

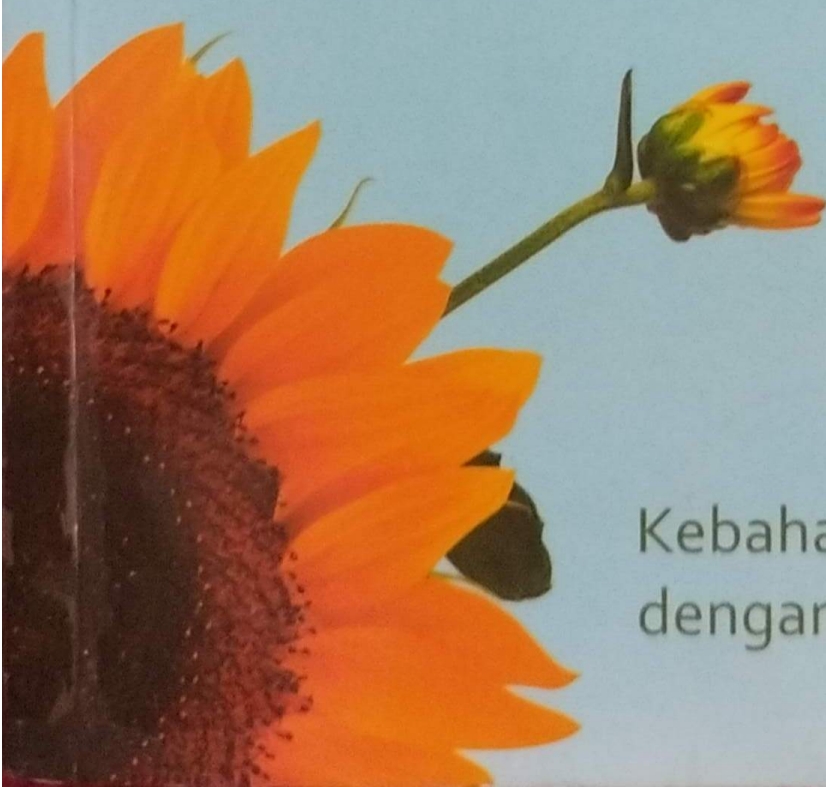
Martin Seligman

Penulis *Authentic Happiness* dan Pendiri Psikologi Positif

Beyond Authentic Happiness

"Jika harus memimpin orang lain, bekerja dengan orang lain,
atau mengenal orang lain, Anda harus membaca buku ini."

—**Jonathan Haidt**, Penulis *The Happiness Hypothesis*



Menciptakan
Kebahagiaan Sempurna
dengan Psikologi Positif

Teori kesejahteraan memiliki lima unsur, dan masing-masing dari kelima unsur tersebut memiliki tiga sifat di atas. Kelima unsur itu adalah emosi positif, keterlibatan, makna, hubungan positif, dan prestasi. Agar mudah diingat, semua itu diringkas menjadi PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*). Mari kita bahas masing-masing unsur tersebut, dimulai dari emosi positif.

Emosi positif. Unsur pertama di dalam teori kesejahteraan adalah emosi positif (hidup yang menyenangkan). Ini juga merupakan unsur pertama di dalam teori kebahagiaan autentik. Namun, unsur ini tetap jadi bagian penting di dalam teori kesejahteraan, meskipun dengan dua perubahan penting. Kebahagiaan dan kepuasan hidup, sebagai ukuran subjektif, kini kedudukannya diturunkan dari yang tadinya merupakan tujuan keseluruhan teori menjadi sekadar salah satu faktor yang tercakup di bawah unsur emosi positif.

Keterlibatan. Keterlibatan tetap menjadi sebuah unsur. Sebagaimana emosi positif, unsur ini juga dinilai secara subjektif. ("Apakah Anda merasa waktu berhenti?" "Apakah Anda benar-benar tenggelam dalam kegiatan Anda?" "Apakah Anda kehilangan kesadaran diri?") Emosi positif dan keterlibatan adalah dua kategori di dalam teori kesejahteraan di mana semua faktornya hanya bisa diukur secara subjektif. Sebagai unsur hedonis, atau senang-senang, emosi positif mencakup semua variabel kesejahteraan subjektif yang sudah umum: kesenangan, keceriaan, kenyamanan, kehangatan, dan lain sebagainya. Namun, perlu diingat bahwa dalam keadaan mengalir biasanya pikiran dan perasaan tidak ada, dan hanya setelah semua terjadi kita bisa bilang, "Tadi itu menyenangkan" atau "Sungguh luar biasa". Jika keadaan subjektif bagi kesenangan adalah di saat ini, maka keadaan subjektif bagi keterlibatan berlaku surut.

Emosi positif dan keterlibatan dapat dengan mudah memenuhi ketiga kriteria untuk menjadi unsur kesejahteraan: (1) emosi positif

dan keterlibatan berperan pada kesejahteraan. (2) Keduanya dikejar oleh banyak orang demi unsur-unsur itu sendiri, dan bukannya untuk memperoleh unsur lainnya (saya ingin pijat punggung meskipun tak ada maknanya, tak memberi prestasi, dan tak ada hubungan apa-apa). (3) Keduanya diukur secara terpisah dari unsur lainnya. (Nyatanya, ada industri rumahan milik para ilmuwan yang mengukur semua variabel kesejahteraan subjektif itu.)

Hubungan positif. Saat dimintai penjelasan mengenai psikologi positif dalam dua kata atau kurang, Christopher Peterson—yang merupakan salah satu perintis psikologi positif—menjawab, “Orang lain.”

Sesuatu yang positif itu jarang sekali berdiri sendiri. Kapan terakhir kali Anda tertawa terpingkal-pingkal? Terakhir kali Anda merasakan kebahagiaan yang tak bisa dijelaskan? Terakhir kali Anda merasakan makna dan tujuan yang mendalam? Terakhir kali Anda merasa sangat bangga terhadap prestasi Anda? Tanpa perlu mengetahui secara terperinci titik-titik penting hidup Anda, saya tahu bentuk dari semua itu: semuanya terjadi di sekitar orang lain.²⁵

Orang lain adalah obat penawar terbaik bagi kekecewaan hidup dan yang paling bisa diandalkan. Karena itulah saya memberi komentar pedas terhadap pernyataan Sartre “Persetan dengan orang lain”. Teman saya Stephen Post,²⁶ profesor Kemanusiaan Medis di Stony Brook, bercerita tentang ibunya. Saat dia masih remaja, dan ibunya melihat bahwa dia sedang tak bersemangat, ibunya biasa berkata, “Stephen, kau tampak kesal. Bagaimana kalau kamu pergi membantu seseorang?” Secara empiris, maksim ibunya Post telah teruji, dan kami para ilmuwan telah menemukan bahwa melakukan kebaikan akan menghasilkan peningkatan kesejahteraan sementara yang paling dipercaya dari tiap tindakan yang kami uji.²⁷

Makna. Saya mempertahankan makna (menjadi bagian dan melayani sesuatu yang Anda yakini lebih besar dari diri Anda) sebagai unsur ketiga

Isi Buku

Prakata — 15

BAGIAN I: PSIKOLOGI POSITIF BARU — 19

1 Apakah Kesejahteraan Itu? — 21

Lahirnya Teori Baru — 26

Teori Awal: Kebahagiaan Autentik — 29

Dari Teori Kebahagiaan Autentik
ke Teori Kesejahteraan — 31

Teori Kesejahteraan — 33

Unsur-Unsur Kesejahteraan — 35

Latihan Kebaikan — 42

Kemakmuran sebagai Tujuan Psikologi Positif — 49

2 Menciptakan Kebahagiaan Anda:

Latihan-Latihan Psikologi Positif yang Manjur — 53

Kunjungan Terima Kasih — 53

Dapatkah Kesejahteraan Diubah? — 54

Latihan Hal-Hal Baik — 57

Psikologi Positif: Intervensi dan Kasus — 60



"Buku ini akan membantu Anda hidup makmur."

Martin Seligman termasuk seorang ilmuwan yang konservatif. Tulisannya memiliki daya tarik karena didasarkan pada ilmu pengetahuan yang hati-hati: tes statistik, angket tervalidasi, tindakan yang diteliti secara cermat, dan sampel yang representatif dalam jumlah besar. Dibandingkan psikologi populer dan buku-buku pengembangan diri, tulisan Seligman lebih bisa dipercaya karena berlandaskan ilmu pengetahuan.

Pemikiran Seligman tentang tujuan psikologi telah berubah sejak diterbitkan buku *Authentic Happiness*, dan—yang lebih baik lagi—psikologi itu sendiri juga terus berubah. Ia telah menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk mengamalkan tujuan mulia psikologi, yakni mengurangi penderitaan dan menghilangkan kondisi-kondisi yang merusak dalam kehidupan.

Psikologi positif membuat orang lebih bahagia. Mengajarkan psikologi positif, meneliti psikologi positif, mempraktikkan psikologi positif sebagai pelatih atau terapis, memberi tindakan psikologi positif kepada siswa kelas sepuluh di kelas, mengasuh anak kecil dengan psikologi positif, dan sekadar membaca tentang psikologi positif, semua itu membuat orang lebih bahagia. Sedangkan isinya—kebahagiaan, hidup yang mengalir dan terus bergerak, makna hidup, cinta, rasa terima kasih, prestasi, pertumbuhan, hubungan yang lebih baik—akan membentuk kemakmuran manusia.

Dengan mengetahui bahwa Anda bisa memiliki lebih dari semua itu sungguh bisa mengubah hidup. Memandang sekilas visi masa depan manusia makmur akan mengubah kehidupan. Maka buku ini akan meningkatkan kesejahteraan Anda—dan akan membantu Anda untuk hidup makmur.

"Buku ini ditulis dengan gaya jelas dan tuntas yang merupakan ciri khas Seligman dan merepresentasikan tonggak psikologi positif."

—**Aaron T. Beck**, M.D., pendiri Terapi Kognitif