

**TINJAUAN PUSTAKA****POTENSI POSITIVE PSYCHOTHERAPY SEBAGAI STRATEGI DALAM MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PASCA PANDEMI MELALUI IMPLEMENTASI KONSEP TRI HITA KARANA**Ni Putu Asri Swandewi,<sup>1</sup> I Putu Aditya Perdana,<sup>2</sup> Putu Rizky Daiva,<sup>3</sup>**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kebahagiaan dan kesedihan memaknai kesejahteraan individu, tak terkecuali pada remaja. Gambaran kesejahteraan remaja dapat dikaitkan dengan kemampuan mereka meregulasi diri. Berbagai tekanan pada remaja, terutama di masa pandemi COVID-19, berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis remaja. Solusi yang tengah diupayakan berupa upaya psikologis, salah satunya adalah penggabungan konsep *tri hita karena* dengan terapi psikologis berbasis emosi positif, seperti *positive psychotherapy* (PPT).

**Pembahasan:** Psikologi positif merupakan payung luas yang secara fundamental berkaitan dengan pemahaman ilmiah dan aspek promosi tentang apa yang membuat hidup layak untuk dijalani. Berbeda dengan pendekatan psikologi lainnya yang berfokus pada gejala atau gangguan psikologis, terapi psikologi positif ini berfokus pada pola pikir, perilaku, sifat, serta pengalaman yang sekiranya dapat membantu klien menjalani kehidupan sehari-harinya. Beberapa literatur telah mengaitkan PPT dengan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini dapat mengintegrasikan nilai-nilai dari konsep masyarakat Bali, yaitu *tri hita karena*, dalam mencapai kesejahteraan psikologis khususnya bagi remaja. Dalam implementasinya melalui PPT, integrasi prinsip *Parahyangan* dengan *Using Your Strengths*, *pawongan* dengan *Gratitude Visit*, dan *palemahan* dengan *Three Good Things/Blessings* dapat dikembangkan sebagai pendekatan psikoterapi untuk mencapai kesejahteraan psikologis remaja di era pasca-pandemi.

**Simpulan:** Melalui penggabungan pendekatan PPT dengan konsep *tri hita karena*, diharapkan remaja yang mengalami berbagai rintangan terhadap kesejahteraan psikologis mampu kembali mencapai jalur kehidupan yang sejahtera (*getting back on the track*) yang sehat secara fisik, psikis, sosial dan juga spiritual.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Psikoterapi Positif, Remaja, *Tri Hita Karena*

**ABSTRACT**

**Introduction:** Happiness and sadness define individual well-being, including in adolescence. The picture of teenagers' well-being can be linked to their ability to self-regulate. Various pressures on teenagers, especially during the COVID-19 pandemic, contribute to the low psychological well-being of teenagers. The solution that is being pursued is in the form of psychological efforts, one of which is combining the *tri hita karena* concept with positive emotion-based psychological therapy such as *positive psychotherapy* (PPT).

**Discussion:** Positive psychology is a broad umbrella that is fundamentally concerned with the scientific understanding and promotional aspects of what makes life worth living. In contrast to other psychological approaches which focus on symptoms or psychological disorders, positive psychology therapy focuses on thought patterns, behavior, traits and experiences that can help clients live their daily lives. Some literature linked PPT to psychological well-being. This approach can integrate the values of the Balinese concept, *tri hita karena*, in achieving psychological well-being, especially for teenagers. In its implementation through PPT, the integration of the principles of *Parahyangan* with *Using Your Strengths*, *pawongan* with *Gratitude Visit*, and *palemahan* with *Three Good Things/Blessings* can be developed as a psychotherapy approach to achieve the psychological well-being of teenagers in the post-pandemic era.

**Conclusion:** By combining PPT with the *tri hita karena* concept, it is hoped that adolescents who experience various obstacles to psychological well-being will be able to return to a prosperous life path that is physically, psychologically, socially and spiritually healthy.

**Keywords:** Adolescent, Positive Psychotherapy, Psychological Well-being, *Tri Hita Karena*

**PENDAHULUAN**

Kebahagiaan dan kesedihan seakan membentuk harmonisasi kehidupan dalam

memaknai kesejahteraan individu itu sendiri. Setiap orang memaknai kesejahteraan individu dalam bentuk yang bervariasi. Seunik-uniknya manusia, definisi

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan,  
<sup>2</sup> Program Studi Psikologi,  
<sup>3</sup> Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

kesejahteraan individu dapat dilihat kembali berdasarkan teori yang diungkapkan Seligman yang menyatakan bahwa kesejahteraan sejatinya merupakan kombinasi baik antara emosional yang positif, kendali yang baik dalam menjalani kehidupan, serta tujuan dan hubungan yang positif.<sup>[1]</sup> Kondisi ini secara umum dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali remaja.

Gambaran kesejahteraan remaja dapat dikaitkan pada otonomi remaja sebagai bentuk regulasi diri remaja yang mandiri sesuai dengan keyakinannya sendiri. Hal ini secara tidak langsung mengarah pada fungsi adaptasi diri dengan tujuan mengatur perilaku diri ketika menghadapi kehilangan orang yang penting dalam hidup.<sup>[2]</sup> Kesejahteraan ini tidak serta merta muncul tanpa adanya pengaruh internal dan eksternal. Dalam literatur terkait, tercatat bahwa kepribadian diri, pengalaman hidup, penggunaan ponsel pintar, serta sosial media sekalipun dapat mempengaruhi bentuk kesejahteraan psikologis remaja yang mereka ekspresikan.<sup>[3]</sup>

Sosial media dan ponsel pintar merupakan hal yang sangat dekat dengan remaja sehingga dua hal ini menjadi faktor yang cukup mendukung terjadinya angka ketidakejahteraan psikologis remaja yang tinggi di masa pandemi.<sup>[2]</sup> Kondisi ini diketahui setelah penelitian serupa mengungkapkan bahwa keadaan pandemi membuat sebagian besar remaja mengalami peristiwa yang penuh tekanan, kebijakan *stay at home* yang berkelanjutan, jarang melakukan aktivitas fisik yang berimplikasi pada perubahan perilaku, kesepian, dan penggunaan sosial media yang berlebihan. Oleh karena itu, bukan tidak mungkin remaja akan sangat rentan mengalami depresi, gangguan pola makan, ketakutan, hingga mengalami kecemasan. Tidak heran jika angka kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai angka 54%.<sup>[3,4]</sup> Telah diupayakan solusi terbaik dalam menghadapi tantangan yang didapat pada kondisi ini. Solusi yang diupayakan secara psikologi dapat diterapkan pada remaja dengan kecemasan hingga depresi. Solusi tersebut mencakup layanan konseling kelompok atau individual maupun bimbingan secara pribadi dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang ditemukan selama dilakukannya layanan ini selama pandemi ataupun pendekatan kombinasi antara kepercayaan yang dianut dengan terapi psikologis saat ini.<sup>[4]</sup>

Kepercayaan masyarakat cukup erat kaitannya dengan masyarakat Bali hingga ke kondisi depresi tidak berarti dipandang sebagai penderita depresi. Psikologi positif dominan menginstruksikan kepada klien untuk merasakan kebahagiaan dibalik proses melawan depresi, penyembuhan dalam menghadapi masa depan, dan dituntun untuk

saat ini. Kebudayaan, tradisi, dan kepercayaan seakan menjadi hal yang sulit dipisahkan sehingga beberapa praktisi layanan psikologi terkadang menggabungkan unsur modern dan kepercayaan. Salah satu kepercayaan atau prinsip masyarakat Bali dalam menjalankan kehidupan adalah *tri hita karana*, secara harafiah berarti tiga penyebab kebahagiaan seseorang dalam menjalani kehidupan yang terdiri dari hubungan antara diri dengan diri sendiri, diri dengan Tuhan serta diri dengan lingkungan.

Konsep *tri hita karana* secara kasar telah disebarluaskan sejak anak duduk di bangku sekolah dasar. Jika ditelaah lebih dalam, konsep ini berpotensi cukup relevan dengan keadaan pandemi saat ini dimana konsep ini menganjurkan kita menjadi individu yang lebih adaptif terhadap perubahan dinamis di lingkungan sekitar. Namun, sebagian besar remaja Bali saat ini menganggap konsep ini hanya teori kuno tanpa implementasi praktis bagi mereka. Oleh karena itu, konsep ini perlu dikolaborasikan melalui konsep terapi psikologi yang lebih modern sehingga secara tidak langsung dapat mereka ketahui dan implementasikan dengan baik. Berdasarkan kajian tersebut, konsep *tri hita karana* ini dapat dikolaborasikan dengan salah satu konsep terapi psikologis berbasis emosi positif, penerimaan hidup lebih layak, serta rasa syukur, yaitu *Positive Psychotherapy*.

## PEMBAHASAN

### *Positive Psychotherapy (PPT)*

Psikologi positif merupakan sebuah payung luas yang secara fundamental berkaitan dengan pemahaman ilmiah dan aspek promosi tentang apa yang membuat layak untuk dijalani dalam hidup. Dalam kesatuan konseptual ini, fokus utamanya adalah pada kekuatan dan kebajikan manusia. Berdasarkan pemahaman tersebut, adapun salah satu aplikasi dalam psikologi positif adalah penerapan *positive psychotherapy (PPT)* yang dipergunakan sebagai intervensi standar dalam menangani depresi dengan meningkatkan emosi positif, keterlibatan, dan makna daripada penargetan langsung gejala depresi.<sup>[5,6]</sup>

Berbeda dengan pendekatan psikologi lainnya yang berfokus pada diagnosis seseorang, terapi psikologi positif ini berfokus pada *mindset, behaviour*, serta sifat dan pengalaman yang sekiranya membantu klien menjalani kehidupan sehari-harinya. Sebagai contoh, klien dengan gejala yang mengarah meringankan kumpulan gejala depresi dalam diri klien. Terapi ini membantu klien dalam memanfaatkan potensi diri mereka untuk menghadapi tantangan hidup sekaligus mempelajari keterampilan yang bermanfaat meningkatkan ketahanan, kesejahteraan,

dan pertumbuhan diri mereka. Terapi ini berfokus pada motivasi diri untuk menyadari secara penuh hal baik, potensi dalam diri individu dalam melawan hambatan, dan kesulitan menjalani kehidupan.

Seligman, dkk dari *University of Pennsylvania* mengembangkan psikoterapi positif sebagai sebuah metode untuk menangani kondisi psikologis salah satunya depresi. Psikoterapi ini dilakukan dengan cara membangun penguatan makna, karakter, dan emosi positif.<sup>[7]</sup> Psikoterapi positif memiliki gagasan membentuk *happiness* dan dapat didefinisikan sebagai terapi yang berfokus pada upaya membentuk kebermaknaan, kekuatan karakter, dan emosi yang bersifat positif dengan cara membangun hidup menyenangkan (*pleasant life*), hidup dengan aktivitas yang mengikat (*engaged life*), dan hidup lebih bermakna (*pursuit of meaning*) dalam rangka mengurangi sekaligus menurunkan gangguan klinis serta hal negatif yang bisa dilakukan baik secara individu maupun kelompok.<sup>[5,6,8]</sup>

Penelitian serupa juga menyebutkan bahwa dalam rentang waktu dekade terakhir, psikoterapi menitikberatkan pada proses perbaikan konsep negatif dari individu seperti kekurangan, trauma, serta gejala dari gangguan lainnya. Tekanan masalah yang dihadapi individu sedemikian rupa membuat psikolog dapat berperan baik dalam memperbaiki kondisi yang dialami klien, namun di sisi lain justru klien lebih sedikit

mencapai pengembangan sisi positif terutama dari sesama manusia itu sendiri. Psikoterapi positif memiliki hipotesis bahwa depresi dapat diatasi secara efektif tidak hanya dengan mereduksi gejala-gejalanya yang bersifat negatif, tetapi juga dengan menumbuhkan kebermaknaan, kekuatan karakter, dan emosi yang bersifat positif dalam hidup. Terbentuknya emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan hidup akan membantu dalam merespon permasalahan yang dihadapi klien saat ini.<sup>[7]</sup>

Kaitan hubungan psikoterapi positif terhadap kesejahteraan psikologis telah dibuktikan dengan penelitian dari Kusumastuti (2020), sebuah penelitian yang menggunakan rancangan eksperimen semu yang melibatkan dua belas partisipan dari warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Purworejo yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Wawancara, observasi, dan kuesioner adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini, kuesioner kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) digunakan secara signifikan. Pengukuran dilakukan dua kali, sebelum dan setelah intervensi. Data diperiksa menggunakan statistika deskriptif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi positif membantu warga binaan pemasyarakatan menjadi lebih baik.<sup>[7]</sup> Adapun berikut latihan dasar yang dapat dilakukan dalam psikoterapi positif (dapat dilihat pada **Tabel 1.**)

**Tabel 1.** Latihan Dasar Psikoterapi Positif<sup>[7]</sup>

Sesi	Deskripsi
<b><i>Using Your Strengths</i></b>	Tuliskan dalam secarik kertas 5 hal yang menjadi kekuatan Anda.
<b><i>Three Good Things/Blessings</i></b>	Setiap malam, tuliskan tiga hal baik yang terjadi dan mengapa menurut Anda itu telah terjadi.
<b><i>Obituary/Biography</i></b>	Bayangkan Anda telah meninggal dunia setelah menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Kemudian tuliskan bagaimana perjalanan kisah Anda baik itu yang menyenangkan maupun tidak serta yang paling ingin Anda ingat.
<b><i>Gratitude Visit</i></b>	Pikirkan seseorang yang sangat Anda sukuri keberadaannya, tetapi Anda tidak pernah berterima kasih dengannya. Kemudian tulis surat kepada mereka yang menggambarkan rasa terima kasih Anda dan bacakan surat itu kepada orang itu melalui telepon atau secara langsung.
<b><i>Active/Constructive Responding</i></b>	Respons aktif-konstruktif adalah respons di mana Anda bereaksi secara positif dan antusias untuk menanyakan kabar baik dari orang lain. Setidaknya sekali sehari, tanggapi secara aktif

	dan konstruktif terhadap seseorang yang Anda kenal.
<b>Savoring</b>	Sekali sehari, luangkan waktu untuk menikmati sesuatu yang biasanya Anda lakukan dengan terburu-buru (contoh: makan, minum mandi, berjalan ke kelas). Setelah selesai, tuliskan apa yang Anda lakukan, bagaimana Anda melakukannya secara berbeda, dan bagaimana rasanya dibandingkan dengan saat Anda terburu-buru melewatinya

### Tri Hita Karana

Secara etimologis bahasa Sansekerta istilah *tri hita karana* berasal dari kata "*tri, hita dan arana*". *Tri* berarti tiga, *hita* berarti Bahagia, dan *karana* yang berarti penyebab. Sehingga *tri hita karana* dapat diartikan sebagai tiga penyebab kebahagiaan. Untuk membangun hubungan yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya, pelajaran *tri hita karana* ini digunakan sebagai dasar dalam menjalani hidup secara seimbang.<sup>[9]</sup>

Menurut Wiana (2007), *tri hita karana* adalah panduan untuk menjalani kehidupan yang bahagia. Sebagai landasan filosofi *tri hita karana*, Bhagawad Gita III. 10 menekankan tiga hubungan harmonis yang harus diciptakan manusia untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan sejahtera di dunia ini. Dalam ajaran *tri hita karana*, ketiga hubungan harmonis ini termasuk hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan (*Parahyangan*), hubungan harmonis antara manusia dengan manusia (*pawongan*), dan hubungan harmonis antara manusia dengan lingkungan alam (*palemahan*). Ketiga unsur ini harus dipahami secara keseluruhan, karena mereka adalah satu kesatuan yang utuh, sinergis, dan konsisten sebagai filosofi

hidup yang universal. Mereka juga sangat penting bagi orang-orang yang mempelajari filosofi ini secara khusus.<sup>[10]</sup>

### Implementasi Konsep *Positive Psychotherapy* (PPT) dengan *Tri Hita Karana*

Korelasi antara konsep *tri hita karana* dengan *Positive Psychotherapy* (PPT) belum pernah dicetuskan ataupun diteliti oleh pihak lain sehingga hal ini bersifat inovatif dan juga mengangkat kearifan lokal nusantara khususnya daerah Bali. Meskipun belum terdapat penelitian lebih lanjut, penulis memiliki argumentasi dan hipotesis yang kuat terkait pentingnya implementasi konsep *tri hita karana* sebagai strategi dalam mencapai kesejahteraan psikologis remaja pasca pandemi melalui *positive psychotherapy*. Berikut uraian terkait korelasi PPT dengan *tri hita karana*:

Penerapan Latihan *Positive psychotherapy* (PPT) oleh Seligman yang terdiri atas 6 sesi hanya diambil 3 sesi, yaitu *Using Your Strengths*, *Three Good Things/Blessings*, dan *Gratitude Visit* dengan perkiraan penyesuaian tingkat efektivitas dengan konsep *tri hita karana* (dapat dilihat pada **Gambar 1**).

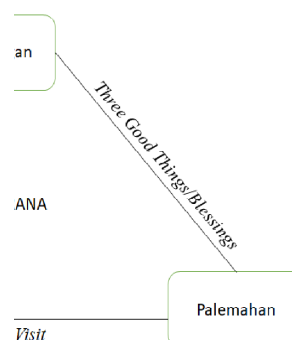
**Gambar 1.** Korelasi Latihan *Positive Psychotherapy* dengan *Tri Hita Karana*

#### 1. *Parahyangan* dengan *Using Your Strengths*

*Parahyangan* dapat diartikan sebagai hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan dalam konsep *tri hita karana*. Adapun harapan yang dapat diperoleh dari remaja dalam mengaktualisasikan konsep *Parahyangan* adalah pengembangan moral remaja. Untuk mencapai tujuan tersebut, dapat melakukan latihan *Using Your*

*Strengths* dimana remaja menuliskan dalam secarik kertas lima hal yang menjadi kekuatan atau kelebihan dalam diri baik itu kepribadian maupun keterampilan yang dimiliki. *Output* dari latihan ini adalah remaja menyadari dan membentuk kebersyukuran atas apa yang dimiliki karena semua yang ada dan tercipta atas berkat Tuhan Yang Maha Esa.

#### 2. *Pawongan* dengan *Gratitude Visit*



Konsep *pawongan* berarti bagaimana bisa menjalin hubungan sosial antara manusia. Dalam hal ini dapat dilakukan latihan *gratitude visit* dimana remaja menuliskan surat yang menggambarkan rasa terima kasih kepada mereka yang mengalami konflik pribadi, selanjutnya mulai membacakan surat itu kepada orang yang dituju melalui telepon atau secara langsung. Harapannya adalah remaja mampu menjaga kualitas hubungan sosial yang harmonis sehingga remaja tidak mengalami dinamika sosial yang buruk khususnya dalam pertemanan.

### 3. *Palemahan* dengan *Three Good Things/Blessings*

*Palemahan* merupakan konsep dimana menjalin hubungan dengan lingkungan di sekitar baik itu menjaga kebersihan atau keasrian alam. Pada hal ini dapat diterapkan latihan *Three Good Things/Blessings* dimana remaja menuliskan tiga hal baik yang terjadi dalam sehari setiap malam dan berfokus pada aktivitas apa yang dilakukan untuk menjaga lingkungan di sekitar. Harapannya adalah remaja mampu mengevaluasi diri sehingga bertindak yang positif yang menguntungkan dan menjaga lingkungan disekitar.

Apabila ketiga konsep diatas mampu diimplementasikan secara utuh oleh remaja, maka secara otomatis remaja akan memperoleh kesejahteraan psikologis sehingga pada akhirnya remaja mampu menghadapi berbagai rintangan dan juga problematika yang terjadi khususnya selama masa pandemi COVID-19.

### SIMPULAN

Psikologi Positif adalah sebuah payung luas yang secara fundamental berkaitan dengan pemahaman ilmiah dan aspek promosi tentang apa yang membuat hidup layak untuk dijalani. Salah satu penerapan psikologi positif adalah penerapan *Positive Psychotherapy* (PPT). PPT merupakan terapi yang berfokus pada upaya membentuk kebermaknaan, kekuatan karakter, dan emosi yang bersifat positif dengan cara membangun hidup menyenangkan (*pleasant life*), hidup dengan aktivitas yang mengikat (*engaged life*), dan hidup lebih bermakna (*pursuit of meaning*) dalam rangka mengurangi sekaligus menurunkan gangguan klinis serta CT. Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Front Psychol.* 2019;10(MAR):1–9.

7. Kusumastuti W. Efektivitas Psikoterapi Profetik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Warga Binaan Pemasyarakatan. *PSYCHE J Psikol.* 2020;2(1):94–111.

8. Seligman MEP. Positive Psychology: A Personal History. *Annu Rev Clin Psychol.*

hal negatif. Dalam hal ini PPT dikombinasikan dengan konsep *tri hita karena* yang terdiri dari hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan (*Parahyangan*), hubungan harmonis antara manusia dengan manusia (*pawongan*), dan hubungan harmonis antara manusia dengan lingkungan alam (*palemahan*).

Dengan adanya korelasi tersebut, diharapkan remaja yang mengalami berbagai rintangan terhadap kesejahteraan psikologis mampu kembali mencapai jalur kehidupan yang sejahtera (*getting back on the track*) yang sehat secara fisik, psikis, sosial dan juga spiritual.

### SARAN

Studi mengenai korelasi PPT dengan *tri hita karena* belum pernah dirancang oleh pihak manapun sehingga memiliki keterbatasan atau kekurangan dalam validitas dan reliabilitasnya, terutama terkait sejauh mana program ini dapat membantu remaja untuk menyusun strategi mencapai kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan juga saran dari semua pihak agar dapat menyempurnakan konsep ini sehingga menjadi suatu modul yang dapat dijadikan referensi oleh berbagai pihak berdasarkan simpulan yang telah diperoleh.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Wren-Lewis S, Alexandrova A. Mental Health without Well-being. *J Med Philos (United Kingdom)* 2021;46(6):684–703.
2. Soputan SDM, Mulawarman M. Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19. *Counsnesia Indones J Guid Couns* 2021;2(1):41–51.
3. Hossain mahbub M. Epidemiology of Mental Health in College. *J Psychol* 2020;9(636):1–16.
4. Fitria L, Ildil I. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *J Pendidik Indones* 2020;3(3):1–4.
5. Benoit V, Gabola P. Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: A systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(22).
6. Cunha LF, Pellanda LC, Reppold 2019;15:1–23.
9. Harianti D. Internalisasi Ajaran Tri Hita Karena Untuk Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid 19. *Kamaya J Ilmu Agama.* 2021;4(3):264–74.
10. Subagia NKWH, Nurmalisa Y. Persepsi Masyarakat Terhadap Konsep Tri Hita Karena Sebagai Implementasi Hukum Alam. 2019.

