

**TEORI PSIKOLOGI POSITIF DALAM PETA ALIRAN-ALIRAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN
SERTA IMPLIKASINYA
DALAM PENDIDIKAN ISLAM**

Hadini

hadinimanik@yahoo.co.id

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Abstract

One of the streams that has managed to attract considerable attention to psychologists in the 21st century is the positive psychology school developed by Martin Seligmann. This theory has its own characteristics and has been empirically proven to be able to develop the potential of students. The great role of this theory in developing the potential of students is of course a modality that can be utilized in the world of Islamic Education today in order to assist its role in carrying out its duties to develop the potential of students. However, the problem that arises is that there is no clear map of the position of Positive Psychology theory among the existing schools of Educational Psychology theory which results in the blurring of the orientation of Education. Thus, of course, it is necessary to understand the position map of the theory among the various major schools of existing Educational Psychology theory, so that the implementation of education does not lose direction and footing. Based on the studies conducted in this paper, several important things were found, namely: first, Positive Psychology is a theory of optimizing human potential, it does not depart from mental disorders to normal, but it departs from normal conditions to mental health. Second, the theory of Positive Psychology is a bridge between Humanistic and Transpersonal schools. Positive Psychology Theory at a later stage has implications for the implementation of Islamic Education, where education is directed to theocentric and anthropocentric dimensions.

Keywords: Positive Psychology, Educational Psychology School, Islamic Education

Abstrak

Salah satu aliran yang berhasil menarik perhatian yang cukup besar bagi kalangan ahli Psikologi di abad 21 ini adalah aliran Psikologi Positif yang dikembangkan oleh Martin Seligmann. Teori ini mempunyai ciri khas dan telah terbukti secara empirik mampu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Besarnya peran teori tersebut dalam mengembangkan potensi peserta didik tentu saja merupakan sebuah modalitas yang bisa dimanfaatkan di dalam dunia Pendidikan Islam saat ini dalam rangka membantu perannya dalam mengemban tugasnya untuk mengembangkan potensi peserta didik. Namun persoalan yang muncul adalah terlihat belum jelasnya peta posisi teori Psikologi Positif di antara aliran teori Psikologi Pendidikan yang ada berakibat pada kaburnya orientasi Pendidikan. Dengan demikian tentu saja diperlukan pemahaman akan peta posisi teori tersebut di antara berbagai aliran besar teori Psikologi Pendidikan yang telah ada, sehingga pelaksanaan pendidikan tidak kehilangan arah dan pijakan. Berdasarkan kajian yang dilakukan dalam makalah ini ditemukan beberapa hal penting di antaranya yaitu: *pertama*, Psikologi Positif merupakan teori optimalisasi potensi manusia, ia tidak berangkat dari gangguan mental menuju normal, tetapi ia berangkat dari kondisi normal menuju mental yang sehat. *Kedua*, teori Psikologi Positif menjembatani antara aliran Humanistik dan Transpersonal. Teori Psikologi Positif pada tahap selanjutnya berimplikasi pada pelaksanaan Pendidikan Islam, di mana pendidikan diarahkan pada dimensi teosentris dan antroposentris.

Kata Kunci: *Psikologi Positif, Aliran Psikologi Pendidikan, Pendidikan Islam*

A. Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran yang besar dalam mengoptimalkan potensi yang ada pada manusia. Keberhasilan pendidikan dalam mengoptimalkan potensi manusia tentu saja dipengaruhi oleh arah pelaksanaannya yang mendasarinya, sementara itu arah pelaksanaan Pendidikan ditentukan oleh pemilihan aliran-aliran Psikologi Pendidikan yang mendasarinya. Dengan demikian pemahaman tentang aliran-aliran Psikologi Pendidikan merupakan sebuah keniscayaan bagi para pelaksana Pendidikan dengan pemahaman tersebut tentu saja akan dapat dipetakan arah pendidikan yang akan dituju, sehingga pelaksanaannya tidak mengalami kehilangan arah.

Melalui pemahaman tentang berbagai aliran Psikologi Pendidikan tersebut maka aplikasi pendidikan yang dijalankan akan dapat menyusun desain model dan sistem pembelajaran yang sesuai dengan arah yang diinginkan oleh aliran tersebut,¹ tanpa pemahaman terhadap aliran Psikologi Pendidikan tersebut tentu saja akan dikhawatirkan terjadinya pelaksanaan pendidikan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip yang ada pada aliran tersebut yang pada akhirnya berdampak pada kegagalan pendidikan dalam mengoptimalkan potensi peserta didik sebagaimana yang hendak dituju aliran-aliran Psikologi Pendidikan tersebut. Dengan demikian jelaslah bahwa pemahaman tentang berbagai aliran-aliran Psikologi Pendidikan mutlak harus dipahami oleh segenap pelaksana pendidikan.

Dalam perkembangannya terdapat beberapa aliran *mainstream* Psikologi pendidikan yang sudah makruf dan dikenal luas. Beberapa aliran tersebut di antaranya seperti aliran Behaviorisme, Humanisme, Konstruktivisme, Transpersonal, Psikoanalisa dan lain sebagainya. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern, serta berbagai problematika yang muncul di lapangan, maka bermunculan berbagai aliran teori Psikologi yang berkaitan erat dengan pendidikan, salah satu aliran yang berhasil menarik perhatian yang cukup besar bagi kalangan ahli Psikologi di abad 21 ini adalah aliran Psikologi Positif yang dikembangkan oleh Martin Seligmann.² Aliran ini mulai banyak mendapat perhatian dikarenakan ia mempunyai ciri khas dan telah terbukti secara empiric mampu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

Besarnya peran teori Psikologi Positif tersebut dalam mengembangkan potensi peserta didik tentu saja merupakan sebuah modalitas yang bisa dimanfaatkan di dalam dunia pendidikan saat ini.³ Dalam konteks pendidikan Islam tentu saja hal ini perlu

¹Rusman, *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalitas Guru*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014) hal. 136, Menurut Rusman, salah satu ciri model pembelajaran yang baik, di antaranya yaitu Model tersebut harus berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu.

²Martin Seligman, seorang pakar Psikologi dari Universitas Pennsylvania yang merupakan pakar studi optimisme yang dijuluki sebagai *'The Frued of the 21th Century'* oleh majalah *Newsweek* memelopori dilakukannya revolusi dalam bidang Psikologi dengan memperkenalkan gerakan 'Psikologi Positif' pada tahun 1997 'Psikologi Positif' ditasbihkan. Lihat, Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), hal 12

³Gustems, Josep dan Cakderon, Caterina, *Character Strengths and Psychological Well-being among Students of Teacher Education*, International Journal Educational Psychology, Vol, 13, No 3, 2014. Lihat juga, Lim Chin Yin dan Rosadah Abd Majid dalam jurnal yang berjudul *The Goodness of Character Strengths in Education*. International Journal of AcademicResearch in Business and Social Science, vol, 8, No, 6, June 2018

direspons dalam bentuk mengintegrasikannya dalam konsep pendidikan Islam dalam rangka memperkaya dan memperkuat teorinya serta dapat membantu peranannya dalam mengemban tugasnya untuk mengembangkan potensi peserta didik.

Namun persoalan yang muncul adalah belum jelasnya posisi teori Psikologi Positif di antara teori Psikologi Pendidikan yang ada tentu saja membuat arah pelaksanaan pendidikan belum begitu jelas. Dengan demikian tentu saja diperlukan pemahaman akan peta posisi teori tersebut di antara berbagai aliran besar teori Psikologi pendidikan yang telah ada, sehingga pelaksanaan pendidikan tidak kehilangan arah dan pijakan yang mendasari pelaksanaan system atau model pembelajaran yang akan diterapkan. Karenanya dalam makalah ini mencoba menggali, mengidentifikasi serta menemukan posisi teori Psikologi Positif di antara aliran besar Psikologi pendidikan yang telah ada. Secara lebih rinci dan sistematis, makalah ini berusaha untuk menemukan dan menjawab beberapa persoalan berikut ini, di antaranya yaitu: Bagaimana hakikat dan bentuk aliran Psikologi Pendidikan yang berkembang? Bagaimana posisi Psikologi Positif dalam Aliran Psikologi Pendidikan? Bagaimana Implikasi Psikologi Positif dalam Pendidikan Islam?

B. Konsep Dasar Teori Psikologi Positif

'Psikologi Positif' merupakan cabang ilmu baru Psikologi yang cukup besar mempengaruhi perkembangan ilmu Psikologi saat ini. Ia mempunyai pandangan bahwa kehidupan harus memiliki kebermaknaan (*meaningfulness*). Aliran ini lahir dari rasa ketidakpuasan terhadap kajian Psikologi yang terlalu tenggelam pada sisi kenegatifan manusia. Tidak seharusnya Psikologi hanya sekedar mengembalikan berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali ke titik nol. Namun hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan hal-hal yang Positif seperti prestasi, kebahagiaan dan berbagai kekuatan manusia lainnya untuk memperoleh kebahagiaan dan kondisi yang Positif.⁵

Dengan demikian Psikologi Positif muncul dari ketidakpuasan praktek Psikologi yang berorientasi pada tindakan pemulih dari kondisi negatif ke kondisi normal. Dalam pandangan Psikologi Positif maka Psikologi tidak cukup hanya mengarahkan pandangannya hanya pada kondisi negatif menjadi kondisi normal, tetapi yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana Psikologi lebih banyak mengarahkan pandangannya dari kondisi normal ke kondisi yang lebih Positif.

Secara terminologis, para ahli seperti Mihalyi Csikszentmihalyi mengatakan bahwa 'Psikologi Positif' merupakan studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal, hal ini bertujuan untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang.⁶ Sementara Noeng Muhajir mengatakan Psikologi Positif merupakan ilmu Psikologi yang membawa misi *nurturant*

⁵Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqamah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Remaja Rosda, 2020), hal 17

⁶*Ibid*, hal. 17

hight tallent, mengasuh potensi *human strength* dan mengasah potensi *character strength*.⁷ Defenisi tersebut menjelaskan bahwa 'Psikologi Positif' mengorientasikan dirinya pada pengembangan dan optimalisasi sisi-sisi kekuatan yang dimiliki manusia seperti karakter, bakat dan dimensi kekuatan lainnya.

Adapun Imam Setiadi Arif yang mengutip dari *Positive Psychology Center University of Pennsylvania* mengatakan 'Psikologi Positif' dengan *the scientific study of the strength and virtues that enable individuals and communities to thrive. The field is founded on the believe that people want to lead meaningful and fulfilling lives to cultivate what is the best whitin themselves, and the enhance their experiences of love, work, and play*.⁸ Dari defenisi yang dikemukakan tersebut terlihat ada 3 unsur yang menjadi kata kunci dalam 'Psikologi Positif' yaitu *pertama*, 'Psikologi Positif' menjadikan *sains* sebagai fondasi utamanya, artinya bahwa apa yang disampaikan 'Psikologi Positif' beranjak dari studi ilmiah sebagai identitasnya, *kedua*, menjadikan fokus 'Psikologi Positif' terletak pada *strength* dan *virtues* untuk merevitalisasi karakter dalam Psikologi, dan *ketiga*, kata *thrive*, yaitu mencapai kebahagiaan sebagai sasaran akhir 'Psikologi Positif'. Dalam Psikologi Positif konsep kebahagiaan diistilahkan juga dengan *Authentic Happiness* atau *flourishing*.⁹ *Autentic happiness*¹⁰¹¹ merupakan istilah yang krusial, karena menurut falsafah yang mendasarinya, kebahagiaan merupakan tujuan akhir keberadaan manusia.¹²

Dari berbagai defenisi di atas terlihat bahwa meski para ahli mempunyai defenisi yang berbeda redaksinya, namun secara substansi mempunyai kesamaan, di mana Psikologi Positif mengarahkan kerjanya pada aspek dan dimensi mental yang Positif dari manusia. Dari defenisi yang disebutkan maka bisa disimpulkan bahwa pendekatan 'Psikologi Positif' merupakan studi ilmiah Psikologi yang berorientasi pada bagaimana mengoptimalkan dimensi potensi kekuatan mental yang dimiliki manusia untuk menjadi pribadi yang berkembang dan berkarakter, ia memandang manusia sebagai sosok yang Positif.

Dari defenisi tersebut, maka terlihat perbedaan dengan Psikologi yang berkembang selama ini yang memfokuskan dirinya pada Psikologi Abnormal dan penyembuhan gejala gangguan jiwa. 'Psikologi Positif' tidak berangkat dari orang yang mengalami stress dan mengalami frustrasi, tetapi ia berangkat dari kondisi normal menuju manusia yang berkarakter, hidup penuh makna dan bahagia. Dengan demikian 'Psikologi Positif' merupakan sebuah kutub lain dari kutub Psikologi Patologik, 'Psikologi Positif' tidak

⁷Noeng Muhajir, *Analisis Psikologi Positif: Pengembangan Karakter dan Empowering the Society*, (Yogyakarta: Rake Sarasen, 2015), hal. 2

⁸Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Scientific Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2018), hal. 5

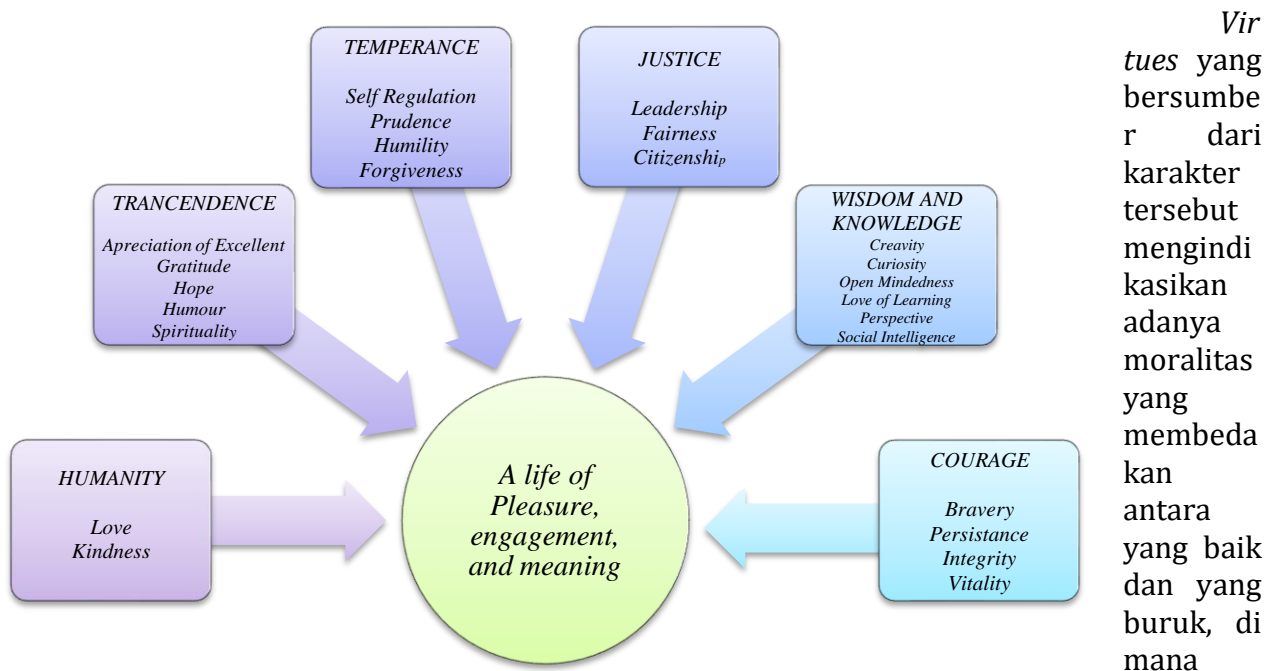
⁹Meski pada awalnya Martin Seligman menggunakan kata *Authentic Happiness*, namun belakangan istilah ia memilih menggunakan kata *flourishing*. Penggunaan kata *happiness* ketika itu lebih dikarenakan faktor komersialisasi penerbit yang menganggap penggunaan istilah *happiness* lebih memiliki daya jual. Lihat, Martin Seligman, *Beyond...*, hal. 28

¹²Iman Setiadi, *Psikologi Positif...*, hal. 23

berangkat dari gangguan mental menuju normal, tetapi ia berangkat dari kondisi normal menuju mental yang sehat.

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan atau *flourishing* adalah tujuan akhir dari segala konsep Psikologi Positif. Di mana dalam konsep kebahagiaan diambil dari istilah yang digunakan Aristoteles yaitu *eudaimonia*,¹³ untuk memperoleh *eudaimonia* atau *flourish* maka diperlukan karakter untuk mewujudkannya, konsep tersebut diambil dari konsep yang berasal dari ajaran-ajaran agama besar seperti Al-Qur'an, Perjanjian Lama, Talmud, Confisius, Budha, Lao Tse, Bushido, juga dan para filosof besar seperti Aristoteles, Plato, Socrates,¹⁴ Aquinas dan Agustinus, karya Benyamin Franklin dan Upanishat, yang diformulasikan dengan 6 *virtues* (kebajikan) dan 24 *strengths* (karakter) sebagai rute menuju *virtues* tersebut.¹⁵ Untuk Memperoleh *virtues* maka ia memerlukan jalan untuk sampai kepadanya. Jalan-jalan yang diperlukan tersebut disebut juga dengan *strengths*, di mana ia merupakan pengejawantahan dari *virtues* itu sendiri. Dalam penelitiannya, Martin Seligman menemukan 24 *strengths* dan 6 *virtues*, sebagaimana terlihat dalam gambar berikut ini.

Gambar 1.1
24 Character Strengths & 6 Virtues¹⁶



¹³Lihat, Seligman, *Authentic Happiness*, hal 145. Lihat pula, Campton, *Introductin...*, hal. 15

¹⁴Socrates menyebut kebahagiaan dengan istilah 'The Good' yang diperoleh melalui *know thy self* atau pengetahuan diri. *Ibid*

¹⁵*Ibid*, hal. 171

¹⁶Martin P Seligman, *Autentic Happiness, Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, (Bandung: Kaifa, 2005), hal. 181

karakter tersebut mengkristalisasi diri seseorang yang menggambarkan identitas dirinya (*true self*). Identitas yang dimiliki tersebut pada akhirnya dapat melahirkan kebahagiaan pada diri seseorang.

C. Posisi Psikologi Positif dalam Aliran Psikologi Pendidikan serta Implikasinya dalam Pendidikan Islam

Ilmu Psikologi yang berkembang saat ini ditandai dengan munculnya berbagai aliran-aliran dengan berbagai kekhasan corak pemikirannya. Beberapa aliran Psikologi yang berkembang sebagaimana terlihat dari berbagai aliran seperti *Humanisme, Psikoanalisa, Behaviorisme, Transpersonal*, dan sebagainya.

Aliran Psikologi Psikoanalisa dan Behaviorisme mempunyai ciri khas. Kedua aliran Psikologi ini memusatkan perhatiannya pada pengalaman manusia, Psikoanalisa mengagungkan pengalaman masa lalu, sementara Behaviorisme mengagungkan pengalaman masa kini dan di sini (*now and here*). Adapun aliran Psikologi Humanistik mempunyai ciri khas yang menekankan pada dimensi potensi manusia, Psikologi ini memusatkan dirinya pada kualitas kemanusiaan seperti fikiran, perasaan dan kemauan. Adapun aliran Psikologi Transpersonal berada pada aspek spiritual. Psikologi ini memusatkan diri pada kemampuan batin yang terdalam dari manusia yang bersifat *trans* (melampaui) diri pribadi manusia, misalnya telepati, alih batin dan sebagainya. Psikologi ini juga banyak bicara tentang Emotional Quotient dan *Spiritual Quotient*.¹⁷

Sebagaimana sains lainnya, maka Psikologi berada pada relasi paradigma *mekanistik humanistic*. Dengan demikian ada dua paradigam Psikologi yaitu, yang pertama *mekanistik* dan yang kedua *humanistic*. Paradigm *mekanistik* adalah paradigam yang menjunjung tinggi prinsip-prinsip hukum kausalitas dalam memahami manusia, di mana manusia dipandang sebagai objek dalam relasi alam-manusia, manusia menjadi tunduk pada pengalaman bahkan isi jiwa manusia itu sendiri adalah pengalaman manusia menjadi *mekanistik, determenistik, pesimistik* dan *dehumanistik*. Dalam aliran Psikologi, maka Psikoanalisa dan Behaviorisme berada pada mekanisme *mekanistik*. Psikoanalisa yang digagas Sigmund Frued¹⁸ memandang manusia sebagai produk pengalaman manusia masa lalu yang tersimpan dalam system *unconsciousness* dan dikendalikan oleh libido yang bersumber dari system *Id*. Semua tingkah laku manusia ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan dorongan libido.¹⁹ manusia juga bergerak bukan karena kesadaran²⁰ menurut

¹⁷Keempat aliran Psikologi di atas telah berupaya memahami aspek manusia tersebut, namun hanya bersifat parsial. Berbeda dengan Psikologi Islam yang mampu merespon dan memanifestasikan di mana ia mampu merelasikan ketiga aspek tersebut secara sempurna. Relasi ketiga aspek tersebut terbentuk dalam manifestasi relasi integral alam- manusia dan Tuhan terbentuk dalam sebuah paradigam *mekanistik-humanistik-theistik*, Lihat. Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007). hal xiv

¹⁸Fatihatul Husna, *Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam*, Jurnal Salam, FSH UIN Shahid vol 5 no 2018

¹⁹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...* hal. xiv

²⁰Jalaluddin Rakhmat, *Menyinari Relung-Relung Ruhani, Pengembangan EQ dan SQ Cara Sufi*, Hidayat, Komaruddin, (Ed), (Bandung: Hikmah, 2002), hal 138

pandangan psikoanalisa, aspek Psikologis manusia terdiri dari tiga komponen, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. *Id* meliputi insting manusia untuk memuaskan dirinya secara biologis dan menghindarkan dirinya dari ketidak enakannya, insting ini berupa dorongan seksualitas dan agresifitas. *Ego* adalah aspek Psikologis yang timbul dari kebutuhan organisme untuk dapat berhubungan dengan dunia luar secara realistik, terhadap makanan misalnya manusia tidak lagi hanya membayangkan makanan, tetapi memerlukan kenyataan makanan itu untuk memuaskan kekenakannya. Yakni menjadi kenyang. Sementara *super ego* lebih merupakan sesuatu yang lebih ideal dari pada yang real, ia lebih yang bersifat moral yang mengawasi tingkah laku manusia.²¹

Behaviorisme yang digagas oleh James Watson²² juga memandang manusia sebagai produk pengalaman, perbedaannya hanya Behaviorisme mengutamakan pengalaman masa kini dan di sini (*now and here*), semua tingkah laku manusia merupakan proses mekanisme *stimulus-respon* (S-R), stimulus yang menguntungkan akan direspon secara Positif, dan stimulus yang merugikan direspon secara negative, untuk mengetahui stimulus yang menguntungkan atau merugikan maka ia hanya akan dapat diidentifikasi melalui mekanisme asosiasi kepada pengalaman masa lalu,²³ aliran Psikologi dalam gelombang ini fokus utamanya sama sekali bukan pada jiwa, sehingga nama-nama Psikologi sendiri diganti dengan *Behavioral Sciences*, yakni ilmu tentang tingkah laku. Behaviorisme tidak mau memfokuskan pada jiwa karena mereka berpendapat bahwa jiwa merupakan kegaiban yang mengarah pada primitive, sementara sains harus mempelajari segala sesuatu yang bisa diukur.²⁴ Dalam aliran ini manusia dianggap sebagai makhluk yang tingkah lakunya dikontrol dan dipengaruhi oleh lingkungan, di mana lingkungan menjadi faktor tunggal yang mempengaruhi manusia.²⁵

Berbeda dengan dua aliran Psikologi tersebut, aliran Psikologi Humanistik dan Transpersonal mempunyai paradigma yang menjunjung tinggi nilai-nilai dan kualitas kemanusiaan,²⁶ aliran ini kembali memasukkan unsur jiwa dan kemanusiaan manusia yang dihilangkan oleh Behaviorisme²⁷ dalam pandangan Humanisme yang digagas oleh Abraham Maslow manusia dipandang sebagai subjek dalam relasi manusia – alam. Artinya, manusia yang menentukan dan mempunyai kuasa atas dirinya, manusia mempunyai kebebasan penuh terhadap dirinya. Karenanya manusia mempunyai dorongan untuk mengarahkan dirinya ke arah yang lebih Positif, karenanya manusia senantiasa selalu berkembang dan berubah untuk menjadi manusia yang lebih maju dan sempurna.

²¹Sarlito W Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000) hal 148

²²Fatiqatul, *Aliran Psikoanalisis...* hal 99

²³Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...* hal. xiv

²⁴Jalaluddin, *Menyinari Relung-Relung...* hal. 138

²⁵Sardiman, AM. *Interaksi dan Motivasi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pres, 2005), hal. 17

²⁶Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...* hal .xiv

²⁷Jalaluddin, *Menyinari Relung-Relung...* hal. 138

Paradigma Humanistik memandang manusia sebagai makhluk subjektif, indeterministik, optimistik dan Humanistik.²⁸ Sementara pada gelombang selanjutnya, Psikologi Transpersonal melangkah ke arah yang lebih tinggi lagi, di mana ia mencoba mempelajari sesuatu di luar jiwa, bahwa di luar jiwa ada satu istilah yang disebut dengan spiritualitas yang luput dari perhatian Psikolog. Para Psikolog mencoba mencari tempat spirit yang berada pada hal-hal yang bersifat material, sehingga kajian-kajian spiritual intelligence yang merupakan bagian dari Psikologi Transpersonal mencoba mencari letak ruh di dalam bagian otak manusia, hal ini selanjutnya memunculkan diskusi tentang *God spot* yang dianggap sebagai titik untuk menemukan ruh atau Tuhan. Dengan menggunakan mesin-mesin mereka mengungkapkan bagian-bagian otak manusia yang berhubungan dengan ruh, walaupun disebutkan bahwa *God spot* hanyalah sebuah sambungan yang menghubungkan otak dengan kesadaran yang lebih tinggi yang disebut dengan *ruh*.²⁹

Bila ditinjau dari aliran-aliran Psikologi yang berkembang saat ini, maka para ahli menempatkan 'Psikologi Positif' pada posisi yang berbeda. Sebagian berpendapat bahwa 'Psikologi Positif' cenderung dikategorikan pada aliran *Humanisme*, sementara pendapat yang lain mengatakan 'Psikologi Positif' merupakan aliran tersendiri dari berbagai aliran

²⁸Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...* hal. xiv

²⁹Jalaluddin, *Menyinari Relung-Relung...*, hal. 139 terkait dengan kelemahan yang terdapat pada aliran Psikoanalisa dan Behaviorisme maka dalam perspektif Psikologi Islami mempunyai pandangan sendiri dalam mengatasi kedua relasi paradigma tersebut melalui apa yang disebut dengan paradigma spiritual *theistic*. Dalam paradigma ini manusia dapat menentukan tingkah lakunya berdasarkan perasaan, fikiran dan kemauannya, namun pada saat yang bersamaan manusia juga bertanggung jawab terhadap lingkungan alam, manusia dan Tuhannya. Terhadap alam manusia bertanggung jawab untuk melestarikannya, terhadap sesama manusia ia wajib mensejahterakannya dan terhadap Tuhannya manusia bertanggung jawab untuk mencari ridhanya. Dengan demikian posisi manusia yang demikian berada pada posisi *representative – responsive* dari relasi paradigma *mechanistic humanistic theistic*. Tingkah laku manusia merupakan proses representatif aktualisasi potensi batin dalam merespon stimulus lingkungannya. Paradigma tersebut disebut juga dengan paradigma *fithrah*, di mana *fithrah* manusia berasal dari *fithrah* Allah. Lihat Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami...* hal xv

Dengan demikian *fithrah* manusia menampilkan dua sisi sekaligus, yaitu sisi asalnya (esensial) dan keberadaannya (eksistensial). *Fithrah* dari sisi asalnya menampilkan sisi *spiritual transcendental*, sementara sisi keberadaannya menampilkan sisi empiric historis manusia. *Ibid*, hal. Xv. Dalam Al-Qur'an merumuskan aspek utama dari manusia, yaitu aspek *jismiah*, aspek *nafsiah* dan aspek *ruhiah*. Aspek *jismiah* adalah keseluruhan aspek fisik biologis, system sel, kelenjar, dan system syaraf. Aspek *nafsiah* adalah merupakan aspek keseluruhan kualitas *insaniyah* yang dimiliki manusia berupa fikiran, perasaan dan kemauan, aspek ini mengandung tiga dimensi, yaitu, *al nafs 'aql, dan qalb*. Sementara itu aspek *ruhaniah* merupakan potensi luhur psikis manusia yang memancar dari dua dimensi, yaitu *ruh* dan *fithrah*, aspek inilah yang merupakan aspek khas Psikologi Islam yang tidak dimiliki oleh Psikologi Barat.

Meski demikian, dalam perspektif Psikologi Umum ketiga aspek manusia tersebut sebagiannya terdapat beberapa pembahasan dan ada yang tidak. Psikologi Faal misalnya berada pada aspek *jismiyah*, Psikologi ini hanya membahas aspek fisik manusia seperti fungsi-fungsi syaraf dan kelenjar pada manusia.

Psikologi yang ada. Sunedi Sarmadi misalnya mengkategorikan 'Psikologi Positif' berakar pada aliran Psikologi Humanistik.³⁰

Hal ini sesuai dengan pandangan tokoh-tokoh Humanistik seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, Carl Gustav Jung, Eric Fromm, dan Victor Frankel yang di dalam berbagai tulisan dan penelitian mereka terkait tentang kebahagiaan. Pada tataran selanjutnya hasil kerja dan usaha aliran Humanisme ini dikembangkan oleh para ahli dan praktisi 'Psikologi Positif' melalui pencarian fakta empiris, sehingga hasil temuan-temuan 'Psikologi Positif' semakin menguatkan teori Humanistik.³¹ Dengan demikian, 'Psikologi Positif' menurut pendapat ini masih termasuk bagian dari aliran Psikologi Humanisme, 'Psikologi Positif' kemudian melengkapi dan memperkaya teori yang dikembangkan oleh Humanisme.

Berbeda dengan pandangan di atas yang mengkategorikan 'Psikologi Positif' sebagai bagian dari aliran Humanistik. Noeng Muhadjir mengkategorikan 'Psikologi Positif' sebagai sebuah aliran tersendiri.³² 'Psikologi Positif' melakukan cara kerja yang lebih jauh lagi dari apa yang dilakukan oleh Humanisme yang berorientasi untuk menjadikan manusia yang normal, sementara 'Psikologi Positif' terkait dengan usaha-usaha optimalisasi potensi kekuatan jiwa manusia.

Apabila dianalisa lebih jauh, pada dasarnya posisi 'Psikologi Positif' di antara berbagai aliran Psikologi yang ada masih termasuk dalam kategori aliran Psikologi Humanistik, keberadaan 'Psikologi Positif' pada tahap selanjutnya mengambil bagian dalam melanjutkan dan mengembangkan kembali teori yang dikembangkan aliran Humanisme. Adanya pemisahan 'Psikologi Positif' dari aliran Humanistik lebih dilihat dari aspek tujuan Psikologi saja. Sebagaimana diketahui bahwa tujuan menurut Martin Seligman Psikologi terdiri dari tiga tujuan, yaitu untuk penyembuhan gangguan mental atau *mental illness*,³³ membuat mental yang normal atau *normal people*³⁴ dan optimalisasi potensi Positif manusia atau *human strength*. Dengan demikian, keberadaan 'Psikologi Positif' yang mempunyai misi untuk mewujudkan ketiga tujuan Psikologi tersebut sebenarnya untuk melengkapi dua tujuan sebelumnya, yaitu tujuan untuk penyembuhan gangguan mental (*mental illness*) yang dimotori oleh aliran Psikologi Psikoanalisa dan tujuan untuk menjadikan jiwa yang normal yang menjadi *concern* aliran Psikologi Humanisme.

Bila ditelusuri lagi, terlihat juga ada kaitan antara Psikologi Positif dengan aliran Psikologi transpersonal, sehingga menjembatani antara Humanisme dan transpersonal. Hal

³⁰Sunedi, *Psikologi Positif...*, hal. 131

³¹*Ibid*

³²Noeng, *Analisis Psikologi Positif...*, hal. 2

³³Orientasi penyembuhan mental atau *mental illness* merupakan orientasi Psikologi Psikoanalisa Freud, dalam pandangannya menganggap bahwa seluruh aktivitas manusia termasuk di dalam nya perilaku keagamaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan diri dari dorongan-dorongan negatif yang muncul. Setiap kebaikan yang dicapai manusia dilandasi dari dorongan negatif dengan demikian manusia dianggap tidak memiliki kebebasan untuk berbuat, karena setiap gerak dan perbuatannya dimotivasi oleh pengalaman-pengalaman negatif yang tidak disadarinya. Lihat, Sunedi, *Psikologi Positif...*, hal 4

³⁴Orientasi membentuk manusia yang normal atau *normal people* ini merupakan konsen dari aliran Psikologi Humanistic, Lihat, Noeng Muhadjir, *Analisis Psikologi Positif ...*hal. 2

ini terlihat dari adanya konsep transenden yang dimasukkan oleh Psikologi Positif di dalam salah satu unsur dari virtuesnya, terutama pada aspek spiritualitas dan *meaningfulness*.

Posisi Psikologi Positif yang menjembatani antara aliran Humanisme dan Transpersonal tersebut pada tataran selanjutnya berimplikasi pada dunia Pendidikan Islam. Bila dikaitkan dengan Pendidikan Islam maka adanya teori Psikologi Positif yang didasari oleh prinsip-prinsip yang ada dalam aliran tersebut mengarahkan pendidikan Islam pada penekanan di dimensi teosentris³⁵ dan antroposentris. Kecenderungan pada kategori Humanistik yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dasar yang dimilikinya mengarahkan pada peran pendidikan Islam untuk mengoptimalkan dengan memfasilitasi agar peserta didik mampu mengembangkan sendiri potensi pribadi dan sosialnya. Sementara kecenderungan teori tersebut pada kategori Transpersonal yang mengakui adanya dimensi di luar manusia mengarahkan pada peran pendidikan Islam untuk mengoptimalkan dimensi spiritualitas manusia melalui penguatan dimensi Tauhid yang menjadikan Allah swt sebagai sumbu pelaksanaan Pendidikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang dilakukan di atas maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu: *pertama*, 'Psikologi Positif' merupakan teori yang dipopulerkan oleh Martin Seligman pada abad 21 tentang optimalisasi potensi manusia untuk meraih Kebahagiaan atau *flourishing*. Konsep kebahagiaan diambil dari istilah yang digunakan Aristoteles yaitu *eudaimonia* yang diambil dari konsep yang berasal dari ajaran-ajaran agama besar seperti Al-Qur'an, Perjanjian Lama, Talmud, Confisius, Budha, Lao Tse, Bushido, juga dan para filosof besar seperti Aristoteles, Plato, Socrates, Aquinas dan Agustinus, karya Benyamin Franklin dan Upanishat, yang diformulasikan dengan 6 *virtues* (kebijaksanaan) dan 24 *strengths* (karakter) sebagai rute menuju *virtues*.

Kedua, teori Psikologi Positif menjembatani antara aliran Humanisme dan aliran transpersonal. Hal ini terlihat dari adanya konsep pengembangan potensi kepribadian yang diembannya, selain itu Psikologi Positif memasukkan transenden di dalam salah satu unsur dari virtuesnya, terutama pada aspek spiritualitas dan *meaningfulness*. Teori Psikologi Positif pada tahap selanjutnya berimplikasi pada pelaksanaan Pendidikan Islam, di mana pendidikan diarahkan pada dimensi teosentris dan antroposentris. Kecenderungan pada kategori Humanistik yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dasar yang dimilikinya mengarahkan pada peran pendidikan Islam untuk mengoptimalkan dengan memfasilitasi agar peserta didik mampu mengembangkan sendiri potensi pribadi dan sosialnya. Sementara kecenderungan teori tersebut pada kategori Transpersonal yang mengakui adanya dimensi di luar diri manusia mengarahkan pada peran pendidikan Islam untuk mengoptimalkan dimensi spiritualitas manusia melalui penguatan dimensi Tauhid yang menjadikan Allah swt sebagai sumbu pelaksanaan Pendidikan.

³⁵M Darwis Hude dkk, *Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al Qur'an*, Jurnal Psikologi Islam, Al Qalb, Jilid 11, No. 2, Maret 2010), hal. 81

E. Referensi

Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007)

Fatihatul Husna, *Aliran Psikoanalisis dalam Perspektif Islam*, Jurnal Salam, FSH UIN Shahid vol 5 no 2018

Gustems, Josep dan Cakderon, Caterina, *Character Strengths and Psychological Well-being among Students of Teacher Education*, International Journal Educational Psychology, Vol, 13, No 3, 2014

Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Scientific Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2018). 5

Jalaluddin Rakhmat, *Menyinari Relung-Relung Ruhani, Pengembangan EQ dan SQ Cara Sufi*, Hidayat, Komaruddin, (Ed), (Bandung: Hikmah, 2002)

Lim Chin Yin dan Rosadah Abd Majid dalam jurnal yang berjudul *The Goodness of Character Strengths in Education*. International Journal of Academic Research in Business and Social Science, vol, 8, No, 6, June 2018

M Darwis Hude dkk, *Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al Qur'an*, Jurnal Psikologi Islam, Al Qalb, Jilid 11, No. 2, Maret 2010),

Martin P Seligman, *Autentic Happiness, Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, (Bandung: Kaifa, 2005)

Noeng Muhajir, *Analisis Psikologi Positif: Pengembangan Karakter dan Empowering the Society*, (Yogyakarta: Rake Sarasen, 2015),

Rahmi, S. (2021). KERJA SAMA ORANG TUA DAN GURU DALAM MEMBENTUK KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK DI SEKOLAH. JURNAL AZKIA: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam, 16(2).

Rusman, *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Proffesionalitas Guru*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014)

Sardiman, AM. *Interaksi dan Motivasi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pres, 2005)

Sarlito W Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Biintang, 2000)

Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018),

Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqamah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Remaja Rosda, 2020),