uni Emirates Arab. Habitat 3 adalah konferensi 20 tahunan PBB tentang pemukiman dan pengembangan perkotaan berkesinambungan. Tujuan dari perhelatan ini adalah menyusun strategi pembangunan kota yang berkesinambungan, melakukan evaluasi apa yang sudah dilakukan dan telaahan berkaitan dengan isu pengentasan kemiskinan, peningkatan kualitas hidup, dan berbagai tantangan baru di perkotaan dunia yang disebut sebagai *New Urban Agenda*. (Kompas.com)

Gambaran di atas menunjukkan adanya perhatian dunia terhadap permasalahan perkotaan seperti adanya kemiskinan, meningkatnya kemacetan, disparitas pendapatan antar penduduk perkotaan, dan meningkatnya sektor informal. Walaupun berbagai

upaya untuk mengatasi masalah perkotaan sudah dilakukan, namun hingga saat ini belum kunjung selesai. Belum lagi “bencana” yang menimpa berbagai kota di Indonesia, baik bencana alam, seperti banjir, meletusnya gunung berapi, dan kebakaran ilalang yang akhirnya merembet ke rumah, maupun “bencana” sosial, seperti kerusuhan, tawuran antar-pelajar ataupun warga. Belum lagi banyaknya jenis penyakit baru, atau penyakit yang sudah ada sejak lama tetapi bergeser tingkat keparahannya menjadi lebih tinggi. Bencana yang beragam ini tentunya dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Pelestarian lingkungan menjadi sangat penting tidak hanya dipandang dari segi fisik sumber daya alam yang dibutuhkan manusia untuk kehidupannya seperti air, udara, tanah, namun juga bagi kualitas hidup manusia. Lingkungan berpengaruh pada aspek mental, hubungan sosial, dan kesehatan fisik manusia. Dampak kerusakan lingkungan dapat berupa fisik dengan timbulnya berbagai penyakit seperti asma, diare, dan penyakit kulit. Dampak psikologis yang mungkin muncul adalah stres akibat kebisingan, polusi dan suhu udara, serta keterbatasan gerak karena tinggal di pemukiman kumuh, rumah susun, maupun rumah sangat sederhana (Soegijoko, 2011).

Pengembangan mental berkontribusi lebih besar daripada kesehatan fisik dan interaksi sosial (Halim, 2011). Yang cukup mengejutkan adalah adanya data yang menunjukkan peningkatan jumlah penderita penyakit jiwa di perkotaan pada tahun 2016. Masalah gangguan jiwa kini semakin mudah ditemui di Surabaya. Salah satunya adalah depresi. Berdasar data Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Menur, setiap bulan setidaknya ada 90-100 pasien yang menjalani rawat jalan dengan keluhan depresi. Direktur RSJ Menur menambahkan, setahun lalu (2015) tercatat 24.311 pasien yang menjalani rawat jalan di Menur. Lima persennya atau 1.121 pasien mengalami gangguan depresi. Angka itu menjadi penyumbang kedua terbesar setelah skizofrenia yang pasiennya mencapai 18.774 orang, 60% warga Surabaya dan sisanya sebagian besar warga Jawa Timur, di antaranya Gresik dan Sidoarjo. Pada orang dewasa, depresi bisa terjadi karena masalah pekerjaan dan rumah tangga. Lain lagi dengan remaja yang bisa stres karena tekanan sekolah dan percintaan (<https://www.pressreader.com/indonesia/jawa-pos/20160419>). Penyebab gangguan kejiwaan itu multifaktor, bukan hanya karena tekanan ekonomi. Jika penderita gangguan jiwa ringan dan berat tidak segera ditangani, maka gejalanya akan bertambah berat dan bisa mengakibatkan munculnya perilaku agresif dalam

menghadapi persoalan pribadi dan sosial. Di daerah yang mengalami pembangunan pesat, selain penyakit menular seksual, diperkirakan yang juga naik adalah masalah kesehatan jiwa. Ini terjadi di daerah-daerah yang dipaksa untuk maju. Penulis memang belum mendapatkan data yang terbaru, tetapi melihat trennya, apalagi dapat dilihat semakin meningkatnya jumlah perilaku anarkis, bahkan tindak kejahatan hingga sekarang, diduga kuat jumlah dan intensitas penyakit jiwa yang diderita masyarakat perkotaan meningkat pesat.

Contoh masalah yang jelas terlihat adalah kebutuhan akan perumahan tentunya semakin dirasakan seiring dengan penambahan penduduk yang demikian cepat di Indonesia, khususnya di kota-kota besar termasuk Surabaya. Pertambahan penduduk di kota-kota besar yang pembangunannya pesat tentunya banyak diserbu oleh pendatang yang ingin mencari kerja, sehingga tak mengherankan laju pertumbuhan penduduknya demikian tinggi karena ada penambahan penduduk dari arus migrasi. Jumlah penduduk yang terus meningkat ini, menyebabkan bertambahnya pendayagunaan lahan-lahan yang sebelumnya banyak kosong, tanah milik pemerintah atau bahkan lahan kosong yang tidak terjaga. Hal ini menyebabkan kebutuhan tanah semakin meningkat setiap tahunnya, sehingga menyebabkan lahan terbuka hijau menjadi berkurang. Peningkatan taraf hidup masyarakat bahkan juga telah menyebabkan terus meningkatnya penggunaan kendaraan bermotor dalam kehidupan keseharian. Pengoperasian kendaraan bermotor banyak menggunakan bahan bakar minyak yang selain menyebabkan pemborosan energi, juga banyak mengeluarkan gas buang karbon monoksida (CO). Pembuangan gas CO di jalan raya pada jam sibuk semakin tinggi. Kualitas udara yang rendah ini menjadi salah satu penyebab orang-orang yang sering berada di jalan raya seperti polisi, tukang parkir, pedagang kaki lima, atau bahkan orang-orang yang berada di dalam kendaraan yang tidak menggunakan AC mudah terkena polusi. Banyaknya penggunaan kendaraan bermotor ini bukan hanya menyebabkan pencemaran udara, namun juga tingginya kemacetan lalu lintas. Kemacetan juga banyak memberikan dampak negatif, di antaranya adalah: kerugian waktu, pemborosan energi, radiator tidak berfungsi dengan baik dan penggunaan rem yang lebih tinggi; meningkatkan polusi udara dan mesin tidak beroperasi pada kondisi optimal; dampak psikologisnya adalah meningkatkan stres pengguna jalan; dan mengganggu kelancaran kendaraan darurat seperti ambulans dan pemadam kebakaran dalam menjalankan tugasnya (Wikipedia

Indonesia, 2012). Jumlah penduduk Surabaya yang terus meningkat hingga 2.963.111 jiwa pada 14 April 2016 menjadikan volume sampah mencapai lebih dari 1.400 ton per hari. Jumlah ini mengalami peningkatan, di mana tahun 2011 dan 2012 sebanyak 1.100 ton per hari dan 2013 mencapai 1.300 ton sehari. Masalah sampah di Surabaya juga menjadi sebuah permasalahan serius. Ada pengelolaan sampah mandiri masyarakat yang mampu mengelola hingga mencapai 2.5 ribu per hari.

Berbagai upaya yang telah dilakukan untuk mengentas kemiskinan ini antara lain adalah mengatasi masalah kebodohan. Kebodohan ini sebagai pemicu utama masalah kemiskinan, hal ini karena individu tersebut tidak memiliki pengetahuan atau pendidikan, keterampilan yang memadai yang dapat digunakan untuk mencari penghasilan dan menaikkan taraf hidup ataupun memenuhi kebutuhannya. Problem ini muncul karena: kurangnya kreativitas, tingkat kelahiran yang tinggi, masalah lingkungan hidup atau tempat tinggalnya, serta problem keturunan. Dalam kehidupan masyarakat modern sekarang ini sering dibedakan antara masyarakat urban atau yang sering disebut dengan masyarakat kota dengan masyarakat desa. Perbedaan antara masyarakat kota dengan masyarakat desa pada hakikatnya bersifat gradual, agak sulit memberikan batasan apa yang dimaksud dengan perkotaan karena adanya hubungan antara konsentrasi penduduk dengan gejala-gejala sosial yang dinamakan urbanisme. Pada masyarakat kota ada beberapa ciri-ciri yang menonjol, pada umumnya dapat mengurus dirinya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain; mempunyai jalan pikiran rasional yang menyebabkan interaksi yang terjadi didasarkan pada faktor kepentingan daripada faktor pribadi; jalan kehidupan yang cepat di kota mengakibatkan pentingnya faktor waktu sehingga pembagian waktu yang teliti sangat penting untuk dapat mengejar kebutuhan individu; dan perubahan sosial tampak dengan nyata di kota, karena biasanya terbuka dalam menerima pengaruh luar. Beberapa ciri masyarakat kota yang selalu berusaha meningkatkan kualitas hidupnya dan terbuka dalam menerima pengaruh luar tersebut menyebabkan teknologi terutama teknologi informasi berkembang dengan pesat dalam masyarakat kota karena bagi masyarakat kota penggunaan teknologi informasi di segala bidang telah signifikan meningkatkan kualitas kehidupan mereka.

Masyarakat perkotaan sering disebut *urban community*. Pengertian masyarakat kota lebih ditekankan pada sifat kehidupannya serta ciri-ciri kehidupannya yang berbeda dengan masyarakat pedesaan, antara lain:

1. Mempunyai perilaku heterogen
2. Mempunyai perilaku yang dilandasi oleh konsep pengendalian diri dan kelembagaan.
3. Mempunyai perilaku yang berorientasi pada rasionalitas dan fungsi
4. Mobilitas sosial tinggi, sehingga bersifat dinamik
5. Kebauran dan diversifikasi cultural
6. Birokrasi fungsional dan nilai-nilai sekular
7. Individualisme

Pola makan dan penyakit yang berpotensi timbul di daerah perkotaan, antara lain adalah kesibukan dan aktivitas tinggi pada masyarakat yang bekerja dan tinggal di perkotaan menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Keadaan yang seperti ini dimanfaatkan oleh produsen makanan cepat saji. Restoran-restoran cepat saji di daerah perkotaan menjadi tumbuh subur (Genis Ginanjar,2009). Makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, kentang goreng, dan sebagainya pada umumnya memiliki kadar kalori yang tinggi, rendah serat, dan miskin kandungan gizinya. Para ahli gizi dan kesehatan sering mengistilahkan makanan-makanan ini dengan istilah *junk food* (Genis Ginanjar, 2009). *Junk food* saat ini kian digemari oleh anak-anak. Keluarga di perkotaan yang memiliki kesibukan tinggi seringkali tidak ragu memberikan makanan yang dikategorikan sebagai *junk food* tersebut dengan mengabaikan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan anak. Kini restoran-restoran makanan cepat saji sangat mudah dijumpai di pinggir kota besar (Genis Ginanjar,2009). Gaya hidup dan sekian pengaruh lingkungan lainnya di negara sedang berkembang telah dikaitkan dengan banyak penyebab kematian penting lainnya, disamping penyakit-penyakit kardio-vaskular dan kanker. Pesatnya peningkatan jumlah penderita diabetes nampaknya diakibatkan oleh perpaduan antara faktor-faktor genetis dan diet, Sirosis hati biasanya disebabkan oleh alkoholisme (Erik.1985). Pola makan masyarakat perkotaan tidak seimbang yaitu karbohidrat tinggi (terutama gula dan lemak) pada masyarakat perkotaan menimbulkan masalah gizi lebih, selain itu pola makan yang tidak seimbang ini juga meningkatkan timbulnya penyakit *degenerative*, misalnya hipertensi, diabetes. dan

jantung (Rahmat, 2004). Penyakit yang diderita oleh masyarakat perkotaan biasanya seperti stroke, diabetes mellitus, dan jantung iskemik.

Di daerah perkotaan, kurang dapat bersosialisasi karena masing-masing sudah sibuk dengan kepentingannya sendiri. Pola interaksi masyarakat pedesaan adalah dengan prinsip kerukunan, sedang masyarakat perkotaan lebih ke motif ekonomi, politik, pendidikan, dan kadang hierarki. Pola solidaritas sosial masyarakat pedesaan timbul karena adanya kesamaan-kesamaan kemasyarakatan, sedangkan masyarakat kota terbentuk karena adanya perbedaan yang ada di masyarakat. Permasalahan sanitasi lingkungan yaitu tentang air bersih kurang diperhatikan. Menurut suatu penelitian WHO, sistem air perkotaan di negara-negara berkembang tidaklah diawasi sebagaimana mestinya guna mencegah kontaminasi biologis (Erik, 1985). Tak bisa dipungkiri bahwa tingkat emfisema dan bronchitis kronis digalakkan oleh rokok dan polusi udara di perkotaan. Kita mengetahui bahwa udara di perkotaan sudah kurang sehat dan kurang baik untuk dihirup (Erik, 1985)

Ciri-ciri kehidupan sosial masyarakat kota yaitu: (Harwantiyoko, Katuuk, 1997).

1. Kehidupan keagamaan yang terjadi pada masyarakat kota cenderung berkurang, hal ini dikarenakan masyarakat kota lebih mementingkan kehidupan duniawinya.
2. Masyarakat kota pada umumnya mengurus dirinya sendiri tanpa harus bergantung dengan orang lain dengan kata lain masyarakat kota lebih memilih kehidupan yang individualisme.
3. Masyarakat kota membagi pekerjaan dengan lebih tegas, pekerjaan dan aktivitas warga kota memengaruhi ruang lingkup pergaulan mereka. Sebagai contoh pegawai negeri lebih banyak bergaul dengan rekannya dibanding dengan pedagang kaki lima atau pelajar.
4. Kemungkinan untuk mendapatkan pekerjaan lebih besar dibanding dengan masyarakat desa. Pembagian kerja pada masyarakat kota sudah lebih meluas karena sudah ada macam macam kegiatan industri.
5. Jalan pikiran rasional yang pada umumnya dianut masyarakat perkotaan, menyebabkan bahwa interaksi yang terjadi lebih didasarkan pada faktor kepentingan dari pada faktor pribadi.
6. Jalan kehidupan yang cepat di kota mengakibatkan pentingnya faktor waktu.

7. Perubahan sosial terlihat jelas di kota, hal ini dikarenakan kota terbuka menerima pengaruh dari luar, oleh karena itu di kota banyak ditemui kebudayaan yang beraneka ragam.

Dari berbagai permasalahan perkotaan, mulai dari kemiskinan, meningkatnya kemacetan, disparitas pendapatan antar penduduk perkotaan, dan meningkatnya sektor informal, gaya hidup, serta penyakit fisik dan mental dapat ditawarkan alternatif penyelesaian melalui Psikologi Positif. Walaupun berbagai masalah dan kendala sebagai akibat bertempat tinggal di perkotaan, diharapkan masyarakat tetap dapat menghadapi masalah tersebut dengan pandangan positif, sehingga kesejahteraan ataupun kebahagiaan dapat dicapai.

B. PSIKOLOGI POSITIF

B.1. Pengertian Psikologi Positif

Psikologi positif adalah cabang ilmu baru psikologi yang makin berkembang di mana menurut pandangannya hidup itu harus memiliki suatu kebermaknaan (*meaningfulness*). Aliran ini lahir dari ketidakpuasan terhadap kajian utama psikologi yang tenggelam dalam kenegatifan. Aliran ini memandang bahwa tidak seharusnya konsep dalam psikologi hanya sekedar mengembalikan berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali pada titik nol. Dalam hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan prestasi, kesuksesan, dan kebahagiaan demi mencapai suatu kondisi positif. Psikologi positif membantu individu mengembangkan kualitas yang mengarah pada pemenuhan yang lebih besar bagi dirinya dan bagi orang lain. Compton (2005) memberikan definisi lain: sebagai "studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal". Hal ini bertujuan untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang. Dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh Alex Linley, dkk, definisi psikologi positif terbagi menjadi dua, yaitu ditinjau melalui level metadefinitif dan level pragmatis. Dalam level metadefinitif, tujuan besar dari psikologi positif untuk mengoptimisasi fungsi psikologis manusia dalam mencapai kondisi yang jauh lebih baik, William James menyebutnya *health-mindedness*, Abraham Maslow menyebutnya *self-actualization*, atau *fully-functioning person* pada konsep milik Carl Rogers, sebenarnya menyiratkan adanya pengabaian (*neglected*) pada kondisi negatif manusia. Psikologi positif seakan-

akan hanya milik orang yang normal dan tidak mengalami gangguan tertentu. Dalam titik ini, untuk melihat aspek positif pada kondisi psikologis dari mereka yang sedang mengalami suatu masalah tertentu. Dalam level meta-definitif, psikologi positif adalah kemampuan seseorang untuk dapat memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidupnya secara positif sehingga manusia dapat memastikan dirinya terus berkembang ke arah yang konstruktif (bersifat membangun).

Apabila psikologi positif ditinjau menurut level pragmatis, setiap apa yang dialami manusia akan melewati sebuah sebab-sebab yang mendahului proses hingga kemudian memberikan suatu hasil tertentu. Dalam level pragmatis, apa yang disebut sebagai definisi psikologi positif adalah pemahaman manusia yang melibatkan aspek kesadaran penuh dan mental aktif manusia untuk memahami aspek apa yang menyebabkan sesuatu dapat terjadi di dalam dirinya, baik peristiwa menyenangkan maupun peristiwa yang tidak menyenangkan; kemudian memahami proses terjadinya, mencakup bagaimana dinamikanya, dan bagaimana respon perilaku serta perasaan yang dihasilkan. Paradigma positif adalah mereka yang mengenali dirinya secara utuh, kemudian asumsinya mereka cenderung tahu dan secara sadar dapat memaknai dengan bijaksana apa yang terjadi dalam kehidupannya (Alex Linley, 2006).

B.2. Lingkup Psikologi Positif

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 ke arah positif.

Psikologi Positif mempelajari tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya. Pusat perhatian utama dari psikologi positif ini adalah sisi-positif manusia. Menurut psikologi positif, manusia itu mempunyai ide-ide berupa kemampuan untuk memilih, kehendak yang bebas, preferensi, keberanian, spritualitas, kebijaksanaan, keutuhan, dan keadilan. Jika potensi ini dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya akan mendatangkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan.

Positif subjektif, mencakup pikiran konstruktif tentang diri dan masa depan, seperti optimisme dan harapan. Positif subjektif juga dapat mencakup perasaan energi, vitalitas, dan keyakinan, atau efek positif emosi seperti tertawa.

Pada tingkat individu, psikologi positif berfokus pada ciri individu positif, atau yang lebih lama dan persisten pola perilaku yang terlihat pada orang setiap waktu. Penelitian ini mungkin termasuk sifat-sifat individu seperti keberanian, ketekunan, kejujuran, atau kebijaksanaan. Artinya, psikologi positif termasuk studi tentang perilaku positif dan sifat-sifat yang secara historis telah digunakan untuk mendefinisikan "kekuatan karakter" atau kebajikan. Hal ini juga dapat mencakup kemampuan untuk mengembangkan estetika sensibilitas atau suatu tekanan diubah menjadi kreatif potensi dan dorongan untuk mengejar keunggulan.

Pada tingkat kelompok atau masyarakat, psikologi positif berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif. Dalam psikologi, area positifnya pada isu pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif. Psikologi positif juga terlibat dalam investigasi bagaimana suatu lembaga dapat bekerja secara lebih baik untuk mendukung dan memelihara semua warga negara (Seligman & Peterson, 2005).

B.3. Awal Mula Kemunculan Psikologi Positif

Psikologi positif ini mulai muncul dan berkembang pada pasca perang dunia II, di mana psikologi positif tidak hanya memfokuskan pada penyakit mental saja, namun juga dibantu pengembalian kesejahteraan hidupnya menjadi lebih bermakna dan ke arah yang lebih positif. Terdapat tiga pokok tujuan psikologi, setelah perang dunia II menurut Seligman yaitu (1). menyembuhkan penyakit mental, (2). mengembangkan potensi individu, dan (3). membuat kehidupan normal yang bermakna (Compton, 2005).

Psikologi positif juga berfokus pada bagaimana mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan sebuah kekuatan bagi individu itu sendiri. Seiring berjalannya waktu, kebutuhan setiap manusia berbeda-beda, mulai dari kebutuhan individual atau kelompok. Contohnya untuk saat ini psikologi positif dapat diwujudkan dengan konseling yang sudah merambah dimana-mana, untuk membantu mengarahkan individu ke arah

positif dari lingkungannya maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan berpikir positif dan memiliki emosi positif, manusia dapat terhindar dari emosi negatif yang membawa dampak tidak baik bagi fisik maupun psikologis.

Psikologi Positif adalah sebuah gerakan baru dalam Ilmu Psikologi yang lebih menekankan pada eksplorasi potensi-potensi produktif dalam diri manusia. Psikologi Positif mempelajari tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, dan oleh karenanya ia menjadi bahagia. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, dan lebih bahagia. Pendiri gerakan psikologi positif adalah Martin Seligman pada tahun 1998, yang pada saat itu juga menjadi Presiden dari *American Psychological Association* (APA). Pada saat pelantikannya sebagai Presiden *American Psychological Association* tahun 1997, Seligman menyampaikan sebuah pidato yang dianggap sebagai tonggak lahirnya gerakan Psikologi Positif di dunia. Dalam pidatonya, ia menyebutkan bahwa sebelum Perang Dunia II, sebenarnya ada tiga misi utama psikologi; menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, mengidentifikasi dan membina bakat mulia dan kegeniusan. Setelah Perang Dunia II, dua misi yang terakhir diabaikan sama sekali. Berdasarkan tiga misi inilah, ditegakkan tiga prinsip psikologi positif: (1) studi tentang emosi positif (optimisme, kebahagiaan, kasih sayang, dsb.), (2) studi tentang sifat-sifat positif (kebajikan, kreativitas, kegigihan, keberanian, cinta, dsb.), dan (3) studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan.

Seligman menggunakan kesempatannya menjadi Presiden APA untuk memulai pergeseran fokus psikologi terhadap psikologi yang lebih positif. Inisiatif presiden Seligman yang dikatalisis oleh serangkaian pertemuan di Akumal, Meksiko, Sarjana dan orang terpelajar yang bisa menginformasikan konseptualisasi dan pengembangan awal dari psikologi positif, dan Seligman mengusung pembentukan Komite Sistem Psikologi Positif yang di dalamnya ada Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Balai Jamieson, Chris Peterson, dan George Vaillant. Dari sini diikuti oleh jaringan Psikologi Positif, kemudian menjadi Pusat Psikologi Positif di University of Pennsylvania, puncak Psikologi Positif pertama di Washington DC. Selanjutnya, dalam 7 tahun sejak pidato

presiden Seligman, ada banyak buku psikologi positif, jurnal isu-isu khusus, dan pembentukan jaringan psikologi positif regional yang menjangkau dunia. Pada tahun 2005 Seligman menghabiskan waktunya untuk melakukan segenap kegiatan Psikologi Positif. Pada tahun 2006, terbit jurnal pertama tentang Psikologi Positif, *The Journal of Positive Psychology*. Sebagai penganjur terkemuka dari psikologi positif, dalam gerakannya Seligman telah sangat sukses mempercepat dan menyatukan upaya dari banyak ilmuwan terkemuka yang telah menjadi beberapa pemain kunci dalam Psikologi Positif. Termasuk Komite Sistem Positif Psikologi. Tokoh terkenal lainnya termasuk CR (Rick) Snyder, yang mengedit edisi khusus *Journal of Social and Clinical Psychology* (2000) dan *Influential Handbook of Positive Psychology* (2002); Chris Peterson, yang memimpin projek nilai di dalam tindakan yang menyebabkan VIA mengklasifikasikan kekuatan dan kebajikan (Seligman & Peterson, 2004). Faktor lain yang penting dalam keberhasilan banyak inisiatif ini adalah dukungan keuangan yang membuat mereka dapat melakukan kegiatan ini, yang disediakan oleh donatur seperti *Templeton Foundation*, *The Gallup Organization*, *Mayerson Foundation*, *Annenberg Foundation Trust* di Sunnylands, dan filantropis Atlantik. Mengingat ketidakseimbangan penelitian antara psikopatologi dan penyakit, relatif terhadap kekuatan manusia dan kesejahteraan, psikologi positif juga menawarkan kesempatan yang sangat baik untuk kemajuan ilmiah yang cepat, hanya karena banyak topik sebagian besar telah diabaikan (Emmons, 2007). Dengan demikian, perkembangan psikologi positif jelas dibentuk dengan energi dan upaya besar dari Seligman dan pemain utama lainnya di lapangan.

Dari pemeriksaan sepintas literatur penelitian psikologi positif yang tidak dimulai pada tahun 1997, 1998, 1999, atau 2000 (Emmons & McCullough, 2003), Psikologi Positif berakar pada mazhab atau aliran Psikologi Humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers dan Erich Fromm, adalah para tokoh psikologi humanis yang telah dengan gemilang mengembangkan penelitian, praktik dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Upaya ini kemudian diteruskan dan dikembangkan oleh para ahli dan praktisi Psikologi Positif untuk terus mencari fakta empirik dan fenomena baru untuk mengukuhkan hasil kerja para psikolog humanis. Salah satu teori yang dikemukakan oleh Psikologi Positif adalah *Self-determination Theory*.

B.4. Pentingnya Psikologi Positif

Poin penting dari psikologi positif adalah fokus pembahasannya yaitu bagaimana memandang manusia sebagai sosok yang positif, sehingga melihat manusia tidak hanya melulu permasalahan psikologis yang dihadapinya, namun terdapat fokus yang dinilai lebih penting yaitu aspek positif misalnya *well-being*, *fully functioning*, dan kesehatan mental (Alex Linley, 2006). Sebagai ilmu yang mempelajari aktivitas mental manusia, psikologi tidak hanya memiliki peranan penting untuk mendalami permasalahan atau penyakit mental, namun juga diupayakan untuk dapat mempromosikan kesehatan mental, menyebarkan upaya preventif dan memaknai positif akan semua aspek kehidupan manusia.

Sejak dicetuskan secara resmi oleh Seligman tahun 1998, *positive psychology* kemudian berkembang pesat di seluruh dunia. Terbukti dengan semakin meningkatnya publikasi penelitian atau aplikasi psikologi positif. Hal tersebut kemudian memberi bukti bahwa psikologi positif memberikan peranan penting dalam kehidupan. Pada saat awal kemunculannya, psikologi positif seperti angin segar di antara sebagian besar pandangan psikologi. Manusia tidak dipandang melalui keadaan tidak sadarnya, stimulus-respon yang diterima, atau bahkan sekedar hidup karena untuk sebatas memenuhi kebutuhannya saja, namun manusia akan lebih hidup dan berkembang jika diperhatikan potensi-potensi lain yang dimilikinya. Keunikan dari psikologi positif inilah yang kemudian membuat banyak peneliti sadar bahwa akan ada efek baik yang lebih besar jika diterapkan.

Bentuk dari psikologi positif antara lain berupa perilaku preventif dan apresiatif. Perilaku pencegahan atau perilaku preventif dinilai menjadi perilaku yang lebih efisien dibandingkan dengan treatment. Gangguan atau kesalahan akan dapat dihindarkan dengan cara dilakukan kegiatan preventif. Selain itu jika dilengkapi dengan bentuk yang lain yaitu apresiasi dan pengembangan atas potensi yang dimiliki tentu akan mendapatkan hasil yang berbeda di kemudian hari dengan yang tidak mendapat perlakuan dari bentuk-bentuk psikologi positif (Alex Linley, 2006).

Dilihat dari sejarahnya, Psikologi Positif berakar pada mazhab atau aliran Psikologi Humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Erich Fromm, adalah para tokoh psikologi humanis yang telah dengan gemilang mengembangkan penelitian, praktik dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Upaya ini

kemudian diteruskan dan dikembangkan oleh para ahli dan praktisi Psikologi Positif untuk terus mencari fakta empirik dan fenomena baru untuk mengukuhkan hasil kerja para psikolog humanis. Sebagai pendekatan psikologi yang relatif 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.

C. PENERAPAN PSIKOLOGI POSITIF PADA MASYARAKAT URBAN

C.1. Penerapan Psikologi Positif dalam Bidang Pendidikan

Anak-anak dan murid yang menjadi subjek dalam dunia pendidikan sangat membutuhkan praktik langsung nilai-nilai psikologi positif. Motivasi yang dimiliki anak-anak akan mudah dinaikkan jika menggunakan cara-cara yang positif. Saat proses menaikkan motivasi belajar menggunakan cara yang positif, maka hasil prestasi yang didapat tentu saja akan memuaskan bagi lingkungan ataupun subjek itu sendiri.

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku individu, sejak lama telah diakui sebagai salah satu landasan pendidikan. Banyak teori dan praktik pendidikan yang dihasilkan dan bersumber dari psikologi, terutama berkenaan dengan psikologi perkembangan dan psikologi belajar. Psikologi Positif sebagai cabang baru dalam psikologi, saat ini telah menjadi daya tarik tersendiri bagi kalangan teoritis dan praktisi, baik dalam bidang psikologi itu sendiri maupun bidang pendidikan tentang berbagai kemungkinan untuk menerapkan Psikologi Positif dalam dunia pendidikan, sehingga belakangan ini muncullah gagasan dan konsep tentang Pendidikan Positif (*Positive Education*), yakni sebuah pendekatan pendidikan yang menitikberatkan pada kekuatan dan motivasi pribadi untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran (Wikipedia).

Farah Aulia (2015) dalam makalahnya yang berjudul: “*Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*” menyetengahkan tentang : (1) *Pentingnya optimisme dalam konteks akademik*. Guru perlu optimisme di kalangan siswanya. Guru perlu memiliki pengalaman yang mendukung pengembangan dan pemeliharaan optimisme. Guru sendiri perlu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan menggunakan teknik yang menggunakan pendekatan positif untuk mengelola perilaku di kelas. Guru secara umum dapat mendorong optimisme siswa dengan memberikan atribusi terkait dengan keberhasilan atau kegagalan yang dialami siswa di kelas. Guru juga dapat

mengajarkan siswa untuk mengatasi masalah dan mencari alternatif pemecahan masalah. Guru sendiri harus memberikan contoh tentang bagaimana menghadapi masalah sehingga siswapun belajar tentang mengatasi masalah dan bukan menyerah saat menghadapi masalah. Memberikan umpan balik yang realistis juga menjadi hal penting yang perlu dilakukan guru untuk mengembangkan optimisme siswa; (2) *Menggali kekuatan karakter siswa di sekolah*, sekolah perlu menggali karakter positif dari siswa sebagaimana juga menggali kelemahan-kelemahan yang dimiliki oleh siswa. Selain itu, sekolah sendiri harus memiliki budaya yang memang menghargai karakter positif yang ditampilkan oleh keseluruhan elemen yang ada di sekolah; (3) *Menumbuhkan keterikatan siswa dan lingkungan belajar yang optimal*. Keterikatan siswa dengan sekolah menjadi hal yang penting bagi proses belajar yang optimal. Untuk membuat siswa terikat dengan sekolah maka ia harus memiliki persepsi yang positif tentang sekolah itu sendiri. Persepsi yang positif ini dapat terbentuk dari pengalaman belajar yang menyenangkan di sekolah. Usaha yang dilakukan oleh guru dalam hal ini adalah meningkatkan kompetensinya untuk dapat membuat format pembelajaran yang menyenangkan dan menantang serta membangun hubungan positif dengan siswa itu sendiri.

Sementara itu, berkenaan dengan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, Husni Abdillah (2012) mengupas tentang Implikasi Psikologi Positif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Karakter. Dikatakannya, bahwa dalam perspektif psikologi positif konselor disarankan untuk memberikan layanan yang lebih menyeluruh, dan mengembangkan kekuatan karakter yang dimiliki agar dapat mengembangkan lingkungan belajar yang lebih sehat, dan siswa dapat mengembangkan nilai karakter yang berguna bagi peningkatan prestasi. Dengan berbasis psikologi positif, program konseling akan lebih banyak berorientasi pada pengembangan dan pencegahan, tidak terlalu fokus dengan mengobati masalah, layanan bimbingan konseling akan lebih banyak mencoba menganalisis potensi terbaik untuk digunakan mengembangkan perilaku yang baik, bukan menganalisis perilaku yang bermasalah kemudian ditangani.

C.2. Penerapan Psikologi Positif dalam Bidang Industri & Organisasi

Dalam konteks industri dan organisasi, tentu sangat dibutuhkan prinsip psikologi positif. Sebuah industri atau organisasi, tentu saja akan ada permasalahan yang ingin

dihindari, hal tersebut dapat dicegah dengan menerapkan prinsip psikologi positif jika masalahnya berkaitan dengan manusia. Untuk masalah yang telah terlanjur terjadi, seperti yang marak dalam industri organisasi adalah menurunnya produktivitas, komitmen, dan sikap kerja karyawan, dapat diterapkan metode lain, yaitu diadakan training atau evaluasi yang mengadaptasi nilai-nilai psikologi positif. Di dalam kegiatannya dapat disisipkan perekonstruksian kembali persepsi dan kebermaknaan potensi masing-masing anggota organisasi agar menumbuhkan semangat kerjanya kembali.

Jika dikaitkan dengan konteks industri dan organisasi, tentu sangat dibutuhkan prinsip psikologi positif. Dalam sebuah industri atau organisasi, tentu saja akan ada permasalahan yang ingin dihindari, hal tersebut dapat dicegah dengan menerapkan prinsip psikologi positif jika masalahnya berkaitan dengan manusia.

Semua perusahaan yang berbasis laba, baik perusahaan multinasional maupun bisnis rumahan, pasti menginginkan dua hal: *revenue* yang semakin naik dan *cost* yang semakin menurun. Sebuah paradoks yang mungkin susah sekali untuk diwujudkan. Bagaimana tidak, *cost* produksi yang semakin tahun semakin naik tidaklah secepat pertumbuhan ekonomi masyarakat. Jika tidak ingin ditinggal konsumen, pelaku bisnis tidak bisa serta merta menaikkan harga produknya, walaupun *cost* produksi mengalami kenaikan. Salah satu cara yang bisa digunakan oleh pelaku bisnis untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan ide-ide kreatif untuk mengefisiensikan proses produksi. Toyota adalah salah satu perusahaan yang bisa mewujudkan kemustahilan tadi. Perusahaan yang didirikan pada tahun 1933 ini terus berkembang menerjang semua gelombang perubahan. Asetnya semakin bertambah tiap tahun dan menjadi perusahaan otomotif penghasil mobil paling banyak di dunia di tahun 2012. Geliatnya semakin terasa setelah mengambil sebagian besar proporsi saham di perusahaan mobil Daihatsu dan Hino, ditambah sebagian kecil proporsi saham di Subaru dan Isuzu. Melihat kesuksesan Toyota, Liker J (2004) melakukan penelitian dan mencatat ada 14 prinsip yang digunakan oleh Toyota untuk memperbesar perusahaannya. Keempat belas prinsip tadi oleh Liker dikenal sebagai **The Toyota Ways**. Salah satu sistem yang dikembangkan dalam 14 prinsip *Toyota Ways* adalah prinsip *Kaizen* atau perbaikan terus menerus. Di Toyota, prinsip *Kaizen* ini kemudian dikawinkan dengan prinsip *Teian Seido* (menggali ide dari bawah). Karyawan diminta untuk selalu menyumbangkan ide-ide untuk mempercepat proses, menghemat biaya, dan meningkatkan produktivitas.

Perkawinan kedua prinsip melahirkan 60.000-an ide tiap tahun. Dari setiap ide yang disampaikan, Toyota memberikan *reward* sebesar 500 yen sampai 200.000 yen, tergantung dari *impact* gagasan yang diberikan. Pertanyaan yang muncul berikutnya adalah apa yang mendorong atau memotivasi karyawan Toyota sehingga mampu mengeluarkan ide-ide kreatif? Banyak kajian tentang dinamika munculnya kreativitas dari aliran-aliran psikologi. Salah satu aliran psikologi yang membahas dinamika kreativitas adalah psikologi positif.

Sebagai salah satu tokoh yang mempopulerkan psikologi positif, Seligman (2005) dalam jurnal berjudul *Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions* mendefinisikan psikologi positif sebagai istilah yang memayungi studi-studi terhadap emosi-emosi positif, sifat-sifat dasar positif, dan pemberdayaan institusi atau komunitas. Coplan (2009) dalam penelitiannya tentang emosi positif atau *happiness* menunjukkan bahwa emosi positif mampu meningkatkan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah serta membantu dalam melawan stres. Sederhananya, saat seorang tidak senang, tidak memiliki emosi positif, atau tidak merasa memiliki perusahaan (*engagement*) maka seorang karyawan tidak akan bersedia menyumbangkan idenya, walaupun sebenarnya karyawan tersebut memiliki ide.

Organisasi yang berbasis aplikasi psikologi positif menurut Coplan (2009) dapat dimunculkan dengan lima langkah. Langkah pertama yang direkomendasikan adalah (1) mencari kekuatan pribadi karyawan. Dasar proses *people development* sebenarnya adalah mengembangkan potensi karyawan. Dalam organisasi yang mengenal konsep kompetensi, sering kali *people development* lebih terfokus untuk mengurangi jarak antara kemampuan yang secara riil dimiliki dengan kompetensi yang dituntut harus dimiliki, daripada fokus pada potensi karyawan. Akibatnya organisasi mengeluarkan *effort* yang cukup besar dengan hasil yang tidak terlalu memuaskan. Istilah yang sering muncul adalah daripada melatih ikan terbang, lebih baik melatih ikan menjadi perenang hebat.

Organisasi yang berbasis psikologi positif melakukan cara yang berbeda. Selain menutup *gap* kompetensi, organisasi juga akan terfokus untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh karyawannya. Kesalahan terbesar organisasi yang menghambat kreativitas karyawan dimulai dari salah menempatkan orang diposisi atau *team*, yang dilanjutkan dengan kesalahan memandang seseorang. Sejarah telah banyak

membuktikan hal tersebut. Pertanyaan-pertanyaan Thomas Alfa Edison yang membuat jengkel gurunya membuatnya dicap bodoh dan dikeluarkan dari sekolah, karena salah dimengerti. Padahal bagi penganut psikologi positif akan melihat sisi lain Edison sebagai orang yang selalu ingin tahu. Begitu juga dalam organisasi, organisasi yang menganut psikologi positif akan lebih memilih untuk berfokus pada sisi positif dari pada sisi negatif. Bukankah segala sesuatu terdiri dari dua sisi, tergantung cara kita memandangnya? Setelah organisasi mampu melihat kekuatan karyawan maka langkah kedua bagi organisasi yang ingin mengaplikasikan psikologi positif adalah (2) menggunakan kekuatan dengan cara-cara baru. Di sinilah proses *people development* dilakukan. Organisasi bisa menggunakan tiga jenis *development* untuk membantu karyawannya mengembangkan potensi yang dimiliki, cara pertama adalah dengan *formal training* seperti *in class training*, *workshop*, seminar, dan lain-lain. Cara pertama ini memberikan dampak 10% terhadap proses belajar karyawan. Cara kedua yang memiliki dampak lebih besar, yaitu dengan *learning from other*, seperti *coaching*, *mentoring*, dan *budies*. Cara kedua ini memberikan dampak sebesar 20% terhadap proses pembelajaran. Untuk mendapatkan pengaruh 70% sisanya, proses *development* bisa dilakukan dengan *on the job training*, seperti *delegation*, *job assignment*, *rotation*, dan lain-lain.

Selain berfokus pada karyawan, Coplan (2009)) juga memberikan rekomendasi langkah ketiga dengan berfokus pada *leader*, yaitu (3) bagaimana seorang pemimpin membangun relasi positif dengan bawahannya. Sehebat apapun seorang *employee*, mereka tidak akan memberikan idenya jika merasa *leader*-nya tidak layak untuk disumbangkan ide. Jika diibaratkan, seorang yang memiliki ikatan emosional positif akan lebih mudah dipinjami dan meminjami uang dibandingkan dengan orang yang tidak dikenal atau bahkan dimusuhi. Setelah proses pengembangan dilakukan dan hubungan baik dibina, langkah keempat yang direkomendasikan Coplan (2009) adalah (4) mengukur hasil. Menurut Seligman (2005), langkah inilah yang membedakan psikologi humanistik dengan psikologi positif. Psikologi humanistik cenderung tidak menggunakan pendekatan empiris dalam penelitian dan aplikasinya, sedangkan psikologi positif berbasis pada data empiris. Pengukuran ini memiliki beberapa tujuan, di antaranya adalah mengukur dan memperbaiki efektivitas aplikasi psikologi positif.

Hasil pengukuran ini akan menjadi acuan untuk melangkah ke rekomendasi Seligman (2005) yang ke lima, yaitu (5) melakukan pengaturan diri (*self regulation*) termasuk disiplin diri untuk terus menemukan dan menciptakan efek positif. Sebaik atau seburuk apapun hasil evaluasi yang dilakukan menjadi dasar untuk terus menemukan dan menciptakan efek positif. Saat ditemukan aplikasi psikologi positif yang masih kurang, maka perlu dilakukan usaha untuk meningkatkan aplikasi psikologi positif. Dan saat hasil pengukuran menunjukkan bahwa hasil aplikasi psikologi positif sudah bagus maka perlu dilakukan *improvement* agar proses aplikasi psikologi positif lebih efektif.

C.3. Penerapan Psikologi Positif dalam bidang klinis

Tujuan utama dari psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki namun juga membangun kembali kualitas dengan positif kemudian dirasa penting dan sangat aplikatif untuk digunakan di segala konteks profesional psikologi. Dalam konteks profesional klinis, prinsip psikologi positif yang dapat diterapkan adalah kegiatan preventif dapat berupa kegiatan psikoedukasi kepada masyarakat awam tentang gangguan psikologis dan penanganannya serta prinsip apresiatif dan pengembangan potensi pada klien yang mengalami gangguan sehingga diharapkan akan meningkatkan motivasi. Saat kedua kegiatan itu dapat diterapkan dengan baik, maka bukan tidak mungkin mencapai hasil yang berupa berkembangnya potensi klien yang mengalami gangguan untuk menjadi lebih baik dan menurunnya potensi “menuju gangguan” karena sudah dilakukan kegiatan pencegahan.

Beberapa penelitian aplikatif penulis untuk penanganan masalah klinis, antara lain pengaruh terapi memaafkan pada korban perselingkuhan, *gratitude therapy* untuk penderita Diabetes Mellitus, Terapi Tawa untuk penurunan depresi pada penderita pasca stroke, yang secara keseluruhan dapat efektif untuk penanganan kasus klinis.

D. SIMPULAN DAN SARAN

D. 1. Simpulan

Permasalahan perkotaan tampaknya cukup kompleks, mulai dari masalah sosial-ekonomi seperti adanya kemiskinan, disparitas pendapatan antar penduduk perkotaan, dan meningkatnya sektor informal. Masalah fisik dan infrastruktur, seperti kemacetan, bencana alam yang meliputi banjir, meletusnya gunung berapi, dan kebakaran ilalang

yang akhirnya merembet ke rumah. Bencana sosial, seperti kerusuhan, tawuran antar-pelajar ataupun warga. Problem kesehatan dengan banyaknya jenis penyakit baru, atau penyakit yang sudah ada sejak lama tetapi bergeser tingkat keparahannya menjadi lebih tinggi. Bencana yang beragam ini tentunya dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat perkotaan. Lingkungan berpengaruh pada aspek mental, hubungan sosial, dan kesehatan fisik manusia. Dampak kerusakan lingkungan dapat berupa fisik dengan timbulnya berbagai penyakit seperti asma, diare, dan penyakit kulit. Dampak psikologis yang mungkin muncul adalah stres akibat kebisingan, polusi dan suhu udara, serta keterbatasan gerak karena tinggal di pemukiman kumuh, rumah susun, maupun rumah sangat sederhana dan peningkatan jumlah penderita penyakit jiwa di perkotaan.

Problem perkotaan tersebut dapat diintervensi melalui pendekatan Psikologi Positif dengan pertimbangan secara sederhananya adalah saat seorang tidak senang, tidak memiliki emosi positif, atau tidak merasa memiliki perusahaan (*engagement*) maka seorang karyawan tidak akan bersedia menyumbangkan idenya, walaupun sebenarnya karyawan tersebut memiliki ide. Psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki namun juga membangun kembali kualitas dengan positif kemudian dirasa penting dan sangat aplikatif untuk digunakan di segala konteks professional psikologi. Psikologi Positif mempelajari tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, dan oleh karenanya ia menjadi bahagia.

D.2.Saran

Psikologi positif ini dapat diaplikasikan di berbagai bidang, di antaranya pendidikan, industri & organisasi, serta klinis. Bila para psikolog dibekali pemahaman yang kuat mengenai psikologi positif ini, dapat mendukung proses preventif maupun kuratif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis yang muncul di perkotaan. Dengan berpikir positif dan memiliki emosi positif, manusia dapat terhindar dari emosi negatif yang membawa dampak tidak baik bagi fisik maupun psikologis.

PUSTAKA ACUAN

- Alex Linley, P. S. J. (2006). Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 3-16.
- Compton, William. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. United States: Thompson
- Coplan, J.H. (2009). How Positive Psychology Can Boost Your Business. Liker, J. 2004. *The 14 Principles of The Toyota Way: 14 Management Principles from The World's Greatest Manufacturer*. McGraw-Hill
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R.A. & Mc.Cullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Erik P. Eckholm (1985). *Masalah Kesehatan Lingkungan sebagai Sumber Penyakit*. Jakarta: PT Gramedia.
- Farah Aulia (2015) “*Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah*”
- Genis Ginanjar, Wahyu . (2009). *Obesitas pada anak*. B First
- Halim, D.K. & Weber, C. (2011). The Need of Green Space (n-Green) among French and Indonesian Urban Dwellers. Jakarta: Universitas Pancasila, Seminar Nasional—“Living Harmony with Green Psychology.
- Harwantiyoko, Neltje F.Katuuk . 1997 . *MKDU Ilmu Sosial Dasar* . Jakarta : Universitas Gunadarma
- Husni Abdillah (2012). *Implikasi Psikologi Positif dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Karakter*.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character, strength, and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press
- Rahmat Rukmana (2004) . *Usaha Tani Kapri* : Kanisius
- Seligman, M.E.P, Steen, T.A, & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions*. *The American Psychologist*, 60, 410-421
- Soegijoko, B.T.S. (2011). *Ruang Terbuka Hijau (RTH) dalam Perspektif Tata Kota*. Jakarta: Universitas Pancasila, Seminar Nasional-Living Harmony with Green Psychology
- <https://www.pressreader.com/indonesia/jawa-pos/20160419>
- <http://www.indonesian-publichealth.com>



Proceeding Book

SEMINAR NASIONAL

PENERAPAN PSIKOLOGI POSITIF

PADA MASYARAKAT URBAN

30 SEPTEMBER 2017

**Dies Natalis Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya ke-35**

**EDITOR
LISTYO YUWANTO
ANDINA MEGA LARASATI
STEFANY LIVIA PRAJOGO
FOURENT GLAUDIA**

**PENERBIT
LPPM
UNIVERSITAS SURABAYA**

**PROCEEDINGS BOOK
SEMINAR NASIONAL
30 SEPTEMBER 2017**

**PENERAPAN PSIKOLOGI
POSITIF PADA MASYARAKAT
URBAN**

Lokasi Seminar:

Ruang Serba Guna
Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya
Universitas Surabaya
Jalan Raya Kalirungkut,
Surabaya – Indonesia 60297

Penerbit:

LPPM Universitas Surabaya
Gedung Perpustakaan lt.4
Universitas Surabaya
Jalan Raya Kalirungkut,
Surabaya – Indonesia 60297
www.lppm.ubaya.ac.id

**PROCEEDINGS BOOK
SEMINAR NASIONAL
PENERAPAN PSIKOLOGI POSITIF PADA MASYARAKAT URBAN**

ISBN: 978-602-73416-9-2

Reviewer : Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog
Agnes Fellicia Budiman, M.Psi., Psikolog
Editor : Listyo Yuwanto, Andina Mega, Stefani Livia, & Fourent Claudia
Penerbit : LPPM Universitas Surabaya

SUSUNAN KEPANITIAAN

Steering Committee : Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog
Ketua : Fatimah Alwi Mauladdawilah
Bendahara : Agnes Fellicia Budiman, M.Psi., Psikolog
Scientific Committee : Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog
Stefany Livia Prajogo
Andina Mega Larasati
Fourent Glaudia Rizky Mas Wardani
Sie Kesekretariatan : Ike Ulaymatul Fadlilah
Dita Widya Swastika
Chirstine May Dwiyanti
Sie Acara : Aprilia Putri Dewanti
Agnes Law Putri
Sie Sponsorship : Erosta L. A. Manurung
Dinda Sabrina Ratnaningtyas
Athalia Rosemarie Lumunon
Maria Veronica Shyellie
Sie Humas : Hardiyanti Reski Rahmadani
Ida Ayu Cynthea Manuaba
Maharani
Sie Perlengkapan : Cindy Claudia
Savo Ezra Bolang
Winata Tjandra
Siti Meidina
Muhammad Rafee Udin
Sie Konsumsi : Vivian Halim
Gina Amalia Anggari
Sie Publikasi dan Dokumentasi : Jessica Shirleen Wilona
Hendra Susilo
Eugenia Vanny Florensia

Penerbit:

LPPM Universitas Surabaya Telp : 031-2981360
Gedung Perpustakaan Lantai 4 Email : lppm@ubaya.ac.id; lppmubaya@yahoo.co.id
Jl. Raya Kali Rungkut, Surabaya Website : lppm.ubaya.ac.id

Copyright©2017 Statistic Assistance Center Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya	v
Sambutan Ketua Panitia	vi
Keynote Speaker	
Peran Psikologi Positif dalam Solusi Masalah Lansia di Perkotaan Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, Psikolog	1
Penerapan Psikologi Positif pada Masyarakat Urban Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog	17
Quality of Work Life: Penerapan Psikologi Positif di Dunia Kerja Dr. L. Verina Halim Secapramana, M.M, Psikolog	37
Simposium	
Hubungan Spiritualitas, <i>Resiliency of Self-Efficacy</i> , dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Subjektif Pada Penderita Hepatitis B Hermiana Vereswati	50
Perilaku Mengendalikan Berat Badan pada Remaja Perempuan di Perkotaan Monique Elizabeth Sukamto.....	67
Rapid Paper	
<i>Subjective Well-Being</i> Pada Perempuan Menikah Dini dengan Usia Pernikahan <i>Long-Term Marriage: Pendekatan Kualitatif Metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i> Niken Woro Indriastuti	82
Psikologi Positif dalam Penerapan <i>Self Awareness</i> dan Dukungan Sosial pada Kebersihan Lingkungan Sehari-hari Jovita Ramadhani	100
Analisis Perilaku Gaya Hidup Hedonisme Remaja Kota Surabaya Dengan Menggunakan Regresi Logistik Ordinal Sitti Raisya Fitri Effendi, Delinda Widya, Dimas Rahadiyuza, Ardhian Bayu, Fasha Amelia Nuraini, & Vita Ratnasari	109
Optimalisasi <i>Techno Family-Systems</i> untuk Meningkatkan <i>Kualitas Positive Interpersonal Relationship</i> dalam Mengatasi <i>Family Techno-Stress</i> Cicilia Hendarto	128
Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Ibu Rumah Tangga yang Terinfeksi HIV/AIDS Pradipta Citra Safitri, Imelda Ika Dian Oriza, & Vivi Nurwianti	137
Optimalisasi Peran Ayah dalam Keluarga Urban Sofia Ramdhaniar	158
Teknik ABCDE untuk Meningkatkan Optimisme sebagai Penanganan Terhadap Korban Bullying Fatimah Alwi Mauladdawillah & Jessica Shirleen Wilona	167

**DIES NATALIS KE-35
(1982-2017)
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA**

Surabaya, 2 September 2017

Peserta Seminar Nasional yang saya hormati,

Dalam rangka **Dies Natalis 35 tahun**, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menggelar acara Seminar Nasional “**Penerapan Psikologi Positif pada Masyarakat Urban**”. Dipilih tema masyarakat Urban karena Visi Psikologi Ubaya adalah *menjadi unggul dalam penyelenggaraan pendidikan psikologi dan menangani masalah perkotaan sesuai martabat kehidupan*. Oleh karena itu masyarakat Urban menjadi suatu tempat bagi civitas akademika Psikologi Ubaya dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Dan dengan berkembangnya pendekatan *positive psychology* maka tema-tema yang diangkat dalam konteks masyarakat urban adalah *Resilience, Forgiveness, Positive Emotion, Happiness, Quality of Work Life, Work Family Balance, Flow, Mindfulness, Work Engagement*. Diangkatnya tema-tema psikologi positif dalam masyarakat urban diharapkan agar masyarakat urban dapat menjadi lebih baik kualitas hidupnya.

Semoga dengan seminar nasional ini, dapat dihasilkan tulisan ilmiah yang bermanfaat bagi masyarakat urban, sehingga dengan demikian visi Psikologi Ubaya dapat terdukung melalui temu ilmiah yang diadakan kali ini. Visi Fakultas Psikologi Ubaya akan terus diimplementasikan dalam berbagai kegiatan tri darma baik Pembelajaran, penelitian, maupun pengabdian masyarakat. Terima kasih terhadap tim panitia dari **SAC (Statistic Assistance Center)** yang sudah bekerja keras hingga terselenggaranya temu ilmiah ini dengan baik.

Selamat mengikuti seminar nasional di Psikologi Ubaya, dan **Viva Psikologi Ubaya**.

Prof. Dr. Yusti Probowati, Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

**DIES NATALIS KE-35
(1982-2017)
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA**

SAMBUTAN KETUA PANITIA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan karunia-Nya, sehingga kita dapat berkumpul pada pagi hari ini, bertemu, berbagi ilmu, dan berdiskusi di Seminar Nasional Penerapan Psikologi Positif pada Masyarakat Urban, yang diselenggarakan oleh *Statistic Assistance Center* Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Statistic Assistance Center (SAC) merupakan Unit Kegiatan Strategis non profit yang memiliki bidang kerja pengolahan data kuantitatif berbasis program statistik. Selain itu, SAC juga memiliki program kerja dalam bentuk kepedulian terhadap komunitas (*Social Activity for Community/SAC*) dengan pendekatan psikologi. Terdapat beberapa program kepedulian terhadap komunitas yang sudah dilakukan di antaranya adalah yang berkaitan dengan pemberian intervensi psikologis pada korban bencana. SAC juga memiliki fokus untuk mengadakan seminar atau pun *workshop* bertema psikologi.

Selain itu, saya juga ingin berterima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dalam penyelenggaraan seminar nasional ini, yaitu:

1. Bapak Listyo Yuwanto, M.Psi, Psikolog, selaku *Steering Committee*, atas kepercayaan, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan selama saya menjabat sebagai ketua pelaksana.
2. Seluruh panitia pelaksana yang telah membantu saya agar seminar ini dapat berlangsung dengan baik, dan juga atas masukan dan dukungan yang telah mereka berikan.
3. Seluruh peserta *Call for Paper* yang telah membagikan hasil penelitian dan kekayaan intelektualnya dalam presentasi dan *proceeding book*.
4. Seluruh peserta yang terlibat dalam seminar ini.

Adapun tujuan dilaksanakannya seminar ini sendiri adalah untuk merayakan Dies Natalis Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang ke-35, mewadahi kebutuhan akan publikasi bagi peneliti psikologi di Indonesia, serta untuk memberi edukasi mengenai penerapan psikologi positif pada masyarakat di perkotaan.

Semoga seminar ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh peserta secara khusus, dan bagi kemajuan ilmu psikologi di Indonesia secara umum. Akhir kata, selamat berproses dalam seminar ini.

Fatimah Alwi Mauladdawilah

Ketua

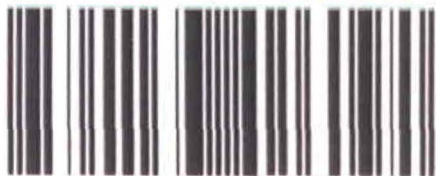
Seminar Nasional Penerapan Psikologi Positif Pada Masyarakat Urban

Media Partner:



EVENTSURABAYA

ISBN 978-602-73416-9-2



9786027341692

Sponsor:

ILS+