

A.09

POSITIVE PSYCHOLOGY : PSIKOLOGI CARA MERAH KEBAHAGIAAN

Taufik

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
taufikums@yahoo.com

Abstraksi. Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan subjective well-being. Secara operasional psikologi positif didefinisikan dalam tiga ranah, yaitu kepuasan hidup dan kesejahteraan hidup (menggambarkan positif di masa lampau), mengalir (*flow*) dan bahagia (kondisi positif masa sekarang), harapan dan optimisme (positif di masa depan). Makalah ini bertujuan untuk *sharing* akademik tentang pandangan psikologi positif dalam meraih kebahagiaan.

Kata kunci. Psikologi positif, kebahagiaan, rasa syukur

Selama beberapa dekade terakhir, psikologi disibukkan dengan satu pembahasan mengenai penyakit mental, yaitu bagaimana memulihkan dari kondisi abnormal menuju ke normal, atau dari kondisi sakit menuju ke kondisi sembuh. Semua itu tak lepas dari peran pandangan aliran-aliran psikologi yang selama ini terlanjur dianggap sebagai “kamus” bagi pemecahan permasalahan psikologis manusia. Pendapat-pendapat para tokoh aliran-aliran dianggap sebagai “pandangan suci” yang harus ditaati, sehingga secara tidak disadari kita telah terkungkung pada teori-teori psikologi yang mengedepankan aspek-aspek subjektif dari para pendirinya.

Dalam psikoanalisa kita mengenal bagaimana Sigmund Freud membangun teori-teori kepribadian manusia berdasarkan pengalaman-pengalamannya subjektifnya pada masa kecil dan juga pengalaman orang-orang di sekitarnya. Freud dikenal sebagai tokoh psikoanalisa yang kontroversial. Ia mengatakan pusat seluruh dorongan manusia berada di kekuatan libido (seksual). Tentunya eksplanasi Freud mengenai dorongan libido ini menunjukkan argumentasi yang dangkal. Karena kekuatan tersebut dianggapnya telah membutuhkan manusia dan menjadikannya tidak berdaya untuk mengembangkan diri ke

arah yang positif. Freud beranggapan bahwa seluruh aktivitas manusia termasuk di dalamnya perilaku keagamaan dan pengembangan ilmu pengetahuan, dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan diri dari dorongan-dorongan negatif yang muncul. Dengan kata lain setiap kebaikan atau kemajuan yang dicapai manusia dilandasi oleh dorongan negatif. Misalnya mahasiswa menuntut ilmu yang tujuannya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, hal itu dilakukan semata-mata untuk menekan munculnya dorongan untuk berkelahi dan mengkonsumsi narkoba; Motivasi dasar dari Suharto untuk duduk sebagai orang nomor satu di Indonesia semata-mata dimotivasi oleh kemiskinan yang melanda kehidupan keluarga ayahnya; Alfred Adler salah satu murid Freud menjelaskan bahwa tokoh penting revolusi Perancis, Napoleon Bonaparte, yang hidupnya dikelilingi oleh banyak wanita cantik, hal itu dilakukannya sebagai bentuk kompensasi dari postur tubuhnya yang pendek dan kepribadiannya yang introvert. Dengan demikian manusia dianggap tidak memiliki kebebasan untuk berbuat karena setiap gerak perbuatannya selalu dimotivasi oleh pengalaman-pengalaman yang tidak disadarinya.

Setelah psikoanalisa, muncul aliran behaviourisme yang memiliki pendekatan yang sangat kontradiktif dengan aliran yang mendahuluinya. Aliran ini secara terang-terangan tidak mengakui konsepsi teori Freud mengenai kesadaran dan ketidaksadaran, namun lebih menekankan pada pengaruh pengalaman dan lingkungan dalam membentuk perilaku. Menurut para tokoh pendirinya (antara lain: J. B. Watson, Ivan Pavlov, B.F. Skinner) bahwa perilaku manusia dibentuk dari proses belajar yang bersifat mekanistik. Manusia tidak memiliki kehendak bebas untuk melakukan pilihan-pilihan aktivitasnya. Karena seluruh keputusan perilakunya semata-mata dipengaruhi oleh stimulus yang mendasarinya. Orang makan karena lapar, kita berbuat baik kepada orang lain karena orang itu berbuat baik kepada kita, atau kita sering mendengar motto “rajin pangkal pandai, hemat pangkal kaya”. Pendekatan yang menganggap manusia seperti mesin ini lupa bahwa manusia sebenarnya memiliki kehendak yang berbeda antara satu dengan lainnya. Setiap kita makan tidak selalu karena lapar, kita berbuat baik kepada orang lain tidak selalu diawali oleh perbuatan baik orang itu kepada kita, tidak setiap orang yang rajin belajar maka dia akan berprestasi, dan tidak selamanya orang yang hemat maka dia akan kaya. Mereka lupa bahwa manusia mempunyai *free will* (kehendak bebas) untuk membuat keputusan-keputusan perilakunya.

Dari dua aliran pioneer psikologi di atas kita melihat betapa konsep teori yang dulu begitu diagungkan oleh para ahli jiwa kini tampak rapuh dengan berbagai catatan negatif di dalamnya. Capaian-capaian hebat yang dilakukan manusia tidak selalui dimotivasi oleh dorongan-dorongan negatif, dan perilaku manusia juga tidak selalu dipengaruhi oleh stimulan-stimulan yang mendahuluinya, karena manusia memiliki daya nalar untuk menentukan perilakunya. Dia mau berbuat baik atau berbuat buruk karena dia ingin melakukannya.

Aliran psikologi seperti psikoanalisa dan behaviourisme memandang bahwa untuk menghilangkan keburukan dalam diri manusia, maka manusia memerlukan treatment untuk dapat meninggalkan keburukan itu. Selama ini perlakuan yang diberikan difokuskan pada penghilangan gejala-gejala negatifnya. Misalnya para pengguna narkoba diberikan *treatment* agar dapat meninggalkan kebiasaan buruknya mengkonsumsi narkoba, siswa yang suka membolos diberikan konseling untuk menghilangkan kebiasaan buruknya. Mereka tidak mencoba menggunakan pendekatan positif dengan cara berkebalikannya, yaitu mendatangkan kebaikan.

Suatu ketika, seorang rekan dosen dari salah satu PTN di Jakarta bertanya kepada saya mengenai sabda Rasulullah SAW, “Dan iringilah perbuatan buruk dengan perbuatan baik, maka kebaikan akan menghapuskan keburukan itu” (H.R. At-Tirmidzi). Beliau mengatakan: *saya kenal orang yang hobinya berzina, terus untuk menutupi itu ia rajin sholat tahajud. Nah, kalau diniatkan begitu gimana ya...? Jadi dia tuh maksiat jalan terus tapi ibadahnya juga kenceng.* Waktu itu saya menjelaskan, sabda Rasulullah SAW di atas bukan untuk memerintahkan kepada kita merencanakan berbuat keburukan dan tetap tenang dengan keburukannya itu karena setelahnya kita bisa menghapusnya dengan melakukan kebaikan. Namun, hadits di atas mengisyaratkan kepada kita ketika berbuat keburukan agar kita tidak hanya terfokus dan meratapi kesalahan-kesalahan kita, namun segera sadar untuk memperbaiki diri dengan melakukan kebaikan, karena kebaikan yang datang mengiringi keburukan akan menghapus keburukan itu. Dengan kata lain untuk menghilangkan keburukan-keburukan perilaku kita, kita tidak perlu membuang keburukan-keburukan itu, melainkan kita hanya melakukan kebaikan-kebaikan, niscaya kebaikan-kebaikan itu akan menghilangkan keburukan-keburukan. Seperti halnya untuk menghilangkan racun dalam gelas kita tidak

perlu membuang racun itu, kita cukup “ngejoki” gelas itu dengan air bening sehingga lama-kelamaan gelas akan bening kembali.

Kasus di atas bila dipandang dalam kacamata aliran psikoanalisa dan behaviourisme, bahwa keburukan ataupun sakit mental dapat dipulihkan bila kita menyembuhkan kondisi sakitnya itu. Namun, capaian para ilmuwan maupun praktisi psikologi (negatif) selama kurun 60 tahun terakhir dalam menyembuhkan jenis-jenis penyakit mental belum memperoleh hasil yang membahagiakan (lihat Martin Seligman, 2002), terdapat 14 macam penyakit psikologi yang bisa diobati (namun tidak sepenuhnya dapat disembuhkan) dan hanya ada dua macam penyakit psikologi yang dapat disembuhkan total. Jadi prestasi terjauh dari psikologi negatif, adalah membawa orang sakit menjadi berkurang sakitnya (*from miserable to less miserable*) atau paling mentok, menjadikan orang sakit psikologis jadi hilang sakitnya, atau dari kondisi “minus” ke kondisi “nol”. Kemudian timbul pertanyaan, bagaimana dengan orang yang sehat? Apakah ilmu psikologi dapat membantu meningkatkan kualitas orang yang sehat menjadi lebih sehat, lebih berbahagia dan berprestasi?

Sejarah

Jawaban atas pertanyaan di atas tetaplah menggantung hingga tahun 1998, ketika didirikannya Positive Psychology oleh Martin E.P. Seligman yang saat itu baru saja terpilih sebagai presiden American Psychological Association. Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being* (Carr, 2004). Psikologi positif tidak dimaksudkan untuk mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tapi lebih kepada menambah khasanah atau

memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia.

Psikologi positif berakar dari psikologi humanisme yang pembahasannya fokus pada kebermaknaan dan kebahagiaan. Sejak munculnya psikologi positif, kajian-kajian tentang kebermaknaan dan kebahagiaan tumbuh subur dan mengemuka di kalangan tokoh-tokoh psikologi positif. Psikologi positif merupakan cabang baru dari ilmu psikologi yang dideklarasikan pertama kali pada tahun 1998 oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mereka mengatakan:

“Kami percaya bahwa pandangan mengenai sisi psikologi positif manusia akan muncul, sehingga manusia akan mencapai pemahaman ilmiah dan efektif untuk meningkatkan kualitas individu, keluarga, dan masyarakat. Psikologi positif bertujuan untuk menjadikan kehidupan normal lebih bermakna, bukan hanya sekedar mengobati penyakit mental semata”.

Kajian mengenai psikologi positif telah menarik minat banyak kalangan, tidak hanya mereka dari kalangan akademisi melainkan juga para praktisi, dan masyarakat luas yang haus akan pentingnya peningkatan kualitas hidup mereka. Animo mereka salah satunya ditunjukkan oleh banyaknya peminat kajian ataupun courses yang diselenggarakan di Harvard University pada tahun 2006, kala itu kajian psikologi positif menjadi kajian yang sangat populer. Fenomena ini sekaligus menunjukkan bahwa perkembangan ilmu psikologi belum mampu memuaskan dahaga orang-orang Barat yang notabene hidup gersang bebas dari nilai-nilai kebahagiaan.

Faktor kebahagiaan

Kebahagiaan (*happiness*) menjadi isu sentral yang didiskusikan dalam psikologi positif. Ada banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengkaji faktor-faktor yang

berperan dalam kebahagiaan. Meskipun “kebahagiaan” dapat digunakan untuk merefer banyak hal, namun sebagian besar psikolog yang intens mengkaji tentang kebahagiaan mengerucut dengan tema-tema di bawah ini.

1. Harta

Meskipun pepatah mengatakan bahwa “bertambahnya harta kekayaan tidak mencerminkan kebahagiaan”, namun hasil-hasil riset menunjukkan adanya korelasi positif antara kekayaan dengan kebahagiaan. Para peneliti membandingkan kesejahteraan subjektif rata-rata orang-orang yang tinggal di Negara-negara kaya dan di negara-negara miskin. Hasil penelitian menunjukkan mereka yang hidup di Negara-negara kaya memiliki indeks kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal di Negara-negara miskin. Namun demikian perbandingan kebahagiaan lintas Negara ini sangat sukar untuk dipahami, karena variabel kebahagiaan berkorelasi dengan berbagai faktor hidup lainnya.

Apabila kita melontarkan pertanyaan “apakah memiliki banyak uang akan membuat anda bahagia?” Setiap orang tentu memiliki jawaban yang beragam, namun secara garis besar dapat ditebak bahwa anda bahagia, dibandingkan apabila anda hanya memiliki sedikit uang. Tapi sejauhmana uang dapat meningkatkan kebahagiaan? Apakah pengaruhnya dapat bertahan lama, atau hanya sekedar sesaat? Menurut hasil riset bahwa harta kekayaan memang dapat meningkatkan kebahagiaan, namun sifatnya sementara.

2. Pernikahan

Ada seorang kawan mengatakan semenjak ia menikah ia merasa terbelenggu oleh ikatan pernikahan itu. Kehadiran istri yang semula dibayangkan akan memberikan ketenangan dan kelancaran kegiatannya

justru dirasanya menjadi penghambat. Atau sebagaimana dikatakan oleh Kierkegaard: “lebih baik saya dihukum gantung daripada menjalani pernikahan yang tidak bahagia”. Namun ada pula yang mengatakan “jikalau saya tahu bahwa pernikahan itu nikmat seperti ini, tentu saya akan menikah sejak dulu”. Selain adanya dua dikotomi pandangan, terdapat pandangan yang pesimistis tentang pengaruh pernikahan terhadap kebahagiaan. Pandangan pertama mengatakan bahwa kebahagiaan yang dapat diraih dalam pernikahan disebabkan karena sebelum menikah kedua pasangan telah terlebih dahulu bahagia, atau orang yang bahagia lebih memungkinkan untuk menemukan pasangan hidup dibandingkan dengan orang yang tidak bahagia. Pandangan kedua orang yang depresi akan menampilkan sikap dan perilaku yang tidak menarik, mereka berkuat pada orientasi diri, dan sulit untuk bekerja sama, sehingga ketika mereka menjalin hubungan mereka menjadi pasangan yang menyebalkan. Dan kalau dipaksakan menikah maka pernikahan mereka tidak bahagia (meskipun seiring perjalanan waktu kebahagiaan bisa saja hadir).

3. Kehidupan sosial

Ada seorang kenalan di Belanda yang hidupnya benar-benar sebatangkara. Ia tidak memiliki anak, istri, kakak, adik, orangtua, bahkan dia mengaku tidak memiliki Tuhan (ateis). Ia hanya punya satu sepupu, namun tinggalnya jauh di Afrika Selatan. Dalam kesendirian ia sering merasa kesepian, tidak ada orang untuk berbagi. Meskipun kini ia berlimpahan harta, namun kesendirian membuatnya tidak bahagia. Menurut Seligman & Csikszentmihalyi (2000), orang yang memiliki jalinan sosial memuaskan akan

memiliki kebahagiaan. Banyaknya teman yang sayang kepadanya, karakter tetangga yang ramah dan menyenangkan, serta anggota keluarga yang selalu mendukung kegiatan dan keputusan-keputusannya akan menimbulkan kebahagiaan. Orang-orang yang sangat bahagia, paling sedikit yang memanfaatkan waktunya untuk sendirian, sebagian besar waktunya digunakan untuk kebersamaan.

4. Usia

Banyak kajian yang membahas tentang hubungan antara bertambahnya usia dengan kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan terhadap 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membedakan kebahagiaan dalam tiga bagian: 1) kepuasan hidup, kepuasan hidup meningkat seiring dengan bertambahnya usia; 2) afek menyenangkan, bertambahnya usia membuat afek ini sedikit melemah; 3) afek tidak menyenangkan atau afek negatif tidak berubah. Yang mengalami perubahan adalah intensitas emosional, sedangkan perasaan “mencapai puncak tertinggi kehidupan” dan rasa “terpuruk dengan penyesalan” akan berkurang sejalan dengan bertambahnya usia dan pengalaman hidup (Seligman, 2000).

5. Kesehatan

Orang lain kadang-kadang menanyakan kabar kita dengan kalimat, “Apa kabar, sehat?”. Mengapa kesehatan yang ditanyakan? Rata-rata orang menanyakan kabar kesehatan arena meskipun orang banyak uang, tapi kalau fisik tidak sehat dia tidak dapat menikmati kekayaannya. Asumsinya pusat dari kebahagiaan ada pada kesehatan. Penjelasan di atas tidak sepenuhnya salah, karena memang pada kenyataannya orang yang berkurang kesehatannya maka akan berkurang kebahagiaannya. Namun demikian,

ternyata kondisi sehat tidak selalu berkorelasi dengan kebahagiaan. Yang berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah persepsi kita tentang kesehatan itu. Saya teringat cerita Aa’ Gym tentang adiknya yang kedua kakinya lumpuh, meskipun kondisinya lumpuh dia tetap bersemangat. Ia dapat memandang kehidupan dunia lebih positif dibandingkan dengan kakak-kakaknya yang sehat secara fisik. Meskipun secara fisik ia dikatakan sakit, namun dia tidak pernah merasa demikian. Pandangannya yang selalu positif terhadap kondisi dirinya (orang lain melihatnya sebagai penderitaan) membuatnya selalu bahagia.

6. Agama

Yang terakhir adalah agama. Dua aliran pendahulu yaitu aliran psikoanalisa dan behaviourisme sering mencerca para pemeluk agama. Misalnya Freud berpandangan orang-orang yang beragama (pemeluk agama) merupakan kumpulan orang-orang neurotik, yang mengalami ketakutan terhadap masa depan yang belum tentu kebenarannya (hari pembalasan). Ia juga mengatakan agama itu hanyalah ilusi, dan perilaku orang-orang yang percaya dengan kebenaran agama sebagai perilaku aneh dan tidak masuk akal. Sementara beberapa penganut aliran behaviourisme tidak kalah sinisnya dalam memahami para pemeluk agama. Menurut mereka kepercayaan manusia kepada Tuhan dan ibadah untuk mengagungkan-Nya, disamakan dengan perilaku takhayul dari burung dara kelaparan yang secara terus-menerus mengulangi gerakan khusus berdasarkan prinsip *reinforcement*. Oleh karenanya, kehidupan beragama seseorang dapat disederhanakan menjadi refleks-refleks dan respon-respon yang terkondisi.

Pandangan-pandangan negatif tentang agama dari kalangan ahli psikologi di atas tampaknya tidak dapat bertahan lama, dalam tigapuluh tahun terakhir penelitian-penelitian tentang peranan kehidupan beragama terhadap kebahagiaan telah berkembang secara *massive*. Misalnya: orang yang religious lebih kecil kemungkinannya terlibat kejahatan, penggunaan narkoba, perkelahian, dan bunuh diri. Keluarga yang dibangun atas dasar agama relatif lebih kondusif dibandingkan keluarga yang dibangun tanpa landasan agama. Orang yang beragama relatif lebih optimis dalam menjalani kehidupan dan mereka lebih memiliki harapan untuk terus berkembang. Di Indonesia sendiri berkembang penelitian-penelitian tentang pengaruh kehidupan beragama terhadap kebermaknaan hidup dan kebahagiaan, hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas keberagamaan seseorang maka semakin bermakna dan bahagia hidupnya.

7. Rasa syukur

Dari sekian faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, faktor rasa syukur adalah faktor yang paling menentukan. Menurut Seligman, harta, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, dan agama, dapat membuat kita bahagia. Namun kebahagiaan yang ditimbulkannya bersifat sementara. Menurutnya ada satu faktor yang dapat membuat kita bahagia dalam rentang kehidupan yang lama, yaitu rasa syukur. Rasa syukur akan selalu membuat kita bahagia. Rasa syukur melintasi semua kondisi kehidupan. Orang kaya belum tentu bahagia, dan orang miskin belum tentu menderita. Kuncinya satu, sejauhmana rasa syukur mereka atas segala nikmat yang mereka terima. Meskipun kita

bergelimang kemewahan namun karena kita tidak mensyukurinya, kita akan selalu merasa kekurangan, sebaliknya meskipun kita hidup dengan kesederhanaan tapi kalau pada setiap tarikan nafas kita selalu mensyukurinya maka kita akan bahagia. Rasa syukur tidak akan berkurang meski kondisi telah berubah, ketika kita memiliki mobil kita bersyukur, ketika mobil itu harus dijual karena pertimbangan kebutuhan dan kini kita punya sepeda motor kita pun tidak berkurang rasa syukurnya, dan pada gilirannya kita harus menjual sepeda motor kita dan kini digantikan dengan sepeda *onthel* maka kitapun tetap mensyukurinya, dan seterusnya. Selagi rasa syukur itu tetap terpatir dalam sanubari kita, maka kebahagiaan tetap bisa kita temukan disana.

Tentunya kita akan semakin bahagia apabila berhasil memadukan kualitas beragama kita dengan rasa syukur. Orang-orang Barat dapat mengekspresikan rasa syukur, meskipun mereka tidak beragama. Hanya saja sebatas syukur, mereka tidak tahu kepada siapa rasa syukur ditujukan, karena sebegini besar mereka tidak mempercayai adanya Tuhan. Yang dimaksud dengan rasa syukur oleh mereka adalah menikmati dan menerima apapun kondisi yang ada. Sebenarnya pengertian ini tidak begitu jauh berbeda dengan pengertian rasa syukur menurut kita, perbedaannya terletak kepada objek tujuannya, yaitu Allah SWT. Kita percaya bahwa Allah SWT akan selalu menambah kenikmatan (baca kebahagiaan) kepada kita jika kita selalu bersyukur atas apapun yang Allah berikan kepada kita.

Penutup

Sebagai penutup dari makalah ini, saya akan kutipkan tips dari Seligman (2002) tentang tiga cara untuk meraih kehidupan bahagia:

Pertama, *have a pleasant life*. Dia menyarankan agar manusia bersenang-senang dalam hidup ini karena bersenang-senang akan mendekatkan individu kepada kebahagiaan. Namun tetap harus berhati-hati, orang yang orientasi hidupnya hanya ditujukan semata-mata untuk meraih kesenangan, mereka akan terjebak dalam kehidupan hedonis (*hedonic treadmill*), yaitu semakin kita mencari kesenangan maka akan semakin sulit terpuaskan. Dan jebakan *drabness* atau jebakan kebosanan, di Solo banyak ditemukan orang-orang kaya yang lebih memilih makan malam di *hik* (hidangan istimewa kampung) atau *angkringan* yang begitu sederhana daripada mereka makan malam di restaurant mewah. Alasannya karena mereka bosan dengan menu kemewahan, mereka *kangen* dengan *nasi kucing* dan suasana kebersamaan di *angkringan*.

Kedua, *have a good life*. Konsep ini sebenarnya telah dikenalkan sejak lama oleh Aristoteles, ia menyebutnya *eudaimonia*. Menurut Seligman kita harus terlibat dalam

pekerjaan, hubungan atau kegiatan yg membuat kita mengalami "flow". merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat "khusyu".

Ketiga, *have a meaningful life*. Menurutnya manusia harus punya semangat melayani, berkontribusi dan berorientasi untuk memberikan manfaat bagi orang lain atau makhluk lain. Sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah SAW: "Barangsiapa menyayangi yang didunia maka ia akan dosayangi yang ada dilangit (Allah beserta para malaikatnya)".

Tiga hal di atas dianggap oleh Seligman sebagai cara tepat untuk meraih kebahagiaan, atau dibahasakan kembali oleh Dianne Vella-Brodrick dengan kalimat: *bake a cake* (membuat kue), *eat a cake* (memakan kue), *give a cake* (berbagi kue). Dari ketiganya manakah yang membuat kita paling bahagia? Membuatnya, memakannya, atau memberikannya kepada orang lain? Dan menurut suatu penelitian lainnya kebahagiaan sejati adalah ketika kita dapat membahagiakan orang lain. Dan untuk dapat memberikan kebahagiaan kepada orang lain, kita harus bahagia terlebih dulu. *Allahu a'lam bisshowaab*

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.,
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, an Introduction. *American Psychologist*, 5, 5-14.