

# **BAB III**

## **BIOGRAFI, INTELEKTUALITAS, DAN KONSEP KEBAHAGIAAN SELIGMAN**

### **A. Biografi dan Intelektualitas**

Nama lengkapnya ialah Martin EP Seligman merupakan pejuang gerakan psikologi positif yang berangkat dengan penelitian keoptimisan, dan belajar dari putus asa. Kemudian dengan mengusung semua bentuk penelitian tersebut di berbagai belahan dunia Seligman mencari keberuntungan dengan membuat gerakan baru di bidang psikologi dengan psikologi positif yang mempunyai tujuan utama memberikan pemahaman tentang kebahagiaan.

Satu hal yang menarik menurut penulis, Seligman dalam penelitiannya selama 10 tahun bahwa intervensi psikologis yang seharusnya dilakukan untuk menghindari depresi, skizofrenia, maupun penggunaan obat terlarang ialah mengajarkan anak yang masih berumur kisaran 10 tahun tentang keterampilan untuk berpikir dan bertindak secara optimis, karena dengan cara seperti itu ia akan menghilangkan sekitar 50 % kemungkinan mendapat gangguan maupun gejala depresi saat mulai menjalani masa pubertas dan seterusnya. Jadi menurutnya intervensi secara preventif ini perlu

lebih dipublish untuk mempromosikan betapa pentingnya sains dan praktik tentang pencegahan ini.<sup>1</sup>

Karya pertamanya berupa buku yang membahas tentang belajar dari keputusan, kemudian belajar optimis, kebahagiaan otentik, dan lain sebagainya. Seligman juga sempat menjabat sebagai direktur asosiasi psikolog di Amerika dan Lembaga Psikologi Positif di Universitas Transylvania sehingga dikenal sebagai Bapak Psikologi Positif.<sup>2</sup>

Lebih lanjut, sebuah garapan proyek besar membuat Seligman dan para koleganya mengkaji bermacam informasi kebajikan dan kekuatan di seluruh dunia, berasal dari pemikirannya tentang tidak ada kemajuan dalam pemahaman dan gangguan mental, dan itu karena tidak menggunakan kriteria yang sama yang dilakukan oleh seluruh bangsa, hal tersebut mengharuskan mereka membaca kitab-kitab suci seluruh agama populer, dan karya filsuf seperti aristoteles dan menghasilkan klasifikasi kesehatan psikologi (kebalikan dari *DSM*)<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 106

<sup>2</sup>Martin EP Seligman, *Learned Optimism*, (New York: Vintage Book, 2006). t.th.

<sup>3</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* , 308

## **B. Konsep Authentic Happiness**

### **1. Emosi positif**

Emosi positif terbagi pada tiga masa, yakni sekarang, masa lalu, dan akan datang. Psikologi Positif membahas makna dari momen yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, kenangan yang dirajutnya, serta kebajikan dan kekuatan yang ditimbulkannya, dan berakhir dengan kualitas kehidupannya.

Menurut para psikolog, emosi positif seseorang atau suatu benda membuat yang lain untuk mendekatinya, sedangkan emosi negatif malah membuat untuk menjauhinya.

Untuk mengulas masalah emosi positif ini, maka perlu menguraikan perbandingan emosi negatif dan positif. Emosi negatif merupakan barisan pertahanan pertama terhadap ancaman luar, emosi ini membuat seseorang mengambil sikap siap melawan, seperti takut yang merupakan tanda bahwa ada bahaya yang akan datang atau mengintai.

Emosi negatif ini membawa sifat kekalahan dan kemenangan, ketika seseorang menang maka yang lainnya berada dalam kekalahan, begitupun sebaliknya. Emosi ini memainkan peran penting dalam permainan menang-kalah, bila semakin sering menggunakan emosi ini, atau semakin serius

*outputnya*, maka semakin intens dan menyedihkan pula bentuk-bentuk emosi ini.<sup>4</sup>

Sebagaimana yang diketahui emosi sendiri merupakan penghayatan seseorang akan pola perubahan fisiologis tubuhnya dalam menyikapi peristiwa penting; peristiwa yang mungkin berdampak besar terhadap kesejahteraan hidupnya,<sup>5</sup> dan ini merupakan bahasa lain untuk membicarakan pola dari emosi positif dan negatif dalam pembahasan di sini.

Sebagai contoh lain, dengan menularkan emosi, seperti yang telah diungkapkan oleh Christakis dan James Fowler bahwa adanya hubungan emosi dalam sekelompok orang yang saling berhubungan. Menurut mereka teman-teman dari orang yang bahagia akan 15 % lebih bahagia, dan teman lain yang berteman dengan orang-orang ini akan berbahagia lebih mungkin secara 10%, bahkan sekalipun orang-orang ini tidak mengenal sama sekali orang yang bahagia tersebut di awal.<sup>6</sup>

Setiap emosi memiliki unsur perasaan, pemikiran, dan tindakan. Bila perasaan negatif ini berada dalam diri seseorang maka unsurnya ialah ketidaksukaan, bila pemikirannya dipengaruhi oleh emosi ini maka pikirannya

---

<sup>4</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 114

<sup>5</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, 47

<sup>6</sup>Feldman, Robert S, *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*, 244

terpusat dan tidak toleran, bila ditindak lanjuti dengan tindakan maka emosi ini akan menguasai tubuh untuk memunculkan apa yang salah dan menyingkirkannya.<sup>7</sup>

Seperti kajian Dini Amalia Ulfah yang sempat penulis temukan, bahwa kematangan mengendalikan emosi (mengedepankan emosi positif) merupakan kemampuan untuk menimbulkan kebahagiaan, sebab dalam riset yang dilakukannya ada hubungan signifikan antara kematangan emosi dengan kebahagiaan, ketika semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi pulalah kebahagiaan seseorang.<sup>8</sup>

Menurut Seligman emosi ini menjadi tulang punggung pemikiran evolusioner sejak zaman Darwin, makanya Seligman merasa aneh berpikir mengapa belum ada kejelasan tentang emosi positif.<sup>9</sup>

Kemudian Seligman menyakini dampak dari gerakan emosi ini selain merasa kehilangan, juga akan membuat seseorang berperilaku melepaskan tanggung jawab, menyerah, dan bisa jadi bunuh diri (kasus yang lebih ekstrem).<sup>10</sup>

Sedangkan untuk emosi positif Seligman berpendapat bahwa sulit untuk seseorang berkembang jika tidak beruntung dengan lahir mempunyai

---

<sup>7</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 225

<sup>8</sup>Dini Amalia Ulfah, "Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta", *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9, No. 1, Juli 2016. 92-99

<sup>9</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 116

<sup>10</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 117

limpahan emosi positif seperti ini, lagi menurutnya bentuk-bentuk emosi positif ini merupakan dampak atau efek samping dari perbuatan baiknya selama di dunia. Jadi bila seseorang menuju perasaan percaya diri secara khusus dan kebahagiaan secara umum tanpa ada usaha untuk membuatnya dengan cara berbuat dan membuat hubungan yang baik dengan dunia sama saja mengaburkan cara bahagia dengan tujuan hidup bahagia.<sup>11</sup>

Emosi positif tentang masa lalu ialah seperti sifat syukur, memaafkan, dan meminta maaf, sedangkan emosi positif pada masa depan bisa berupa optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan.<sup>12</sup>

Adapun emosi positif di masa sekarang: terbagi pada dua bentuk, yakni kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan merupakan kesenangan biologis yang mempunyai bentuk emosi yang kuat, seperti ekstase, orgasme, gairah, rasa senang, ceria, dan nyaman, serta semuanya ini bersifat sementara dan sedikit atau tidak sama sekali melibatkan pikiran.

Berbeda dengan gratifikasi, bentuk ini datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat disukai dan tidak mesti memuat perasaan dasar atau bentuk emosi seperti sebelumnya. Bentuk ini membuat pelaku menjadi hanyut dan tenggelam secara penuh dan terserap di dalamnya, serta mungkin akan kehilangan kesadaran diri, seperti membaca buku bagus, menikmati percakapan

---

<sup>11</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 118

<sup>12</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, 67

bermanfaat, menari, memanjat tebing dan segala hal yang di dalamnya waktu terasa terhenti. Inilah waktu dimana seseorang mampu menjawab tantangan dan bersentuhan dengan kekuatannya sendiri. Juga menurut Seligman gratifikasi ini melibatkan lebih banyak pemikiran dan interpretasi., karena ditopang oleh kekuatan dan kualitas diri.

Kemudian Seligman pernah mengutip pernyataan Aristoteles tentang *eudaimonia*, menurutnya gratifikasi yang diusungnya ialah sinonim dari istilah kebahagiaan Aristoteles tersebut. Menurutnya manusia lebih bisa bahagia jika mampu membedakan gratifikasi yang sedikit dan bahkan tanpa bentuk emosi positif sekalipun, sebab tidak semua orang memiliki limpahan emosi positif yang nyata sebagai sandaran perjalanan hidupnya. Oleh karena itu Seligman memining gratifikasi sebagai cara lain bagi manusia untuk dapat berbahagia, dengan menggunakannya dan terus menyeringkannya.<sup>13</sup>

Gratifikasi ini lebih lanjut nantinya akan diungkapkan dengan kekuatan dan kebajikan subjektif individu.

Ada istilah lain dalam gratifikasi ini, yakni *flow* yang merupakan temuan Mike seorang professor ilmu sosial dari *Peter Drucker School of Business* di Universitas Claremont. Penelitiannya tentang “*perasaan mengalir*” yang

---

<sup>13</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, 252-272

dinamainya *flow* ini merupakan hasil karyanya yang berupaya memahami “*apa yang ada dan apa yang mungkin*”.<sup>14</sup>

Kontribusinya tersebut membantu pihak psikologi khususnya psikologi positif dalam upaya memahami kebahagiaan. Ada beberapa komponen nyata dalam gratifikasi ini yang sangat membedakannya dengan kenikmatan.

1. Tugas itu menantang
2. Membutuhkan keterampilan
3. Berkonsentrasi
4. Ada tujuan jelas
5. Langsung mendapat umpan balik
6. Tanpa susah payah akan tenggelam dengan sendirinya
7. Ada rasa pengendalian
8. Kesadaran diri pupus
9. Waktu terasa berhenti

Sebuah kejelasan di daftar tersebut memperkuat istilah gratifikasi yang menurut Seligman ialah ketiadaan unsur emosi.

Untuk memahami kebahagiaan perlu memahami kekuatan dan kebajikan personal, sebab dengan kebahagiaan yang timbul dari hal tersebut maka hidup seseorang tersebut akan terisi dengan autentisitas. Perasaan adalah keadaan atau

---

<sup>14</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 276



kejadian sementara yang tidak selalu berasal dari kepribadian/watak. Watak berlawanan dari keadaan, yakni berupa karakteristik baik negatif ataupun positif yang terus muncul pada berbagai situasi dan kesempatan.

Kekuatan dan kebajikan adalah karakteristik positif yang menimbulkan perasaan senang dan gratifikasi. Adapun watak adalah perangai yang melekat untuk selamanya, dan aktivitasnya mendorong kemunculan perasaan sesaat.

Watak optimis membantu menjelaskan sekilas perasaan bahagia, orang-orang dengan watak ini cenderung menafsirkan masalah mereka sebagai hal sementara terkendali, dan hanya terjadi pada situasi khusus. Sifat optimis ini hanya satu berbanding dua lusin bentuk kekuatan lain yang menyebabkan bahagia.

Seligman mengutip pendapat George Vaillant tentang penelitian psikogisnya yang paling menyeluruh dalam sepanjang hidup manusia, yakni pertahan dewasa, kekuatan ini mencakup altruisme, kemampuan menunda kepuasan, berpikir ke depan, dan rasa humor.<sup>15</sup>

Kemudian di sisi lain Sarah kartika menyebutkan bahwa hal yang paling cepat dan memuaskan individu kepada kebahagiaan ialah melalui upaya-upaya perilaku positif proaktif yang berasal dari diri sendiri, seperti memaafkan, bersyukur, bersifat bijaksana, dan berbuat baik. Jadi bukan merupakan yang

---

<sup>15</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, 56-72

berasal dari benda, aktivitas, maupun individu selain dirinya, sebab sumbernya berasal dari diri sendiri, karena memiliki otoritas untuk memilih pemaknaan hidup dari setiap perilaku yang dijalankan.<sup>16</sup>

Oleh sebab itu, kehidupan baik adalah menjalani hidup dengan sering menggunakan kekuatan khasnya sendiri, hingga dia menghasilkan kebahagiaan autentik dan gratifikasi melimpah. Adapun belajar menggunakannya bisa dalam pekerjaan, cinta, dan membesarkan anak<sup>17</sup>

Dalam hidup yang baik pasti lebih dari sekedar hidup menyenangkan. Apalagi dibandingkan dengan hidup bermakna, maka itu lebih tinggi dan bermakna, namun Seligman tidak mampu menguraikan dengan pasti teori tentang makna dan tujuan hidup, ia hanya mengetahui apabila seseorang mengaitkan diri pada hal yang lebih besar (transedensi) baik itu alam semesta, kekuatan-kekuatan supanatural, ataupun Tuhan maka ia akan mencapainya. Sekalipun dalam pendekatan psikologi positif ini ia mengajukan pendekatan yang sekular<sup>18</sup>

## **2. Karakter/Sifat Positif (Kekuatan dan Kebajikan)**

Karakter atau sifat-sifat positif ini merupakan hasil kumpulan Seligman dan koleganya dalam upaya mengkaji dan menemukan karakter yang selalu ada

---

<sup>16</sup>Sarah Kartika Dewi, Studi Literatur Aplikatif: Bagaimana cara Berbahagia, *Prosiding Nasional Psikologi UNISBA 2013*, Yogyakarta. 2018.

<sup>17</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 77-78

<sup>18</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 80

di penjuru dunia dan bisa untuk dipelajari oleh semua orang, sehingga semua orang dapat berbahagia. Juga kumpulan ini merupakan sebuah upaya klasifikasi sifat-sifat positif yang dapat dikatakan sebagai acuan dari kebalikan *DSM*

**a) Kearifan dan pengetahuan**

Kelompok pertama dalam kebajikan ialah kearifan, dan untuk kelompok ini turunannya ialah berupa pengetahuan, dari dasar seperti keingin tahuan sampai yang paling matang seperti perspektif.

1) Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia

Keingintahuan akan dunia mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap segala sesuatu yang tidak sesuai dengan konsepsi awal kita. Orang-orang yang memiliki rasa ingin tahu tinggi tidak sekadar toleran terhadap ambiguitas; mereka menyukainya dan tertarik membedahnya. Keingintahuan dapat bersifat spesifik atau global, pendekatan yang mencermati segala hal. Rasa ingin tahu secara aktif mengikut sertakan hal yang baru, dan penyerapan informasi pasif (seperti menonton televisi seharian) tidak menampilkan kekuatan ini. Kebalikan dari keingintahuan adalah mudah bosan.

2) Kecintaan untuk belajar

Suka mempelajari hal-hal baru, entah sedang di kelas atau di rumah sendiri. Selalu suka sekolah, membaca, pergi ke museum, dan di semua

tempat yang ada kesempatan belajar. Pengetahuan ini hanya akan mencerminkan kekuatan jika diperoleh karena demi pengetahuan itu sendiri.

### 3) Pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran

Memikirkan sesuatu secara saksama dan mengamatnya dari semua sisi merupakan aspek penting dari diri sendiri, tidak tergesa-gesa menarik kesimpulan dan bersandar hanya pada bukti yang kuat untuk mengambil keputusan, serta sanggup mengubah pikiran sendiri.

Adapun pertimbangan adalah penyaringan informasi secara objektif dan rasional, demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Ini merupakan pengertian yang menjadi sinonim berpikir kritis. Pertimbangan menampakkan orientasi pada kenyataan dan merupakan lawan dari kesalahan logika yang melanda begitu banyak penderita depresi, seperti overpersonalisasi (selalu karena kesalahanku) dan pikiran hitam atau putih. Kebalikan dari kekuatan ini ialah berpikir dengan cara yang mendukung dan meneguhkan apa yang sudah menjadi keyakinan diri. Kekuatan ini merupakan bagian penting dari watak yang sehat, supaya keinginan dan kebutuhan tidak menjadi kacau dengan kenyataan di dunia.

### 4) Kecerdikan/orisinalitas/intelegensia praktis/kecerdasan sehari-hari

Ketika seseorang ingin sesuatu, apakah ia pandai menemukan perilaku baru namun tetap tepat mencapai tujuan tersebut, dan ia jarang puas dengan melakukan sesuatu secara konvensional. Kategori ini juga

meliputi kreativitas sebagaimana yang dimaksudkan oleh orang pada umumnya, tetapi seligman tidak membatasinya pada aktivitas kesenian murni. Kekuatan ini juga disebut intelegensia praktis, pikiran sehat atau kecerdasan sehari-hari.

#### 5) Kecerdasan sosial/pribadi/emosional

Kecerdasan sosial dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Serta peduli akan motif dan perasaan orang lain, juga menanggapi dengan baik. Kecerdasan sosial adalah kemampuan melihat perbedaan di antara orang lain, terutama berkaitan dengan suasana hati, motivasi, temperamen, dan niat mereka, serta bersikap berdasarkan perbedaan ini. Tapi kekuatan ini tidak terpaku hanya pada introspeksi diri, pertimbangan aspek psikologi atau merenung saja, kekuatan ini terwujud dengan tindakan sosial yang terampil.

Kecerdasan personal berupa pemahaman sepenuhnya tentang perasaan diri sendiri dan menggunakannya untuk mengerti dan memandu perilaku diri. Kemampuan ini dikumpulkan oleh Goleman dan dinamai dengan kecerdasan emosional.

Aspek lain dari kekuatan ini ialah menemukan tempat yang tepat bagi diri sendiri, seperti tempat yang memaksimalkan minat dan bakat.

#### 6) Perspektif

Seligman menggunakan istilah ini untuk menjelaskan kekuatan paling matang pada kategori kebijakan inidan yang paling mendekati kearifan itu

sendiri. Orang lain menghubungi seseorang lain untuk meminta pengalamannya agar bisa membantu persoalan orang tersebut dengan cara dan perspektif mereka sendiri. Cara pandang orang ini terhadap dunia masuk akal bagi orang lain dan dirinya sendiri. Orang-orang arif ini merupakan pakar dalam hal-hal penting dan ruwet dalam kehidupan.

## **b) Keberanian**

Kekeuatan yang ada dikelompok ini menunjukkan tekad yang berjalan dengan waspada, untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti. Untuk masuk kualifikasi keberanian, tindakan harus dijalankan dengan penderitaan yang hebat. Kelompok kebajikan ini dipuji secara universal dan setiap budaya mempunyai pahlawan yang memberikan teladan dengan kebajikan ini.

### **1) Kepahlawanan dan ketegaran**

Tidak merasa gentar ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan, atau kesulitan. Kepahlawanan lebih dari sekadar keberanian saat diserang atau saat kesejahteraan fisik terancam, kekuatan ini merujuk pula pada pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer sulit, dan berbahaya. Menurut Seligman para peneliti bertahun-tahun membedakan antara kepahlawanan moral dan kepahlawanan fisik. Cara lain untuk membedakan kepahlawanan didasarkan pada hadir atau tidaknya rasa takut.

Adaun ketegaran yakni mampu memisahkan emosi dan perilaku dari rasa takut, menhina diri untuk tidak memunculkan respon melarikan diri. Sikap tak kenal takut, kenekatan, dan ketergesaan bukanlah kepahlwanan, melainkan menghadapi bahaya meskipun takut itulah kepahlwanan.

Istilah ini mencakup keberanian moral dan psikologis, keberanian moral ialah mengambil sikap yang anda ketahui tidak populer dan bisa jadi merugikan anda. Adapun secara psikologis seperti ketabahan saat menghadapi kepedihan, keceriaan yang diperlukan untuk menghadapi cobaan berat yang serius dan penyakit menahun tanpa kehilangan harga diri.

## 2) Sifat ulet/rajin/tekun

Seseorang menyelesaikan apa yang dia mulai. Orang rajin akan mengerjakan tugas yang sulit dan menyelesaikannya, menuntaskannya dengan riang dna tidak banyak keluhan. Seseorang akan mengerjakan apa yang ia katakan, bahkan terkadang lebih dari yang ia katakan bukannya kurang. Seseorang seperti ini bukan berarti membabi buta mengejar tujuan yang tidak dapat dicapai, malahan dia fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis, ambisi memiliki arti positif dan negatif, tetapi aspek positifnya termasuk dalam bagian ini.

## 3) Integritas/ketulusan/kejujuran

Kekuatan ini ialah kekuatan seseorang yang berupa jujur, bukan hanya karena berbicara benar, tetapi juga menjalani hidup yang sebenarnya,

membumi dan tidak ada kepura-puraan. Yakni menampilkan diri sendiri-niat dan komitmen kepada orang lain dan diri sendiri dengan cara-cara yang tulus, entah lewat perkataan maupun perbuatan.

**c) Kemanusiaan dan cinta**

Kebajikan ini ditampilkan dan dapat terlihat dalam interaksi sosial positif dengan orang lain : teman, kenalan, anggota keluarga, dan juga orang asing.

**1) Kebaikan dan murah hati**

Bersikap baik dan muah hati kepada orang lain dan tidak pernah terlalu sibuk untuk menolong, bahkan berbuat baik pada orang tidak terlalu dikenal sebelumnya. Seberapa sering memperhatikan kepentingan orang lain sama dengan seberapa seriusnya mementingkan diri sendiri, intinya kepada pengakuan akan berharganya orang lain. Kebaikannhati mencaku pergaulan dengan orang lain dengan mengutamakan kepentingannya. Empati dan simpati merupakan komponen yang berguna dalam kekuatan ini. Menurut Shelly taylor respon lazim kaum pria terhadap penderitaan ialah melawan atau melarikan diri, beda dengan kaum perempuan yang didefinisakannya dengan respon memelihara dan bersahabat.

**2) Mencintai dan bersedia dicintai**



Mnghargai kedekatan dan keakraban orang lain, dan apabila orang lain merasakan hal yang sama, maka terbukti seseorang tersebut memiliki kekuatan ini.

#### **d) Keadilan**

Kekuatan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat. Ia meliputi mulai hubungan satu-satu anda dengan orang lain sampai cara anda berhubungan dengan kelompok yang lebih besar, seperti keluarga, komunitas, bangsa, dan dunia.

##### **1) Bermasyarakat/tugas/kerja tim/ loyallitas**

Sebagai anggota suatu kelompok seseorang ini hebat, berdedikasi dan setia, selalu bersedia berbagi, serta bekerja keras demi kesuksesan kelompok. Kekuatan ini bukan sikap taklid dan kepatuhan otomatis, namun memang ingin meletakkan sikap hormat terhadap pihak yang berwenang.

##### **2) Keadilan dan persamaan**

Tidak membiarkan perasaan pribadi menyebabkan biasanya keputusan tentang orang lain, setiap orang diberi kesempatan.

##### **3) Kepemimpinan**

Andal dalam mengorganisasi kegiatan dan mengawasi jalannya kegiatan tersebut. Pemimpin yang simpati pertama haruslah seorang pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok terselesaikan, sambil menjaga hubungan baik di antara anggota kelompok. Pemimpin efektif menjadi

pemimpin simpatik ketika dia menangani hubungan antar kelompok tanpa ada rasa dengki dengan siapapun; dengan kemurahan hati kepada semua.

**e) Kesederhanaan**

Sebagai kebijakan inti, kesederhanaan merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan anda. Orang yang sederhana tidak menekan keinginan, tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

**1) Penegendalian diri**

Dapat dengan mudah menahan nafsu, keinginan, dan dorongan pada saat yang tepat. Tidak cukup dengan hanya mengetahui apa yang benar; harus mewujudkan pengetahuan tersebut menjadi sebuah aksi

**2) Hati-hati/penuh pertimbangan**

Seseorang yang berhati-hati, tidak mengatakan atau melakukan sesuatu yang kemudian disesali. Yakni berhati-hati dengan menunggu sampai ia menyimak semua suara sebelum memulai serangkaian tindakan. Orang seperti ini berwawasan jauh dan penuh pertimbangan, ia pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang, terutama di dunia yang berbahaya, kehati-hatian ini adalah kekuatan yang diinginkan orang tua agar tumbuh pada diri anak-anak mereka.

**3) Kerendahan hati dan kebersahajaan**

Seseorang ini tidak mencari sorotan, lebih suka prestasinya yang berbicara, tidak menganggap diri istimewa, orang lain mengakui dan menghargai kebersahajaannya serta tidak pretensius; pura-pura. Orang dengan karakter ini memandang pendapat pribadi, kemenangan, dan kekalahan mereka sebagai hal yang kurang penting. Dalam skema yang lebih luas, apapun yang diperoleh maupun yang lepas tidak bernilai banyak. Jadi kebersahajaan ini bukan hanya tampilan, namun jendela ke dalam diri.

**f) Transedensi**

Penggunaan istilah ini oleh seligman untuk menghindari kerancuan diantara salah satu kekuatan spesifik “spiritualitas” dengan kekuatan-kekuatan non religius lainnya seperti antusiasme, rasa syukur. Jadi transedensi ialah kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan anda kepada sesuatu yang lebih besar dan permanen : orang lain, masa depan, ketuhanan, alam semesta.

**1) Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan**

Orang ini menghargai keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua bidang: di alam dan seni, matematika dan sains, serta benda-benda setiap hari. Bila kekuatan ini muncul secara intens akan menimbulkan kekaguman dan keingintahuan. Menyaksikan ketangkasan dalam olahraga, tindakan moral yang terpuji, atau kebajikan akan membangkitkan jenis emosi elevasi (emotion of elevation)

## 2) Bersyukur

Sadar akan hal-hal baik yang diterima tidak begitu saja menerimanya, seseorang ini senantiasa meluangkan waktu untuk mengungkapkan terima kasihnya. Bersyukur ini merupakan sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Ketakjuban juga ditujukan untuk impersonal atau nonmanusia-binatang, alam, dan Tuhan.

## 3) Harapan/optimisme/berpikiran ke depan

Orang ini mengharapkan yang terbaik untuk masa mendatang dan merencanakannya serta bekerja guna meraihnya. Harapan, optimisme, berpikiran ke depan adalah kelompok kekuatan yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa depan; berharap bahwa peristiwa yang baik akan terjadi, merasakan bahwa hal ini akan terwujud apabila berupaya keras, dan merencanakan kegembiraan di masa datang sejak sekarang, serta menggembeng hidup kepada tujuan.

## 4) Spiritualitas/tujuan hidup/keyakinan/keagamaan

Mempunyai keyakinan yang kuat koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Mengetahui tempat diri sendiri dalam skema yang lebih besar. Kepercayaan membentuk tindakan dan merupakan sumber kedamaian.

## 5) Sikap pemaaf dan belas kasih

Orang seperti ini memaafkan orang yang berbuat salah padanya, selalu memberi kesempatan kedua. Orang ini berprinsip dengan belas kasih, bukan pembalasan. Pemberian maaf ini menimbulkan sejumlah perubahan yang bermanfaat pada seseorang yang telah diganggu atau disakitioleh orang lain. Ketka orang memaafkan, motivasi dasar atau tendensi tindakannya terhadap elaku menjadi lebih positif (mulia, bak hati, atau murah hati) dan kuran negative (menaruh dendam atau menghindar).

6) Sikap main-main dan rasa humor

Seseorang dengan kekuatan ini suka tertawa dan membuat orang lain tersenyum. Dia mudah melihat sisi positif keidupan.

7) Semangat/gairah/optimisme

Kekuatan ini adalah kekuatan dari orang-orang yang bersemangat.

Uraian karakter kekuatan individu ini sekaligus menjelaskan posisi dari bermacam variabel yang telah banyak diteliti oleh para ilmuan seperti Harmaini dan Alma yang telah meneliti tentang peristiwa-peristiwa yang membuat remaja bahagia yakni dengan kategori tiga komponen. Pertama relasi, yakni kepada orang tua, keluarga dan teman sebaya, selanjutnya personal afektif berupa peristiwa yang berhubungan dengan lawan jenis kelamin, kasih sayang, imbalan psikologis, hobi dan lain-lain, serta terakhir berupa prestasi.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Harmaini, Alma Yulianti, "Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia", . 109

Atau seperti penelitian Irianto dan Subandi yang menjelaskan letak kebahagiaan para guru di Papua dengan adanya rasa syukur, aspek transedensi lainnya, dan pengabdian dalam ilmu pengetahuan.<sup>20</sup>

### 3. Institusi Positif

Makna hidup bisa didapat dengan salah satunya menggunakan kekuatan dan kebajikan khas diri dalam setiap pekerjaannya. Dalam bukunya Seligman menyuarakan bahwa waktu bekerja bisa menjadi saat-saat kemunculan *flow*, karena dalam pekerjaan biasanya punya tujuan yang jelas dan bisa langsung mendapat umpan balik.

Kemudian Seligman juga membahas tentang *panggilan hati*, yakni komitmen teguh untuk bekerja demi pekerjaan itu sendiri. Orang-orang yang memiliki panggilan hati memandang pekerjaan mereka memberi sumbangan kepada kebaikan yang lebih besar, yang lebih besar dari diri mereka. Ringkasnya pekerjaan yang dilakukan itu memuaskan karena atas nama pekerjaan itu sendiri, tanpa mempertimbangkan gaji atau naik jabatan, bahkan saat gaji berhenti sekalipun ia tetap melanjutkan pekerjaan itu.

Penemu konsep ini ialah Amy Wrzesniewski, seorang profesor bisnis Universitas New York, bersama koleganya penemuan yang dikutip Seligman ini diambil dari kajian tentang 28 petugas kebersihan rumah sakit yang punya

---

<sup>20</sup>Irianto dan Subandi, “Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua”, *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 1 No. 3, 2015. 140

deskripsi tugas yang sama, kemudian mempelajari cara mereka membuat pekerjaan menjadi bermakna.<sup>21</sup>

Bentuk lain dalam institusi positif yang tak kalah ikut bernafas di psikologi positif selain pekerjaan ialah cinta. Tema cinta ini merupakan salah satu dasar yang diangkat Seligman, menurutnya cinta yang dimaksud di sini ialah jauh lebih dari sekedar rasa sayang. Dalam pernyataannya Seligman juga mengutip Cindy Hazan seorang psikolog dari Cornell yang memberi tahu tiga macam cinta, yakni cinta terhadap orang yang memberi kenyamanan, penerimaan, dan pertolongan sehingga membangkitkan kepercayaan diri dan memandunya (seperti anak-anak kepada orang tua), kedua, cinta terhadap orang yang di bawah tanggungannya (seperti orang tua kepada anak-anaknya), dan ketiga ialah cinta romantis, mengidolakan seseorang, mengidolakan kekuatan dan kebajikan seseorang dan mengabaikan kekurangannya.<sup>22</sup>

Seligman menegaskan bahwa pernikahan menjadi salah satu institusi positif yang jelas, sebab tiga macam cinta yang dijelaskan Cindy tersebut menyatu di bawah payung pernikahan ini.

Selain itu membesarkan anak merupakan sajian terakhir Seligman dalam konsepnya untuk menunjang kebahagiaan dalam hidup. Membesarkan anak

---

<sup>21</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 370-371

<sup>22</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 403-408

menurutnya harus diwarnai dengan lingkungan yang membangun emosi positif si anak, sebab ketika emosi positif mendominasi maka emosi-emosi positif yang lain akan berkembang dan datang dengan sendirinya pada si anak, sehingga anak akan terbiasa dengan emosi positif dalam hidupnya. Menurutnya, sebagaimana yang dijelaskan di awal bahwa emosi positif memiliki pengaruh yang bersifat meluas, membangun dan menetap, sebaliknya emosi negatif akan mempersempit kemampuan menghadapi ancaman, bukan menyokong pertumbuhannya. Sehingga emosi positif akan mengembirakan anak itu sendiri dan orang tuanya. Lebih jelasnya lagi Seligman memberi spesifikasi bahwa pengaruh emosi positif pada anak ialah memperluas dan membangun kemampuan intelektual, sosial dan fisik anak.<sup>23</sup>

Di sisi lain Iman Setiadi Arif dengan bahasa lain menambahkan bahwa dengan empati, seseorang akan membangun sebuah hubungan “kelekatan”. Yakni relasi kelekatan ibu dengan anaknya membuahkan cinta, dengan kunci empati yang mana menurutnya manusia lah satu-satunya makhluk yang mempunyai kapasitas lebih besar dan berhasil mengembangkannya.

Teori kelekatan ini mengutip dari teori yang dikembangkan oleh John Bowlby, yang kemudian disempurnakan oleh Mary Ainsworth dengan bermacam terobosan agar dapat diilmiahkan, sebab John ini awalnya seorang

---

<sup>23</sup>Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 448-449



psikoanalisis yang kemudian berpindah haluan dengan mandiri; dengan orisinalitas gagasannya<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, 195-204.