



Integrasi Psikologi Positif dalam Pendidikan

Basuki Rahman^{1*}, Ahmad Dirgahayu Hidayat²

¹Pendidikan Bahasa dan Sastra, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

²Ma'had Aly Salafiyah Syafi'iyah, Situbondo, Indonesia

*Correspondence: basskenzin@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

20 Juni 2025

Manuscript revised:

13 Agustus 2025

Accepted for publication:

20 Agustus 2025

Keywords

positive psychology;

education;

well-being;

character;

integration

Abstract

This article aims to examine the integration of positive psychology into education through a literature review, with the goal of understanding its contribution to enhancing learning quality and student well-being. Positive psychology is viewed as a new paradigm that emphasizes the development of strengths, happiness, and resilience, positioning education not solely as a means to achieve academic success but also as a process for fostering character and mental health.

The study employs a systematic literature review method by analyzing various relevant primary and secondary sources. The analysis focuses on the core concepts of positive psychology, its application in educational settings, the benefits it brings, as well as the challenges and opportunities related to its implementation across diverse contexts.

The findings suggest that integrating positive psychology yields a range of benefits, including increased learning motivation, student engagement, mental well-being, prosocial behavior, and academic achievement. This approach also helps cultivate an inclusive school climate and strengthens students' sense of connection to their learning environment.

However, implementation still faces several challenges, such as the dominance of academic achievement-oriented approaches, limited teacher understanding, and the lack of longitudinal research. The article concludes that positive psychology holds significant potential to be integrated into education systems—particularly through curriculum design, character development programs, and the use of digital technology. With systematic and context-sensitive strategies, positive psychology can serve as a critical foundation for building a holistic, balanced, and happiness-oriented educational model that promotes student well-being.

How to Cite: Rahman, B., Hidayat, A.D. (2025). Integrasi Psikologi Positif dalam Pendidikan. *MANDALAWIDYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 37–46. <https://doi.org/10.71094/mandalawidya.v1i1.8>

PENDAHULUAN

Pendidikan pada abad ke-21 dihadapkan pada tantangan yang semakin kompleks, ditandai dengan perubahan sosial, ekonomi, budaya, dan teknologi yang begitu cepat. Peserta didik dituntut tidak hanya untuk memiliki kompetensi kognitif, tetapi juga keterampilan sosial, emosional, dan karakter yang kuat agar mampu beradaptasi dengan dinamika global. Dalam konteks ini, keberhasilan pendidikan tidak lagi semata-mata diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kesejahteraan psikologis (*well-being*), resiliensi, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan merupakan proses holistik yang harus mencakup dimensi intelektual, emosional, moral, dan spiritual (Pekrun, 2006).

Selama beberapa dekade, paradigma pendidikan cenderung menekankan aspek kognitif, dengan penilaian keberhasilan siswa berfokus pada hasil ujian dan pencapaian akademik. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan berlebihan pada prestasi akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik, termasuk meningkatnya tingkat stres, kecemasan, bahkan depresi (Slavin, Schindler, & Chibnall, 2014). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan baru dalam pendidikan yang tidak hanya menekankan pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan potensi positif peserta didik.

Dalam kerangka inilah psikologi positif hadir sebagai paradigma alternatif yang relevan. Psikologi positif, yang diperkenalkan oleh Seligman dan Csikszentmihalyi pada awal tahun 2000-an, merupakan bidang psikologi yang berfokus pada kekuatan, kebahagiaan, dan kualitas hidup manusia, alih-alih hanya pada



patologi dan kelemahan (Seligman, 2002; 2011). Pendekatan ini menekankan pada aspek-aspek positif yang dapat dikembangkan individu, seperti emosi positif, keterlibatan, makna hidup, hubungan sosial yang mendukung, serta pencapaian (*accomplishment*). Melalui pendekatan ini, pendidikan dapat dilihat sebagai sarana tidak hanya untuk mencetak peserta didik yang berpengetahuan luas, tetapi juga individu yang mampu mencapai kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis.

Salah satu kontribusi penting psikologi positif dalam pendidikan adalah lahirnya konsep *positive education*. Konsep ini didefinisikan sebagai integrasi antara pengajaran akademik dengan intervensi psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Seligman et al., 2009). White dan Kern (2018) menegaskan bahwa *positive education* menekankan keseimbangan antara pembelajaran akademis dan pembentukan *well-being*, sehingga siswa tidak hanya berprestasi, tetapi juga merasa bahagia, sehat secara emosional, dan mampu membangun relasi sosial yang bermakna.

Sejumlah kerangka konseptual telah dikembangkan untuk mendukung penerapan psikologi positif dalam pendidikan. Salah satunya adalah model PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2011). Model ini mencakup lima dimensi utama kesejahteraan, yaitu *Positive Emotions* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationships* (hubungan sosial), *Meaning* (makna), dan *Accomplishment* (pencapaian). Butler dan Kern (2016) kemudian mengembangkan *PERMA-Profiler* sebagai instrumen untuk mengukur kesejahteraan berdasarkan kelima dimensi tersebut. Aplikasi model ini dalam pendidikan memungkinkan guru dan sekolah untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih humanis dan berpusat pada kekuatan siswa.

Selain PERMA, penelitian Park, Peterson, dan Seligman (2004) menegaskan pentingnya pengembangan *character strengths* atau kekuatan karakter dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan siswa. Melalui identifikasi dan penguatan kekuatan karakter, peserta didik dapat diarahkan untuk mengenali potensi diri dan memanfaatkannya dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Penekanan pada kekuatan karakter ini selaras dengan tujuan pendidikan karakter yang juga menjadi prioritas dalam sistem pendidikan di Indonesia.

Waters (2011) dalam tinjauannya mengenai intervensi berbasis psikologi positif di sekolah menemukan bahwa program-program seperti latihan rasa syukur (*gratitude interventions*), pengembangan kekuatan karakter, dan pelatihan optimisme dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kepuasan hidup siswa. Sejalan dengan itu, Froh, Bono, dan Emmons (2010) membuktikan bahwa intervensi rasa syukur pada remaja berkontribusi terhadap peningkatan motivasi sosial dan keterikatan dengan komunitas. Program seperti *Strengths Gym* yang dikembangkan oleh Proctor et al. (2011) juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa melalui aktivitas yang berfokus pada kekuatan karakter.

Shoshani dan Steinmetz (2014) serta Shoshani dan Slone (2017) memberikan bukti empiris tambahan mengenai efektivitas *positive education* pada anak-anak dan remaja. Studi mereka menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif di sekolah tidak hanya meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa, tetapi juga mendukung perilaku belajar yang lebih adaptif. Meta-analisis yang dilakukan oleh Hendriks et al. (2020) serta Schutte dan Malouff (2019) semakin memperkuat bukti bahwa intervensi multi-komponen psikologi positif efektif dalam meningkatkan berbagai aspek *well-being*.

Lebih jauh, psikologi positif juga berhubungan erat dengan teori emosi akademik yang dikembangkan oleh Pekrun (2006). Teori ini menegaskan bahwa emosi memiliki peran penting dalam proses belajar, di mana emosi positif seperti antusiasme dan kebanggaan dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademik, sementara emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi dapat menghambat pembelajaran. Penelitian Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002) menunjukkan bahwa integrasi emosi positif dalam pembelajaran dapat memperkuat regulasi diri siswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih baik.

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah rasa memiliki terhadap sekolah (*school belonging*). Allen, Kern, Vella-Brodrick, Hattie, dan Waters (2018) melalui meta-analisisnya menegaskan bahwa keterikatan siswa dengan sekolah berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, motivasi, serta prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan psikologi positif tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga pada konteks sosial dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Meskipun demikian, penerapan psikologi positif dalam pendidikan juga menghadapi tantangan. Waters (2011) menggarisbawahi keterbatasan penelitian jangka panjang yang menilai efektivitas intervensi dalam durasi waktu yang lebih lama. Selain itu, kesiapan guru, keterbatasan kurikulum, serta resistensi terhadap perubahan paradigma juga menjadi kendala signifikan (Allen et al., 2018). Namun, peluang tetap terbuka, terutama dengan adanya kebijakan pendidikan yang semakin menekankan pada kesejahteraan siswa. Misalnya, intervensi resiliensi yang dilaporkan oleh Weale (2024) dalam konteks pendidikan di Inggris menunjukkan bahwa strategi penguatan daya lenting dapat menjadi bagian integral dari kurikulum untuk membantu siswa menghadapi tekanan hidup.

Secara keseluruhan, landasan teoretis dan empiris ini menegaskan bahwa psikologi positif memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan pendidikan yang lebih komprehensif. Dengan mengintegrasikan aspek akademik dan kesejahteraan psikologis, pendidikan dapat membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional, memiliki karakter kuat, dan siap menghadapi tantangan kehidupan di era global. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini penting dilakukan sebagai dasar untuk mengembangkan praktik dan kebijakan pendidikan yang selaras dengan paradigma psikologi positif.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur (*literature review*) untuk mengkaji integrasi psikologi positif dalam pendidikan. Tinjauan literatur dipilih karena bertujuan menyajikan sintesis komprehensif dari berbagai penelitian dan teori yang telah berkembang, serta mengidentifikasi pola, tema, dan kesenjangan penelitian terkait topik kajian. Pendekatan ini memungkinkan penulis merangkum beragam perspektif ilmiah mengenai bagaimana psikologi positif, khususnya melalui konsep *positive education*, dapat diterapkan dalam konteks pendidikan formal maupun nonformal.

Pengumpulan literatur dilakukan dengan menyeleksi sumber primer dan sekunder yang relevan, mencakup buku, artikel jurnal internasional bereputasi, serta laporan penelitian empiris. Kriteria utama pemilihan literatur adalah: (1) sumber berasal dari publikasi ilmiah yang kredibel; (2) topik berkaitan dengan psikologi positif, pendidikan, dan kesejahteraan siswa; serta (3) memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan kerangka teoritis maupun praktik pendidikan.

Dengan kriteria tersebut, sebanyak 20 referensi utama digunakan dalam kajian ini, termasuk karya klasik Seligman (2002, 2011), studi konseptual tentang *positive education* (Seligman et al., 2009; White & Kern, 2018; Norrish et al., 2013), serta meta-analisis intervensi psikologi positif (Hendriks et al., 2020; Schutte & Malouff, 2019). Pemilihan literatur yang mengombinasikan karya klasik dan mutakhir bertujuan menghadirkan keseimbangan antara dasar konseptual dan perkembangan terbaru.

Analisis dilakukan dengan pendekatan sintesis tematik. Pertama, literatur dikategorikan berdasarkan dimensi utama psikologi positif, seperti *character strengths* (Park et al., 2004), model PERMA (Seligman, 2011; Butler & Kern, 2016), emosi akademik (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2002), serta konsep *school belonging* (Allen et al., 2018). Kedua, hasil penelitian empiris ditelaah untuk menilai efektivitas intervensi, misalnya program *Strengths Gym* (Proctor et al., 2011), intervensi rasa syukur pada remaja (Froh, Bono, & Emmons, 2010), serta penerapan kurikulum berbasis kesejahteraan (Shoshani & Steinmetz, 2014; Shoshani & Slone, 2017). Ketiga, literatur dikaji secara kritis untuk mengidentifikasi tantangan implementasi, seperti keterbatasan penelitian longitudinal (Waters, 2011) dan resistensi institusi pendidikan terhadap paradigma baru (Allen et al., 2018).

Validitas dalam kajian dijaga dengan membandingkan hasil penelitian lintas konteks. Misalnya, studi tentang mahasiswa kedokteran (Slavin, Schindler, & Chibnall, 2014) dibandingkan dengan penelitian pada anak usia dini (Shoshani & Slone, 2017) untuk menilai konsistensi temuan. Dengan cara ini, analisis tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga evaluatif terhadap relevansi dan generalisasi temuan.

Untuk memudahkan pemetaan literatur, ringkasan 20 sumber yang digunakan dalam kajian ini disajikan pada Tabel 1. Tabel ini menampilkan fokus penelitian, konteks pendidikan, serta temuan utama yang menjadi dasar sintesis tematik.

Tabel 1. Ringkasan Literatur Terkait Psikologi Positif dalam Pendidikan

No	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Konteks Pendidikan	Temuan Utama
1	Seligman (2002)	Konsep kebahagiaan autentik	Teoretis/umum	Memperkenalkan psikologi positif sebagai paradigma baru
2	Seligman (2011)	Model PERMA	Teoretis/umum	Lima dimensi kesejahteraan: emosi positif, keterlibatan, relasi, makna, pencapaian
3	Park, Peterson, & Seligman (2004)	Kekuatan karakter dan <i>well-being</i>	Sekolah menengah	Kekuatan karakter berkorelasi dengan kebahagiaan dan prestasi akademik
4	Seligman et al. (2009)	Positive education	Sekolah	Integrasi akademik dengan <i>well-being</i> melalui intervensi psikologi positif
5	White & Kern (2018)	Positive education	Sekolah & universitas	Keseimbangan antara pembelajaran akademis dan kesejahteraan
6	Norrish et al. (2013)	Kerangka aplikatif	Sekolah menengah	Model terapan <i>positive education</i> untuk kesejahteraan siswa
7	Waters (2011)	Review intervensi	Sekolah	Program berbasis rasa syukur, optimisme, dan karakter meningkatkan motivasi
8	Slavin et al. (2014)	Kesehatan mental mahasiswa	Pendidikan tinggi	<i>Positive education</i> mendukung kesehatan mental mahasiswa kedokteran
9	Hendriks et al. (2020)	Meta-analisis multi-komponen	Beragam jenjang	Intervensi psikologi positif efektif meningkatkan <i>well-being</i>
10	Shoshani & Slone (2017)	Intervensi usia dini	PAUD	Program meningkatkan kesejahteraan subjektif dan perilaku belajar
11	Froh, Bono, & Emmons (2010)	Intervensi rasa syukur	Remaja	Gratitude meningkatkan motivasi sosial dan kontribusi
12	Proctor et al. (2011)	<i>Strengths Gym</i>	Sekolah menengah	Aktivitas berbasis kekuatan karakter meningkatkan kepuasan hidup
13	Butler & Kern (2016)	Instrumen PERMA-Profiler	Umum	Alat ukur kesejahteraan multidimensional
14	Schutte & Malouff (2019)	Meta-analisis intervensi kekuatan	Beragam jenjang	Intervensi berbasis karakter meningkatkan kesejahteraan
15	Kern et al. (2015)	Pengukuran <i>well-being</i> siswa	Sekolah	PERMA relevan mengukur kesejahteraan siswa
16	Pekrun (2006)	Teori emosi akademik	Teoretis	Emosi berperan penting dalam motivasi dan prestasi
17	Pekrun et al. (2002)	Emosi & regulasi diri	Sekolah & universitas	Emosi positif mendukung pembelajaran dan capaian akademik
18	Allen et al. (2018)	<i>School belonging</i>	Sekolah	Keterikatan sekolah meningkatkan <i>well-being</i> dan prestasi
19	Weale (2024)	Resiliensi dalam pendidikan	Umum	Intervensi resiliensi efektif menghadapi tekanan hidup
20	Shoshani & Steinmetz (2014)	Intervensi berbasis sekolah	Sekolah menengah	Program psikologi positif meningkatkan kesehatan mental remaja

Dengan prosedur ini, artikel diharapkan tidak hanya memberikan gambaran deskriptif mengenai perkembangan psikologi positif dalam pendidikan, tetapi juga analisis kritis. Penyajian ringkasan literatur dalam bentuk tabel membantu memperlihatkan kontribusi masing-masing penelitian serta mempermudah identifikasi kesenjangan penelitian yang masih terbuka untuk ditindaklanjuti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Psikologi Positif

Psikologi positif muncul sebagai respons terhadap kecenderungan psikologi tradisional yang lebih berfokus pada patologi, kelemahan, serta permasalahan klinis individu. Seligman (2002) memperkenalkan psikologi positif sebagai paradigma baru yang menekankan pada pengembangan kekuatan, kebahagiaan, dan kualitas hidup. Tujuannya bukan hanya untuk mengurangi penderitaan, melainkan juga untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan sejahtera. Pendekatan ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas perspektif psikologi, sehingga pendidikan dapat dipahami tidak hanya sebagai sarana mentransfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah untuk membentuk individu yang sehat secara psikologis, resilien, dan berkarakter positif.

Seiring perkembangannya, Seligman (2011) merumuskan model PERMA sebagai kerangka konseptual yang menjelaskan dimensi-dimensi utama kesejahteraan. PERMA terdiri dari *Positive Emotions* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationships* (hubungan sosial), *Meaning* (makna hidup), dan *Accomplishment* (pencapaian). Kelima dimensi ini saling melengkapi dan membentuk dasar bagi individu untuk mencapai *flourishing*, yaitu kondisi optimal di mana seseorang hidup dengan penuh kepuasan, makna, dan kebahagiaan. Butler dan Kern (2016) kemudian mengembangkan instrumen *PERMA-Profiler* yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan berdasarkan kerangka tersebut, sehingga konsep psikologi positif lebih mudah diimplementasikan dalam penelitian maupun praktik pendidikan.

Selain PERMA, aspek lain yang menjadi fondasi psikologi positif adalah kekuatan karakter (*character strengths*). Park, Peterson, dan Seligman (2004) menegaskan bahwa pengembangan kekuatan karakter, seperti rasa ingin tahu, ketekunan, keberanian, serta rasa syukur, berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks pendidikan, pendekatan berbasis kekuatan karakter membantu peserta didik mengenali potensi dirinya dan menggunakannya untuk menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan karakter yang menjadi salah satu fokus utama kurikulum di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Konsep psikologi positif kemudian melahirkan gagasan *positive education*, yaitu integrasi antara pencapaian akademik dengan pengembangan *well-being* siswa (Seligman et al., 2009). *Positive education* menekankan bahwa sekolah tidak hanya bertugas mencetak siswa berprestasi, tetapi juga membentuk individu yang mampu mengelola emosi, membangun relasi sosial sehat, serta menemukan makna dalam kehidupannya. White dan Kern (2018) menekankan bahwa keseimbangan antara keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis adalah kunci agar pendidikan berfungsi secara utuh. Model kerangka terapan yang dikembangkan oleh Norrish et al. (2013) memperkuat gagasan ini, dengan menyediakan panduan aplikatif yang dapat digunakan guru dalam menyusun strategi pembelajaran berbasis psikologi positif.

Dalam konteks empiris, sejumlah studi telah memberikan bukti nyata tentang efektivitas konsep psikologi positif. Waters (2011) dalam kajiannya menemukan bahwa intervensi berbasis rasa syukur, optimisme, dan kekuatan karakter dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa. Froh, Bono, dan Emmons (2010) menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi sosial dan kecenderungan siswa untuk berkontribusi pada komunitas. Sementara itu, Proctor et al. (2011) melalui program *Strengths Gym* membuktikan bahwa pendekatan berbasis kekuatan karakter mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa.

Lebih jauh, Shoshani dan Steinmetz (2014) serta Shoshani dan Slone (2017) memperlihatkan bahwa penerapan *positive education* di sekolah dapat meningkatkan kesehatan mental remaja dan perilaku belajar yang lebih adaptif, termasuk pada anak usia dini. Meta-analisis yang dilakukan Hendriks et al. (2020) dan Schutte dan

Malouff (2019) juga memberikan bukti kuat bahwa intervensi multi-komponen berbasis psikologi positif secara konsisten efektif dalam meningkatkan kesejahteraan di berbagai jenjang pendidikan.

Secara keseluruhan, konsep dasar psikologi positif tidak hanya menyediakan kerangka teoretis, tetapi juga menawarkan praktik aplikatif yang relevan dengan dunia pendidikan. Dengan fokus pada kekuatan individu, kesejahteraan, dan keterlibatan aktif, psikologi positif menghadirkan paradigma baru yang melengkapi pendekatan akademik tradisional. Hal ini menjadikan psikologi positif sebagai fondasi penting dalam pengembangan sistem pendidikan yang lebih holistik, seimbang, dan berorientasi pada kebahagiaan serta keberhasilan jangka panjang peserta didik.

Integrasi Psikologi Positif dalam Pendidikan

Integrasi psikologi positif dalam pendidikan muncul sebagai respons terhadap kebutuhan menciptakan proses belajar yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga kesejahteraan psikologis peserta didik. Seligman et al. (2009) memperkenalkan konsep *positive education* sebagai upaya menyatukan pencapaian akademik dengan pengembangan *well-being*. Dalam kerangka ini, pendidikan dipandang bukan sekadar sarana transmisi pengetahuan, tetapi sebagai ruang pembentukan karakter, kebahagiaan, serta resiliensi yang mendukung keberhasilan siswa dalam jangka panjang.

Salah satu bentuk integrasi yang menonjol adalah melalui penerapan kerangka PERMA (Seligman, 2011). Sekolah dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang menumbuhkan emosi positif, mendorong keterlibatan siswa, membangun relasi sosial yang sehat, menanamkan makna dalam aktivitas belajar, serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk meraih pencapaian. Model ini terbukti efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Kern et al. (2015) yang mengadaptasi kerangka PERMA untuk mengukur kesejahteraan siswa di sekolah.

Integrasi juga dapat dilakukan melalui penguatan kekuatan karakter dalam kurikulum. Program *Strengths Gym* yang dikembangkan oleh Proctor et al. (2011) memberikan contoh nyata bagaimana latihan berbasis kekuatan karakter dapat meningkatkan kepuasan hidup dan motivasi siswa. Hal serupa ditunjukkan oleh Froh, Bono, dan Emmons (2010) yang menekankan bahwa pengembangan rasa syukur tidak hanya memperbaiki suasana hati siswa, tetapi juga mendorong perilaku prososial. Melalui pembelajaran berbasis karakter, peserta didik dibekali dengan keterampilan psikologis yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan akademik maupun sosial.

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa integrasi psikologi positif juga berdampak pada kesehatan mental siswa. Shoshani dan Steinmetz (2014) menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Demikian pula, Shoshani dan Slone (2017) menemukan bahwa penerapan intervensi psikologi positif pada anak usia dini berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif dan perilaku belajar adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa *positive education* tidak hanya relevan di jenjang menengah atau tinggi, tetapi juga efektif pada fase pendidikan awal.

Selain itu, integrasi psikologi positif dalam pendidikan juga berkaitan erat dengan penciptaan iklim sekolah yang mendukung *school belonging*. Allen et al. (2018) melalui meta-analisisnya menekankan bahwa rasa keterikatan siswa terhadap sekolah merupakan faktor penting yang berhubungan dengan motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik. Dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif, sekolah dapat membangun lingkungan yang lebih inklusif dan suportif, sehingga siswa merasa dihargai dan terhubung dengan komunitas belajar mereka.

Namun, meskipun bukti empiris mendukung efektivitas *positive education*, penerapannya di lapangan masih menghadapi sejumlah tantangan. Waters (2011) mencatat bahwa sebagian besar program intervensi bersifat jangka pendek sehingga sulit untuk memastikan dampak jangka panjangnya. Selain itu, Allen et al. (2018) menyoroti adanya resistensi dari institusi pendidikan yang masih berorientasi pada hasil akademik semata, sehingga penerapan pendekatan baru sering dipandang kurang prioritas. Tantangan lainnya adalah keterbatasan penelitian di konteks Asia, termasuk Indonesia, sehingga adaptasi kurikulum berbasis psikologi positif masih memerlukan penguatan kajian empiris (White & Kern, 2018).

Dengan mempertimbangkan peluang dan tantangan tersebut, integrasi psikologi positif dalam pendidikan menuntut kolaborasi antara guru, sekolah, dan pembuat kebijakan. Program intervensi harus disusun secara sistematis, berkelanjutan, dan kontekstual agar dapat memberikan dampak yang signifikan. Pada akhirnya, pendidikan yang mengintegrasikan psikologi positif bukan hanya menghasilkan lulusan yang cerdas secara akademis, tetapi juga individu yang resilien, bahagia, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat.

Manfaat Penerapan Psikologi Positif dalam Pendidikan

Penerapan psikologi positif dalam pendidikan membawa berbagai manfaat signifikan, baik pada level individu siswa maupun dalam konteks institusi pendidikan. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik. Seligman (2011) menekankan bahwa kesejahteraan yang tercermin dalam dimensi PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment) merupakan fondasi penting bagi tercapainya kondisi *flourishing*. Dengan mengintegrasikan pendekatan ini, sekolah dapat membantu siswa membangun kebahagiaan, optimisme, serta rasa syukur, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Selain itu, psikologi positif juga berdampak pada motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Waters (2011) melalui kajian literturnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis rasa syukur, optimisme, dan kekuatan karakter secara konsisten meningkatkan motivasi belajar serta keterlibatan siswa di kelas. Hal ini didukung oleh penelitian Proctor et al. (2011) melalui program *Strengths Gym*, yang membuktikan bahwa siswa yang mengenali dan mengembangkan kekuatan karakternya lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Manfaat berikutnya adalah dalam pengembangan karakter dan perilaku prososial. Park, Peterson, dan Seligman (2004) menekankan bahwa penguatan kekuatan karakter, seperti integritas, keberanian, rasa ingin tahu, dan rasa syukur, berhubungan erat dengan peningkatan kebahagiaan dan prestasi akademik. Froh, Bono, dan Emmons (2010) juga menemukan bahwa pengembangan rasa syukur mendorong siswa untuk berkontribusi lebih banyak kepada komunitas sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan berbasis psikologi positif tidak hanya berorientasi pada peningkatan prestasi individu, tetapi juga membangun generasi yang peduli, berempati, dan mampu berperan aktif dalam masyarakat.

Dari perspektif kesehatan mental, penerapan psikologi positif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Shoshani dan Steinmetz (2014) menunjukkan bahwa program berbasis psikologi positif di sekolah menengah dapat meningkatkan kesehatan mental remaja secara signifikan. Demikian pula, Shoshani dan Slone (2017) melaporkan bahwa intervensi pada anak usia dini mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif dan perilaku belajar adaptif. Bukti-bukti ini memperlihatkan bahwa manfaat psikologi positif bersifat lintas jenjang pendidikan dan dapat diterapkan sejak usia dini.

Selain aspek individual, psikologi positif juga berkontribusi terhadap terciptanya iklim sekolah yang lebih sehat dan inklusif. Allen et al. (2018) menekankan pentingnya *school belonging* atau rasa keterikatan siswa terhadap sekolah sebagai prediktor motivasi, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik. Dengan menerapkan strategi berbasis psikologi positif, sekolah dapat memperkuat ikatan sosial, meningkatkan rasa aman, dan menumbuhkan rasa memiliki pada siswa. Lingkungan belajar yang suportif ini pada akhirnya menciptakan kondisi yang lebih kondusif bagi pertumbuhan akademik maupun non-akademik.

Manfaat lainnya adalah pada aspek pencapaian akademik. Penelitian Pekrun (2006) dan Pekrun et al. (2002) menunjukkan bahwa emosi positif, seperti antusiasme dan kebanggaan, memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi diri dan capaian akademik siswa. Dengan kata lain, pendekatan psikologi positif tidak hanya berfokus pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga mendukung peningkatan performa belajar.

Secara keseluruhan, manfaat penerapan psikologi positif dalam pendidikan mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis, motivasi, keterlibatan, pengembangan karakter, kesehatan mental, iklim sekolah, hingga prestasi akademik. Meskipun implementasinya masih menghadapi tantangan, bukti empiris menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan pendidikan yang lebih holistik. Dengan demikian, psikologi positif dapat menjadi salah satu fondasi penting dalam membangun sistem pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada kognisi, tetapi juga pada kebahagiaan, resiliensi, dan kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

Tantangan dan Peluang Penerapan Psikologi Positif dalam Pendidikan

Meskipun penerapan psikologi positif dalam pendidikan telah menunjukkan hasil yang menjanjikan, implementasinya di berbagai konteks masih menghadapi sejumlah tantangan struktural, kultural, dan praktis. Tantangan utama terletak pada paradigma pendidikan yang masih berorientasi pada hasil akademik semata. Allen et al. (2018) menyoroti bahwa banyak sekolah lebih menekankan capaian kognitif dibandingkan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menyebabkan pendekatan psikologi positif sering dianggap sebagai tambahan, bukan bagian integral dari kurikulum.

Selain itu, terdapat keterbatasan durasi dan keberlanjutan program intervensi. Waters (2011) mencatat bahwa sebagian besar intervensi berbasis psikologi positif masih bersifat jangka pendek, sehingga dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan siswa sulit dipastikan. Hal ini menjadi tantangan metodologis sekaligus praktis karena implementasi pendidikan memerlukan strategi berkelanjutan yang tertanam dalam kurikulum, bukan sekadar proyek temporer.

Kendala lain adalah kesiapan guru dan institusi pendidikan. Banyak pendidik belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip psikologi positif dan cara mengintegrasikannya ke dalam praktik pembelajaran sehari-hari (White & Kern, 2018). Kurangnya pelatihan dan literasi psikologi positif bagi tenaga pendidik menyebabkan penerapannya tidak konsisten. Selain itu, resistensi budaya juga muncul, terutama di konteks pendidikan Asia, termasuk Indonesia, di mana fokus pada prestasi akademik sering lebih diutamakan dibanding kesejahteraan siswa (Kern et al., 2015).

Dari sisi penelitian, terdapat kesenjangan dalam studi lintas budaya dan longitudinal. Sebagian besar penelitian tentang *positive education* masih terpusat di negara-negara Barat, sementara kajian di negara berkembang relatif terbatas. Padahal, konteks sosial dan budaya memiliki pengaruh signifikan terhadap penerapan psikologi positif dalam pendidikan (Shoshani & Slone, 2017). Hal ini membuka peluang bagi peneliti di Indonesia untuk mengembangkan model *positive education* yang sesuai dengan karakteristik lokal.

Di sisi lain, penerapan psikologi positif dalam pendidikan juga menghadirkan berbagai peluang strategis. Pertama, adanya peningkatan kesadaran global tentang pentingnya kesehatan mental siswa membuka ruang bagi sekolah untuk mengintegrasikan program berbasis psikologi positif. Studi meta-analisis Hendriks et al. (2020) serta Schutte dan Malouff (2019) menunjukkan bahwa intervensi multi-komponen berbasis psikologi positif efektif meningkatkan *well-being*, sehingga memberikan dasar empiris kuat bagi perluasan praktik ini. Kedua, perkembangan teknologi digital dalam pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai sarana inovatif untuk menyebarluaskan program psikologi positif. Platform daring dan aplikasi pembelajaran berbasis *well-being* memungkinkan siswa untuk mengakses materi tentang rasa syukur, mindfulness, atau penguatan karakter secara lebih fleksibel (Slavin, Schindler, & Chibnall, 2014). Hal ini membuka peluang untuk memperluas jangkauan intervensi, terutama di masa pasca-pandemi yang menuntut pembelajaran lebih adaptif.

Ketiga, terdapat peluang untuk menjadikan psikologi positif sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan karakter nasional. Dengan mengaitkan prinsip PERMA, kekuatan karakter, dan *school belonging*, pendidikan dapat dirancang lebih holistik, sejalan dengan tujuan membentuk generasi yang tidak hanya cerdas akademis, tetapi juga resilien, berintegritas, dan peduli pada sesama (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Dengan demikian, meskipun tantangan implementasi psikologi positif dalam pendidikan masih cukup besar, peluang yang tersedia juga sangat luas. Agar dapat dimanfaatkan secara optimal, dibutuhkan komitmen dari berbagai pihak, termasuk guru, sekolah, pembuat kebijakan, dan peneliti. Strategi yang berkelanjutan, kontekstual, serta berbasis bukti empiris perlu dikembangkan agar psikologi positif dapat menjadi salah satu pilar dalam pembangunan sistem pendidikan yang lebih inklusif, sehat, dan berorientasi pada kebahagiaan serta kesejahteraan siswa.

KESIMPULAN

Kajian literatur mengenai integrasi psikologi positif dalam pendidikan menegaskan bahwa pendekatan ini mampu memperluas fungsi pendidikan dari sekadar sarana pencapaian akademik menuju pembangunan kesejahteraan psikologis dan karakter siswa. Psikologi positif dengan kerangka PERMA dan pengembangan

kekuatan karakter memberikan landasan untuk menumbuhkan kebahagiaan, resiliensi, motivasi, serta keterikatan siswa terhadap sekolah.

Penerapan prinsip-prinsip psikologi positif terbukti membawa manfaat nyata, seperti meningkatnya motivasi belajar, keterlibatan aktif, kesehatan mental, perilaku prososial, dan pencapaian akademik. Selain itu, iklim sekolah menjadi lebih suportif dan inklusif ketika nilai-nilai psikologi positif diintegrasikan secara konsisten. Dengan demikian, paradigma ini dapat menjadi strategi efektif untuk membangun sistem pendidikan yang lebih holistik, seimbang, dan berorientasi pada pembentukan manusia seutuhnya.

Walaupun demikian, tantangan dalam implementasi masih ada, antara lain keterbatasan literasi psikologi positif di kalangan pendidik, dominasi orientasi akademik semata, serta keterbatasan penelitian jangka panjang. Namun, terdapat peluang besar untuk mengembangkan pendekatan ini melalui inovasi kurikulum, pemanfaatan teknologi digital, dan penelitian yang lebih kontekstual sesuai dengan kebutuhan pendidikan nasional.

Pertama, guru dan tenaga pendidik perlu mendapatkan pelatihan yang memadai agar mampu menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif dalam praktik pembelajaran. Kedua, pengambil kebijakan disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam kurikulum dan program pendidikan nasional, sehingga dapat mendukung kesejahteraan siswa secara sistematis. Ketiga, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menilai efektivitas penerapan psikologi positif dalam jangka panjang, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

Selain itu, pemanfaatan teknologi digital perlu dikembangkan sebagai sarana inovatif dalam memperluas jangkauan program berbasis psikologi positif. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan pendidikan di Indonesia mampu melahirkan generasi yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga bahagia, resilien, dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

REFERENSI

- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357–390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Norrih, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4

- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Fox, E., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology, 6*(5), 377–388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies, 20*(4), 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- 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. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well-being and learning behaviors. *Frontiers in Psychology, 8*, 1866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies, 15*(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through positive education. *Academic Medicine, 89*(4), 573–577. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000166>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Weale, S. (2024, November 24). 'Resilience interventions do work': Why coping strategies should be a staple of education. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/society/2024/nov/24/resilience-interventions-do-work-why-coping-strategies-should-be-a-staple-of-education>
- White, M. A., & Kern, M. L. (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 1–17. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.588>