



## Membangun Karakter dengan Terapi Positif

**Nurfarhanah**

Universitas Negeri Padang

✉: nurfarhanah1556@gmail.com

### ABSTRAK

*Pendidikan tidak hanya menghasilkan peserta didik yang cerdas dan terampil namun juga membentuk karakter dan watak serta kepribadian. Upaya membangun karakter secara implisit hendaknya mengembangkan sifat atau pola perilaku yang didasari atau berkaitan dengan dimensi moral yang positif. Terapi positif yang dijiwai dari pendekatan psikologi positif yang memandang hidup harus memiliki suatu kebermaknaan (meaningfulness). Pelaksanaan terapi ini mengajarkan nilai-nilai dengan cara mendayagunakan potensi yang dimiliki tanpa memaksakan nilai-nilai tertentu peserta didik.*

**Kata Kunci:** *Membangun Karakter, Terapi Positif*

© 2017 Published by Seminar Konseling 2017

### PENDAHULUAN

Pendidikan berupaya menjadikan individu memperoleh ilmu pengetahuan sebagai dasar bersikap dan berperilaku yang menuju proses pembentukan karakter. Pendidikan juga proses pemanusiaan manusia, karena keseluruhan proses yang dilakukan manusia terjadi proses pendidikan yang akan menghasilkan sikap dan perilaku sehingga menjadi watak, kepribadian, atau karakternya. Sehingga pendidikan tidak hanya menghasilkan peserta didik yang cerdas dan terampil namun juga membentuk karakter dan watak serta kepribadian, karena manusia berkualitas baik adalah manusia berkarakter; dalam perspektif filosofis dikatakan education without character, this is sins the basis for misery in the world, the essence of education is to recognize truth. Let your secular education go hand in hand with spiritual education (Sathya, 2002: 83). Pendidikan tanpa karakter adalah pelanggaran serta menuju kesengsaraan di dunia, Untuk itu inti sari pendidikan mengakui kebenaran. sehingga perlu kiranya pendidikan diarahkan pada pendidikan spiritual. Pernyataan ini ditegaskan Prayitno & Manullang (2011) bahwa “the end of education is character”. Jadi, seluruh aktivitas pendidikan semestinya bermuara kepada pembentukan karakter.

Karakter dalam konsep akademis, memiliki makna substantif dan proses psikologis yang sangat mendasar. Lickona (1992: 50) merujuk pada konsep good character yang dikemukakan oleh Aristoteles sebagai “.....the life of right conduct-right in relation to other persons and in relation to oneself. Maknanya karakter merupakan kehidupan berperilaku baik atau penuh kebajikan terhadap pihak lain, baik dengan Tuhan Yang Maha Esa, manusia, alam semesta dan terhadap dirinya sendiri. Selanjutnya Lickona menggambarkan kondisi individu di dunia modern saat ini cenderung melupakan the virtuous life (kehidupan yang penuh kebajikan), termasuk didalamnya self oriented virtuous (kebajikan terhadap diri sendiri), seperti self control and moderation (pengendalian diri dan kesabaran), dan other oriented

virtuous (kebajikan terhadap orang lain), seperti generously and compassion (dermawan dan belas kasih).

Membangun karakter secara implisit berarti membangun sifat atau pola perilaku yang didasari atau berkaitan dengan dimensi moral yang positif. Positive Psychotherapy dapat dipergunakan sebagai intervensi untuk menangani berbagai gangguan klinis dengan tujuan membangun emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan sehingga dapat meniadakan atau mencegah munculnya kembali gangguan tersebut di masa mendatang (Seligman, Steen, Parr, & Peterson 2005; Seligman, Rashid, & Parks, 2006). Sehingga prinsip digunakan dalam pendidikan bukan lagi bicara tentang “memperbaiki (fix it)” namun lebih memfokuskan diri untuk menggali kekuatan individu dan setting sekolah.

Penelitian-penelitian terkait yang menunjukkan keefektifan terapi positif diantaranya; Penelitian yang dilakukan oleh Boman et.al (2009) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki optimisme yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk menyesuaikan dengan diri dengan tantangan yang berkaitan dengan sekolah dibandingkan dengan siswa yang lebih pesimistik. Selanjutnya Gilbert & Orlick (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang berpikir positif, akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Busseri, dkk (2009) juga menemukan bahwa orang yang berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Sehingga Positive Psychotherapy memperlihatkan kemampuan untuk menetralkan gejala negatif dan dapat memperkuat karakter individu (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Snyder, & Lopez, 2007).

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai terapi positif dan bagaimana aplikasi terapi tersebut untuk membangun karakter serta diulas berdasarkan teori-teori terkait dipaparkan berikut ini.

### 1. Sekilas tentang Terapi Positif

Terapi positif dijiwai dari pendekatan terapi psikologi positif. Psikologi positif adalah cabang ilmu baru psikologi yang makin berkembang dan memandang hidup harus memiliki suatu kebermaknaan (meaningfulness). Psikologi Positif berakar pada aliran Psikologi Humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers dan Erich Fromm, adalah para tokoh psikologi humanis yang telah dengan gemilang mengembangkan penelitian, praktek dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Upaya ini kemudian diteruskan dan dikembangkan oleh para ahli dan praktisi Psikologi Positif untuk terus mencari fakta empirik dan fenomena baru untuk mengukuhkan hasil kerja para psikolog humanis. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, lebih bahagia).

Definisi psikologi positif dalam jurnal yang ditulis Linley et.al (2006) ditinjau dari dua level yaitu level metadefinitif dan level pragmatis. Psikologi positif ditinjau menurut level metadefinitif adalah kemampuan seseorang untuk dapat memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidupnya secara positif sehingga individu dapat memastikan dirinya terus berkembang kearah yang konstruktif (bersifat membangun). Sedangkan, jika psikologi positif ditinjau menurut level pragmatis, yaitu pemahaman manusia yang melibatkan aspek kesadaran penuh dan mental aktif manusia untuk memahami aspek apa yang menyebabkan sesuatu dapat terjadi di dalam dirinya, baik peristiwa menyenangkan maupun peristiwa yang tidak menyenangkan; kemudian memahami proses terjadinya,

---

mencakup bagaimana dinamikanya, dan bagaimana respon perilaku serta perasaan yang dihasilkan.

Selanjutnya sebagai ahli yang mempopulerkan psikologi positif Seligman and Csikszentmihalyi (2000), mengemukakan pengertian psikologi positif sebagai studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan berkembang pada beberapa tingkat yang mencakup biologi, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan dimensi global hidup. Tujuannya adalah mengidentifikasi dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia yang membuatnya dapat hidup dengan layak dan memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang. Terkaitnya perdapatnya tersebut disimpulkan ada tiga pilar utama psikologi positif yaitu Pilar pertama, pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif. Pilar kedua adalah properti fisik yang positif dari individu, menggali trait kepribadian positif, bakat dan kekuatan individu. Pilar ketiga adalah masyarakat yang positif, menggali institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat dan pendidikan yang mendorong perkembangan yang positif.

## 2. Aplikasi Terapi Positif untuk Membangun Karakter

Karakter yang baik bukan hanya bicara tentang tidak adanya masalah, gangguan atau patologi namun secara lebih dalam bicara tentang bagaimana sejumlah traits positif berkembang dengan baik. Sehingga pendidikan karakter bukan sekedar mengajarkan mana yang benar dan mana yang salah, lebih dari itu pendidikan karakter menanamkan kebiasaan (habituation) tentang hal yang baik sehingga peserta didik menjadi paham (domain kognitif) tentang mana yang baik dan salah, mampu merasakan (domain afektif) nilai yang baik dan biasa melakukannya (domain perilaku).

Terkait dengan hal itu maka terapi positif dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang dapat mengembangkan kekuatan positif dan mengisi kehidupan dengan emosi-emosi positif (strength focus. Selanjutnya menurut O'Hanlon & Bob (2012:3) prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan dalam penerapan psikologi positif hendaknya S.O.A.P yaitu:

*S. = Social connections, probably the most neglected in our busy and isolated modern lives, O. = Optimism; if you approach life and troubles with a more optimistic explanatory style and attitude, A. = Appreciation/gratitude; if you can wake up to the wonders of the world and the blessings you have, you will likely find yourself being more satisfied in your life, P. = Purpose/meaning; if you have the sense that your life is about something more than satisfying your personal needs and wants and you feel it has a bigger meaning and purpose, again, you are more likely to be satisfied.*

Berkaitan dengan konsep Seligman et al (2006) tentang positive pschotherapy sebagai terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (pleasant life), hidup yang mengikat pada aktivitas (engaged life), dan hidup yang bermakna (pursuit of meaning) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif. Maka pelaksanaan terapi positif secara praktis dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah:

### 1. Mengembangkan pleasant life (hidup yang menyenangkan).

Menyiapkan individu untuk mampu menerima segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya baik peristiwa yang buruk maupun peristiwa yang menyenangkan. Individu yang memiliki pleasant life yang tinggi akan cenderung merasa puas terhadap masa

---

lalunya sehingga ia akan cenderung lebih mudah memaafkan kegagalan dirinya sendiri maupun kesalahan yang dilakukan orang lain terhadap dirinya. Hal ini berpengaruh pula pada kepuasan hidup yang tengah dijalannya saat ini, dimana ia akan cenderung merasakan ketentraman dalam hidupnya sehingga individu tersebut cenderung memiliki sikap yang positif dan optimis terhadap masa depannya.

2. Mengarahkan *engaged life* (hidup terikat pada kesibukan).

Mengarahkan individu agar dapat hidup terikat dengan berbagai aktifitas yang berkaitan dengan aspek intrapersonal maupun interpersonal individu tersebut. Individu yang memiliki *engaged life* tinggi cenderung menyibukkan dirinya untuk mengenali dan mengembangkan potensi dirinya sekaligus berusaha menjalin hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial secara aktif.

3. Membimbing *Pursuit of meaning* (hidup yang bermakna).

Aktivitas untuk membimbing individu mampu memahami seluruh hal yang terjadi pada dirinya dengan cara terfokus menyikapi berbagai masalah yang ada dalam dirinya secara positif. Hal ini akan berdampak pada kemampuan individu tersebut membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi secara mandiri tanpa ketergantungan orang lain maupun membantu orang lain untuk memecahkan masalahnya.

Sehubungan dengan langkah praktis yang dikemukakan sebelumnya maka psikologi positif memiliki tiga pilar utama dalam proses terapinya yakni; pilar pertama adalah pengalaman hidup yang positif pada individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif. Pilar kedua adalah properti fisik yang positif dari individu, menggali *trait* kepribadian positif, bakat dan kekuatan individu. Pilar ketiga adalah masyarakat yang positif, menggali institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat dan pendidikan yang mendorong perkembangan yang positif.

## **PENUTUP**

Karakter dapat dipandang sebagai kualitas dari kepribadian sehingga karakter yang kuat merupakan salah satu inti dari perkembangan remaja yang positif. Untuk itu prinsip yang kemudian harus digunakan dalam pendidikan bukan lagi bicara tentang “memperbaiki ” namun lebih memfokuskan diri untuk menggali kekuatan peserta didik dan setting sekolah. Bentuk aplikasi yang dapat dilakukan salah satunya dengan mengidentifikasi 5 macam karakter yang paling kuat dimiliki oleh individu, setelah itu dengan berbasis kekuatan karakter yang dimiliki individu tersebut, guru BK/konselor dapat mengadakan konseling kelompok bagi siswa dan bertemu secara rutin, untuk membahas bagaimana memanfaatkan karakter positif yang dimiliki untuk memperoleh tujuan yang diinginkan siswa, dengan format konseling kelompok siswa juga dapat saling bertukar pengalaman tentang bagaimana mendayagunakan kekuatan karakter yang dimiliki untuk memperbaiki atau memperoleh sesuatu yang diinginkan. Dengan cara ini guru BK/konselor juga tidak perlu memaksakan nilai-nilai tertentu pada siswa, akan tetapi dapat mengajarkan nilai-nilai dengan cara mendayagunakan potensi yang dimiliki.

## **RUJUKAN**

Boman, Peter, Furlong, Michael & Shochet, Ian. 2009. *Optimism and the School Context. Handbook of Positive Psychology in School*. Oxon : Taylor & Francis.

- 
- Busseri, M.A., dkk. 2009. As good as it gets” or “The Best is Yet to Come”? How Optimists and Pessimists View Their Past, Present, and Anticipated future Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences.*, (online), Volume 47, Issue 4, 352-356.
- Gilbert, J., & Orlick, T. 2007. Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children. *Journal of Excellence.*, (online). Issue No. 7, 1.
- Lickona, Thomas. 1992. *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*. New York, Toronto, London, Sydney, Aucland: Bantam Books.
- Linley, P. Alex et al. 2006. Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology (online).*, Vol.1(1): 3–16.
- O’Hanlon, Bill. & Bob, Bertolino. 2012. *The Therapist’s Notebook on Positive Psychology: activities, exercises, and handouts*. New York: Routledge
- Prayitno & Manullang, Belferik. 2011. *Pendidikan Karakter dalam Pembangunan Bangsa*. Jakarta: Grasindo.
- Sathya, Sai. 2002. *A Compilation of The Teaching of Sathya Sai Baba on Education*. Sathya Sai Book Center of America.
- Seligman, Martin E.P & Csikszentmihalyi, Mihaly. 2000. Positive Psychology : An Introduction. *American Psychology Association.*, (online). Vol 55, No. 1, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. 2005. Positive psychology progress. *Journal of American Psychologist.*, (online). 60 (5), 410-421.
- Seligman, Martin. E. P., Rashid, T., dan Parks, A. C. 2006. Positive psychotherapy. *Journal American Psychologist.*,(online).