

# INTERVENSI PENDIDIKAN MELALUI PENGEMBANGAN LITERASI PSIKOLOGI POSITIF DI KOMUNITAS RESIMEN MAHASISWA UNTUK MENINGKATKAN MUTU SUMBER DAYA MANUSIA INDONESIA

Dian Yudhawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis Psikologi dan Komunikasi, Universitas Teknologi Yogyakarta  
dianyudhawati@uty.ac.id

## Abstrak

Minat menulis dan membaca atau yang disebut sebagai literasi pada mahasiswa cenderung rendah sehingga pengetahuan mahasiswa cenderung sempit. Resimen Mahasiswa sebagai salah satu wadah yang memfasilitasi mahasiswa berkegiatan juga mengalami hal yang serupa. Mereka sering dianggap sebagai mahasiswa yang selalu berlatih di lapangan saja tanpa kemauan membaca maupun menulis kecuali untuk memenuhi tugas kuliah saja. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada Psikologi Positif sebagai suatu bahan literasi untuk meningkatkan anggota Resimen Mahasiswa sebagai Sumber Daya Manusia Indonesia yang bermutu. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian kualitatif. E book dengan penampilan yang menarik dan kemudahan memilih tema secara otomatis, menjadi bahan literasi dalam penelitian ini. Subjek yang diintervensi adalah 3 anggota Resimen Mahasiswa. Dengan pengembangan literasi psikologi positif diharapkan dapat meningkatkan mutu anggota Resimen Mahasiswa yang merupakan bagian dari Sumber Daya Manusia Indonesia.

**Kata Kunci :** intervensi pendidikan, literasi psikologi positif, resimen mahasiswa

## Abstract

The students' literacy interests or their interests in reading and writing are low, so that they can not build on the knowledge well. As a place to facilitate students in having some activities, Military Training Student Community also has the same problem. The students are considered to have low interests in reading and writing, excluding in submitting and fulfilling the assignments. In this study, the writer focused on psychology positive as the literacy material to enhance the military training students' quality as human resources. The method used was qualitative research. An attractive and an automatic e-book was the literacy material in this study. The students can choose the themes easily. The subjects were three military training students. By developing this literacy material, the writer hopes it can enhance the quality of military training students as Indonesian human resources.

**Keywords :** educational intervention, literacy material using positive psychology, military training student.

Emosi positif itu berarti kebahagiaan, bersyukur pada Tuhan dan orang lain. Kepribadian sifat positif yang dirancang ahli psikologi positif seperti rasa ingin tahu, kreatif, keberanian, pikiran masa depan, optimisme, setia, etika kerja yang baik, akrab, kejujuran, baik hati, semangat, kepedulian, keadilan, ketekunan dan memiliki kapasitas untuk mengalir dan mencerahkan (Seligman, 2006).

Aliran psikologi positif yang dimotori oleh Martin Seligman mencoba memfokuskan perhatian pada upaya menggali dan mengembangkan karakter yang merupakan sisi kekuatan manusia (*promotion of character strength*). Dengan menggali dan mengembangkan sisi individu akan menghantarkan individu pada kebahagiaan yang murni (*authentic happiness*) dan yang mampu berfungsi secara optimal (*optimal functioning*) dalam kehidupannya, baik sebagai individual, anggota keluarga, anggota masyarakat dan negara. Dengan adanya sifat-sifat

individual yang penuh kekuatan ini maka akan sangat besar kemungkinan terwujudnya kekuatan dan meningkatnya mutu sumber daya manusia.

Tujuan psikologi positif adalah untuk mengkatalisasi suatu perubahan dalam psikologi, artinya tidak hanya memperbaiki sesuatu yang paling buruk dalam hidup tetapi juga membangun kualitas terbaik dalam hidup dan memperbaiki ketidakseimbangan di waktu lalu. Aspek-aspek positif yang tidak tergalai atau tidak diperhatikan dalam diri seseorang harus mulai dikembangkan.

## Psikologi Positif

Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa hidup manusia akan lebih bermakna jika sisi positifnya bisa dikembangkan secara maksimal. Sisi positif itu adalah emosi yang positif (*positive emotions*), dan sifat kepribadian yang bijaksana (*positive individual traits*), yang selanjutnya kedua

aspek ini akan membantu dalam pengembangan kepribadian.

Pendekatan dalam mengatasi problem kemanusiaan harus diarahkan pada pengembangan karakter positif yang ada pada individu melalui penataan : (1) keluarga dan sekolah yang memungkinkan potensi anak berkembang. (2) tempat kerja yang mendukung kepuasan kerja dan produktivitas. (3) masyarakat yang akan berpegang teguh pada tata kehidupan bermasyarakat yang beradab (*civil society*). Penataan itu dilakukan dengan cara membangun kekuatan individu dan masyarakat agar mampu menumbuhkan keadilan, tanggung-jawab, kepedulian pada sesama, toleransi, saling percaya dan saling bersinergi.

Upaya untuk membangun individu dan masyarakat yang mampu berbuat demikian harus dilakukan dengan membangun karakter manusia yang didasari antara lain oleh etika, saling mencintai, keberanian mempertahankan kebenaran, pengasih dan penyayang, integritas dan arif, melalui pendidikan karakter yang dilakukan sejak dini sampai ke dewasa. Pendekatan psikologi positif dengan konvergensi teknologi dan budaya dalam pengembangan kepribadian ini harus mulai dikembangkan secara sistematis mulai dari keluarga, tempat pendidikan dan berbagai komunitas. Komunitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Komunitas Resimen Mahasiswa.

### Emosi yang Positif

Emosi yang positif terkait dengan kehidupan, emosi di masa lalu, masa sekarang dan ekspektasi di masa depan. Salah satu aspek dari emosi positif adalah rasa gembira (*happiness*) yang manifestasi fisiologisnya adalah senyum. Sebuah penelitian dilakukan oleh Keltner dan Harker (dalam Ancok, 2007) tentang pengaruh senyum terhadap kebahagiaan hidup menemukan adanya hubungan antara senyum (ekspresi senyum positif) dengan kebahagiaan hidup. Ada dua jenis senyum yang mereka teliti, pertama adalah senyuman sejati yang satunya adalah senyuman palsu. Dalam penelitian ini sejumlah 141 foto siswa senior dari buku tahunan College Mills tahun 1960 digunakan untuk menilai apakah senyuman yang ditampilkan dalam foto itu adalah senyuman sejati atau senyuman palsu. Dari 141 orang yang ada dalam buku itu terdapat separuhnya memiliki senyuman sejati dan separuhnya lagi senyuman yang palsu. Selanjutnya peneliti menghubungi semua wanita tersebut pada usia 27, 43 dan 52 tahun untuk menanyakan tentang pernikahan dan kepuasan hidup mereka. Hasil dari penelitian menunjukkan orang yang memiliki senyum sejati ternyata secara signifikan lebih besar persentasenya terikat dalam perkawinan dan memiliki pernikahan yang

langgeng, serta memiliki kebahagiaan diri sampai 30 tahun kemudian

Aspek emosi positif yang lain adalah sifat bersyukur dan berterimakasih yang disampaikan pada orang lain. Emmons & Crumbers (dalam Ancok, 2007) menemukan bahwa orang yang sering menyampaikan rasa berterima kasih pada orang lain secara ikhlas memiliki kesehatan yang lebih baik, optimis dalam hidup, lebih merasakan kebahagiaan (*well-being*) dan banyak menolong orang lain. Penelitian lain dilakukan oleh Haidt (2000) menemukan bahwa orang yang merasa bahagia karena melihat seseorang berbuat kebaikan pada orang lain. Danner dkk. (2001) dalam penelitian mereka melaporkan bahwa orang yang memiliki emosi positif di masa mudanya ternyata hidup lebih sehat dan berusia panjang. Dokter yang memiliki emosi yang positif lebih akurat dalam diagnosis terhadap pasiennya (Isen, 1993)

### Sifat Diri yang Positif

Para peneliti berpendapat bahwa sifat diri menjadi penyangga kesehatan fisik dan mental dan pencegah penyakit fisik dan penyakit jiwa. Sifat diri seperti keberanian (*courage*), berorientasi ke masa depan (*future mindedness*), rasa optimis (*optimism*), rasa percaya pada kekuatan Tuhan (*faith*), etos kerja yang baik (*work ethic*), pengharapan yang positif bahwa sesuatu hal yang buruk akan berubah menjadi baik (*hope*), sifat jujur dalam hidup (*honesty*), ketabahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan (*perseverance*) dan kemampuan untuk tetap berjalan dalam mencari pemahaman (*capacity for flow and insight*) adalah hal-hal yang akan membuat diri kuat dalam menghadapi stress kehidupan (Seligman, 2006)

### Institusi yang Positif

Kehidupan manusia ibarat tanaman hias dia harus berada di sebuah pot bunga yang berisi bahan makanan yang menyuburkan kehidupan tanaman itu dan berada dalam ruangan yang memiliki sinar dan kelembaban yang memadai. Demikian pula dengan kehidupan manusia. Kehidupan yang positif (bermakna, puas dan bahagia serta produktif), hanya akan muncul secara maksimal bila kondisi lingkungan tempat manusia itu berada memiliki sifat-sifat positif.

Para pakar umumnya sependapat bahwa hidup manusia sebagai individu sangat dipengaruhi institusi yang ada dalam kehidupannya (lihat gambar). Institusi adalah keluarga (*family*), sekolah, organisasi kemasyarakatan dan budaya, institusi kenegaraan (*society*) dan institusi yang menentukan tatanan ekonomi politik global (*global*). Untuk mengurangi stres kehidupan individu dalam masyarakat tentunya semua lingkungan ini harus memiliki sifat-sifat positif untuk menghalau stress. Sifat-sifat positif

yang harus ada dalam institusi kehidupan manusia (institusi rumah tangga, sekolah, tempat kerja, masyarakat dan negara) yang mendukung pemunculan kekuatan karakter yang maksimal adalah sifat adil, peduli (*caring*), bertanggungjawab, beradab, toleransi, non-diskriminatif, saling mendukung dan saling menghargai.

### **Pengembangan Literasi Psikologi Positif di Komunitas Resimen Mahasiswa**

Suatu bangsa membutuhkan individu-individu yang memiliki kualitas kerja yang baik. Dari emosi positif yang dimiliki seperti gembira, tersenyum, selalu bersyukur pada Tuhan dan mau peduli dan berterima kasih pada orang lain akan membentuk pribadi yang sehat dan produktif

Demikian pula tentang sifat diri yang positif. Penelitian tentang sifat diri positif menunjukkan kaitan antara rasa optimis dengan kesehatan fisik dan kesehatan jiwa. Taylor dkk. (2000) menemukan bahwa orang yang optimis lebih jarang terkena sakit fisik dan sakit jiwa dibandingkan dengan orang yang pesimis. Selain itu ditemukan juga orang yang optimis dan gembira berkinerja lebih baik di tempat kerja. Selain itu mereka juga lebih rileks, memiliki tingkat stressnya rendah dan tingkat kesehatan yang baik, serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Dengan kualitas pribadi yang memiliki kesehatan secara fisik dan psikis yang selalu terjaga dengan baik maka diharapkan kualitas bangsa juga akan meningkat. Analoginya tempat pendidikan ibarat pot bunga dan mahasiswa bagaikan tanaman hias. Pot bunga akan senantiasa menjadi tempat unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tanaman dan menjadikannya tumbuh berkembang dengan baik dan bermanfaat bagi lingkungannya. Sedangkan tanaman hias sendiri akan memberi nilai lebih pada pot bunga tersebut jika tumbuh dengan subur dan indah.

Kondisi ini memang tidak dapat tercipta begitu saja. Artinya dibutuhkan kemauan yang berkesinambungan dari berbagai pihak untuk memberikan intervensi tentang psikologi positif di berbagai tempat. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan literasi Psikologi Positif berupa E-book yang menarik minat membaca dan menulis.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. 3 anggota Resimen Mahasiswa menjadi subjek dalam penelitian. Mereka diberi E-book *Authentic Happiness*. Menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Seligman, 2005) . Kemudahan dalam memilih topik dan membukanya menjadi factor yang menarik anggota Menwa yang membaca. Subjek penelitian diminta untuk memilih

dan menuliskan topik serta kesan dari bacaan dalam e book tersebut yang berkaitan dengan motivasi mereka untuk masuk Resimen Mahasiswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Subjek 1**

Jawaban : Saya memilih Bagian 4 “Dapatkah Anda Membuat Diri Anda Selalu Lebih Bahagia?”

- “Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi.” (Authentic Happiness, 164)
- “Meskipun banyak dilanda penderitaan, bukan berarti tidak dapat memiliki keriang.” (Authentic Happiness, 165)
- “Ternyata kegembiraan tertinggi terkadang datang setelah kita terbebas dari ketakutan terburuk kita.” (Authentic Happiness, 166)

*Saya suka bercengkrama secara langsung daripada lewat media sosial dan itulah mengapa saya suka bersosialisasi dan untuk merealisasikannya saya mengikuti sebuah organisasi yang dimana organisasi itu terkenal dengan kerasnya, disiplinnya dan lainnya. Tetapi dibalik semua penderitaan itu terkadang saya berpikir bahwa apa yang diperbuat kepada saya itu ada benarnya juga dan terkadang mengingat semua penderitaan yang telah melewati itu membuat kita senang dan membentuk kenangan tersendiri karena rasa perjuangan yang dari awal kita di gempur dengan latihan fisik maupun mental yang terkadang membuat kita lelah dan berpikir untuk berhenti berjuang. Tapi itu tidak berlaku bagi saya, meskipun saya pernah berpikiran begitu saya akan tetap berjuang bersama yang lainnya karena ketakutan terbesar saya adalah menyerah di tengah jalan, tetapi saya yakin bila kita bisa mengatasi ketakutan tersebut kita bisa mencapai kegembiraan tertinggi atau apa yang kita inginkan saat kita memutuskan untuk bergabung dengan Menwa.*

### **Subjek 2**

Jawaban: Saya memilih bacaan nomor 3 dalam buku *Authentic Happiness* yaitu “Buat Apa Harus Repot-repot Bahagia”

- “Evolusi dan Perasaan Positif” halaman 113 *Authentic Happiness*
- “Membangun Sumber daya Fisik” halaman 132 *Authentic Happiness*
- “Ketika Hal Buruk Terjadi pada Orang yang Berbahagia”

*Menurut saya perasaan positif saya dan rekan-rekan saya tentang Menwa membuat kita tetap bertahan di Menwa, saat orang lain menganggap Menwa negatif. Saya memilih ikut organisasi ini karena menarik dan menantang, butuh proses dan perjuangan yang panjang untuk sampai ke titik menjadi anggota.*

Banyak pengalaman, ilmu, dan kenangan selama proses perjalanan menjadi anggota yang tidak dirasakan orang lain dirasakan oleh orang lain. Dalam buku tersebut dikatakan bahwa emosi positif berenergi tinggi, contohnya keceriaan, membuat orang suka bermain. Bermain berkaitan dengan pembangunan sumber daya fisik. Dan dalam organisasi resimen mahasiswa yang saya ikuti itu membentuk sumber daya fisik yaitu seperti binjas, push up, sit up, sikap lilin dan lainnya yang juga sebagai latihan kecepatan. Dalam buku itu bermain bukan dianggap tindakan bersenang senang saja namun secara umum sebagai pembentukan otot dan aliran darah, juga sebagai latihan kemahiran menghindari predator, berkelahi, berburu, dan kawin. Pada saat diksar kemarin juga diberikan materi dan praktek langsung seperti bela diri Yoongmodo, Survival atau bertahan hidup, dll. Yang juga diajarkan di satuan Agni Yudha Universitas Teknologi Yogyakarta oleh pelatih dan senior.

Ketika hal buruk terjadi pada orang yang berbahagia, seberapa baik mereka dalam menghadapi kejadian-kejadian yang tidak menguntungkan. Dalam organisasi Menwa secara tidak sadar kita melakukan uji emosi positif. Saat saya latihan pasti ada muncul rasa dongkol, kesal, marah, dan pernah saya merasa "Kenapa saya tetap bertahan?" "Kenapa saya tetap ikut?" "Apa tujuan saya?" "Apa yang saya dapat?" perasaan itu muncul dan sempat ada rasa jenuh ingin berhenti dan menyerah. Disaat teman-teman saya bisa pergi main, hangout dengan teman-teman lain, dan hal-hal lain yang biasa dilakukan oleh anak-anak milenial. Teman saya juga bertanya apakah saya tidak capek latihan tiap hari Minggu yang harusnya digunakan untuk istirahat perawatan dll. Malah capek-capek panas-panasan, jungkir-jungkir. Pertanyaan-pertanyaan dari teman saya dan keinginan teman-teman untuk saya keluar dari menwa karena mereka kasihan melihat saya. Itu merupakan emosi negatif, namun pikiran itu hanya sesaat saat sedang emosi, marah, dan dongkol. Tapi saya lebih memilih untuk bertahan karena ini merupakan panggilan hati saya tetap bertahan dan bertanggung jawab dengan apa yang saya pilih. Karena emosi positif itu menetralkan emosi negatif, emosi positif memiliki tujuan lebih mendalam, jauh lebih sekadar membuat memiliki perasaan-perasaan yang menyenangkan. Tetap ikuti alur, dan tetap semangat. Semangat menolak menyerah.

### Subjek 3

Jawaban : Saya memilih bagian 6 : OPTIMIS AKAN MASA DEPAN

1. Pervasif : Spesifik versus Universal (halaman 231-233)

Alasan saya memilih bacaan ini karena dulu saya pernah gagal untuk menjadi seorang PASKIBRAKA baik Kabupaten maupun Provinsi. Saya tidak ingin terulang kembali kegagalan ini, saya ingin menjadi seorang Resimen Mahasiswa karena saya bercita-cita ingin menjadi seorang KOWAD (Korps Wanita Angkatan Darat). Saya belajar dari kegagalan sebelumnya, meskipun saya tidak lolos menjadi PASKIBRAKA saya tidak mau terpuruk untuk kegagalan ini. Saya harus bangkit dari keterpurukan ini, saya berfikir mungkin saya tidak ditakdirkan menjadi PASKIBRAKA. Sebelum saya menjadi seorang KOWAD saya ingin berlatih dulu dasar-dasar kemiliteran, karena MENWA itu termasuk organisasi semi militer.

Dari penjelasan di atas bisa dikaitkan dengan orang yang membuat penjelasan universal atas kegagalan menyerah di segala aspek ketika suatu kegagalan menimpa satu area. Orang yang membuat penjelasan spesifik memang tak berdaya pada satu bagian kehidupan, tetapi ia melangkah dengan mantap di bagian lain.

2. Meningkatkan Optimisme dan Harapan (halaman 237-239)

Ketika kita berbicara ingin menjadi seseorang yang sukses dan pada saat itu juga ada orang yang mematahkan semangat bahwa kita tidak pantas untuk menjadi itu, karena menurut mereka kita adalah orang yang lemah, tidak punya apa-apa. Tetapi ada satu cara untuk membuatnya tercengang akan kesuksesan kita yaitu lawan atau tentang perkataan dari orang tersebut buktikan kepada mereka bahwa apa yang dikatakannya itu salah besar. Kita harus bangkit dari keterpurukan karena kata-kata tidak menyenangkan itu meskipun kadang sulit untuk bangkit. Saya sendiri pun pernah merasakannya, pada saat itu saya benar-benar terpuruk tetapi saya selalu ingat perkataan orang tua saya bahwa "Jangan pernah perkataan tersebut dimasukkan ke dalam hati, jika perkataan tersebut benar-benar dimasukkan maka kita tidak akan pernah sukses".

Jadi saya masuk MENWA adalah salah satu cara untuk menggapai cita-cita saya. Dan membuktikan kepada orang-orang yang telah membuat saya terpuruk (memberikan kata-kata yang tidak pantas untuk dibicarakan) bahwa saya adalah orang yang tidak seperti apa yang mereka

*pikirkan. Saya bisa sukses tanpa bantuan dari mereka.*

- Yang mengesankan dari bacaan tersebut dan bisa memotivasi menjadi seorang Resimen Mahasiswa yaitu bagian “setiap orang sudah memiliki kemampuan untuk menentang dan kita menggunakannya ketika orang lain-saingan kita dalam pekerjaan atau pasangan kita-tanpa alasan menuduh kita”. Dan “suatu energi yang muncul ketika Anda melawannya dengan sukses. Dengan cara melawan secara efektif persangkaan yang mengikuti suatu kesusahan, Anda bisa mengubah reaksi Anda yang tadinya menyerah dan bersedih menjadi beraktivitas dan bergembira”.*

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota Resimen Mahasiswa tertarik untuk membaca dan menuliskan perasaan positifnya secara runtut. Mereka dapat mendeskripsikan perasaannya setelah membaca e book psikologi positif yang inspiratif. Tulisan yang mereka susun menggambarkan adanya inspirasi untuk memaknai berbagai latihan yang berat di Resimen Mahasiswa sebagai suatu hal yang membahagiakan dan mendidik mereka untuk menjadi pribadi yang lebih kuat. Hal inilah yang ingin dicapai dan dikembangkan dalam intervensi pendidikan melalui literasi Psikologi Positif. Pada akhirnya segala intervensi yang dilakukan dapat memperkuat emosi positif yang dirasakan anggota Resimen Mahasiswa, membentuk pribadi yang ceria dan pantang menyerah sehingga dapat menjadi bagian dari sumber daya manusia Indonesia yang bermutu.

### **Saran**

Bagi para pendidik, disarankan untuk dapat turut serta mengembangkan kegiatan literasi Psikologi Positif. Pengembangannya dapat dilakukan dengan berbagai sosialisasi buku Psikologi Positif yang menarik dan merangsang minat membaca dan menulis peserta didiknya. Intervensi dapat dilakukan di berbagai komunitas dengan topik yang berbeda-beda sesuai dengan budaya dan identitas social komunitas yang ingin dikembangkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ancok. 2007. *Pendekatan psikologi positif dalam membangun masyarakat berkualitas*
- Danner, D., Snowdown, D, & Friesen, W. 2001. Positive emotion in early life and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80,804-813
- Haidt, J. 2000. *The Positive emotion of elevation, Prevention & Treatment*. New York: Free Press
- Isen, A.M. 1993. *Hand Book of Emotions*. New York: Guilford Press
- Riyono, B. 2001. *Isu-isu kontemporer dalam Psikologi Industri dan Organisasi*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM
- Seligman, M. 2005. *Authentic Happiness. Meraih Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan
- Seligman, M. 2006. *Hand Book of Positive Psychology*. London: Oxford University Press
- Taylor, S.E. 2000. Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55, 99-109