

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

Husnul Khatimah, Marselius Sampe Tondok

Universitas Surabaya, Indonesia

Email: khatimahusnul18@gmail.com, marselius@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Meningkatnya kondisi stres, kecemasan dan tekanan dalam berbagai hal membuat sebagian besar orang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis terutama di kalangan generasi Z saat ini. Kondisi ini memerlukan pendekatan komprehensif yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu pendekatan yang menarik untuk dikaji lebih lanjut untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah Intervensi Psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini merupakan Systematic Literature Review (SLR) menggunakan pedoman PRISMA, dengan pencarian literatur pada basis data Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan SagePub dalam rentang tahun 2013–2023. Hasil dari seleksi menyaring 6 studi yang memenuhi kriteria inklusi, yakni penelitian eksperimental berbasis Randomized Controlled Trial (RCT). Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif, seperti mindfulness, gratitude, optimisme, serta pendekatan berbasis model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment), terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Studi yang ditinjau mengungkapkan bahwa intervensi psikologi positif mampu meningkatkan kebahagiaan, mengurangi stres dan depresi, serta meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif dapat menjadi strategi yang efektif dan praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok populasi.

Kata kunci: Intervensi psikologi positif, kesejahteraan psikologis

Abstract

Increasing stress, anxiety and pressure conditions in various ways make most people experience a decrease in psychological well-being, especially among Generation Z today. This condition requires a comprehensive approach that is proven effective in improving mental well-being. One of the interesting approaches to be studied further to improve psychological well-being is positive Psychological Interventions. This study aims to evaluate the effectiveness of positive psychological interventions on psychological well-being. This study is a Systematic Literature Review (SLR) using the PRISMA guidelines, with literature searches on Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and SagePub databases in the range of 2013–2023. The results of the selection screened 6 studies that met the inclusion criteria, namely experimental research based on Randomized Controlled Trial (RCT). The results of the analysis showed that positive psychology interventions, such as mindfulness, gratitude, optimism, and approaches based on the PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) model, were proven to improve psychological well-being. The reviewed studies revealed that positive psychological interventions are able to increase happiness, reduce stress and depression, and increase individual resilience in the face of life's challenges. These findings indicate that positive psychology approaches can be an effective and practical strategy for improving psychological well-being across various population groups.

Keywords: Positive psychological interventions, psychological well-being

PENDAHULUAN

Era modern saat ini ditandai dengan tingginya tingkat stres, cemas, tekanan, dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, penting bagi individu untuk memperhatikan kesehatan mental mereka dengan serius (Gofar, 2023; Kanda & Firdaus, 2024; Rudianto, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Alvara Research Center pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 28,3 % generasi Z kelahiran 1997 – 2012 di Indonesia menjadi generasi yang paling banyak mengalami stres dan cemas. Tingginya angka tersebut mengungkapkan bahwa generasi Z merasa sulit menghadapi banyak tekanan dari berbagai sisi kehidupan (Rindu dkk., 2024; Shilvina Widi, 2022).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa kesehatan mental yang baik terkait dengan kesejahteraan mental dan psikologis. Bahkan WHO selalu berupaya untuk meningkatkan kesehatan mental individu dan masyarakat secara umum dengan membantu orang merasa baik, menghentikan masalah mental sebelum mereka mulai, memastikan hak setiap orang dilindungi, dan membantu orang yang sudah memiliki masalah mental (WHO, 2022).

Kesejahteraan mental dan psikologis ini juga dikenal sebagai *psychological well-being* merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan individu yang mencerminkan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah situasi individu yang bersikap baik dan positif kepada dirinya sendiri dan juga kepada orang lain, mampu dan memiliki keputusan dan mengatur baik itu kedirinya sendiri atau ke lingkungannya, memiliki tujuan atau sesuatu yang ingin diraih dalam hidupnya, membuat hidupnya lebih bermakna dan mampu melihat dan mengembangkan potensi dalam dirinya (Ryff, 1989).

Psychological well-being yang kuat berdampak positif pada segala aspek kehidupan, termasuk melakukan pekerjaan dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan sukses dengan potensi yang optimal dalam meraih tujuan hidup. Namun, terkadang perasaan sedih, khawatir, atau terlalu stres dapat menjadi tantangan yang menghalangi dalam pencapaian *psychological well-being* yang sehat (Diener dkk., 2005). Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental, pengelolaan emosi, dan upaya untuk meningkatkan well-being secara keseluruhan telah menjadi fokus penting dalam masyarakat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Psychological well-being* adalah melakukan intervensi dengan pendekatan psikologi positif. Psikologi Positif menekankan peningkatan kualitas hidup, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perkembangan potensi individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Intervensi dengan pendekatan psikologi positif disebut sebagai *Positive Psychology Interventions* (PPI) yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian tentang efektivitas *Positive Psychology Interventions* (PPI) terus berkembang, dan semakin banyak bukti menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu. Studi-studi telah mengevaluasi berbagai macam intervensi Psikologi Positif, termasuk intervensi berbasis kecerdasan emosional, gratitude, mindfulness, peningkatan optimisme, dan banyak lagi. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi Psikologi Positif dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan, mengurangi tingkat stres dan depresi, serta meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satunya yang dilakukan oleh Shaghghi pada tahun 2019 yang menunjukkan bawah

Positive Psychology Interventions mampu meningkatkan *psychological well-being* pada remaja (Shaghghi dkk., 2019). Penelitian lain juga dilakukan oleh Yurayat yang menunjukkan hasil bahwa Intervensi psikologi positif online efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa sarjana (Yurayat & Seechaliao, 2021).

Meskipun telah ada banyak penelitian yang menunjukkan efektivitas intervensi Psikologi Positif, namun demikian, masih ada beberapa pertanyaan yang perlu dijawab. Misalnya, bagaimana intervensi tersebut dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang, dan bagaimana faktor-faktor kontekstual dapat mempengaruhi hasilnya. Oleh karena itu, penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas intervensi Psikologi Positif sangatlah relevan dan bermanfaat. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang bagaimana intervensi tersebut dapat digunakan secara optimal dalam konteks praktis, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis yang terlibat dalam perubahan positif.

Berbeda dari penelitian terdahulu, studi ini menggunakan SLR dengan fokus pada metode RCT yang belum banyak dikaji secara khusus untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikologi positif. Pendekatan ini memberikan novelty dalam menyintesis bukti empiris yang berkualitas tinggi melalui desain eksperimental yang rigorous, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih kuat untuk implementasi praktis dalam berbagai setting psikologis dan klinis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Pedoman PRISMA berfungsi sebagai kerangka kerja komprehensif untuk melakukan tinjauan *Systematic literature Review* (Page dkk., 2021). Dengan pedoman ini, penelitian memiliki tujuan untuk memberikan jaminan yang transparan, ketat dan kemampuan untuk di reproduksi dalam melakukan proses tinjauan literatur. Sehingga akan meningkatkan keabsahan dan kredibilitas temuan.

Proses pencarian literatur secara menyeluruh dilakukan dengan dua kriteria yaitu kriteria inklusi diantaranya penelitian eksperimen menggunakan *Positive Psychology Interventions* (PPI) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, penelitian yang di terbitkan 10 tahun terakhir mulai tahun 2013 sampai 2023, pemilihan sumber informasi melalui Google Scholar, Pubmed, ScienceDirect, SagePub. Pencarian literatur menggunakan beberapa kata kunci yaitu " Positive Psychology Interventions " atau "Intervensi Psikologi Positif", " *psychological well-being* " atau "Kesejahteraan psikologi" dengan menyesuaikan filter hanya untuk studi Randomized Controlled Trial (RCT) saja. Sedangkan untuk kriteria eksklusi diantaranya menghilangkan penelitian yang sama dari sumber yang berbeda, mengesampingkan penelitian yang memiliki kelemahan di metodologi yang signifikan seperti sampel yang tidak representatif atau desain penelitian yang lemah, menghindari studi dengan kualitas yang rendah, menghapus penelitian yang tidak langsung terkait dengan topik penelitian yang digunakan.

Analisis dilakukan melalui pendekatan tematik terhadap temuan utama dari tiap studi. Data diekstraksi secara sistematis meliputi karakteristik studi (penulis, tahun, sampel), jenis intervensi, alat ukur yang digunakan, dan hasil utama. Sintesis naratif dilakukan untuk

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

mengidentifikasi pola efektivitas intervensi psikologi positif, dengan mempertimbangkan heterogenitas metode dan populasi yang diteliti.

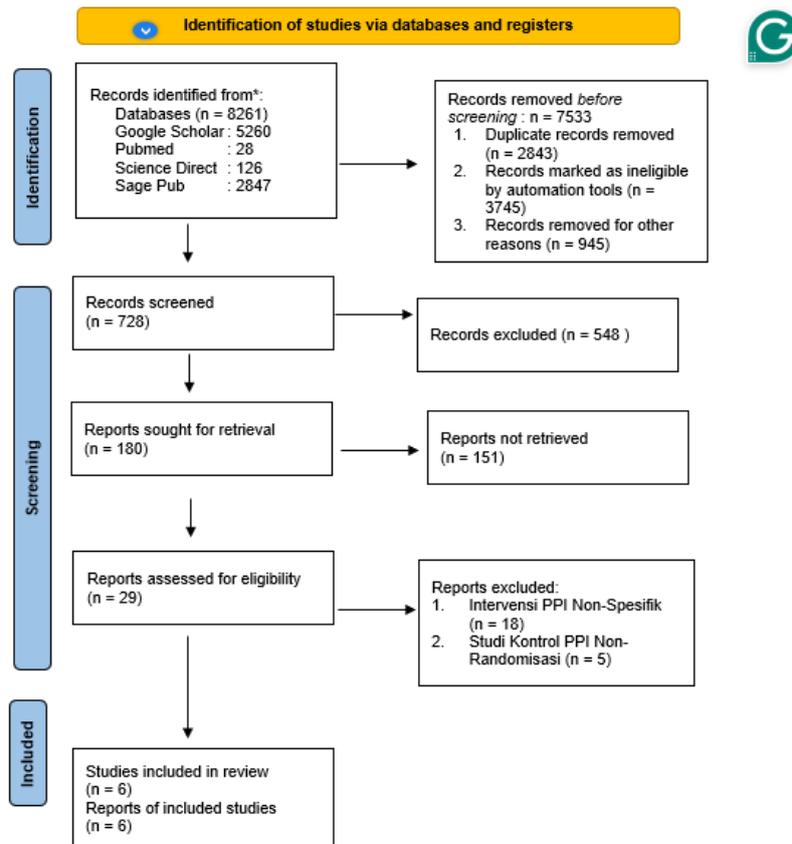


Figure 1. Identification of studies via databases and registers

Table 1. Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
1.	(Yurayat & Seechaliao, 2021)	<i>Effectiveness of Online Positive Psychology Intervention on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students</i>	Mahasiswa S1 (n = 24)	<i>Item-Objective Congruence (IOC)</i>	<i>Online positive psychology intervention</i>	Hasil dari pre-test dan post-test menunjukkan bahwa Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa skor rata-rata kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen berbeda secara signifikan berbeda secara signifikan pada taraf 0,05. Selain itu, skor rata-

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
						<p>rata kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada fase post-test dan tindak lanjut berbeda secara signifikan pada tingkat 0.05. Intervensi psikologi positif online efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa mahasiswa sarjana.</p>
2.	(Shaghaghi dkk., 2019)	<i>Effect of positive psychology interventions on psychological well-being of midwives: A randomized clinical trial</i>	60 bidan yang bekerja di pusat kesehatan masyarakat di Kota Mashhad, Iran.	<i>The Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	<i>Positive psychology interventions</i>	<p>Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor posttest dari kedua kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada variabel kesejahteraan psikologis total (P <0,001). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk menggunakan model PERMA Seligman</p>

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
						untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di puskesmas.
3.	(Damreihani dkk., 2018)	<i>The effectiveness of positive psychology intervention on the well-being, meaning, and life satisfaction of mothers of children with cancer: A brief report</i>	50 ibu yang memiliki anak dengan kanker	<i>The Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	<i>Positive psychology interventions</i>	Variabel-variabel penelitian meningkat secara signifikan pada kelompok kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok control sehingga dapat disimpulkan bahwa Intervensi psikologi positif telah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, harapan, kepuasan hidup dan makna hidup.
4.	(Liu dkk., 2021)	<i>The effectiveness of a web-based positive psychology intervention in enhancing college students' mental well being</i>	868 mahasiswa S1 yang dibagi 2 kelompok yaitu Eksperimen (n = 448) dan kontrol (n = 448)	The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	<i>Web-based Positive psychology interventions</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi <i>Positive psychology interventions</i> (dibandingkan dengan pengingat kesehatan biasa) secara signifikan meningkatkan suasana hati yang positif dan mengurangi

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
						emosi negatif di antara para siswa. Efek positif dari intervensi ini juga tetap konsisten pada masa tindak lanjut 3 dan 6 bulan.
5.	(Yaghoobi & Moghadam, 2019)	The Effect of Positive Psychology Intervention on the Psychological Well-Being of Adolescents	30 siswi SMA kemudian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu eksperimen (n=15) dan kontrol (n=15)	<i>The Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	<i>Positive psychology interventions</i>	Hasil dari Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) menunjukkan bahwa psikologi positif secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata RPWS kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada post-test (P<0.001). Metode intervensi psikologi positif memiliki

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
						<p>pengaruh yang signifikan terhadap otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri ($P < 0,001$). metode intervensi psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.</p>
6.	(Seear & Vella-Brodrick, 2013)	Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being: Examining the Role of Dispositional Mindfulness	211 orang dewasa	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)	<i>Positive psychology interventions</i>	<p>Hasil dari 73 peserta yang menyelesaikan Pengukuran Waktu 2 menunjukkan bahwa intervensi "best possible selves" secara signifikan mengurangi afek negatif, dengan ukuran efek yang sedang. Data tindak lanjut dari 37 peserta 2 minggu kemudian menunjukkan bahwa bagi peserta dengan kesadaran diri awal yang lebih rendah, mereka yang ditugaskan ke kelompok "best possible</p>

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

No.	Penulis / Tahun	Judul	Partisipan	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
						<p>selves" mengalami peningkatan afek positif, dengan ukuran efek yang besar. Motivasi untuk melakukan intervensi yang ditugaskan sangat berhubungan positif dengan praktik, dan baik motivasi maupun frekuensi berhubungan kuat dengan peningkatan kesejahteraan mental. Hasil ini memberikan dukungan tambahan bagi efektivitas intervensi "best possible selves" dan menunjukkan bahwa intervensi ini dapat bermanfaat bagi individu dengan tingkat kesadaran diri disposisional yang rendah.</p>

Analisis Berdasarkan Karakteristik Intervensi

Tabel 2. Perbandingan Efektivitas Berdasarkan Modalitas Intervensi

Modalitas	Studi	Efek Jangka Pendek	Efek Jangka Panjang	Populasi Target
Online/Web-based	Yurayat & Seechaliao (2021); Liu et al. (2021)	Signifikan positif	Konsisten hingga 6 bulan	Mahasiswa
Tatap Muka	Shaghghi et al. (2019); Damreihani et al. (2018); Yaghoobi & Moghadam (2019)	Signifikan positif	Tidak dilaporkan	Bidan, Ibu, Remaja
Mixed/Hybrid	Seear & Vella-Brodrick (2013)	Signifikan positif	Konsisten hingga 2 minggu	Dewasa umum

Analisis Meta-Tema

1. Intervensi Berbasis Web vs Luring

- Intervensi berbasis web menunjukkan keunggulan dalam aksesibilitas dan konsistensi efek jangka panjang
- Intervensi luring (tatap muka) memberikan dampak yang lebih personal namun terbatas dalam follow-up

2. Efektivitas Lintas Populasi

- Mahasiswa: Efektif dengan modalitas online
- Tenaga kesehatan (bidan): Efektif dengan pendekatan PERMA model
- Populasi dengan stres tinggi (ibu anak kanker): Efektif dalam meningkatkan resiliensi
- Remaja: Efektif dalam pengembangan kepribadian positif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Literatur Sistematis ini menunjukkan bahwa *Positive Psychology Intervention* yang dilakukan melalui sejumlah metode memberikan potensi yang besar dalam meningkatkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu dari berbagai kalangan usia.

Pertama penelitian dilakukan oleh Yurayat (2021) tentang sebuah studi yang bertujuan untuk menentukan efektivitas intervensi psikologi positif online terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sarjana. Studi ini menggunakan desain uji acak terkontrol dan melibatkan 24 partisipan. Intervensi online terdiri dari delapan sesi yang berfokus pada konsep-konsep psikologi positif, kesadaran diri, dan teknik konseling individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini memiliki implikasi bagi eksekutif dan staf universitas yang tertarik untuk mengimplementasikan intervensi serupa guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa mereka. (Yurayat & Seechaliao, 2021)

Selain itu, studi ini juga bertujuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penggunaan aktivitas kesadaran diri, belas kasihan diri, dan pembangunan otonomi. Peneliti menggunakan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan konsep Ryff yang terdiri dari enam komponen. Skala ini digunakan sebagai pre-test, post-test, dan pengukuran tindak lanjut. Studi ini telah disetujui oleh komite etika universitas, dan data dikumpulkan melalui registrasi online dan wawancara. Fase eksperimental melibatkan sesi videoconference, sedangkan fase pasca-eksperimen melibatkan post-test. Hasil penelitian menunjukkan

peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi ini menyoroti efektivitas intervensi psikologi positif online dalam meningkatkan kesejahteraan (Yurayat & Seechaliao, 2021).

Kedua, penelitian dilakukan oleh Shaghaghi Studi ini bertujuan untuk menyelidiki efek intervensi psikologis positif terhadap kesejahteraan psikologis bidan yang bekerja di pusat kesehatan masyarakat di Kota Mashhad, Iran. Kelompok intervensi menerima intervensi pendidikan berdasarkan model PERMA Seligman, yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis dalam hal emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam skor posttest antara kelompok intervensi dan kontrol dalam hal kesejahteraan psikologis. Studi ini menyarankan penggunaan model PERMA untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bidan di pusat kesehatan.

Studi ini menemukan bahwa intervensi psikologis positif dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis bidan. Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan secara keseluruhan dan dimensi khusus seperti otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup. Namun, kelompok kontrol menunjukkan penurunan kesejahteraan dalam beberapa dimensi. Temuan ini mendukung gagasan bahwa emosi dan intervensi positif dapat menyebabkan peningkatan kesejahteraan (Shaghaghi dkk., 2019).

Ketiga dilakukan oleh damreihani tahun 2018 yang dilakukan untuk menyelidiki efektivitas intervensi psikologi positif terhadap kesejahteraan, makna hidup, dan kepuasan hidup ibu-ibu anak dengan kanker. Penelitian ini melibatkan 50 ibu yang mengisi berbagai skala sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan meningkatkan variabel kesejahteraan, kepuasan hidup, makna hidup, dan harapan hidup pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat memiliki dampak positif pada ibu-ibu anak dengan kanker.

Studi ini juga mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis terhadap kesejahteraan mental, harapan, kepuasan hidup, dan makna hidup pada ibu-ibu anak dengan kanker. Intervensi positif terbukti efektif dalam meningkatkan variabel-variabel ini. Optimisme dan harapan juga ditemukan memiliki korelasi negatif dengan indikator psikopatologis. Namun, studi ini memiliki ukuran sampel yang kecil dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Intervensi positif dapat membantu dalam berbagai fase pengobatan kanker bagi pasien dan keluarga mereka (Damreihani dkk., 2018).

Keempat dilakukan oleh Liu dkk tahun 2021 yaitu studi ini mengevaluasi efektivitas intervensi psikologi positif berbasis web (PPI) dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19. Hasil studi menunjukkan bahwa sesi PPI secara signifikan meningkatkan suasana hati positif dan mengurangi emosi negatif pada mahasiswa. Efek positif dari intervensi ini tetap konsisten pada tindak lanjut 3 dan 6 bulan. Studi ini menyarankan agar PPI diadopsi di universitas untuk meningkatkan keadaan psikologis mahasiswa. Studi ini meneliti efektivitas intervensi psikologi positif berbasis web (PPI) terhadap kesejahteraan mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang menerima PPI memiliki skor lebih tinggi pada afek positif dan lebih rendah pada afek negatif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efek ini diamati pada semua tahap penilaian dan tetap berlangsung pada tindak lanjut 6 bulan.

Studi ini juga menemukan bahwa PPI memiliki dampak yang lebih besar pada afek positif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun, studi ini memiliki keterbatasan, seperti kurangnya informasi demografis dan penggunaan pengukuran non-klinis terkait gangguan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang PPI dan dampaknya pada kondisi kesehatan mental. Studi ini juga mendukung penggunaan intervensi psikologi positif berbasis web (PPI) untuk mengurangi konsekuensi kesehatan mental dari pandemi COVID-19 pada mahasiswa universitas. Para peneliti menekankan perlunya kebijakan kesehatan masyarakat yang efisien dan kolaborasi internasional untuk mengatasi stres psikologis yang terkait dengan pandemi dan isolasi diri.

Kelima penelitian dilakukan oleh Yaghoobi dkk tahun 2019 yang bertujuan untuk meneliti efek intervensi psikologi positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Studi ini dilakukan pada siswi SMA di Serishabad, Provinsi Kurdistan, Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi ini memiliki efek yang signifikan pada otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi psikologi positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Yaghoobi & Moghadam, 2019).

Keenam, penelitian dilakukan oleh Seear tahun 2013 yaitu bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi psikologi positif, khususnya intervensi "tiga hal baik" dan "versi diri terbaik", dalam meningkatkan kesejahteraan. Studi ini juga ingin mengeksplorasi peran kesadaran disposisional sebagai moderator potensial dari efektivitas intervensi ini. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi positif dapat meningkatkan kesejahteraan, namun masih perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi ini. Kemudian peserta dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok: intervensi versi diri terbaik, intervensi tiga hal baik, dan kelompok kontrol tanpa aktivitas. Pengukuran kesejahteraan, kesadaran, dan motivasi dikumpulkan pada tiga titik waktu. Tingkat attrisi juga diperiksa untuk memastikan validitas data. Analisis statistik yang sesuai dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Kemudian, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi versi diri terbaik secara signifikan menurunkan afek negatif dan meningkatkan afek positif, terutama bagi peserta dengan kesadaran awal yang lebih rendah. Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara ketiga kondisi pada Waktu 1. Analisis tambahan menunjukkan bahwa motivasi dan frekuensi praktik sangat berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan mental. Adherence atau kepatuhan terhadap intervensi juga mempengaruhi hasil penelitian (Seear & Vella-Brodrick, 2013).

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menyajikan bukti bahwa intervensi psikologi positif dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa, bidan, ibu-ibu anak dengan kanker, mahasiswa selama pandemi COVID-19, dan remaja. Intervensi psikologi positif ini berfokus pada aspek-aspek positif dalam kehidupan individu, seperti emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna hidup, dan pencapaian. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu.

Namun, beberapa penelitian juga mengakui keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut guna mengkonfirmasi temuan ini. Seiring dengan penelitian lebih lanjut, intervensi psikologi positif dapat semakin dioptimalkan dan diadopsi secara luas untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, penggunaan intervensi psikologi positif dapat menjadi strategi yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologis pada berbagai kelompok populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Damreihani, N., Behzadipour, S., Haghpanh, S., & Bordbar, M. (2018). The effectiveness of positive psychology intervention on the well-being, meaning, and life satisfaction of mothers of children with cancer: A brief report. *Journal of Psychosocial Oncology*, 36(3), 382–388. <https://doi.org/10.1080/07347332.2018.1427173>
- Diener, E., Lucas, E. R., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam *Handbook of positive psychology* (hlm. 63–73).
- Gofar, M. (2023). Dampak Game Online terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Kanda, A. S., & Firdaus, E. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(2).
- Liu, K., Duan, Y., & Wang, Y. (2021). The effectiveness of a web-based positive psychology intervention in enhancing college students' mental well-being. *Social Behavior and Personality*, 49(8). <https://doi.org/10.2224/sbp.10459>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. Dalam *The BMJ* (Vol. 372). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rindu, R., Prasetio, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., Falah, D., Rahmanita, A., Mellinda, S., Kesuma, I., Susanti, A., Setyonugroho, A., Miftachurohman, A., & Andiyana, Y. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat “Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2). <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i2.177>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Nomor 6).
- Seear, K. H., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being: Examining the Role of Dispositional Mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125–1141. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0193-7>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. Dalam *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (Vol. 9789401790888, hlm. 279–298). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Shaghghi, F., Abedian, Z., Forouhar, M., Esmaily, H., & Eskandarnia, E. (2019). Effect of positive psychology interventions on psychological well-being of midwives: A

Efektifitas Intervensi Psikologi Positif Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

- randomized clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_17_19
- Shilvina Widi. (2022). Generasi Z Indonesia paling stres dibandingkan X dan milenial. *DataIndonesia.id*. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/generasi-z-indonesia-paling-stres-dibandingkan-x-dan-milenial>
- WHO. (2022). Mental Health. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Yaghoobi, A., & Moghadam, B. N. (2019). The effect of positive psychology intervention on the psychological well-being of adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 14–25. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.25.1.14>
- Yurayat, P., & Seechaliao, T. (2021). Effectiveness of Online Positive Psychology Intervention on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students. *Journal of Education and Learning*, 10(4), 143. <https://doi.org/10.5539/jel.v10n4p143>