**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Psikologi yang berkembang dewasa ini dapat disebut sebagai psikologi negatif, karena berkutat pada sisi-negatif manusia. Psikologi, karena itu, paling banter hanya menawarkan terapi atas masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya ingin terbebas dari problem, tetapi juga mendambakan kebahagiaan.

Ilmu psikologi sendiri sangat besar peranannya dalam perkembangan ilmu-ilmu social dewasa ini. Bukan hanya sebagai disiplin yang membantu memcahkan masalah-masalah mental manusia, psikologi sangat berperan besar dalam memecahkan masalah kolektif manusia masyarakat. Ruang lingkupnya mencakupi berbagai proses perilaku yang dapat diamati, seperti gerak tangan, cara berbicara, perubahan kejiwaan, dan proses yang hanya dapat diartikan sebagai pikiran dan mimpi.

Dengan demikian, psikologi dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang mempelajari tentang perilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

1. **Rumusan Masalah**
2. Bagaimana Sejarah Hidup Tokoh?
3. Bagaimana cara membangun Kekuatan Positif?
4. Bagaimana perkembangan dan proses emosi positif?
5. Bagaimana perkembangan dan proses kognitif positif?

**BAB II**

**PEMBAHASAN**

**TEORI KEPRIBADIAN MARTIN SELIGMAN: PSIKOLOGI POSITIF**

Psikologi Positif secara resmi didirikan oleh Martin E.P. Seligman pada tahun 1998. Seligmen yang waktu itu menjabat sebagai Presiden APA (American Psychological Assosiation) secara otomatis dinobatkan sebagai bapak psikologi positif. Gagasan mengenai psikologi positif ini, muncul ketika Seligman sedang berkebun dengan anaknya. Kemudian pada liburan musim dingin tanhun 1997, dia bertemu dengan Mihaly Csikszentmihalyi. Kesempatan itupun mereka pergunakan untuk melakukan diskusi mengenai psikologi positif.Pada awalnya psikologi memiliki tiga tujuan utama, yaitu :Menyembuhkan penyakit mentalMembantu semua orang untuk hidup dengan lebih produktif dan bermaknaMengidentifikasi dan memelihara bakat atau potensi manusiaNamun, setelah perang dunia II yang menimbulkan kesedihan dan trauma bagi seluruh penduduk dunia, muncul berbagai penyakit mental seperti depresi, stress, trauma,dll.

Banyak psikolog yang tidak menyukai metode penyakit ini. Menurut mereka hal itu berarti telah mereduksi arti manusia itu sendiri yaitu, individu yang memiliki potensi dan selalu maju untuk berkembang. Pemikiran inilah yang menjadi dasar bagi Seligman untuk mendirikan psikologi positif. Dia menganggap dengan begitu, maka psikologi telah berpaling dari tujuan awalnya, yaitu untuk membuat orang lebih sejahtera. Dengan jabatan presidensilnya, Seligman bersama dengan anggota Steering Comitee yang lain (Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson, and George Vaillant) mengembangkan psikologi positif.

1. **Sejarah Hidup Tokoh**

*"Ciri utama pesimis adalah bahwa mereka cenderung percaya bahwa peristiwa-peristiwa buruk akan bertahan lama, akan merusak segala sesuatu yang mereka lakukan, dan kesalahan mereka sendiri. Para optimis, yang dihadapkan dengan pukulan keras yang sama dari dunia ini, berpikir tentang kemalangan dengan cara yang berlawanan Mereka cenderung percaya bahwa kekalahan hanyalah kemunduran sementara atau tantangan, bahwa penyebabnya hanya terbatas pada kasus yang satu ini "* - Martin Seligman, Learned Optimism, 1991.

Martin Seligman lahir pada tanggal 12 Agustus 1942 di Albany New York Amerika Serikat. Setelah lulus SMA ia melanjutkan pendidikannya ke Universitas Princeton dan lulus pada tahun 1964. Martin Seligman menikah dengan Mandy McCarthy dan terus bersama hingga kini. Pasangan itu dikaruniai enam orang anak yaitu Amanda, David, Lara, Nicole, Darryl, dan Carly. Seligman mendapatkan Master Ph.D. pada tahun 1967 di Universitas Pennsylvania. Awal karirnya bermula saat ia menjabat asisten professor di Universitas Ithaca, New York. Seligman memulai penelitian dibidang teori tentang pembelajaran ketidakberdayaan, pembelajaran perilaku pesimis, dimana ia memimpin penemuan untuk bidang pengobatan dan pencegahan dari depresi. Dalam penelitiannya di bidang pesimisme dan depresi ia menemukan dan memasukan ide baru yaitu optimisme.[[1]](#footnote-2)

Inilah awal mulanya ia menaruh dan menentukan ranah baru dari Psikologi. Pada tahun 1980 Seligman telah memperoleh jabatan sebagai pemimpin dari program pelatihan klinis di departemen psikologi universitas Pennsylvania sampai 14 tahun. pada rentang waktu yang sama ia berhasil memperoleh penghargaan dari akademi pelatihan USA sebagai Praktisi Pembaharuan dan pada tahun itu juga ia berhasil menggondol penghargaan dari A.P.A universitas Pennyslavania sebagai tokoh pembaharuan yang memberikan kontribusi untuk pengetahuan dan pelatihan. Selain itu ia juga berhasil menerima penghargaan lain selama karirnya. Pada penelitiannya ia menggabungkan beberapa aspek dalam psikologi yaitu depresi, ketidakberdayaan, perilaku sosial dan depresi pada anak-anak. Berbagai institusi memberikan dukungan untuk seligman dalam penelitiannya dan menulis baik nasional maupun internasional. Selain itu ia berhasil menggondol penghargaan MERIT untuk penelitiannya dalam bidang depresi di tahun 1991.

Pada tahun 1995 ia berkampanye dalam pemilihan presiden A.P.A. (American Psychological Association) setelah itu ia memenangi Pemilihan tersebut pada tahun 1996 dengan perolehan suara terbesar sepanjang sejarah pemilihan tersebut. Tujuan utamanya sebagai presiden A.P.A adalah untuk penggabungan pelatihan dengan ilmu pengetahuan secara bersama-sama sehingga kedua cabang tersebut dapat berkembang. Martin Seligman juga menetapkan Happiness atau kebahagiaan sebagai tujuan yang paling utamanya. Martin Seligman merasa bahwa psikologi membutuhkan jalan alternative untuk pengobatan bukan hanya perilaku negative dan penyakit jiwa.

Presiden Seligman telah mempublikasikan 20 buku dan 200 artikelnya berkaitan dalam psikologi personality serta motivasi. Beberapa bukunya yang terkenal yaitu *learned optimism, what your change and what your cant, the optimistic child dan authenthic happiness*. Bukunya sendiri telah menjadi bestseller untuk daerah USA dan sekitarnya. Selain itu buku-buku ciptaannya telah terjemahkan ke dalam 16 bahasa serta ia menerima berbagai macam penghargaan untuk karya tulisannya tersebut. Dalam berbagai rentang waktu Martin Seligman telah menjadi tajuk Utama pemberitaan New York Times, Time, Fortune dll. Majalah-majalah popular tersebut mengambil focus utama tentang teori Seligman yang secara langsung terelasi dengan semua orang setiap harinya. Dimana teori Martin Seligman membuat dunia dan orang menjadi lebih bahagia, optimis serta nyaman dalam berbagai keadaan.[[2]](#footnote-3)

1. **Membangun Kekuatan Positif**

Psikologi Positif ala Seligman berawal dari premis bahwa manusia itu “pada dasarnya happy” dan ilmu psikologi hadir sekedar untuk menguatkan perasaan positif itu. Pertanyaan sekarang adalah: bagaimana kita bisa mengetahui apakah kita orang optimis atau pesimis? Dalam buku ini, Seligman menguraikan jawabannya. Menurut dia, elemen optimisme bisa ditebak dari cara kita menjelaskan kejadian (baik kejadian buruk atau baik) yang menimpa diri kita. Disini kita dikenalkan dengan dua tipe penjelasan.

Tipe penjelasan yang pertama adalah: Permanence. Orang yang pesimis selalu menjelaskan peristiwa buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang cenderung permanen (misal: bos saya selalu menyalahkan saya; atau saya tidak pernah berhasil menjadi entrepreneur; atau saya tidak akan pernah bisa lulus tes asesmen; dst.). Kalimat “selalu” atau “tidak pernah” adalah sesuatu yang permanen; dan orang pesimis cenderung suka menggunakan kalimat itu (baik secara terbuka atau dalam hati).[[3]](#footnote-4)

Sebaliknya orang optimis akan memandang kejadian buruk (bad events) yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat temporer (misal: hari ini bos saya lagi bad mood; atau bos saya marah kalau saya terlambat menyelesaikan laporan; atau saya tidak berhasil dalam bisnis karena salah memilih lokasi toko; dst). Contoh kalimat yang bersifat temporer semacam ini membuat orang bisa melihat kejadian buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara — bukan permanen — dan bisa dihindari di masa mendatang.

Tipe penjelasan yang kedua adalah: Pervasiveness. Orang yang pesimis cenderung memberikan penjelasan yang menggeneralisir (pervasive) atas bad events yang ada di sekeliling mereka (misal: semua bos disini bermain office politics; atau semua peraturan di perusahaan ini tidak fair; semua buku motivasi itu isinya hanya sampah; dan beragam kalimat sejenisnya). Pervasive artinya kita menggeneralisasi akan sesuatu peristiwa atau kejadian.

Sebaliknya, insan yang optimis akan memberikan penjelasan yang bernada spesifik (bukan pervasive dan generalisasi), misalnya seperti: bos di bagian keuangan itu melakukan office politics; ada peraturan di bidang uang lembur yang tidak fair; atau buku motivasi yang sedang saya baca sekarang ini isinya tidak bagus. Penjelasan yang bersifat spesifik — dan bukan generalisasi — membuat kita bisa melihat bahwa sesungguhnya tidak semua dimensi dalam suatu kejadian/peristiwa itu merugikan. Pasti masih ada celah positif di balik beragam dimensi lainnya.

Menurut Prof. Seligman, ada tiga cara untuk membangun kekuatan positif manusia:[[4]](#footnote-5)

1. Have a Pleasant Life (life of enjoyment):

Milikilah hidup yg menyenangkan, dapatkan kenikmatan sebanyak mungkin. ini mungkin cara yg ditempuh oleh kaum hedonis. Tapi jika ini cara yang kita tempuh, hati-hati dengan jebakan hedonic treadmill (= semakin kita mencari kenikmatan, semakin kita sulit dipuaskan) dan jebakan habituation (kebosanan karena terlalu banyak, misalnya; makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan keduapuluh, kita jadi pengin muntah). tapi pada takaran yg pas, cara ini bisa sangat membahagiakan.

1. Have a Good Life (life of engagement):

Dalam bahasa aristoteles disebut eudaimonia, terlibatlah 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'". fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman, Mihaly Csikzentmihalyi. dan memberikan 7 ciri-ciri kita dalam kondisi flow:[[5]](#footnote-6)

* 1. Sepenuhnya terlibat pada apa yg kita lakukan (focused, concentrated, khusyu').
  2. Merasakan "a senses of ecstasy" (seperti berada di luar realitas sehari-hari).
  3. Memiliki "kejernihan yang luar biasa" (benar-benar memahami apa yang harus dikerjakan dan bagaimana mengerjakannya).
  4. Menyadari bahwa tantangan pekerjaan yang sedang ia hadapi benar-benar dapat ia atasi (bahwa skill yang kita miliki cukup memadai untuk mengerjakan tugas tersebut).
  5. Merasakan "kedamaian hati" (tidak ada kekhawatiran dan merasakan diri kita sedang bertumbuh melampaui ego kita sendiri).
  6. Terserap oleh waktu (karena khusyu' mengerjakan dan benar-benar terfokus pada "saat ini dan disini", waktu seakan-akan berlalu tanpa terasa).
  7. Motivasi Intrinsik (dimana merasakan "flow" itu sendiri sudah merupakan hadiah yang cukup berharga untuk melakukan pekerjaan itu).

1. Have A Meaningful Life (life of Contribution) :

Milikilah semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau mahluk lain. Menjadi bagian dari organisasi atau kelompok, tradisi atau gerakan tertentu. Merasa hidup kita memiliki "makna" yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding diri kita sendiri.

1. ***Positive Emotional States and Processes***
   * 1. *Positive Emotional States* (Perkembangan)

Kesehatan kita sangat dipengaruhi oleh emosi kita. Emosi ini berupa pikiran kita, baik pikiran positif maupun pikiran negatif. Dengan adanya pikiran yang positif, maka kita dapat merasakan timbulnya rasa optimis dalam diri kita. Pada akhirnya pengaruh ke tubuh kita akan terasa sehat dan selalu semangat dalam menjalankan kehidupan. Sebaliknya orang yang suka atau selalu berpikir negatif cenderung akan mudah sakit. Disebabkan orang yang seperti itu akan kehilangan keseimbangan tubuhnya.[[6]](#footnote-7)

Sebaliknya, apabila kita berpikiran positif sehingga mempunyai rasa optimis, maka kita tidak mungkin ada kepikiran tentang flu tersebut. Dalam benak kita yang terbanyak hanyalah rutinitas kegiatan kita sehari-hari. Maka yang gampang terkena flu, yaitu yang mempunyai pikiran negatif karena dapat merasakan dan mendapatkan pengaruh buru tadi.

Dari pikiran atau emosi negatif tersebut yang diterima tubuh akan berpengaruh terhadap kesehatan. Dengan demikian, pada intinya semua yang ada dalam pikiran baik pikiran negatif maupun positif akan mempengaruhi terhadap kehidupan kita, baik mengenai kesehatan maupun kehidupan yang lainnya.

Sejumlah penelitian tentang emosi remaja menunjukkan bahwa perkembangan emosi mereka bergantung kepada faktor kematangan dan faktor belajar. Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal kehidupan tidak berarti tidak ada, reaksi tersebut mungkin akan muncul dikemudian hari. Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lainnya dalam mempengaruhi perkembangan emosi.

Selain faktor pendidikan dan kematangan, ada lima fakto dasar yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja, yaitu:

* 1. Perubahan jasmani.
  2. Perubahan pola interaksi dengan orang tua.
  3. Perubahan interaksi dengan teman sebaya.
  4. Keterampilan kognitif.
  5. Perubahan interaksi dengan sekolah.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada orang sasaran.

* + 1. Positive Emotional Processes (Proses)

Metode belajar yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja antara lain:[[7]](#footnote-8)

* 1. Belajar dengan coba-coba

Remaja belajar secara coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan terbesar kepadanya dan menolak perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan.

* 1. Belajar dengan cara meniru

Dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain. Remaja bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamatinya.

* 1. Belajar dengan mempersamakan diri

Remaja menyamakan dirinya dengan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya. Yaitu menirukan reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama.

* 1. Belajar melalui pengkondisian

Dengan metode ini objek situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional, kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi. Penggunaan metode pengkondisian semakin terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka, setelah melewati masa remaja.

* 1. Pelatihan atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan

Dengan pelatihan, remaja dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasa membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional yang tidak menyenangkan.

* 1. Usaha guru dan orang tua dalam mengembangkan emosi positif remaja

Pengendalian emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan:[[8]](#footnote-9)

1. Belajar menghadapi situasi dengan sikap rasional
2. Belajar mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respon emosional. Untuk dapat menafsirkan yang obyektif, coba tanya pendapat beberapa orang tentang situasi tersebut.
3. Bagaimana memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi yang tidak berlebihan atau proporsional, sesuai dengan situasinya, serta dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan social
4. Belajar mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif (senang, sayang, atau bahagia dan emosi negatif (khawatir, sedih, atau marah)
5. ***Positive Cognitive State and Processes***
   * 1. *Positive Cognitive State* (Perkembangan)

Persepsi, ingatan (memory), berfikir, dan proses-proses kognitif yang lain dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang sedang berlangsung di dalam diri seseorang, keadaan emosi seseorang yang dapat mempengaruhi proses-proses kognitif misalnya stress, depresi, kecemasan, dan suasana hati (mound).pengaruh emosi dapat terjadi pada setiap bagian dari keseluruhan aktifitas kognitif manusia; mulai dari pencatatan informasi (sensory register), transformasi informasi (encoding), penyimpanan informasi di dalam gudang ingatan, kemudian penggalian informasi yang telah di simpan di dalam ingatan itu (retrieval) untuk dimunculkan kembali dalam rangka memberi respon terhadap suatu tugas (percale),sampai dengan proses-proses berfikir, memecahkan masalah (problem solving), dan kreatifitas.

Pada akhir-akhir ini para ahli psikologi kognitif menaruh perhatian besar terhadap keterkaitan antara aspek emosi dengan proses-proses kognitif karena beberapa alasan yang dapat dikemukakan. Pertama, bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi proses-proses kognitif dalam bentuk-bentuk atau cara-cara yang sangat penting, bahkan berakibat fatal. Oleh sebab itu, ada sesuatu hal yang esensial bagi psikologi untuk memahami apa dan bagaimana emosi mempengaruhi aktivitas kognitif seseorang. Kedua, cara-cara yang lebih berguna untuk dikembangkan, sehingga memungkinkan dilakukan manipulasi atau rekayasa pengalaman emosi secara eksperimental sebagai variabel bebas. Misalnya suasana emosinya dengan hipnotis atau verbal, sehingga membuat mereka mengalami emosi sedih atau gembira pada saat itu. Dengan makin canggih metode yang dipergunakan maka memungkinkan untuk dilakukan penelitian yang lebih luas. Ketiga, keterbatasan penelitian yang dilakukan dalam bidang klinis. Sejak sepuluh tahun yang lalu, kebanyakan penelitian mengenai pengaruh depresi terhadap ingatan dan proses kognitif yang lain menggunakan pasien klinis, dan tidak melibatkan rekayasa emosi ada orang-orang normal. Dengan begitu, tanpa dilakukan manipulasi secara langsung terhadap emosi subjek yang normal maka sulit diketahui dengan jelas apakah suatu proses kognitif memang dipengaruhi oleh suasana emosi yang sedang berlangsung, atau karena faktor sindrom depresif secara umum. Terakhir, tumbuhnya suatu keyakinan bahwa pertimbangan teoritis tentang ingatan dan kognisi pada umumnya harus dapat menjelaskan juga mengenai pengaruh aspek-aspek afektif atau emosi seperti stres, kecemasan, depresi, nilai, arousal, terhadap proses-proses kognitif. Dengan demikian, teori kognitif yang lengkap pada akhirnya harus mencakup penjelasan tentang bagaimana peran-peran penting aspek-aspek emosi di dalam keseluruhan proses kognitif manusia.[[9]](#footnote-10)

* + 1. Positive Cognitive Processes (Proses)

Sejumlah penelitian telah dilakukan oleh para ahli psikologi kognitif mengenai bagaimana pengaruh atau efek yang ditimbulkan oleh emosi-emosi tertentu terhadap proses-proses kognitif khususnya ingatan.[[10]](#footnote-11)

* 1. Suasana Hati dan Pemilihan Informasi

Gagasan mengenai pengaruh suasana hati terhadap pemilihan informasi disebut sebagai moodconqruence effect. Pengaruh tersebut menunjuk pada penemuan bahwa orang-orang lebih cenderung mengingat informasi yang sesuai atau sama seperti keadaan suasana hati yang sedang dialami pada waktu mereka mempelajari suatu materi atau memproses informasi.

* 1. Suasana Hati dan Proses Mengingat Kembali

Efek ketergantungan terhadap suasana hati muncul apabila materi yang dipelajari dalam suasana hati tertentu diingat kembali dengan baik apabila seseorang diuji dalam suasana hati yang serupa dengan ketika ia mempelajari materi atau menerima informasi tersebut.

* 1. Suasana Hati dan Proses Transformasi Informasi

Salah satu bagian awal yang amat penting dari keseluruhan proses kognitif ialah melakukan transformasi informasi untuk disimpan di dalam gudang ingatan setelah informasi itu diterima melalui alat indera (sensory).

Kesimpulan keadaan emosional seperti suasana hati yang sedih atau gembira dapat mempengaruhi proses transformasi informasi yang netral. Suasana hati yang sedih dapat mengganggu seseorang melakukan transformasi informasi ke dalam gudang ingatan.

* 1. Suasana Hati dan Proses Berusaha

Suasana hati mempengaruhi proses berusaha dalam menjalankan sesuatu tugas yang menggunakan kapasitas kognitif pengaruh ini sangat tergantung pada jenis tugas yang di berikan kepada seseorang. Suasana hati yang negatif mesalnya stres dan depresi  semakin mengganggu hal ini berarti semakin banyak suatu tugas makin besar pengaruh suasana hati yang buruk di dalamnya yang dapat memperlemah usaha-usaha penyelesaian tugas.

* 1. Kecemasan dan kinerja

Demikian pula mengenai kecemasan dan interaksinya dengan tingkat kesukaran tugas lebih dari 20 peneliti menemukan bahwa kecemasan memiliki pengaruh negatif yang berakibat menurunkan kapasitas kognitif seseorang dalam mengerjakan tugas yang lebih sukar atau komplek sementara itu untuk tugas yang sederhana maka kecemasan cenderung sudah berpengaruh didalamnya (Eyseak,1984).

* 1. Suasana Hati dan Pemecahan masalah secara kreatif

Suasana hati tertentu (emosi positif atau negatif) yang tengah dialami seseorang berperan penting dalam menyelesaikan tugas pemecahan masalah secara kreatif. Secara umum dapat dikatakan bahwa suasana hati positif lebih meningkatkan perilaku kreatif sedangkan suasana hati yang netral, sedangkan suasana hati uang negatif cenderung menurunkan perilaku kreatif.

* 1. Suasana Hati dan Pembuatan Keputusan

Proses pembuatan keputusan dapat dipengaruhi oleh faktor efeksi yang sering dijadikan sebagai variabel penelitian adalah suasana hati (mood) misalnya marah, sedih, atau cemas (begatif) juga sebaliknya bahagia atau senang (positif) hasil-hasil penelitian menunjukan bahwa orang yang membuat keputusan dalam suasana hati yang baik (good mood) ia cenderung mempersepsi kejadian negatif sebagai sesuatu yang relatif jarang atau tidak mungkin terjadi.

**BAB III**

**PENUTUP**

* + - 1. **Kesimpulan**

Psikologi Positif secara resmi didirikan oleh Martin E.P. Seligman pada tahun 1998. Seligmen yang waktu itu menjabat sebagai Presiden APA (American Psychological Assosiation) secara otomatis dinobatkan sebagai bapak psikologi positif.Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari psikologi positif, yaitu lebih menekankan apa yang benar/baik pada seseorang, dibandingkan apa yang salah/buruk.Psikologi positif tidak bermaksud mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tapi lebih kepada menambah khasanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia.

Emosi merupakan pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Secara garis besar pengaruh emosi terhadap perkembangan remaja dikelompokan dalam dua kategori, yakni pengaruh emosi terhadap tingkah laku remaja dan pengaruh emosi terhadap perubahan fisik dan kesehatan remaja. Jenis emosi yang secara normal dialami remaja antara lain cinta, gembira, marah, takut, cemas, sedih dan sebagainya. Perkembangan emosi pada remaja bergantung kepada faktor kematangan dan faktor belajar.

* + - 1. **Saran**

Demikian makalah yang kami susun, semoga dapat memberikan manfaat bagi penyusun khususnya dan bagi pembaca umumnya. Penyusun menyadari bahwa makalah ini jauh dari kesempurnaan, maka dari itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan makalah kami.

**DAFTAR PUSTAKA**

Goleman, Daniel. 1995. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

J. J Froh,. 2004. *The History of Positive psychology*: *Truth be Told*. Diakses pada tanggal 26 September 2017 dari www.people.hofstra.edu

Sarwono, Sarlito W. 1991. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Press,

Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.

1. J. J Froh,. 2004. The History of Positive psychology: Truth be Told. Diakses pada tanggal 26 September 2017 dari www.people.hofstra.edu [↑](#footnote-ref-2)
2. *Ibid,*  [↑](#footnote-ref-3)
3. Sarlito W Sarwono. Psikologi Remaja. (Jakarta : Rajawali Press, 1991), h. 56 [↑](#footnote-ref-4)
4. J. J Froh, *Op.Cit* [↑](#footnote-ref-5)
5. *Ibid,*  [↑](#footnote-ref-6)
6. Daniel Goleman. Kecerdasan Emosional. (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 1995), h. 20 [↑](#footnote-ref-7)
7. *Ibid,* h. 21 [↑](#footnote-ref-8)
8. *Ibid,* h. 22 [↑](#footnote-ref-9)
9. Suharnan. *Psikologi Kognitif*. (Surabaya: Srikandi. 2005), h. 35 [↑](#footnote-ref-10)
10. *Ibid,* h. 36 [↑](#footnote-ref-11)