

Editor:
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

APLIKASI PSIKOLOGI POSITIF: PENDIDIKAN, INDUSTRI, DAN SOSIAL

- Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. - Amy Mardhatillah, Ph.D.
- Prof. Dr. Mohd. Dahlan A. Malek - Assoc. Prof. Muhammad Iqbal, Ph.D.
- Assoc. Prof. Dr. Balan Rathakrishnan - Soan Singh Bikar Singh, Ph.D.
- Dr. Seflawati Intan Savitri, S.P., M.St. - Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi. - Yenny, M.Psi.
- Prastha Kurnia Putri, M.Psi. - Hifizah Naw, S.Psi., M.Ed. - Ida Shafieaz Mohamed Kamil, LL.M.
- Agustini, S.Psi., M.Psi. - Sri Wahyuning Astuti, S.Psi., M.Kom. - Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi.
- Erna Mulhadi, M.St. - Dhani Irawan, S.Psi., M.Sc. - Firman Alamasyah Arlo Buntoro, S.Psi., MA
- Erna Rispawati, M.St. - Fatma Nuragmarina, M.Psi. - Qisthina Aulia, S.Sos., M.St.
- Prof. Dr. David Effendi, AM. - Dr. Nanang Ruliyat, ST, MT. - Lukmi Amalia
- Novia Rindang Sari, S.Psi. - Cherry Yanitha Oley, S.Psi. - Nazmiyati Nur, S.Psi.

**APLIKASI PSIKOLOGI POSITIF:
PENDIDIKAN, INDUSTRI, DAN SOSIAL**

**KUTIPAN PASAL 72:
Ketentuan Pidana Undang-Undang Republik
Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 Tentang HAK CIPTA**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

~ Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., dkk. ~

APLIKASI PSIKOLOGI POSITIF: PENDIDIKAN, INDUSTRI, DAN SOSIAL



Pekalongan - Indonesia

APLIKASI PSIKOLOGI POSITIF: PENDIDIKAN, INDUSTRI, DAN SOSIAL

Copyright © 2020

Penulis:

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. - Amy Mardhatillah, Ph.D.
Prof. Dr. Mohd. Dahlan A. Malek - Assoc. Prof. Muhammad Iqbal, Ph.D.
Assoc. Prof. Dr. Balan Rathakrishnan - Soon Singh Bikar Singh, Ph.D.
Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si. - Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi.
Yenny, M.Psi. - Prahastia Kurnia Putri, M.Psi. - Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
Ida Shafinaz Mohamed Kamil, L.L.M. - Agustini, S.Psi., M.Psi.
Sri Wahyuning Astuti, S.Psi., M.Ikom. - Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi.
Erna Multahada, M.Si. - Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., MA. - Erna Risnawati, M.Si.
Fatma Nuraqmarina, M.Psi. - Qisthina Aulia, S. Sos., M.Si. - Prof. Dr. Daud Effendi, AM.
Dr. Nanang Ruhayat, ST., MT. - Laksmi Amalia - Novia Rindang Sari, S.Psi.
Cherry Yanitha Oley, S.Psi. - Nazmiyati Nur, S.Psi.

Editor:

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Setting Lay-out & Cover:

Tim Redaksi

Diterbitkan oleh:

PT. Nasya Expanding Management

(Penerbit NEM - Anggota IKAPI)

Jl. Raya Wangandowo, Bojong

Pekalongan, Jawa Tengah 51156

Telp. (0285) 435833, Mobile: 0853-2521-7257

www.penerbitnem.online / nasyaexpanding@gmail.com

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan ke-1, Agustus 2020

ISBN: 978-623-7566-70-0

Kata Pengantar

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya, buku ini mampu kami selesaikan dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada Universitas Mercu Buana, Jakarta dan Universiti Malaysia Sabah atas kesempatan yang diberikan kepada kami untuk melaksanakan acara *Round Table Meeting (RTM)* dan *Symposium on Strengthening The Family Quality of Life in Digital Era* pada 11-12 November 2019 lalu. Sehingga akhirnya kami memiliki kesempatan untuk mengkolaborasi ide-ide kami dalam bentuk bunga rampai artikel-artikel penelitian dan artikel-artikel kontemporer yang tertuang dalam sebuah buku berjudul “Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, dan Sosial”.

Kami sangat berharap dengan adanya buku ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, dan pengetahuan bagi pembaca dalam penerapan psikologi positif pada berbagai aspek kehidupan terutamanya dalam bidang Pendidikan, industri organisasi, dan sosial. Kami juga berharap semoga buku ini dapat dipahami dengan baik oleh pembaca dan berguna untuk semua.

Kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan yang kurang berkenan karena kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan pada buku ini. Oleh karena itu

kami mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk kemudian buku ini dapat kami perbaiki dan kami kembangkan lagi agar menjadi lebih baik.

Jakarta, 01 Agustus 2020

Penulis

Daftar Isi

KATA PENGANTAR __ v

DAFTAR ISI __ vii

Psikologi Positif: Sebuah Cara dalam Memandang Ilmu
Psikologi __ **1**

Managing Mental Health in The Work Place __ **9**

Dampak Psikologi Penggunaan GPS bagi Pengendara
Bermotor __ **31**

Social Networking Towards The Development of Self-Esteem,
Social Skills and Learning Behaviour among The Adolescent
__ **43**

Development of Critical Thinking among School Students __ **91**

Bahagia Belajar di Kelas Berbasis Neurosains __ **115**

Penerapan Cognitive Behaviour Therapy pada Fobia Darah
__ **131**

Rokok, Remaja, Keluarga, dan Sekolah: Bagaimana Semuanya
Saling Terkait? __ **147**

Guru Optimal, Siswa Bahagia: Meningkatkan Kinerja Guru
Melalui Pengayaan Pekerjaan __ **169**

Curriculum Development Research of Indonesian
Kindergarten Based on Perspective of "Playing With Nature"
Unit from Living Enviromental Studies in Japan __ **189**

Role of Selecting Departments at State Universities and Lecturers' Teaching Style to Students' Learning Motivation __	207
Menulis Membantu Kita Sehat __	221
Konsekuensi Media Sosial Online __	229
Pengembangan Sistem Manajemen Pengetahuan sebagai Keunggulan Kompetitif yang Berkelanjutan __	241
Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan terhadap Kecemasan Sosial Remaja (Studi pada Budaya Patrilineal dan Matrilineal) __	263
Agility: Predictor Kesuksesan Individu dalam Bekerja __	279
Ada yang Salah dengan Tubuhku? Fenomena <i>Body Shaming</i> di Dunia Maya __	293
Meningkatkan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: Studi Eksperimen Kuasi Intervensi Terapi Pemaafan __	309
Readiness to Change and Resilience among Notre Dame Teachers in Jakarta __	335

PSIKOLOGI POSITIF: SEBUAH CARA DALAM MEMANDANG ILMU PSIKOLOGI

Laila Meiliyandrie Indah Wardani & Laksmi Amalia
Universitas Mercu Buana

“Bagaimana bisa ilmu-ilmu sosial memandang kekuatan dan kebaikan umat manusia seperti altruisme, keberanian, kejujuran, disiplin, kesenangan, kesehatan, tanggung jawab, dan keceriaan sebagai sebuah ilusi yang bernilai rendah, defensif, dan tidak orisinal sedangkan kelemahan dan motivasi negatif seperti kecemasan, gairah, keegoisan, paranoia, kemarahan gangguan kejiwaan dan kesedihan dipandang sebagai hal-hal yang bersifat otentik.”
(Seligman dalam Schultz & Schultz, 2015)

Kutipan di atas merupakan bagian dari isi orasi ilmiah yang disampaikan oleh ahli psikologi positif dari Amerika Serikat yang bernama Seligman (1998), dalam sebuah simposium tentang kajian ilmiah mengenai optimisme dan harapan. Semenjak saat itu, gerakan psikologi positif mulai memancarkan gaungnya dalam berbagai cabang ilmu psikologi. Psikologi positif dipandang sebagai sebuah cara baru dalam memandang ilmu psikologi. Kehadiran psikologi positif menggantikan cara pandang lama dalam ilmu psikologi yang sering memandang manusia sebagai makhluk yang bermasalah-

memiliki kecemasan, rentan untuk depresi, dan mudah mengalami kecanduan terhadap alkohol dan obat-obatan terlarang-sehingga manusia merupakan makhluk yang keadaannya perlu segera diperbaiki dengan psikoterapi dan obat-obatan psikofarmaka.

Psikologi positif didefinisikan sebagai sebuah cabang ilmu psikologi yang memfokuskan kajiannya pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh manusia (King, 2008). Kekuatan-kekuatan manusia yang dimaksudkan di sini mencakup harapan, kebahagiaan, optimisme, rasa bersyukur, *grit*, dan resiliensi. Kajian psikologi positif yang berfokus pada kekuatan-kekuatan manusia bertujuan untuk mengembalikan psikologi pada tujuan awalnya yang bukan hanya berkuat pada upaya penyembuhan gangguan-gangguan kejiwaan tetapi juga membuat hidup semua orang menjadi lebih produktif dan bermakna serta mengidentifikasi dan menumbuhkan potensi-potensi terbaik manusia (Seligman, 2001).

Psikologi positif mengkaji mengenai pengalaman subjektif manusia yang bersifat positif di masa lampau seperti kesejahteraan dan kepuasan hidup, di masa sekarang seperti *flow*, kesenangan, kenikmatan-kenikmatan sensual, kebahagiaan, dan di masa depan seperti optimisme, harapan, dan keyakinan. Pada tingkat individual, psikologi positif mengkaji mengenai sifat-sifat positif manusia yang bersifat personal seperti kapasitas untuk mencintai, keberanian, kemampuan membangun hubungan interpersonal, sensitivitas terhadap estetika, sifat pantang menyerah, memaafkan, orisinalitas, dan optimisme untuk masa depan (Seligman, 2001). Sementara itu, pada tingkat kelompok,

psikologi positif mengkaji mengenai nilai-nilai kebenaran dan institusi-institusi yang menggerakkan manusia untuk menjadi manusia beradab yang lebih baik dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti bertanggung jawab, kepedulian, altruisme, toleransi, dan etos kerja.

Terkait dengan kesehatan mental, psikologi positif diaplikasikan dalam dua ranah penting yang berhubungan dengan upaya untuk membantu manusia dalam menghadapi gangguan-gangguan psikologis yang muncul dalam kehidupannya. Kedua ranah penting tersebut adalah pencegahan dan psikoterapi. Dalam pencegahan gangguan-gangguan psikologis, kekuatan-kekuatan manusia seperti optimisme dapat mencegah depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa. Sebagai contoh, sebuah program latihan "*learned optimism*" yang dilakukan di Amerika Serikat berhasil mengurangi hampir 50% insidensi depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa dalam dua tahun paska latihan "*learned optimism*" (Seligman, Schulman, DeRubeis, & Hollon, 1999; Peterson, 2000). Keberhasilan mengurangi insidensi depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa yang mengikuti program latihan "*learned optimism*" ini dilakukan dengan mengajari anak-anak dan orang dewasa untuk mengenali pola pikir mereka yang bersifat katastrofik, membantah dan menantang pikiran-pikiran katastrofik tersebut, serta mengubah pikiran-pikiran katastrofik tersebut menjadi pikiran-pikiran yang bersifat optimis.

Sementara itu, terkait dengan psikoterapi, penerapan prinsip-prinsip psikologi positif juga membantu para psikoterapis untuk mengarahkan para pasien dalam mengatasi

gangguan-gangguan psikologis yang mereka alami. Penerapan prinsip-prinsip psikologi positif seperti optimisme, penemuan tujuan hidup, kejujuran, rasionalitas, keberanian, dan sifat pantang menyerah dalam psikoterapi ternyata mampu membantu pasien untuk mengatasi gangguan-gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan yang mereka alami (Seligman, 2001). Prinsip-prinsip psikologi positif yang diterapkan dalam psikoterapi juga membantu pasien gangguan-gangguan psikologis untuk menumbuhkan harapan dalam melanjutkan kehidupan yang mereka jalani.

Psikologi positif sesungguhnya sudah mulai dikaji oleh para teoritis psikologi terdahulu seperti Maslow dan Rogers (Schultz & Schultz, 2015). Akan tetapi pada saat itu, riset-riset psikologi positif belum berkembang dengan pesat seperti saat ini. Dalam beberapa dekade belakangan ini, riset-riset psikologi positif yang mengkaji mengenai *subjective well-being*, kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, harapan, penentuan tujuan hidup, *grit*, *strength based parenting*, dan penerapan psikologi positif dalam dunia kerja berkembang dengan sangat pesat.

Grit, misalnya, merupakan salah satu topik dalam psikologi positif yang sangat sering dikaji. Angela Lee Duckworth merupakan psikolog dari Amerika Serikat yang memperkenalkan konsep *grit* dalam pencapaian kesuksesan. Dalam risetnya terhadap mahasiswa-mahasiswi kampus Ivy League, kadet di United States Military Academy-West Point, dan peserta kompetisi National Spelling Bee di Amerika Serikat, Duckworth, Peterson, Matthews, dan Kelly (2007) menemukan bahwa selain tingkat intelegensi dan tipe kepribadian

conscientiousness, *grit* merupakan faktor yang dapat berkontribusi pada kesuksesan seseorang. Riset-riset yang dilakukan oleh Duckworth dan koleganya mendorong pengembangan berbagai program pelatihan *grit* di berbagai sekolah di Amerika Serikat.

Selain *grit*, *strength based parenting* juga merupakan topik yang sering dikaji dalam psikologi positif. Waters (2017) mendefinisikan *strength based parenting* sebagai strategi *parenting* yang melibatkan usaha orangtua untuk menumbuhkan keadaan keluarga yang positif, menciptakan proses-proses interaksi antara anak dan orangtua yang bersifat positif, dan mencari kualitas-kualitas positif dari anak-anak mereka. Strategi *strength based parenting* merupakan strategi yang sangat penting dalam mengasuh anak karena orangtua yang menerapkan *strength based parenting* akan cenderung lebih mudah untuk melihat potensi-potensi terbaik yang dimiliki oleh anak-anak mereka. *Strength based parenting* juga bertujuan untuk menciptakan keluarga yang *thriving*. Dengan keadaan keluarga yang *thriving*, maka perkembangan dan kesejahteraan anak akan lebih terjamin.

Berbagai riset mengenai *grit* dan *strength based parenting* menunjukkan aplikasi psikologi positif dalam dunia pendidikan dan di level keluarga. Masih banyak riset dalam psikologi positif lainnya yang dapat diterapkan dalam bidang lain seperti ekonomi dan studi mengenai disabilitas. Berkembang pesatnya riset yang menggunakan prinsip-prinsip psikologi positif dan semakin banyaknya aplikasi psikologi positif secara praktis dalam berbagai bidang telah membuktikan bahwa psikologi positif telah mampu

mengubah cara pandang ilmu psikologi yang dulunya hanya melihat hal-hal negatif dari manusia menjadi sebuah ilmu yang merayakan kualitas-kualitas positif manusia.

Akhirnya, bidang ilmu psikologi di Indonesia juga semestinya ikut menerapkan prinsip psikologi positif dalam praktik dan riset. Penerapan prinsip psikologi positif ini sangat penting agar ilmu psikologi di Indonesia dapat berkontribusi dalam mengurangi prevalensi gangguan psikologi seperti gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, psikologi positif juga dapat membantu psikolog Indonesia untuk menumbuhkan kualitas-kualitas positif manusia Indonesia di masa mendatang.

REFERENSI

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- King, L. A. (2008). *The Science of Psychology: An Appreciative View*: McGraw-Hill Higher Education Boston.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *A History of Modern Psychology*: Cengage Learning.
- Seligman, M. E., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The Prevention of Depression and Anxiety. *Prevention & Treatment*, 2(1), 8a.

Seligman, M. E. P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York, USA: Oxford University Press.

Waters, L. E. (2017). Strength Based Parenting: A New Avenue of Practise and Research in Positive Psychology *Future Directions in Well-Being* (pp. 93-96): Springer.

TENTANG PENULIS



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. Menyelesaikan studi S1 di Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dan menyelesaikan studi S2 & S3 Psikologi Industri dan Organisasi di Faculty Sains Social and Humanity, Universiti Kebangsaan

Malaysia. Saat ini aktif sebagai pengajar dan peneliti bidang ilmu Psikologi organisasi, *cross cultural*, dan metodologi di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.



Laksmi Amalia, Lahir di Surakarta, 08 Oktober 1989 merupakan anak dari pasangan Usman Arifin dan Andarwati. Saat ini aktif sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta. Kemampuannya dalam menarasikan sebuah ide terutamanya ilmu-ilmu psikologi yang

dikuasainya, membuatnya aktif dalam menuliskan ide-ide tersebut menjadi sebuah artikel yang mudah dipahami oleh semua kalangan. ###

APLIKASI PSIKOLOGI POSITIF: PENDIDIKAN, INDUSTRI, DAN SOSIAL

"Bagaimana bisa ilmu-ilmu sosial memandang kekuatan dan kebaikan umat manusia seperti altruisme, keberanian, kejujuran, disiplin, kesenangan, kesehatan, tanggung jawab, dan keceriaan sebagai sebuah ilusi yang bernilai rendah, defensif, dan tidak orisinal sedangkan kelemahan dan motivasi negatif seperti kecemasan, gairah, keegoisan, paranoia, kemarahan, gangguan kejiwaan dan kesedihan dipandang sebagai hal-hal yang bersifat autentik?"

- Martin Seligman-

Psikologi positif mengkaji mengenai pengalaman subjektif manusia yang bersifat positif di masa lampau, saat ini dan masa depan. Pada tingkat individual, psikologi positif mengkaji mengenai sifat-sifat positif manusia yang bersifat personal seperti kapasitas untuk mencintai, keberanian, kemampuan membangun hubungan interpersonal, sensitivitas terhadap estetika, sifat pantang menyerah, memaafkan, orisinalitas, dan optimisme untuk masa depan. Sedangkan pada kelompok, psikologi positif mengkaji mengenai nilai-nilai kebenaran dan institusi-institusi yang menggerakkan manusia untuk menjadi manusia beradab yang lebih baik dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti bertanggung jawab, kepedulian, altruisme, toleransi, dan etos kerja.



PENERBIT NEM

Jalan Pahlawan 101, Gedung 10, Komplek Korpri, Jakarta Pusat, Indonesia
www.penerbitnem.com | penerbitnem@gmail.com | P. 021-2520 3222

ISSN 978-623-2566-70-0



9 786237 566700