

**PENGARUH *POSITIVE PSYCHOTHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN
SUBJECTIVE WELL-BEING WANITA DEWASA AWAL YANG BELUM
MEMILIKI PASANGAN**

Catur Pamungkas, Ahmad Gimmy Prathama, Nurul Wardhani

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Korespondensi: pamungkas1610@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *positive psychotherapy* terhadap peningkatan *subjective well-being* wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Rasa tidak puas dengan kehidupan, rasa minder, emosi negatif, *stress*, menutup interaksi dengan lingkungan merupakan beberapa hal negatif yang muncul akibat realita belum memiliki pasangan, terutama pada kedua partisipan dalam penelitian ini. Kondisi tersebut akan diubah dengan pemberian psikoterapi untuk meningkatkan *subjective well-being*, sehingga kondisi belum memiliki pasangan dapat dihadapi dengan lebih adaptif, dan pengembangan diri dapat dilanjutkan dengan optimal. *Positive psychotherapy (PPT)* terapi yang dikembangkan oleh Tayyab Rashid dengan menggunakan pendekatan psikologi positif. Tujuan dari terapi ini adalah membangun *pleasant life, engaged life, dan meaningful life*, dengan mengoptimalkan sisi kekuatan dari seseorang dan memaksimalkan kegunaan dari emosi positif. Rancangan dalam penelitian ini adalah eksperimental semu, dengan melibatkan dua Partisipan Penelitian yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *positive affect and negative affect schedule (PANAS)*. *Positive psychotherapy* diberikan sebanyak enam sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi diberikan, serta dilakukan evaluasi berdasarkan data kualitatif dari setiap proses sesi yang dilalui. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistika deskriptif, dan analisa deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Positive psychotherapy* memberikan pengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being* wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

Keywords: positive psychotherapy, positive psychology, subjective well-being, pernikahan.

I. Pendahuluan

Pada saat individu memasuki masa dewasa akan menghadapi beberapa macam pilihan untuk melanjutkan kehidupannya. Umumnya pada masa ini, individu dewasa sudah menyelesaikan proses mengenyam pendidikan sampai pada strata sarjana. Individu dewasa awal kemudian akan dihadapkan pada beberapa pilihan jalan hidup yang akan segera ditempuh setelah menyelesaikan pendidikannya, salah satunya adalah menikah dengan

pasangannya. Pada kenyataannya mengambil keputusan untuk menikah tidak sederhana dan dipengaruhi berbagai macam faktor yang akan berbeda pada masing-masing individu, misalnya kesiapan secara finansial, kesuksesan dalam proses penyesuaian dengan pasangan, kematangan secara emosi, faktor budaya dan lain-lain.

Berdasarkan sudut pandang psikologi perkembangan, menikah merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu masa dewasa. Kematangan secara seksual menimbulkan adanya keinginan untuk menjalin relasi yang lebih intim dengan lawan jenis, namun kondisi tersebut tidak serta-merta membuat individu baik wanita maupun pria memutuskan untuk menikah. Ambisi dalam pendidikan dan karir merupakan salah satu alasan yang membuat individu dewasa menunda pernikahannya. Di sisi lain, faktor budaya juga memberikan pengaruh terhadap isu pernikahan. Lingkungan keluarga, khususnya pada budaya di Indonesia, memiliki harapan pada individu untuk segera mendapatkan pasangan dan menikah ketika sudah beranjak dewasa. Berdasarkan penelitian terdahulu, saat individu memasuki dewasa awal terdapat peluang mengalami *quarter life crisis*, yaitu krisis usia seperempat abad yang bersumber dari penuntasan pendidikan, pencapaian pekerjaan dan pernikahan (Robinson, 2008). Saat krisis tersebut tidak dapat dihadapi secara adaptif individu berpeluang mengalami simtom-simtom negatif seperti stres atau depresi.

Data statistik menunjukkan bahwa rata-rata usia nikah pertama penduduk Indonesia pada tahun 2000 adalah 24 tahun. Penelitian lain terhadap wanita Indonesia kelompok usia 20-24 tahun mendapatkan fakta bahwa 56,2% diantara mereka sudah menikah (Risksedas, 2010). Berdasarkan penelitian yang sama ditemukan juga pada wanita yang berasal dari perkotaan yang menikah di usia 20-24 tahun sebesar 38,7%, usia 25-29 sebesar 15,8%. Berdasarkan latar belakang pendidikan, prosentase wanita lulusan S1 yang menikah di usia 20-24 tahun sebesar 42,6 %, sedangkan prosentase wanita lulusan S1 yang menikah di usia 25-29 tahun sebesar 41,2 %.

Harapan dari lingkungan mengenai pernikahan umumnya berasal dari keluarga, tetangga, dan teman-teman. Saat individu memasuki usia dewasa, umumnya lingkungan sudah mulai mengajukan pertanyaan seputar relasi intim dengan lawan jenis, menanyakan kapan akan menikah, bahkan sampai bentuk menuntut untuk segera menikah. Harapan dari lingkungan, khususnya keluarga untuk menikah tidak jarang ditanggapi sebagai sebuah tekanan, terutama pada wanita usia dewasa yang masih belum memiliki pasangan (pacar). Sebuah studi terhadap 23 wanita suku Jawa menunjukkan bahwa harapan sosial memberikan kontribusi terhadap kondisi stres pada wanita lajang usia dewasa muda sebesar 23% (Hanugraheni & Nu'man, 2008).

Pernikahan merupakan salah satu faktor yang turut berperan pada tinggi atau rendahnya *subjective well-being* seseorang. Dalam survey besar menunjukkan kebahagiaan yang lebih besar terletak pada orang-orang yang menikah dibandingkan dengan mereka yang belum menikah atau yang pernah menikah kemudian bercerai. Pernikahan berfungsi sebagai penyangga terhadap kesulitan hidup dan menyediakan dukungan emosi dan ekonomi yang menghasilkan kondisi positif pada *well-being*. Individu yang telah menikah secara konsisten menunjukkan *subjective well-being* yang lebih tinggi dari yang tidak pernah menikah dan individu yang sebelumnya pernah menikah (berpisah), (Glen et al., dalam Oishi, 1998). Gove dan Umberson (dalam Oishi, 1998) menunjukkan bahwa pernikahan memberikan arti positif yang kuat dari identitas dan harga diri. Williams (dalam Oishi, 1998) menyimpulkan bahwa keintiman antar pribadi dan dukungan emosional yang diberikan oleh pasangan menciptakan kesejahteraan.

Pernikahan merupakan salah satu faktor yang menentukan tinggi atau rendahnya *subjective well-being* seseorang, namun perlu diperhatikan bahwa individu yang belum atau tidak menikah bukan berarti mengalami rendahnya *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang atas hidupnya. Evaluasi ini

meliputi reaksi emosional terhadap suatu peristiwa dan penilaian secara kognitif kepuasan terhadap hidupnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki standar masing-masing (*subjective*) untuk bahagia atau sejahtera. Pendekatan *goal theory* terhadap *subjective well-being* menjelaskan bahwa individu mencapai *subjective well-being* ketika mereka bergerak mendekati atau bahkan mencapai sebuah kondisi ideal yang berharga menurut dirinya. Pada permasalahan tentang pernikahan pun demikian, ketika individu memiliki tujuan untuk segera menikah maka kondisi melajang akan menyebabkan rendahnya *subjective well-being*.

Pada kedua orang partisipan dalam penelitian ini, kondisi belum adanya pasangan menjadi sebuah permasalahan. Keduanya merasa bahwa tidak sama dengan teman seusia yang sudah menikah atau sedang merencanakan pernikahan. Mereka juga merasa tidak nyaman jika lingkungan menanyakan tentang tema pernikahan, bahkan dibandingkan dengan saudara seusianya yang sudah menikah. Mereka cenderung mengambil langkah membatasi interaksi dengan keluarga dan lingkungan untuk menghindari pertanyaan tentang pasangan atau pernikahan. Pada partisipan pertama tidak adanya pasangan bahkan sampai membuat ia memutuskan untuk menghabiskan waktu di dalam kamar. Bagi keduanya pergantian hari pun menjadi sebuah tekanan karena memikirkan usia yang semakin bertambah namun belum memiliki pasangan. Seringkali ketika malam pun mereka sangat mengkhawatirkan masalah ini dan membuat tidak bisa tidur, yang membuat keesokan harinya tidak *fresh* untuk melakukan kegiatan. Setiap hari dilalui dengan mencemaskan tidak bisa mendapatkan pasangan, dan juga merasa tidak puas dengan pencapaian yang dimiliki saat ini. Bahkan pada partisipan pertama motivasi untuk melakukan kegiatan produktif pun sudah tidak ada.

Permasalahan yang dialami oleh kedua partisipan diatas juga memungkinkan terjadi pada individu lainnya. Kondisi tersebut membuat para partisipan menjadi tidak nyaman dan mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga perlu diberikan sebuah intervensi psikologis

agar partisipan dapat bergerak ke dalam kondisi optimal. Intervensi psikologis saat ini terus berkembang, salah satunya adalah intervensi psikologis yang didasarkan pada pendekatan *positive psychology* yaitu *positive Psychotherapy*. *Positive psychotherapi* adalah pendekatan psikoterapi yang telah divalidasi secara empiris untuk membangun kekuatan klien dan emosi positif, dan meningkatkan makna kehidupan klien dalam usahanya mengurangi psikopatologi dan meningkatkan kebahagiaan (Rashid, 2008). *Positive psychotherapy* berusaha memunculkan emosi dan kenangan positif dalam diskusi dengan klien saat mendiskusikan masalah klien dengan tujuan untuk mengintegrasikan hal positif dan negatif (Rashid, 2008).

Seligman (2006) mengemukakan pendapat bahwa dalam rentang waktu 100 tahun terakhir, psikoterapi selalu berfokus pada proses memperbaiki aspek negatif dari individu seperti trauma, kekurangan dan simtom dari gangguan. Penekanan terhadap masalah yang dihadapi individu, membuat psikologi berperan dengan baik dalam memperbaiki kondisi gangguan, namun di sisi lain justru sedikit pencapaian dalam mengembangkan sisi positif dari manusia. *Positive psychotherapy* dikembangkan melalui penelitian-penelitian untuk mengatasi depresi. *Positive psychotherapy* memiliki hipotesa bahwa depresi dapat diatasi secara efektif tidak hanya dengan mereduksi simtom-simtomnya yang bersifat negatif, namun juga dengan menumbuhkan emosi positif, kekuatan karakter dan kebermaknaan hidup. Terbentuknya emosi positif, kekuatan karakter dan kebermaknaan hidup diasumsikan akan membantu partisipan dalam menanggapi permasalahan yang dihadapi saat ini.

II. Kajian Literatur

Konsep Dasar Subjective Well-Being

Subjective Well-Being merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang dari hidupnya. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif kepuasan dan pemenuhan. Dengan demikian, *Subjective Well-Being* adalah konsep global

yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener dkk, dalam Synder & Lopez, 2002).

Untuk memahami subjective well-being, ada konsep-konsep dasar yang dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu : (1) *need and goal satisfaction theories*, (2) *process or activity theories*, dan (3) *genetic and personality diiosition theories*. Konstelasi teori pertama terpusat sekitar gagasan bahwa reduksi ketegangan (misalnya, eliminasi rasa sakit dan pemenuhan kebutuhan biologis-psikologis) menimbulkan kebahagiaan. Prinsip kesenangan yang dikemukakan oleh Freud (1933/1976) dan model hirarki kebutuhan Maslow (1970) merupakan pendekatan ini. Omodei dan Wearing (1990) menemukan bahwa sejauh mana kebutuhan individu dapat dipenuhi berhubungan positif dengan tingkat kepuasan hidup mereka.

Goal theory berpendapat bahwa individu mencapai *Subjective Well-Being* ketika mereka bergerak menuju sebuah kondisi ideal atau mencapai tujuan yang berharga (standar). Peneliti lain telah memperluas ide ini untuk menggabungkan tingkat perbedaan dari standar perbandingan potensial lainnya. Michalos (1985) mendalilkan bahwa kebahagiaan berbanding terbalik dengan tingkat perbedaan dari beberapa standar, termasuk apa yang diinginkan, apa yang telah dimiliki di masa lalu, dan apa yang orang lain miliki secara relevan. Demikian juga, Higgins (1987) mengemukakan bahwa perbedaan dari satu "*ideal self*" dan "*ought self*" mengarah pada pengalaman emosi negatif. Teori *need and goal satisfaction* berpendapat bahwa pengurangan ketegangan dan pemuasan kebutuhan dan tujuan biologis - psikologis akan menyebabkan kebahagiaan.

Implikasi dari teori reduksi-ketegangan adalah bahwa kebahagiaan terjadi setelah kebutuhan dipenuhi dan sasaran yang diinginkan terpenuhi. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah keadaan akhir ke arah mana semua aktivitas diarahkan pada tujuan yang diinginkan. Csikszentmihalyi (1975) menyarankan bahwa orang yang paling bahagia ketika mereka

terlibat dalam kegiatan menarik yang sesuai dengan tingkat keterampilan. Ia menyebut keadaan pikiran yang dihasilkan dari pencocokan ini tantangan dan keterampilan "*flow*", dan berpendapat bahwa orang yang sering mengalami *flow* cenderung sangat bahagia. Demikian pula, Cantor dan rekan-rekannya (Cantor & Blanton, 1996; Harlow & Cantor, 1996) menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam tugas-tugas kehidupan. Harlow dan Cantor (1996) menemukan bahwa partisipasi sosial merupakan prediktor kuat kepuasan hidup untuk orang tua pensiunan. Sheldon, Ryan, dan Reis (1996) menemukan bahwa orang yang paling bahagia pada hari-hari ketika mereka terlibat dalam kegiatan untuk alasan intrinsik (karena kesenangan dan kenikmatan). Peneliti tujuan (misalnya, Emmons, 1986; Little, 1989) setuju bahwa memiliki tujuan penting dan mengejar mereka adalah indikator yang dapat diandalkan untuk mengetahui kondisi *well-being*, dan oleh karena itu teori tujuan dapat menggabungkan unsur-unsur pengurangan ketegangan dan kegiatan yang menyenangkan dalam menjelaskan *Subjective Well-Being*. Orang-orang yang memiliki tujuan penting cenderung lebih energik, mengalami emosi yang lebih positif, dan merasa bahwa hidup ini bermakna (McGregor & Little, 1998).

Teori *need and activity* menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* akan berubah dengan kondisi kehidupan masyarakat. Ketika individu mendekati tujuan mereka atau terlibat dalam kegiatan yang menarik, mereka mengalami positif *well-being*. Namun, teori lain berpendapat bahwa ada unsur stabilitas di tingkat masyarakat *well-being* yang tidak dapat dijelaskan oleh stabilitas dalam kondisi kehidupan masyarakat. Teori ini berpendapat bahwa *Subjective Well-Being* sangat dipengaruhi oleh disposisi kepribadian yang stabil.

Konsep Dasar *Positive psychotherapy*

Positive psychotherapy merupakan strategi terapi yang dilandasi oleh pendekatan transkultural, psikodinamika, dan *cognitive-behavioral* untuk membangun emosi positif,

kekuatan karakter, dan kebermaknaan sebagai upaya mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif (Peseschkian & Tritt, 1998).

Positive Psychotherapy memiliki gagasan membentuk *happiness*. Menurut Seligman et al (2006) *positive pschotherapy* merupakan terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), hidup yang mengikat pada aktivitas (*enganged life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif.

Pleasant Life

Kehidupan yang menyenangkan memiliki banyak emosi positif. Kehidupan yang menyenangkan menyangkut dengan kehidupan saat ini, masa lalu, dan masa depan. Emosi positif di masa lalu meliputi kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan. Mengembangkan rasa syukur dan berlatih untuk memaafkan juga dapat meningkatkan emosi positif. Emosi positif mengenai masa depan meliputi harapan, optimisme, keyakinan, dan kepercayaan diri. Harapan dan optimis dapat mencegah munculnya depresi (Seligman 1991, 2002). Untuk mengatasi hal ini, dalam *positive psychotherapy* memodifikasi antara harapan dan optimisme untuk melawan kondisi pesimistik yang ada (Seligman 1991, 2002, Synder 2000). Emosi positif mengenai masa sekarang meliputi kepuasan yang berasal dari kesenangan segera dan *positive psychotherapy* memberikan latihan untuk belajar menikmati pengalaman mendapatkan kesenangan segera (misalnya saja makan). Emosi yang lebih positif sering dikaitkan dengan rendahnya kemungkinan terjadi kecemasan ataupun depresi. Barbara Fredrickson dan rekan memberikan bukti dalam penelitiannya bahwa emosi positif mengalahkan efek merugikan dari emosi negatif yaitu pada fisiologi, perhatian dan kreativitas (Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Levenson, 1996).

Engaged Life

Happiness ke-dua dalam teori Seligman adalah *engaged life*, hidup yang mengejar keterlibatan yaitu keterlibatan dan penyerapan dalam pekerjaan, hubungan intim dan rekreasi (Csikszentmihalyi, 1990). “*Flow*” adalah istilah dari Csikszentmihalyi untuk kondisi psikologis yang menyertai dalam keterlibatan pada suatu aktivitas. Perhatian benar – benar difokuskan pada kegiatan tersebut, rasa dalam diri hilang ketika memiliki “*flow*” (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Seligman (2002) mengusulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan keterlibatan dan “*flow*” adalah mengidentifikasi bakat dan kekuatan tertinggi yang dimiliki individu dan kemudian membantu mencari peluang bagaimana kekuatan tersebut dapat digunakan. Patterson dan Seligman (2004) menyebut kekuatan tertinggi tersebut dengan istilah “*signature strengths*”. Sebagai contoh, individu dengan “*signature strength*” dalam hal kreativitas akan didorong untuk menekuni bidang fotografi, seni patung, seni lukisan dan lain – lain

Meaningful Life

Happiness yang ke-tiga dalam teori Seligman adalah mengejar makna hidup. Hal ini terdiri dari penggunaan “*signature strengths*” dan menyajikan sesuatu yang dipercaya lebih besar dari diri sendiri. Misalnya saja tergabung dalam institusi positif seperti institusi keagamaan, politik, keluarga, masyarakat dan bangsa. Institusi tersebut dijadikan sebagai sarana membentuk hidup yang bermakna dan menghasilkan rasa kepuasan serta keyakinan bahwa seseorang telah hidup dengan baik (Myers, 1992 ; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Kondisi tersebut berkorelasi dengan terciptanya *happiness*.

Fredrickson (dalam Magyar & Moe, 2009) mengatakan bahwa seseorang lebih baik berkonsentrasi pada kelebihan yang dimilikinya dibandingkan pada kekurangan yang dimiliki dan juga lebih baik berkonsentrasi pada kekuatan yang dimiliki dibandingkan dengan masalah yang sedang dihadapinya. berdasarkan hal tersebutlah yang menjadi hal pokok dalam *positive psychology*.

Clifton & Nelson (dalam Magyar & Moe, 2009) mengatakan bahwa akan lebih mendapatkan manfaat jika menggunakan kekuatan yang dimiliki seseorang dibandingkan jika melihat kelemahan dari klien yang dihadapi. Mengatasi masalah dengan fokus pada kelemahan yang terjadi menjadi lazim dilakukan. Clifton & Nelson memaparkan mengenai kekeliruan hal tersebut. Kekeliruan pertama adalah terdapat pendapat bahwa mengatasi kelemahan juga merupakan sebuah cara untuk memperbaiki keadaan seseorang untuk lebih baik. Kekeliruan yang dimaksud dalam hal tersebut yaitu mengurangi kelemahan seseorang tidak semata memunculkan kelebihan dari seseorang tersebut, namun paling tidak dapat membawa seseorang pada kondisi rata – rata. Kekeliruan ke-dua adalah adanya pendapat bahwa tidak perlu meningkatkan kekuatan seseorang dikarenakan hal tersebut merupakan sebuah proses alamiah yang akan berkembang dengan sendirinya. Pada dasarnya kekuatan dalam diri seseorang adalah dalam keadaan rata – rata atau normal saja, hingga kekuatan tersebut di asah untuk menjadi berkembang. Kekeliruan ke-tiga, adanya keyakinan bahwa kekuatan dan kelemahan merupakan sesuatu yang bertentangan yang artinya pada saat seseorang memiliki kelemahan tertentu maka kelemahan tersebut dapat berubah menjadi suatu kekuatan pada seseorang tersebut. Hal tersebut salah, karena pada dasarnya saat melihat kekuatan seseorang tidak lagi melihat kelemahannya.

Strength theory ini yang kemudian dibawa ke dalam disiplin *positive psychology*. Seligman mengusung suatu formula kebahagiaan yaitu saat seseorang menemukan kelebihan – kelebihan (*strength*) dan kemudian menemukan cara untuk memanfaatkan kelebihan tersebut, maka akan membuat seseorang terlibat dalam suatu kehidupan (*engaged with life*).

Teori ini merupakan salah satu teori pokok dalam *positive psychology*. Pada teori ini dijelaskan dampak positif dari adanya emosi positif dalam kehidupan manusia. Frederickson menyatakan bahwa hadirnya emosi positif dapat memberikan dampak positif pada banyak hal, bukan saja membuktikan bahwa kehidupan terbebas dari suatu masalah tetapi juga

membantu dalam mengembangkan kehidupan. Salah satunya adalah munculnya kreativitas, menambahkan kemampuan dalam pemecahan masalah, memiliki pandangan yang lebih terbuka serta dapat berpikir fleksibel. Dipaparkan lebih lanjut bahwa seseorang yang berada dalam keadaan bahagia akan lebih mudah dalam melakukan apa yang ingin mereka lakukan, juga melakukan apa yang menjadi tanggung jawab mereka dalam sosial, serta apa yang harus diselesaikan. Individu akan lebih senang dan termotivasi untuk mencapai tujuan hidupnya, lebih mudah memperoleh informasi dan dapat berpikir lebih baik. Selain itu emosi positif dapat menuntun seseorang untuk tidak mudah menyerah dari setiap tugas dan akan memberikan performa yang terbaik pada setiap pekerjaan dan aktivitasnya (Aspinwall & Richer, 1999).

The broaden and build theory of positive emotions ini terdiri dari beberapa jenis yaitu *the broaden hypothesis, the build hypothesis, the undoing hypothesis, the resilience hypothesis, dan the flourish hypothesis* yang dijelaskan sebagai berikut :

1. *The Broaden Hypothesis*

Menurut Fredrickson (1998, 2001), saat seseorang merasakan emosi positif maka ia akan lebih mudah melihat banyak kemungkinan dihadapannya. Hal ini tentunya bertolak belakang dengan keadaan saat orang memiliki emosi negatif. Berdasarkan pendapat dari Frijda (1986), Lazarus (1991) dan Levinson (1994), bahwa saat seseorang sedang mengalami emosi negatif, ruang pandangannya menjadi sempit dan kemudian berpengaruh dalam caranya mengambil keputusan.

Salah satu manfaat dari adanya emosi positif dalam diri seseorang adalah optimalisasi faktor kognitif mencakup pola berpikir. Aspek kognitif yang berfungsi optimal tersebut akan membuat seseorang berada pada keadaan dimana ia dapat melihat berbagai sumberdaya ataupun potensi yang ada di dalam dirinya (Fredrickson,1998).

2. *The build hypothesis*

Sementara emosi positif dapat memperluas pola pikir dan tindakan seseorang, berbagai sumber daya yang ada dalam diri manusia juga dibangun dari waktu ke waktu. Sumber daya tersebut meliputi sumber daya fisik (koordinasi, kardiovaskuler, kesehatan, dan kekuatan otot), sumber daya sosial (persahabatan, keterampilan sosial dan dukungan), sumber daya intelektual (pengetahuan dan pemecahan masalah), sumber daya psikologis (optimism, kreativitas dan ketahanan). Meskipun adanya emosi positif dapat meningkatkan sumber daya tersebut dalam waktu sementara namun tetap dapat digunakan dalam situasi yang mendesak dan mengancam.

3. *The undoing hypothesis*

Dalam konsep untuk memperluas pikiran dan tindakan yang muncul sesaat serta meningkatkan sumber daya manusia yang lebih lama, dinyatakan bahwa emosi positif dapat meruntuhkan emosi negatif yang masih melekat di dalam diri manusia. Fredrickson memberi istilah pada gagasan ini sebagai *undoing hypothesis*. Gagasan dibalik konsep ini adalah bahwa serangkaian pikiran dan tindakan tidak dapat menyempit dan meluas secara serempak. Oleh karena itu, memasuki emosi positif pada situasi setelah diliputi emosi negatif dapat melepaskan cengkaman emosi negatif. Pada proses tersebut emosi positif semakin baik kualitasnya akan terlihat dengan kemampuan semakin luasnya pandangan dalam memandang apa yang terjadi di dunia. Efek dari *undoing hypothesis* dapat meliputi pada peningkatan fungsi kognitif dan juga fisiologis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson menyebutkan bahwa banyak manusia secara intuitif mengetahui bahwa emosi positif dapat memberikan efek *undoing* pada emosi negatif. Dengan demikian setiap manusia dapat dibantu untuk dapat lebih memahami intuisi tersebut, sehingga dapat dapat memahami efek dari

emosi positif saat emosi negatif sedang ada di dalam diri yang pada akhirnya dapat menjadi suatu kemampuan dalam mengatasi permasalahan dan lebih maju dalam menghadapi kehidupan.

4. *The resilience hypothesis*

Konsep ini menetapkan bahwa keberadaan emosi positif dengan menggunakan konsep *broadening* dapat meningkatkan kondisi *well being* seseorang secara berkesinambungan (*upward spiral*) (Fredrickson dalam Magyar & Moe, 2009). Gagasan ini bertolak belakang dengan konsep depresi yaitu *downward spiral*. Pada saat seseorang mengalami kondisi negatif dan kemudian diikuti dengan emosi negatif, maka akan diikuti dengan memiliki pandangan yang negatif terhadap kondisi tersebut dan pada akhirnya menimbulkan suatu kondisi pesimistik. Sebaliknya saat kondisi positif hadir, maka ia akan melihat berbagai kemungkinan atas kondisi yang dihadapi dan pada akhirnya memunculkan optimis. Dengan demikian seseorang yang terbiasa memiliki emosi positif akan mengalami peningkatan dalam *well being*. Kondisi *well being* yang baik pada diri seseorang akan membantu dalam kemampuan mengatasi masalah. Dapat disimpulkan bahwa emosi positif di dalam diri seseorang dapat membantu meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan lebih tangguh (resilien) atas kondisi yang dianggapnya sebagai suatu kemalangan.

5. *The flourish hypothesis*

Keyes menyatakan bahwa maksud dari *flourish* dibutuhkan agar seseorang dapat lebih hidup optimal dan dapat merasakan pengalaman yang baik dalam hidup seperti lebih berkembang secara personal, tangguh dan lebih meningkat. *Flourish hypothesis* menyatakan bahwa kunci dari perkembangan pada manusia adalah perbandingan antara adanya emosi positif dengan emosi negatif (Fredrickson & Losada dalam Magyar & Moe, 2009). Lebih jelasnya lagi disebutkan bahwa jika di

dalam kehidupan lebih didominasi oleh emosi negatif maka akan menghambat proses berlangsungnya kehidupan yang lebih baik.

III. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari pemberian intervensi psikologis berupa *positive psychotherapy* untuk membantu meningkatkan kondisi *subjective well-being* wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Proses untuk memahami fenomena *subjective well-being* membutuhkan pendekatan individual dalam artian dibutuhkan pemahaman kasus perkasus karena konsep *subjective well-being* seseorang sangat bergantung pada pribadi orang masing-masing.

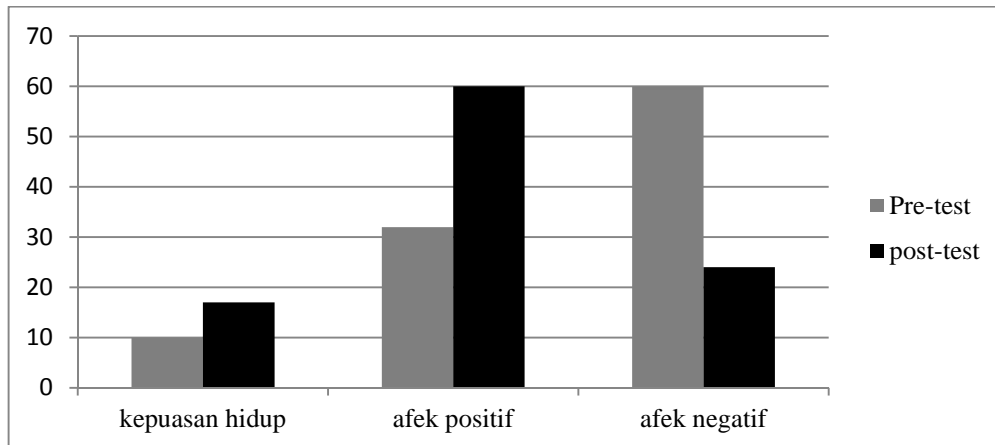
Rancangan penelitian yang digunakan adalah *single case design*. *Single case design* merupakan sebuah rancangan alternatif yang digunakan untuk mengevaluasi efektif atau tidaknya sebuah intervensi psikologis dalam merubah target perilaku. Melalui *single case design*, terpis atau peneliti mampu menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi merupakan akibat dari intervensi yang diberikan.

Tipe *single case design* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic case study* yang memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi *pre-test*, proses terapi, dan kondisi *post-test*. Studi kasus merupakan metode penelitian yang dianggap lebih tepat digunakan untuk memahami secara mendalam terapi psikodinamik, terapi kognitif dibandingkan dengan metode eksperimen karena tidak hanya berfokus pada *observable event* (Baker, Pistrang, & Elliot, 2002). Secara umum studi kasus menggunakan satu atau lebih partisipan. dimana suatu penelitian studi kasus akan mendeskripsikan etiologi, perkembangan atau gejala dari gangguan yang dialami individu, metode yang digunakan untuk memahami dan menanggulangi gejala, serta bukti dari efektifitas dari perlakuan yang diberikan. Data dengan metode penelitian ini diperoleh melalui observasi, interview, dan penggunaan skala pengukuran psikologi.

IV Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan Pengukuran, maka didapat kondisi pre-test dan posttest dari kedua partisian, sebagai berikut :

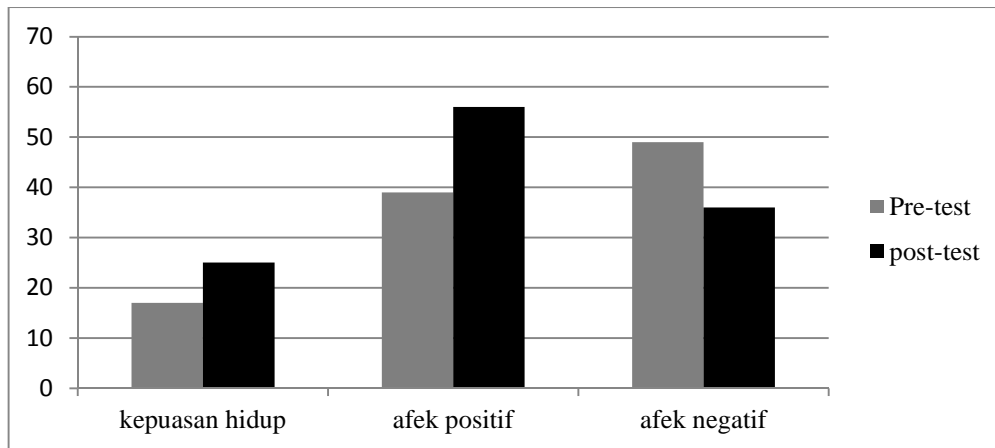
Pretest – Posttest Partisipan 1



Berdasarkan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa partisipan 1 memiliki skor kepuasan hidup sebesar 10 poin (kategori rendah), skor positif afek sebesar 32 poin (kategori sedang), dan skor negatif afek sebesar 60 poin (kategori tinggi).

Setelah diberikan *positive psychotherapy* sebanyak 6 sesi, terlihat peningkatan dalam skor kepuasan hidup sebanyak 7 poin (kategori sedang), peningkatan 28 poin pada positif afek (kategori tinggi), dan penurunan sebanyak 36 poin pada negatif afek (kategori rendah). Berdasarkan grafik perubahan skor tersebut, terlihat bahwa *positive psychotherapy* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup, peningkatan positif afek dan penurunan negatif afek.

Pretest – Posttest Partisipan 2



Berdasarkan pengukuran yang dilakukan, diketahui bahwa partisipan 2 memiliki skor kepuasan hidup sebesar 17 poin (kategori sedang), skor positif afek sebesar 39 poin (kategori sedang), dan skor negatif afek sebesar 49 poin (kategori tinggi).

Setelah diberikan *positive psychotherapy* sebanyak 6 sesi, terlihat peningkatan dalam skor kepuasan hidup sebanyak 12 poin (menjadi kategori tinggi), peningkatan 17 poin pada positif afek (menjadi kategori tinggi), dan penurunan sebanyak 11 poin pada negatif afek (tetap dalam kategori sedang). Berdasarkan grafik perubahan skor tersebut, terlihat bahwa *positive psychotherapy* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup, peningkatan positif afek dan penurunan negatif afek.

Upaya pembentukan *pleasant life*, diantaranya dilakukan dengan cara mengarahkan wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan untuk mendata hal-hal yang menjadi berkah dalam kehidupannya, terlepas dari pengalaman negatif yang dialami saat ini. Hal tersebut mengarahkan pikiran untuk mengingat hal-hal positif yang ditujukan untuk membentuk emosi positif dalam diri. Pembentukan emosi positif menjadi penting dalam pendekatan terapi ini, berdasarkan pada *the broaden and build hypothesis*. Saat emosi positif terbentuk maka cara pandang akan menjadi lebih luas, bisa melihat berbagai macam kemungkinan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah, memunculkan sumber energy dalam diri, dan lebih *resilient* dalam menghadapi masalah. Pada penelitian ini, kedua

partisipan diarahkan untuk mengingat dan mensyukuri keberkahan yang pernah dialami di masa lalu dan juga yang dialami setiap hari mulai dari hal terkecil sekali pun. Rasa syukur yang timbul atas kesadaran berkah yang dialami dalam hidupnya menguatkan emosi positif yang dibangun dalam sesi terapi. Upaya mengarahkan fokus pada keberkahan yang dialami juga memberikan kesempatan untuk evaluasi ulang terhadap kehidupan, bahwa anggapan bahwa kehidupannya negatif karena belum memiliki pasangan merupakan sebuah kekeliruan. Upaya pembentukan *pleasant life* dengan cara bersyukur dan aktivitas berterima kasih juga memberikan kesempatan bagi para partisipan untuk melihat kembali bahwa mereka masih memiliki orang-orang yang memberikan dukungan dan kasih sayang. Kesadaran akan keberkahan hidup lainnya yang ia terima dan juga adanya dukungan orang-orang disekitarnya lewat aktivitas bersyukur dan berterima kasih mempertahankan kemunculan afek positif pada partisipan dan membuat mereka lebih bahagia dan termotivasi dalam menjalani hidup secara lebih baik.

Pembentukan *engaged life* dilakukan dengan mendorong partisipan untuk mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya melalui peristiwa bahagia yang pernah mereka alami. Kondisi aktual saat sebelum menjalani terapi membentuk penilaian sebagai diri yang tidak memiliki keunggulan dan tidak seperti orang lain yang sudah sukses dalam hal pernikahan maupun pekerjaan. Melalui identifikasi terhadap pengalaman positif terdahulu para partisipan mampu mengenali hal-hal yang menjadi kekuatan dirinya. Pembentukan *engaged life* kemudian dicapai dengan cara mendorong para partisipan untuk mengembangkan kekuatannya melalui kegiatan nyata di keseharian. Melalui aktivitas pengembangan kekuatan, partisipan lebih meyakini bahwa mereka memiliki kekuatan untuk membuat hidup mereka lebih baik, menjalani kegiatan sehari-hari secara lebih menyenangkan dan mulai menjalankan kembali relasi dengan teman-teman yang sebelumnya mereka batasi. Selain menguatkan keyakinan bahwa mereka memiliki kekuatan yang bisa digunakan untuk

mengatasi masalah, aktivitas dengan menggunakan kekuatan diri juga memberikan peluang untuk mendapat penilaian maupun respon positif dari orang lain, dan hal tersebut berguna pula untuk memunculkan dan mempertahankan penghayatan afek positif. Melalui upaya pembentukan *engaged life*, partisipan tidak lagi memandang skeptis terhadap lingkungan yang sebelumnya mereka berpikir negatif bahwa lingkungan selalu merecoki mereka dengan tema pasangan atau pernikahan. Timbulnya afek positif saat menggunakan kekuatan juga membuat mereka termotivasi untuk terus mengembangkan kekuatan diri dan juga menjalankan aktivitas yang bisa membuat mereka lebih bahagia dan menikmati hidup.

Upaya pembentukan *meaning full life* bertujuan agar partisipan mampu mencapai kebahagiaan hidup tidak hanya dari sisi pribadi, namun dengan pencapaian dalam ruang lingkup yang lebih luas. Hal ini dapat dicapai misalnya melalui relasi interpersonal, institusi pekerjaan, dll. Hal tersebut memiliki makna bahwa kebahagiaan dalam hidup bukanlah berdasarkan kesenangan pribadi yang bersifat hedonis, namun juga dengan melibatkan aspek sosial. Pembelajaran dalam upaya pembentukan *meaning full life* adalah dengan mengelola cara mendapatkan kepuasan hidup. Pendekatan terapi ini membagi cara mencapai kepuasan menjadi 2 kategori yaitu *maximizing* dan *satisficing*. Kecenderungan manusia dalam mencapai kepuasan menurut terapi ini adalah dengan cara *maximizing*, yaitu berusaha mendapatkan kepuasan tertinggi dengan mencapai banyak hal yang dinilai menyenangkan. Cara tersebut dipandang kurang tepat karena cenderung tidak fokus, mengikuti ambisi pribadi yang kadang kala tidak realistis, mengembangkan sifat tidak pernah puas dan memungkinkan timbulnya rasa frustrasi atau kelelahan psikofisik. *Positif psychotherapy* berusaha mengarahkan partisipan untuk mencapai kepuasan dengan cara *satisficing*, yaitu dengan cara yang lebih realistis, terfokus, terencana dan memiliki penghayatan kepuasan terhadap aktivitas yang sedang dijalani. Pada kedua partisipan menyadari bahwa sebelumnya mereka cenderung tidak fokus terhadap apa yang mereka ingin capai, karena terpengaruh juga dengan

pencapaian orang lain, bahkan mereka cenderung ingin mendapatkan pasangan atau pekerjaan namun tidak melakukan langkah apapun. Melalui *satisficing*, mereka mulai mampu mengarahkan fokus prioritas pencapaian dan juga langkah-langkah konkrit yang dapat mereka lakukan. Langkah berikutnya dalam pembentukan *meaning full life* adalah mengembangkan *love and attachment* dalam relasi interpersonal dengan menggunakan respon aktif-konstruktif. Pada sesi terapi ini, para partisipan menyadari bahwa mereka sering kali memberikan respon yang destruktif pada orang lain, bahkan ketika ada lawan jenis yang mendekati pun mereka cenderung memberikan respon yang destruktif. Melalui latihan mengidentifikasi tipe-tipe respon, para partisipan memahami bahwa dalam relasi interpersonal perlu juga memperhatikan perasaan orang lain, bahwa afek menyenangkan pun perlu dirasakan bersama, tidak hanya mengikuti emosi pribadi. Dengan teknik ini, para partisipan tidak lagi memberikan respon kesal atau marah kepada orang yang menanyakan tentang pasangan atau pernikahan dan lebih terbuka pada lawan jenis yang mendekati.

Berdasarkan hasil pengukuran, ada sedikit perbedaan dalam kadar perubahan yang dialami oleh kedua partisipan. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti mencoba menganalisis melalui proses tiap partisipan merespon sesi terapi yang telah dilalui. Perbedaan pertama adalah dalam proses menemukan sisi positif diri. Pada partisipan 2 ada nilai subjektif yang menghambat dalam menemukan hal positif diri yaitu pemahaman bahwa menceritakan kebaikan yang dilakukan merupakan sebuah kesombongan. Hal tersebut juga menghambat partisipan 2 dalam mengevaluasi keberkahan hidup yang terjadi dalam aktivitas bersyukur, berbeda dengan partisipan 1 yang lebih bisa mengeksplorasi sisi positif diri yang membuatnya mengalami keberkahan hidup untuk kemudian mengoptimalkannya.

Perbedaan selanjutnya adalah dalam mempelajari dan mengaplikasikan kesediaan untuk memaafkan dalam usaha untuk menetralkan afek negatif yang dialami sehari-hari. Partisipan 2 masih cenderung memiliki cara pandang ingin seperti orang lain yang bisa lebih bersabar

dari pada mengarahkan fokus untuk melatih kesediaan memaafkan. Pola berfikir “ingin menjadi seperti orang lain yang penyabar” justru menimbulkan respon rasa iri dalam diri partisipan terhadap orang lain, dari pada usaha konkrit dalam melatih cara memaafkan kejadian positif. Hal ini membuat afek negatif masih memberikan sedikit pengaruh dalam keseharian partisipan walaupun kadarnya sudah lebih menurun jika dibandingkan dengan kondisi sebelum menjalankan terapi. Berbeda dengan partisipan 1 yang lebih bisa mengaplikasikan kesediaan dalam memaafkan sehingga lebih bisa menetralsir afek negatif yang muncul. Hal konkritnya adalah ketika partisipan menyelesaikan konflik relasi dengan temannya. Dengan mengaplikasikan teknik memaafkan partisipan bisa menetralsir perasaan kesalnya, sehingga partisipan 1 lebih tenang untuk bertemu temannya dan menyelesaikan masalah, sedangkan sebelumnya partisipan 1 cenderung memberikan respon menjauh dari teman yang sedang berkonflik dengannya.

Perbedaan peningkatan juga terlihat dalam skor akhir kepuasan hidup. Partisipan 1 menilai kepuasan hidup diri berdasarkan pencapaian yang ia miliki. Kondisi pencapaian aktual partisipan 1 saat pengukuran di akhir sesi terapi memang belum terdapat perubahan, namun perbedaan terlihat dari cara partisipan merespon kondisi aktualnya. Sebelumnya partisipan 1 cenderung menyalahkan diri dan memandang diri negatif terkait kondisinya sekarang, namun saat ini dalam diri partisipan muncul motivasi dan usaha konkrit untuk mencapai apa yang ia inginkan. Berbeda pada kondisi partisipan 2 yang sudah memiliki pekerjaan tetap, sehingga ada kondisi yang bisa ia nilai sebagai pencapaian hidup. Walaupun sebelumnya ia cenderung memandang negatif tentang pekerjaannya, melalui kegiatan *gratitude* dan memaksimalkan kekuatan diri di pekerjaannya mampu meningkatkan rasa puas dan bangga terkait pekerjaannya sekarang.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Positive psychotherapy* mampu meningkatkan kondisi *subjective well-being* wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Pada kondisi realita yang tetap sama (belum memiliki pasangan), sesi-sesi terapi yang dijalani mampu merubah cara pandang kedua partisipan terhadap kehidupannya secara keseluruhan, meningkatkan penilaian kepuasan hidup, meningkatkan afek positif, dan menurunkan afek negatif yang selama ini mengganggu, sehingga kedua partisipan dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih bahagia dan menjalankan peran dalam kehidupan sosial secara optimal.
2. Sesi-sesi yang berisi pembentukan *pleasant life* berhasil menumbuhkan emosi positif pada diri para partisipan. Dalam hal ini *the broaden and build hypothesis* akan kegunaan emosi positif terbukti mampu membuat kedua partisipan menghadapi masalah secara lebih baik. Saat emosi positif tumbuh mereka dapat melihat kondisi saat ini sebagai sebuah proses yang harus dijalani untuk mencapai *goals*, bukan lagi sebuah kegagalan, memiliki energi dan motivasi untuk menjalankan aktivitas secara menyenangkan.
3. Pembentukan *engaged* dan *meaningfull life* dapat membantu kedua partisipan untuk bisa terikat dengan aktivitas mereka saat ini, melakukan upaya pengembangan diri, memiliki kesediaan untuk menjalankan relasi sosial secara lebih terbuka, aktif dan menciptakan relasi yang bahagia.
4. Secara keseluruhan penelitian ini membuktikan bahwa untuk menolong partisipan lepas dari masalah ataupun gangguan klinisnya tidak harus selalu berorientasi pada memperbaiki aspek psikologis yang bermasalah, namun dengan berfokus pada aspek kekuatan yang dimiliki partisipan dan juga menumbuhkan emosi positif bisa membuat partisipan mampu menumbuhkan sendiri kebahagiaan dalam hidup mereka.

VI. Referensi

- Baker, C., Pistrang, N., Elliot, R. 2002. *Research Method in Clinical Psychology 2nd Edition*.
Chicester : John Wiley & Sons, Ltd.
- Christensen, B.L. 1998. *Experimental Methodology*. Massachusetts : Allyn and Bacon Inc.
- Diener, E. 2009. *The Science of Subjective Well-being*. New York : Springer
- Diener, E. 2009. *Assessing Well-Being : The collected works of Ed Diener*. New York :
Springer
- Diener, E, Lucas, R., Oishi, R. 2005. *The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality
Assessment, 49, 71-75.*
- Hanugreheni, A. Y., Moh Nu'man, Thobagus. 2008. Naskah Publikasi Hubungan Harapan
Sosial Untuk Menikah Muda Dengan Stres Pada Wanita Lajang Suku Jawa Usia
Dewasa Muda. Yogyakarta : UII.
- Magyar-Moe, J. L. 2009. *Therapist's Guide to Positive Psychological Intervention*. New York
: Academic Press.
- Mustikawati, F. 2014. Tesis : Pengaruh Happiness Program terhadap tingkat Happiness pada
penyintas kanker payudara. Jatinangor : UNPAD.
- Pavot, W., Diener, E. 1993. *Review of The Satisfaction With Life Scale. Psychological
Assessment [PsycARTICLES]*. 1993. Vol. 5. No. 2, 164-172.
- Robinson, O. 2008. *Developmental Crisis In Early Adulthood: a Composite Qualitative
Analysis*. London : University of London
- Seligman, M E.P., Tayyab, Rashid., Acacia, C Parks. 2006. *Positive Psychotherapy Journal*.
Pennsylvania : Positive Psychology Centre University of Pennsylvania
- Synder, C.R., Lopez, S.J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford
University Press.

Wardati, M.A. 2014. Tesis : Pengaruh Positive psychotherapy terhadap Self Esteem Remaja Korban KDRT. Bandung : UNISBA.

Watson, D., Clark, L. A. 1988. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988. Vol. 54. No. 6, 1063-1070.

<http://www.bkkbn.go.id/infoprogram/Documents/Hasil>, Diakses pada tanggal 9 Maret 2014