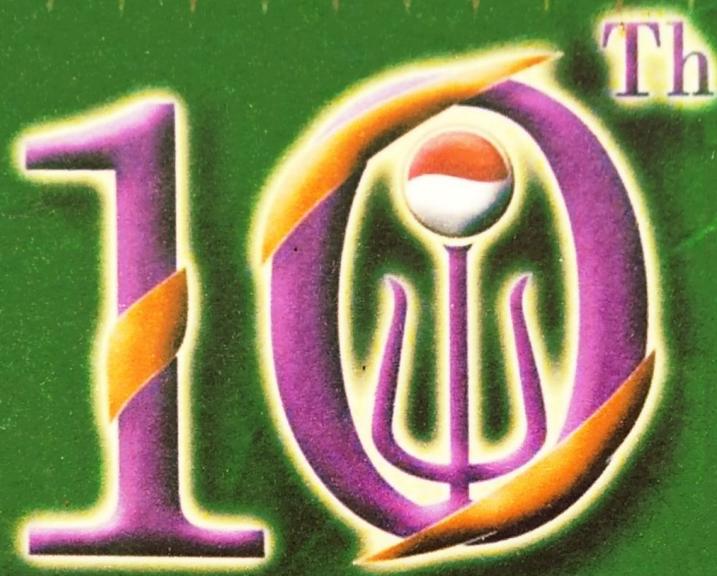


10<sup>Th</sup>



Bunga Rampai Psikologi:  
Kontribusi Psikologi untuk  
Bangsa Keislaman dan  
Keindonesiaan

Editor :  
Mirra Noor Milla



**Judul:** Bunga Rampai Psikologi: Kontribusi Psikologi Untuk Bangsa Keislaman dan Keindonesiaan

**Tim Penulis Fakultas Psikologi UIN Suska Riau**

**Penerbit: Suska Press**

**Editor:** Mirra Noor Milla

**Desain Sampul:** Nur Chaerul E

**Lay Out:** Eko Syahputra

---

**Hak Cipta dilindungi Undang-undang.** Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin penerbit.

---

Cetakan:

Pertama, Mei 2012

© Suska Press, 2012

Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

MIRRA, Noor Milla

Bunga Rampai Psikologi: Kontribusi Psikologi untuk Bangsa, Keislaman dan Keindonesiaan/Mirra Noor Milla. --Cet. I.--Pekanbaru : Suska Press, 2012.  
x, 275 hlm. 21 cm

ISBN 978-602-9039-48-1

I. Psikologi

I. Judul

150.2

## SAMBUTAN DEKAN

*Syukur Alhamdulillah*, merupakan ungkapan yang paling pantas diucapkan karena tanpa terasa perjalanan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau telah memasuki usia 10 tahun. Diusianya yang baru 10 tahun, fakultas ini telah mengalami perkembangan yang cukup berarti. Tahapan-tahapan pencapaian mutu telah pun diperoleh mulai dari akreditasi C dan pada 2010 berdasarkan SK BAN-PT No. 023/BAN-PT/AK/XIII/S1/2010 mendapatkan nilai B. Kita tidak berpuas diri dengan pencapaian itu, sebaliknya akan terus berbenah sehingga kiprah fakultas ini dapat benar-benar dirasakan oleh seluruh masyarakat, khususnya masyarakat Riau.

Diusianya yang ke 10 pada 2012 pun telah banyak perkembangan baik fisik, non fisik, Sumber Daya Manusia (SDM) dan akademik telah dicapai. Dari tahun ke tahun peminat terhadap fakultas ini pun terus meningkat, sehingga kita melakukan pembatasan kuota. Hal itu dilakukan sambil berupaya menjaga kualitas baik input maupun outputnya. Walaupun sudah banyak capaian fakultas ini, namun kiprah fakultas ini akan terus ditingkatkan supaya mencapai visi, misi dan tujuannya.

Sebagai wujud rasa syukur karena telah memasuki usia yang ke 10, Fakultas Psikologi UIN Suska Riau mengadakan acara Milad Satu Dasawarsa. Acara ini dilakukan untuk mensosialisasikan fakultas ini kepada

## DAFTAR ISI

<b>KATA SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>PENGANTAR EDITOR.....</b>	<b>1</b>

### **BAGIAN I : ISLAM DAN MANUSIA**

MANUSIA SEBAGAI KHALIFAH DI MUKA BUMI: MENGKALI KEKUATAN MANUSIA DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF <i>Diana Elfida .....</i>	<b>5</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

KONTRIBUSI PSIKOLOGI AGAMA: SPIRITUAL PARENTING DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK <i>Yuliana Intan Lestari.....</i>	<b>31</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

KECENDERUNGAN PERILAKU MANUSIA(KRITIK TERHADAP PSIKOLOGI BARAT) <i>Harmaini .....</i>	<b>45</b>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

### **BAGIAN II : HUKUM DAN SOSIAL**

KONTRIBUSI PSIKOLOGI DALAM PENEGAKAN HUKUM DI INDONESIA <i>Ivan Muhammad Agung.....</i>	<b>67</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

DISENGAGEMENT DAN REINTEGRASI EKS NARAPIDANA TERORISME DI MASYARAKAT <i>Mirra Noor Milla.....</i>	<b>91</b>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

BULLYING DI SEKOLAH: DAMPAKNYA TERHADAP KORBAN DAN PELAKU <i>Sri Wahyuni.....</i>	<b>119</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------	------------

**MANUSIA SEBAGAI KHALIFAH DI MUKA BUMI:  
MENGGALI KEKUATAN MANUSIA DENGAN PENDEKATAN  
PSIKOLOGI POSITIF**

**Diana Elfida**

*Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, kami angkat mereka di daratan dan lautan, kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan (Q.S. 17: 70)*

**Manusia, Diantara Kekuatan dan Kelemahannya**

Menjadi individu yang sehat jasmani dan rohani merupakan harapan semua orang. Karenanya tidaklah mengherankan jika setiap orang menginginkan fisik yang menarik dan sempurna. Sekiranya boleh meminta, tentulah setiap orangtua menginginkan anaknya lahir dengan potensi kecantikan dan ketampanan jasmani dan rohani. Kita juga mungkin akan memohon agar dilahirkan dengan potensi luar biasa yang membuat kita mampu menjalani kehidupan dengan mulus. Tak lupa kita juga akan memilih lahir di lingkungan yang sangat kondusif bagi pertumbuhan yang positif. Kita ingin lahir sebagai individu yang bebas dari masalah.

Sayangnya, kita tidak pernah bisa memilih dapat dilahirkan dalam kondisi seperti yang diinginkan kebanyakan orang. Bahkan keindahan di masa-masa awal

kehidupan dapat berubah cepat menjadi mimpi buruk yang tak terbayangkan sebelumnya. Seorang Dave Pelzer - pensiunan Angkatan Udara Amerika Serikat dan juga penulis trilogi *A Child Called It*, *The Lost Boy*, dan *A Man Named Dave* - tentu tidak pernah terpikir akan menghadapi kekejaman ibu kandungnya. Ia pun mungkin tidak pernah membayangkan akan melalui masa sulit di kehidupan kanak-kanak dan remajanya. Namun, setelah melalui jalan panjang Dave akhirnya mampu keluar dari bayang-bayang pahit masa lalu dan akhirnya hidup sebagai suami dan ayah yang sangat dicintai keluarganya. Dave telah memilih jalan hidup yang menjadi inspirasi banyak orang dengan kekuatan harapan dan pemaafan. Ia mengatakan, *"Saya tidak bisa mengubah masa lalu saya, dan saya tidak berhak menggunakan masa lalu saya itu sebagai alasan untuk melakukan hal yang sama, juga tidak boleh saya anggap sebagai takdir yang tidak bisa saya lawan"*.

Jika kesehatan fisik merupakan dambaan dan dengannya akan mampu melakukan banyak hal dengan mudah dan sukses, maka akan muncul pertanyaan *Apa yang dapat dilakukan oleh orang yang mengalami kecacatan fisik?* Tidak sulit menjawabnya jika kita melihat pemandangan di pinggiran jalan dan pasar tradisional kota-kota besar. Sekelompok orang dilahirkan dengan kondisi fisik yang sangat membatasi mobilitasnya. Mereka duduk di pinggir jalan sambil berharap para dermawan berkenan memberikan sedikit rezkinya untuk mereka. Sementara

sebagian dari mereka ada yang hanya duduk di rumah menjalani kehidupan dengan mengandalkan pertolongan keluarga dan kerabat dekatnya. Pertanyaan selanjutnya pun muncul, *Tidakkah ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterbatasan fisik yang dimiliki?*

Sugeng Siswoyudono yang diwawancarai Andi F. Noya dalam program Kick Andi tampaknya dapat menjadi contoh betapa keterbatasan fisik bukanlah alasan untuk menyerah. Sugeng yang hanya memiliki satu kaki telah menginspirasi gerakan 1000 kaki palsu bagi siapa saja yang membutuhkan. Ia hanyalah seorang looper susu yang lahir normal namun mengalami kecelakaan ketika masih duduk di bangku SMA sehingga harus merelakan kaki kanannya diamputasi hingga batas lutut. Namun keahliannya dalam membuat kaki palsu yang ditopang oleh semangat untuk berkarya dan kebaikan hatinya telah menginspirasi semangat pantang menyerah di kalangan para penyandang cacat di Indonesia. Ia juga telah berhasil menggugah kebaikan hati banyak masyarakat Indornesia untuk mendermakan sebagian hartanya untuk program 1000 kaki palsu.

Kisah inspiratif juga dapat dilihat dari seorang Hee Ah Lee, pianis muda asal Korea Selatan, yang mengalami kecacatan bawaan sejak lahir. Masing-masing tangannya hanya berjari 2 dan secara mental ia tergolong penderita retardasi. Ia juga mengalami keterbatasan memori. Namun, keterbatasan memori tidak menjadi alasan bagi Ah-Lee untuk tidak menghafal nada-nada musik karya komposer

klasik dunia yang berdurasi kurang dari 5 menit. Ah-Lee sangat beruntung karena memiliki ibu yang memberinya kesempatan untuk lahir dan menunjukkan kepada dunia bahwa ia mampu melakukan hal luar biasa yang hanya dapat dilakukan oleh segelintir orang. Kegigihan sang ibu dalam mengatasi keterbatasan tersebut justru menguak potensi besar yang dimiliki anaknya, yaitu memainkan piano. Prosedur terapi bagi jari-jemari Ah-Lee berbuah hasil luar biasa yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya.

Keterbatasan akibat kecacatan dan kekurangan yang dimiliki seseorang ternyata tidak mesti menjadi penghalang karena ada kekuatan besar di dalam dirinya yang membuatnya mampu mengatasi keterbatasan tersebut. Bahkan, pada banyak orang –termasuk Lee dan Sugeng– keterbatasan yang dimiliki justru menjadi jalan bagi munculnya kekuatan lain di dalam dirinya. Kekuatan yang mungkin tidak akan pernah muncul ke permukaan dan diaktualisasikan jika mereka dilahirkan dan besar dengan kondisi fisik normal.

Stephen Hawking, ilmuwan Fisika fenomenal dari Cambridge University, menderita disabilitas fisik akibat *motor neuron disease* yang menyebabkan kelumpuhan total sejak ia berusia 21 tahun. Dokter memvonis hidupnya hanya beberapa tahun sejak diagnosa penyakitnya. Namun ternyata ia bertahan hingga saat ini dan merasakan nikmatnya berusia 71 tahun, setengah abad sejak vonis penyakitnya. Kelumpuhan yang dideritanya justru melahirkan

peralatan kursi roda yang dilengkapi dengan komputer untuk memfasilitasi pemikiran dan kegiatan-kegiatan ilmiahnya. Institusi tempatnya bekerja turut memberi kontribusi besar dengan memberikan kesempatan untuk berkarya dan memperoleh kemudahan-kemudahan untuk mengkompensasikan keterbatasannya.

Hambatan, kekurangan, dan kecacatan merupakan kondisi yang menuntut perlakuan khusus untuk dapat mengatasinya. Lantas, apakah kesempurnaan akan selalu memudahkan? Jawabannya bisa *ya*, bisa juga *tidak*. Tentu tidak mudah juga menjawabnya sebagai *ya* mengingat begitu banyak orang yang menyalakan potensi dan kesempatan yang dimilikinya. Mereka adalah sekelompok orang yang begitu peduli pada kekurangan dan kelemahannya sehingga selalu mencari permakluman dan toleransi atas *keterbatasannya*. Mereka pada akhirnya menjadi orang yang tanpa disadari telah menenggelamkan kekuatan dan kelebihan yang dimiliki.

Sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, bukanlah hal yang sulit bagi psikologi untuk menjelaskan bagaimana dinamika psikologis individu normal ketika berhasil menghadapi dan mengatasi tantangan dan kesulitan. Individu yang normal ‘hanya’ perlu dibantu mengenali potensi yang dimiliki dan kemudian menolongnya untuk mengaktualisasikan potensi tersebut. Namun, penanganan menjadi lebih kompleks dan menantang ketika menghadapi sekelompok individu dengan berbagai

keterbatasan fisik dan psikologis, sebagaimana yang telah diilustrasikan di atas. Tantangannya adalah bagaimana membuat orang-orang seperti Ah-Lee, Sugeng, Hawking, dan Pelzer dapat memahami, menyesuaikan diri, dan mengatasi kesulitan akibat keterbatasan fisik dan pengalaman pahitnya. Tantangan selanjutnya adalah menemukan bakat dan kekuatan yang mereka miliki untuk dikembangkan dan diaktualisasikan semaksimal mungkin.

#### **Psikologi Positif: Sebuah Sudut Pandang 'Baru' Mengenai Manusia**

Hingga kini, psikologi dikenal masyarakat awam sebagai ilmu yang menangani dan menyembuhkan berbagai gangguan jiwa. Psikologi merupakan ilmu yang diaplikasikan untuk menolong orang-orang bermasalah mengatasi persoalan dalam kehidupannya. Hal ini tidak mengherankan mengingat sejarah perkembangan psikologi memperkuat asumsi tersebut. Namun sesungguhnya, sejak sebelum Perang Dunia II, psikologi memiliki 3 misi utama, yaitu menyembuhkan sakit mental, menemukan dan menyuburkan kegeniusan dan talenta, serta menciptakan kehidupan normal menjadi lebih terpenuhi, yaitu bahagia (Seligman, dalam Compton, 2005). Hanya, kenyataan menunjukkan bahwa selama setengah abad sejak perkembangannya sebagai ilmu mandiri psikologi lebih banyak berkiprah dalam penanganan sakit mental dan mengabaikan aspek positif dari perilaku manusia.

Salah satu kemajuan besar psikologi menjelang milenium ketiga adalah munculnya Psikologi Positif. Istilah positif merujuk pada fenomena tiga-cabang (*three-pronged phenomenon*). Pertama, positifitas meliputi pengalaman atau kondisi subjektif yang positif, seperti perasaan bahagia dulu dan sekarang, kesenangan, kegembiraan, rasa syukur, dan kesejahteraan. Beberapa perasan berorientasi pada masa depan, seperti optimisme, harapan, dan keyakinan. Kedua, adanya sifat-sifat (*traits*) individu yang positif, terutama kapasitas untuk mencintai dan bekerja (*love and vocation*), keberanian (*courage*), ketekunan (*perseverance*), pemaafan (*forgiveness*), orisinalitas, penentuan diri (*self-determination*), harga diri (*self-esteem*), dan kebijaksanaan (*wisdom*). Ketiga, positifitas juga membahas tentang lembaga dan organisasi yang memungkinkan atau menjadikan mungkin bagi pengalaman dan sifat positif dalam organisasi seperti tanggung jawab, toleransi, dan etika kerja (Fineman, 2006).

Psikologi Positif berkembang karena dilatarbelakangi kesadaran bahwa psikologi yang diterapkan selama ini lebih banyak mengkaji sisi negatif dari manusia. Maslow (1954), seperti dikutip Linley dkk (2006), mengungkapkan pandangannya bahwa psikologi selama ini lebih sukses dalam menangani sisi negatif manusia. Sementara sisi positif dan potensinya kurang banyak dikaji. Keprihatinan terhadap arah perkembangan psikologi juga sempat dikemukakan Martin E.P. Seligman. mantan presiden APA dan pelopor Psikologi Positif, Seligman berpendapat bahwa psikologi

bukan ilmu yang mempelajari kelemahan dan kerusakan semata, akan tetapi juga mempelajari kekuatan dan kebajikan manusia. Dengan demikian, penanganan psikologis mestinya tidak hanya memperbaiki yang rusak, akan tetapi juga menumbuhkembangkan hal-hal terbaik di dalam diri manusia.

Perkembangan psikologi positif selanjutnya didorong oleh keinginan untuk mempelajari manusia dari sudut pandang yang lebih positif dan optimis. Adanya keinginan untuk melihat manusia secara seimbang telah menambah minat para ahli untuk meneliti manusia tidak saja sebagai individu yang lemah, menderita, dan terganggu, akan tetapi sebagai individu yang memiliki berbagai potensi untuk berkembang; potensi yang akan memberikan kekuatan kepada setiap orang untuk hidup dengan cara-cara yang lebih baik di dalam lingkungan masyarakat yang sehat. Kajian-kajian terbaru dalam bidang ini semakin diperkaya oleh berbagai diskusi dan wacana mengenai berbagai kekuatan dan kebajikan karakter manusia (Seligman dkk, 2005). Psikologi Positif muncul tidak dengan tujuan untuk menggantikan kajian-kajian tentang sisi negatif manusia, melainkan untuk melihat cara pandang baru yang lebih optimis mengenai potensi manusia. Memahami sisi negatif akan membawa pemahaman pada sisi positif; emosi dan sifat positif akan selalu terjalin dengan yang negatif sehingga keduanya tidak dapat dikaji secara terpisah (Seligman & Pawelsky, 2003)

Psikologi Positif sesungguhnya bukan kajian baru mengenai bagaimana manusia memandang berbagai kemungkinan untuk mengenali potensi kebaikan di dalam dirinya serta cara menumbuhkembangkan berbagai potensi tersebut. Dalam tradisi Yahudi kuno yang kemudian diikuti oleh pemeluk agama Kristen, menjalankan 10 perintah Tuhan merupakan jalan menuju kebahagiaan. *A divine command theory* mengenai kebahagiaan menyebutkan bahwa kebahagiaan akan ditemukan jika manusia hidup sesuai dengan perintah atau aturan yang ditetapkan oleh sesuatu yang Maha Tinggi. Mengikuti aturan akan mendatangkan hadiah/ganjaran dan melanggarnya akan mendatangkan hukuman. Dengan demikian, kebahagiaan sejati akan diraih dengan kesalehan dalam beragama.

Pemikiran para filsuf Yunani kuno memberi kontribusi signifikan mengenai bagaimana manusia mencapai menjalani kehidupan yang baik (*good life*) dan mencapai kebahagiaan sejati. Socrates berpendapat bahwa penyelidikan intelektual akan membawa individu pada penemuan hal-hal yang baik (*the Good*) dan pengetahuan tentang hal baik akan menghasilkan tindakan-tindakan kebajikan (*virtue actions*). Socrates juga meyakini bahwa kebahagiaan sejati akan dicapai melalui pengetahuan akan diri (*self-knowledge*) yang selanjutnya akan menguak kebijaksanaan dan sifat sejati dari jiwa manusia. Mengikuti pandangan Socrates, Plato juga meyakini bahwa pencarian kebahagiaan melibatkan pemahaman akan sesuatu di balik hal-hal yang tampak

dalam pengalaman sensorik serta pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan.

Sementara ideal dalam pandangan Aristoteles didasarkan pada keseimbangan dan harmoni, serta menghindari ekstrim-ekstrim emosional. Salah satu tujuan Aristoteles adalah menemukan titik pertengahan yang terbaik (*golden mean*), yang muncul diantara ekstrim-ekstrim. Titik pertengahan yang terbaik –suatu titik keteraturan, harmoni, dan keseimbangan- akan membawa kehidupan yang sesuai dengan prinsip *eudaimonia*, yaitu kondisi sejahtera dan bertindak baik dalam kesejahteraan.

Adalah pendekatan gestalt yang memberi kerangka utama konsep keberfungsian yang optimal (*optimum functioning*). Ide Heinz Werner yang menyebutkan bahwa pada level general semua individu yang merupakan makhluk kognitif, afektif, dan sosial akan melalui proses perkembangan ke arah sempurna, lebih baik, atau tepat. Apapun perkembangan yang terjadi, maka ia merupakan proses dari kondisi yang relatif global dan kurang terdiferensiasi menjadi keadaan yang meningkatkan diferensiasi, artikulasi, dan integrasi hirarkis. Dengan demikian, berangkat dari ide Aristotle dan melalui psikologi Gestalt, maka bagi Psikologi Positif, penguatan, kompleksitas, dan keberfungsian optimal merupakan konsep sentral. Makhluk hidup berorientasi pada peningkatan kompleksitas.

Kontribusi pendekatan humanistik dalam perkembangan Psikologi Positif juga tidak dapat diabaikan. Konsep manusia yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) yang dikemukakan Rogers dan teori aktualisasi diri dari Maslow mengubah cara pandang mengenai potensi manusia yang dimilikinya. Istilah *positif* untuk pertama kali dikemukakan Abraham Maslow di dalam bukunya *Motivation and Personality*. Visi Maslow bagi perkembangan psikologi positif menekankan konsep-konsep promosi harga diri yang positif di kalangan anak muda, pengalaman puncak, dan aktualisasi diri. Maslow juga menekankan bahwa kemajuan umat manusia tergantung pada aktualisasi dari sifat-sifat manusiawi.

#### **Klasifikasi Kebajikan dan Kekuatan Karakter**

Psikologi positif merupakan kajian ilmiah mengenai kekuatan dan kebajikan pada manusia. Psikologi Positif mendorong para psikolog untuk mengangkat perspektif yang lebih terbuka dan apresiatif terhadap potensi, motif, dan kapasitas manusia. Psikologi positif menolak asumsi negatif utama mengenai sifat motivasional manusia. Ia memandang manusia sebagai sosok yang termotivasi secara sosial dan moral. Karenanya, tugas psikologi adalah menguraikan dan mengkaji karakter dan kebajikan positif individu dan sosial (Linley & Joseph, 2006).

Pada awal 1960-an, seorang psikiater bernama Karl Menninger telah memulai upaya mengubah cara pandang

profesional perawat kesehatan mental mengenai diagnosis, pencegahan, dan penanganan penyakit mental. Ia pula yang mendorong para klinisi dan peneliti untuk membuang istilah kesakitan (*sickness*) yang membingungkan. Seligman (1998) juga telah mengingatkan para ilmuwan psikologi mengenai dua misi psikologi yang terabaikan selama beberapa dekade, yaitu membuat kehidupan yang lebih baik bagi manusia dan menyuburkan kegeniusan. Psikologi bukanlah ilmu yang semata-mata mempelajari kerusakan dan kelemahan, melainkan juga tentang kekuatan dan kebajikan. Psikologi positif merupakan ilmu yang mengkaji kekuatan di dalam diri individu.

Upaya untuk mengenali komponen karakter yang baik (*good character*) telah dilakukan beberapa ahli yang kemudian menghasilkan beberapa model klasifikasi kekuatan manusia (Snyder & Lopez, 2007).

#### 1. *The VIA (Values in Action) Classification of Strengths*

Model klasifikasi yang disusun oleh Peterson & Seligman (2004) ini menitikberatkan pada apa yang baik dalam diri seseorang dan kekuatan karakter yang memungkinkan kehidupan yang baik. Kebajikan (*virtue*) merupakan karakter inti berdasarkan pandangan filsuf moral dan pemikir kegamaan, meliputi kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), kemanusiaan (*humanity*), keadilan (*justice*), kesederhanaan (*temperance*), dan transenden (*transcendence*).

Kekuatan karakter merupakan unsur-unsur psikologis yang menentukan kebajikan. Kekuatan karakter dimanifestasikan dalam serangkaian perilaku individu, memberikan kontribusi bagi terpenuhinya kehidupan yang baik bagi diri sendiri dan orang lain, mendatangkan hasil yang diinginkan dan secara moral dianggap berharga, kekuatan yang dilakukan seseorang juga akan memunculkan kekuatan dari dalam diri orang lain, dan kekuatan bersifat unidimensional sehingga tidak bisa dibagi lagi menjadi beberapa kekuatan lainnya (Peterson & Park, 2004).

#### 2. *Gallup's Clifton StrengthsFinder*

Sistem klasifikasi ini disusun Donald Clifton berdasarkan analisisnya mengenai kesuksesan dan berkeyakinan bahwa bakat (*talent*) dapat dioperasionalkan, dikaji, dan ditonjolkan dalam situasi kerja dan akademik. Bakat adalah kapasitas untuk melakukan sesuatu. Menurutnya, bakat adalah pola pemikiran, perasaan, dan perilaku yang senantiasa berulang dan dapat diaplikasikan secara produktif. Suatu bakat dapat diwujudkan dalam pengalaman hidup dan ditandai oleh proses belajar yang cepat, memerlukan sedikit waktu saja, dan menghasilkan kepuasan. Makna luar biasa dari suatu bakat adalah ia tidak hanya menghasilkan prestasi, melainkan membantu seseorang meraih keunggulan. Ketika bakat diperhalus dengan pengetahuan dan ketrampilan, maka ia akan menjadi kekuatan (Clifton, Anderson, & Schreiner, 2006)

Saat ini telah disusun The 34 Clifton StrengthsFinder Themes yang berisi 34 tema yang menggambarkan bakat seseorang. Ke-34 tema tersebut secara umum dapat dikelompokkan menjadi *relating themes* (bekerja sama dengan orang lain), *impacting themes* (mempengaruhi orang lain), *striving themes* (kerja keras), dan *thinking themes* (bekerja dengan cara yang lebih cerdas). Klasifikasi bakat ini digunakan untuk remaja dan dewasa, serta dapat dimodifikasi untuk orang-orang yang mengalami disabilitas. The Clifton Youth StrengthsExplorer merupakan versi yang ditujukan untuk anak-anak dan mengungkap 10 tema bakat.

### 3. The Search Institute's 40 Developmental Assets

Klasifikasi ini mulai dikonsep oleh Peter Benson dkk sejak tahun 1980-an sebagai respon atas pertanyaan *Apa yang dapat melindungi anak-anak dari berbagai persoalan saat ini?* Berdasarkan sejumlah kajian yang dilakukan, *The Search Institute* menemukan 40 aset perkembangan, yang dikelompokkan menjadi 20 aset eksternal dan 20 aset internal. Aset eksternal merupakan pengalaman positif yang diperoleh anak dan pemuda melalui interaksinya dengan orang-orang dan lembaga. Sementara aset internal merupakan karakteristik personal dan perilaku yang menstimulasi perkembangan positif di kalangan anak muda.

Aset internal meliputi komitmen untuk belajar (*commitment to learning*), nilai-nilai positif (*positive values*), kompetensi sosial (*social competencies*), identitas positif (*positive identity*). Aset eksternal mencakup dukungan

(*support*), pemberdayaan (*empowerment*), ikatan dan pengharapan (*boundaries & expectation*), dan pemanfaatan waktu yang konstruktif (*constructive use of time*).

### Menggali Kekuatan dan Kebajikan

*To produce excellence, you must study excellence*

(Donald. O Clifton)

Linley dan Joseph (2005) mengemukakan bahwa aplikasi psikologi positif dapat dilakukan pada level individual, kelompok, organisasi, dan komunitas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keberfungsian yang optimal. Beberapa konsep yang terkait dengan aplikasi ini adalah memfasilitasi dan keberfungsian optimal. Dikatakan memfasilitasi (*facilitating*) karena menggambarkan proses yang membantu individu mencapai tujuan-tujuannya. Keberfungsian yang optimal (*optimal functioning*) merujuk pada pengalaman subjektif yang bermakna (seperti kesejahteraan dan harapan), sifat individual yang positif (seperti pemaafan, kecerdasan emosional, dan kebijaksanaan), atau kebajikan yang menjadikan individu warga yang baik (seperti tanggung jawab dan altruisme).

Ketika individu memusatkan perhatian pada kekuatan dirinya dan juga orang lain, maka hampir dapat dipastikan ia akan menggunakan pendekatan yang positif. Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri memerlukan perhatian terhadap kekuatan orang lain. Dengan demikian, penting untuk melihat diri sendiri dan orang lain dengan cara yang

positif untuk dapat mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang dimiliki. Ketika seseorang diberi kesempatan untuk mengeluarkan kekuatannya, maka ia sedang belajar menggunakan menciptakan aktifitas yang akan menggunakan kekuatannya tersebut. Jika ia berhasil, maka ia akan diliputi lebih banyak emosi positif dan lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang memuaskan (Forster, 2005). Dengan demikian, kesempatan untuk mendapatkan pengalaman belajar dan latihan merupakan awal bagi tercapainya keunggulan (Compton, 2005).

Sekolah memegang peran penting dalam proses mengenali dan mengembangkan kekuatan yang dimiliki seseorang, yaitu siswa. Mengembangkan kekuatan yang dimiliki siswa dapat dipengaruhi oleh pengalaman, lembaga atau sekolah, dengan cara mempromosikan perkembangan yang optimal dan penguatan ketrampilan psikososial melalui pelatihan kekuatan karakter. Pendekatan pendidikan berbasis-kekuatan (*strength-based educational approach*) yang dikembangkan Lopez & Louis (2009) merupakan salah satu model yang dapat diterapkan. Pendekatan ini menggunakan kembali prinsip dasar pendidikan yang menekankan aspek positif dari usaha dan prestasi siswa. Pendidikan berbasis-kekuatan dimulai dengan menemukan hal apa yang mampu dilakukan siswa dengan sangat baik dan kemudian mengembangkan dan menerapkan kekuatan yang dimiliki. Upaya ini akan membuat siswa mampu

mengenali dan memanfaatkan kekuatan yang ia miliki sehingga mereka mampu mencapai keunggulan pribadi yang tidak pernah dicapai sebelumnya.

Beberapa cara lain juga dapat diterapkan untuk mengungkap dan mengenali kekuatan yang dimiliki individu, terutama anak-anak. Dalam konteks pembelajaran di sekolah, penguatan pengalaman positif dilakukan dengan cara melibatkan siswa pada aktifitas positif yang menantang yang dapat dijangkau dan diupayakannya. Keterlibatan seseorang pada aktifitas positif akan menghasilkan kondisi *tenggelam dan asyik* dalam aktifitas tersebut (*flow*). Kondisi *flow* biasanya melibatkan pemanfaatan kekuatan dan bakat yang dimiliki sehingga pada akhirnya akan menyebabkan siswa dapat memperluas dan mengembangkan ketrampilannya. Pengalaman *flow* di berbagai aktifitas inilah yang akan mengembangkan kekuatan di dalam diri individu (Peterson, dalam Chan, 2010).

Merujuk pada gaya penjelasan (*explanatory style*) yang dikemukakan Seligman, Forster (2005) menganjurkan agar orangtua mengubah gaya penjelasan pada anak, terutama untuk peristiwa hidup yang tidak menyenangkan. Menjelaskan peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang bersifat permanen, berlaku umum di kehidupannya, dan karena faktor internal dirinya diubah menjadi sesuatu yang bersifat sementara, berlaku khusus untuk pengalaman itu saja, dan disebabkan oleh faktor di luar dirinya. Mengubah gaya penjelasan berarti

menanamkan pemahaman bahwa ia mampu mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan.

Meskipun demikian, mengelola kelemahan juga merupakan bagian dari pendekatan yang berbasis kekuatan. Kelemahan bukanlah sesuatu yang harus ditolak. Ketika bakat yang dimiliki tidak bekerja sebagaimana mestinya, maka seseorang perlu mengelola kelemahan yang ada di dalam dirinya. Mengelola atau menghilangkan kelemahan akan memberi lebih banyak waktu untuk menikmati berbagai aktifitas dan melakukan yang terbaik. Salah satu cara yang direkomendasikan untuk dilakukan adalah dengan menemukan rekan kerja untuk diajak bekerja sama dan mengkombinasikan kekuatan yang dimiliki masing-masing (Jackson & Jackson, 2003).

### **Manusia Sebagai Khalifah fil Ardh**

Psikologi positif hingga saat ini telah memberi arahan mengenai bagaimana psikologi berusaha memahami manusia dengan segala kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Psikologi tidak hanya memperbaiki kerusakan dan menyembuhkan gangguan, melainkan juga menggali dan mengoptimalkan potensi yang telah dianugerahkan kepada manusia. Dengan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya, manusia memang telah dipersiapkan sedemikian rupa untuk mengelola dan mengatur kehidupan di bumi Allah.

Gelar sebagai khalifah di muka bumi (*khalifah fi al-ardh*) tentu bukan tanpa alasan dan Allah SWT tidak akan

sia-sia menciptakan manusia dengan tugas sedemikian berat jika tidak dibekali dengan bekal potensi yang luar biasa. Dengan demikian, ketika seseorang menemukan dirinya hidup dengan kondisi yang serba terbatas dari segi fisik, misalnya, maka itu tidak berarti ia tidak memiliki sesuatu potensi pun yang membuatnya mampu menjalankan tugas sebagai khalifah. Menjadi khalifah berarti a) menjaga dan memelihara seluruh ciptaan Allah SWT yang ada di muka bumi, b) menciptakan perdamaian dan kedamaian di muka bumi, dan c) mengawasi segala sesuatu yang terjadi di muka bumi untuk menjaga kesinambungan dan keseimbangan di muka bumi (Ma'ani, 2008). Untuk itu, maka Allah SWT telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Q.S. At-Tiin: 4), menyempurnakan kejadiannya, dan menjadikan susunan tubuh manusia seimbang (Q.S. Al-Infithaar: 7).

Manusia lahir dalam keadaan fitrah (suci) dan dengan fitrahnya setiap manusia dilahirkan dengan potensi tauhid (Q.S. Ar-Ruum: 30). Kesucian merupakan gabungan dari tiga unsur, yaitu benar, baik, dan indah yang menuntun manusia untuk bertindak benar, baik, dan indah. Dengan kesucian jiwanya manusia akan memandang segala sesuatu dari kacamata positif dengan cara mencari sisi benar, baik, dan indah. Adalah seni sebagai hasil dari mencari yang indah, etika sebagai hasil dari mencari yang baik, dan ilmu sebagai hasil dari mencari yang benar (Shihab, 1992).

Sangatlah luar biasa manakala wahyu pertama yang diterima Rasulullah Muhammad SAW memerintahkan manusia untuk membaca (*iqra*). Membaca dalam pengertian luas berarti berusaha mengenali dan memahami alam semesta dengan cara kerjanya. Pengenalan dan pemahaman akan cara kerja alam menjadi syarat utama agar manusia dapat menjalankan tugas kekhalfahan secara sempurna sesuai dengan tujuan awal penciptaannya. Dengan membaca manusia dapat menemukan dan mengembangkan ilmu yang diperoleh sendiri dengan bantuan akal budi yang dimiliki dan petunjuk yang diberikan Allah (Q.S. Al-'Alaq: 3-5).

Sesungguhnya Allah SWT telah mempersiapkan manusia menjadi makhluk yang sangat potensial untuk menghasilkan kebaikan dan menebar rahmat di muka bumi. Untuk menjalankan fungsi kekhalfahan, manusia memiliki empat modalitas, yaitu insting, indera, kognisi (akal), dan spiritual (kalbu) (Hude, 2006). Kepada manusia dibekali akal pikiran untuk memahami hikmah (QS. Al-Baqarah: 269) dan berpikir tentang tanda-tanda kebesaran Allah (Q.S. Al-Baqarah: 164). Manusia juga dibekali panca indera untuk membaca tanda-tanda kebesaran Allah SWT dan menjadi makhluk yang bersyukur (Q.S. Al-Mulk: 23). Dengan kekuatan positif yang dimilikinya manusia pun dapat melakukan perubahan menuju kebaikan (Q.S. Ar-Ra'd: 11).

Menjadi khalifah di muka bumi berarti bertindak dengan cara-cara yang bertanggung jawab dan berperilaku dengan cara yang baik. Orang-orang yang bertanggung jawab

adalah manusia yang cenderung pada kebaikan dan kebenaran. Jika seseorang memilih untuk senantiasa melakukan banyak kebaikan, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju kebaikan-kebaikan berikutnya. Sebaliknya, jika jalan keburukan yang dipilih, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju keburukan-keburukan berikutnya (Q.S. Al-Lail: 5-10). Demikianlah keburukan akan terus berjalan kecuali jika ia bertaubat (Hude, 2006).

Jelas bahwa manusia diciptakan untuk mengaktualisasikan berbagai potensi kebaikan yang ia miliki untuk mendatangkan kesejahteraan di muka bumi. Meskipun demikian, semua potensi yang dimiliki tidak akan bisa diaktualisasikan jika tidak ada upaya untuk menggali, mengenali, dan menumbuhsuburkannya. Dalam hal ini, ajaran Islam mewajibkan orangtua untuk mengajarkan hal-hal baik kepada anaknya. Imam Al Ghazali pernah menyatakan bahwa usaha dalam melatih anak adalah perkara paling penting dan paling kuat. Jika anak dibiasakan dengan kebaikan, diajarkan melakukan kebaikan, dan tumbuh besar dengan kebaikan itu, niscaya ia akan berbahagia di dunia dan akhirat (Ibrahim, 2005).

Potensi baik juga memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh dan berkembang. Ajaran Islam menuntun umatnya untuk mencari lingkungan yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana firman Allah dalam Surat An-Nisaa' ayat 69, "*Barangsiapa yang*

yang mentaati Allah dan rasul-Nya, mereka itu akan bersama-sama dengan orang-orang yang dianugerahi nikmat oleh Allah, yaitu para nabi, shiddiqin, dan orang-orang saleh. Mereka itulah teman yang sebaik-baiknya". Demikian pula halnya dengan firman Allah dalam surat At-Taubah ayat 119, "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah kamu bersama-sama orang yang benar".

### Kesimpulan

Di tengah kesempurnaan yang kita miliki, sesungguhnya hidup tidak selalu persis seperti yang diinginkan. Namun kita bisa memilih kehidupan seperti apa yang akan kita jalani. Untuk menjalani kehidupan yang pada intinya adalah menjalankan tugas kekhalifahan yang telah diamanahkan Allah SWT, manusia dibekali seperangkat kemampuan dan kekuatan. Psikologi positif memberikan kerangka orientasi ilmiah mengenai bagaimana manusia dapat menggali, mengenali, dan mengaktualisasikan setiap potensi dan kekuatan yang dimiliki. Sementara kelemahan, kekurangan, dan keterbatasan yang ada dikelola sedemikian rupa agar tidak menjadi penghalang bagi segenap potensi dan kemampuan yang ada untuk berkembang dan menghasilkan prestasi luar biasa.

Oleh karena kita adalah makhluk yang diberi akal budi oleh Sang Pencipta, maka setiap pilihan tindakan dan konsekuensinya ada di tangan kita sendiri. Sebagai khalifah di bumi Allah, setiap pilihan yang diambil hendaknya

berdasarkan rambu-rambu yang telah ditetapkan Allah melalui firman-firmanNya di dalam kitab suci Alqur'an. Praktek pengasuhan yang tepat dan lingkungan yang kondusif akan memfasilitasi aktualisasi potensi dan kekuatan yang dimiliki setiap orang.

### Daftar Pustaka

- Chan, D. W. 2010. Talent Development from A Positive Psychology Perspective. *Educational Research Journal*. 25, 1, 1-10.
- Clifton, D. O., Anderson, E., & Schreiner, L. A. 2006. *StrengthsQuest: Discover and Develop Your Strengths in Academic, Career, and Beyond*. New York: Gallup Press.
- Compton, W.C. 2005. *An Intoduction to Positive Psychology*. California: Thomson Wadsworth.
- Fineman, S. 2006. On Being Positive: Concerns and Counterpoints. *Academy of Management Review*, 31, 2, 270-291.
- Forster, J. 2005. Focusing on Strengths and Hope at Home and School. *Paper*. Disajikan pada The 2005 Spring Conference of Washington School Counselors Association, March 18, 2005.
- Jackson, N. F. & Jackson, S. M. 2003. Improve Your Strengths and Manage Your Weakness: Using the StrengthsFinder Profile in Team Development. *Proceeding of The 2003 American Society for Engineering Education Annual Conference and Exposition*.

- Jorgensen, I. S. & Nafstad, H. E. 2004. Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspective. Dalam *Positive Psychology in Practice* (Editor: P. Alex Linley & Stephen Joseph). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., dan Wood, A.M. 2006. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1, 3-16.
- Linley, P. A. & Joseph, S. 2004. Applied Positive Psychology: A News Perspective for Professional Practice. Dalam *Positive Psychology in Practice* (Editor: P. Alex Linley dan Stephen Joseph). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez, S. J. & Louis, M. C. 2009. The Principles of Strengths-Based Education. *Journal of College and Character*, X, 4, 1-8.
- Ma'ani, Bachtiar. 2008. *Let's Know Al-Insan. Kajian Aqidah Islam tentang Asal Usul dan Jati Diri Manusia*. Jakarta: Pustaka Al-Mala.
- Peterson, C. & Park, N. 2004. Classification and Measurement of Character Strengths: Implication for practice. Dalam *Positive Psychology in Practice* (Editor: P. Alex Linley & Stephen Joseph). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A. 2001. The Humanistic Psychology and Positive Psychology Connection: Implication for Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 73-101.

- Seligman, M.E.P. 1998. Building Human Strength: Psychology forgotten mission. *APA Monitor*, Januari, p.2.
- Seligman, M. E. P. & Pawelski, J.O. 2003. Positive Psychology, FAQs. In Commentaries. *Psychological Inquiry*, 14, 2, 159-163.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. 2005. Positive Psychology Progress. *American Psychologist*, 60, 5, 410-421.
- Seligman, M. E. P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Diterjemahkan Eva Yukia Nukman. Bandung: Penerbit Mizan.
- Shihab, Q. M. 1992. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. 2007. *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: Sage Publication, inc.