



# AUTHENTIC HAPPINESS IN RAISSA ALMIRA'S ROMANCE POETRY: A POSITIVE PSYCHOLOGY STUDY MARTIN SELIGMAN'S PERSPECTIVE

## AUTHENTIC HAPPINESS DALAM PUISI ROMANSA RAISSA ALMIRA : KAJIAN PSIKOLOGI POSITIF PERSPEKTIF MARTIN SELIGMAN

Maulana Muhammad Fikri<sup>1</sup>, Abdul Muntaqim Al Anshory<sup>2</sup>

Fakultas Humaniora, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>1</sup>e-mail: 200301110048@student.uin-malang.ac.id, <sup>2</sup>e-mail: abdulmuntaqim@bsa.uin-malang.ac.id

### Article history:

Received  
 21 Mei 2024

Received in revised form  
 15 Juni 2024

Accepted  
 18 Juni 2024

Available online  
 Mei 2024

**Keywords:**  
 Poetry; Romance; Positive  
 Psychology; Martin Seligman;  
 Happiness.

**Kata Kunci:**  
 Puisi; Romansa; Psikologi  
 Positif; Martin Seligman;  
 Kebahagiaan.

**DOI**  
 10.22216/kata.v8i1.2934

### Abstract

Positive psychology emerges as a critique to psychology, initially focusing on mental well-being as a foundation for critiquing literary psychology. Literary psychology examines the phenomena and dynamics of human life. This study aims to reveal aspects that can serve as benchmarks of happiness and assess their essence compared to the meaning of poetry. The research objects are Raissa Almira's romantic poems, analyzed using a descriptive qualitative method with a mimetic approach. Primary data sources are three of Almira's romantic poems, supplemented by secondary sources such as documents, books, and related research. Data collection techniques include reading and noting, while data analysis employs interpretation techniques to analyze the meaning of the poems and then compare it with the applied theory. The results indicate the presence of numerous negative emotions in the meanings contained in it. Through Martin Seligman's happiness framework, it is demonstrated that aspects of happiness can be found even in the expression of sad emotions through poetry. Literary criticism reveals both strengths and weaknesses in the content of these poems, despite their complex language. However, this research identifies dimensions of happiness and the essence of the meanings of the poems, serving as benchmarks for an individual's personality within a diverse society.

### Abstrak

Psikologi positif hadir sebagai sebuah kritik dari ilmu psikologi, hal ini disebabkan oleh kejiwaan menjadi tumpuan awal dalam mengkritik psikologi sastra. Psikologi sastra membahas tentang fenomena dan dinamika kehidupan yang dialami oleh manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan aspek-aspek yang bisa dijadikan sebagai tolak ukur kebahagiaan dan mencari esensi kecocokannya dibandingkan bersama makna dari puisi. Objek penelitian ini adalah puisi romansa karya Raissa Almira, dikaji dengan metode deskriptif kualitatif, dengan pendekatan mimetik. Sumber data primer adalah 3 puisi romansa karya Raissa Almira, dengan data sekunder beberapa dokumen, buku, dan penelitian yang terkait. Kemudian menggunakan teknik pengumpulan data yakni teknik baca dan catat, dan teknik analisa yang digunakan adalah teknik interpretasi data, yakni menganalisis makna puisi kemudian membandingkannya dengan teori yang digunakan. Hasil penelitian ini adalah peneliti menemukan banyaknya emosi negatif dari makna yang terkandung di dalamnya. Kemudian dipresentasikan melalui tabel resep kebahagiaan milik Martin Seligman bahwa seseorang bisa ditemukan aspek kebahagiaannya walaupun

Corresponding author.

E-mail address: 200301110048@student.uin-malang.ac.id

*menyalurkan perasaannya dalam bentuk puisi yang sedih. Kritik sastra menampilkan kekurangan dan kelebihan isi puisi tersebut, walaupun menggunakan kata-kata yang tidak mudah untuk dipahami. Namun, penelitian ini telah ditemukan aspek-aspek dimensi kebahagiaan beserta di esensi makna puisi yang menjadi tolak ukur dari kepribadian seseorang terhadap masyarakat majemuk.*

---

## PENDAHULUAN

Psikologi positif hadir sebagai sebuah kritik dari ilmu psikologi, sebagaimana bahwasannya hal ini disebabkan kejiwaan menjadi tumpuan awal dalam mengkritik psikologi sastra. Psikologi sastra membahas fenomena dan dinamika kehidupan yang dialami oleh manusia (Ah, 2022). Bahasa sangat mencerminkan kepribadian seseorang, pernyataan tersebut telah diuji oleh ahli bahasa akibat aspek psikolinguistik dan linguistik terhadap individu (Pranowo & Wahyuni, 2022). Psikologi merupakan pendekatan yang tepat sebagai pisau analisis terhadap aspek-aspek kejiwaan seseorang (Immerry et al., 2024). Sebagaimana pula isi dari puisi karya Raissa Almira, banyak terkandung klasifikasi emosi mendalam darinya untuk menuangkannya ke dalam puisi. Puisi merupakan karya sastra mimetik yang diambil dari fenomena-fenomena yang terjadi di lingkungan sosial (Tussaadah et al., 2020). Isi dari puisi tersebut sangatlah dekat dengan psikologi sastra. Dikarenakan psikologi sastra adalah cerminan psikologi kepribadian yang dibuat sedemikian rupa oleh pengarang. Ini menyebabkan problematika dan dinamika psikologi tersebut dapat dirasakan dan terlibat secara tidak langsung terhadap penikmatnya (Khairani & Suryaningsih, 2020).

Selain itu, kehidupan manusia juga diisi dengan berbagai macam cerita, kejadian, keputusan, dan masalah. Sejak peradaban manusia mulai berkembang, telah muncul banyak ilmu atau penelitian yang mengkaji kehidupan manusia dari sisi psikologis, seperti semua hal yang tercakup di dalamnya dimulai dari lingkungan maupun tingkah laku manusia itu sendiri, sejatinya bersifat tidak bisa dipisahkan (Saleh, 2018). Esensi kehidupan terletak pada bagaimana seseorang menjalani kehidupan itu sendiri, dapat diisi dengan hal yang positif atau negatif, dan tentu saja menjadi penentu akhir dari cerita kehidupan tersebut. Dalam perspektif psikologi, dewasa ini telah muncul psikologi positif yang memberikan pandangan baru tentang bagaimana corak kehidupan seseorang bisa dilihat dari psikologisnya, apakah diisi dengan hal-hal positif? Atau sebaliknya? Dari sinilah *Seligman* mengeluarkan teorinya tentang konsep kebahagiaan. Bagaimana sebuah kebahagiaan terpengaruh oleh emosi positif yang tinggi, keterlibatan dari kekuatan, dan pemaknaan kehidupan itu sendiri. *Seligman* juga berpendapat bahwa banyak asumsi baik menghilang dari psikologi di zaman sekarang, padahal perbendaharaan karakter baik adalah inti asumsi dari psikologi positif tersebut (Seligman, 2002a).

Sastra erat hubungannya dengan fiksi, sedangkan psikologi berkedudukan sebagai ilmu yang membahas perilaku manusia dan mental. Titik persamaannya ialah kedua kajian ini secara bersamaan membicarakan manusia dalam bentuk narasi karya fiksi (Yulia et al., 2023). Psikologi positif sejatinya menjadi acuan pada kehidupan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, lebih menekankan pada kekuatan dan emosi positif dalam diri manusia. Terlebih lagi psikologi positif banyak mengandung konsep memaafkan, dan teori-teori kebahagiaan yang mudah untuk dipahami sehingga menjadi sangat menarik manfaatnya bagi kesehatan mental seseorang yang terpengaruh oleh banyak emosi negatif seperti marah, dendam, iri, dan cemburu (Nihayah et al., 2021).

Terkadang juga manusia mengekspresikan apa yang dirasakan dan dialami ke bentuk tulisan, seperti puisi. Puisi muncul dengan berbagai macam jenis dan tema, terlepas dari alasan apa yang mendasari terciptanya puisi tersebut. Penyair terkadang menggunakan berbagai jenis bahasa atau kata-kata yang tidak mudah untuk dipahami, agar dapat memunculkan sifat puitik dan memberikan pengaruh secara emosional atau filosofis kepada

pembaca. Terkadang puisi-puisi saat ini banyak memberikan kesan negatif, emosi yang rendah, kesedihan, kesengsaraan yang dialami oleh penyair. Dalam buku *“Learned Optimism: How To Change Your Mind & Your Life”*, dikatakan bahwa kehidupan dapat dilihat dari 2 cara, dengan optimis atau pesimis (Seligman, 2006), seseorang yang sudah terbiasa mengalami kejadian negatif akan cenderung melihat suatu keadaan atau situasi dengan sifat pesimis, dan sebaliknya juga. Walaupun manusia mampu untuk berpindah posisi dari pesimis ke optimis, tetapi hal itu memerlukan proses, dan setiap orang memiliki proses tertentu dalam mengatasi masalah mereka sendiri. Hal ini memunculkan keinginan peneliti untuk memahami puisi, tetapi peneliti melihat bahwa ada kekurangan, ketidaksempurnaan dari para penikmat sastra. Mereka hanya membaca, memaknai, dan memahami, tidak banyak bisa melanjutkan ke tahap pengaplikasian. Justru dengan kita mampu mengaplikasikannya, kita bisa lebih terbuka dan menyadari cara menjalani kehidupan yang sepenuhnya, kebahagiaan otentik (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Bertemunya kedua aspek antara penelitian psikologi sastra dengan penelitian psikologi positif ini mempersembahkan terobosan baru dalam kontribusi dunia penelitian sastra. Maka dari itu, peneliti mengambil objek kajian 3 buah puisi bernuansa romansa karya Raissa Almira yang berjudul (1) *In My Shoes*; (2) *Grateful*; dan (3) *Because Of You*. Ketiga puisi ini berasal dari buku antologi puisi karya Raissa Almira yang berjudul *Something to Remember Me By* (Almira, 2021) yang menarik perhatian peneliti untuk dikaji karena ingin mengungkapkan bagaimana aspek yang bisa dijadikan sebagai tolak ukur kebahagiaan; dan esensi kecocokan dari makna puisi dibandingkan dengan konsep kebahagiaan psikologi positif. Hubungan antara keduanya bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengaplikasian tolak ukur kebahagiaan dalam penelitian psikologi positif, disebabkan perlu adanya pemaknaan yang berlebih dibandingkan ketika memaknai puisi secara heuristik dan hermenutik saja. Dengan demikian, pembaca bisa menggunakan tolak ukur yang efektif ini dalam memaknai jenis karya sastra lain dengan konsep kebahagiaan dari *Martin Seligman*.

Peneliti menemukan 4 kajian terdahulu untuk membantu dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut: (1) “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”. Penelitian ini memfokuskan kepada konsep “terapi syukur” yang dikaji dalam perspektif qur’ani dan psikologi positif untuk membentuk pribadi yang altruis. Terdapat persamaan dalam teori yang digunakan dan adanya perbedaan dalam metode penelitian, serta hasilnya memaparkan 2 perbandingan perspektif tentang terapi syukur (Takdir, 2017). (2) “Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam”. Penelitian ini membahas tentang psikologi positif pada masa keemasan islam, yang disebut dengan kesehatan mental al-Balkhi. Terdapat persamaan dalam penggunaan teori, dan perbedaan dalam objek penelitian, dan metode penelitian. Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa terapi kognitif digunakan untuk menjaga kestabilan kesehatan mental seseorang dengan selalu berfikir positif, dan berpegang kepada hal-hal spiritual (Istikhari, 2021). (3) “Makna Simbol-Simbol dalam Kumpulan Puisi “Mata Air Di Karang Rindu” Karya Tjahjono Widarmanto”. Penelitian ini membahas tentang kumpulan puisi karya Tjahjono Widarmanto yang diteliti dengan pendekatan semiotika. Terdapat persamaan dalam objek penelitian dan metode penelitian. Perbedaannya terdapat dalam penggunaan teori dan hasil dari penelitian tersebut, mengungkapkan tentang berbagai macam tanda yang ada di dalam puisi-puisi “Mata Air Di Karang Rindu” karya Tjahjono Widarmanto (Setiawan et al., 2021). (4) “Puisi “Ḥanīn” Karya Faruq Juwaidah Dalam Antologi Lau Annanā Lam Naftariq (Analisis Semiotika Riffaterre)”. Penelitian keempat juga membahas tentang puisi “Ḥanīn” Karya Faruq Juwaidah dalam Antologi Lau Annanā Lam Naftariq yang kemudian dikaji dengan pendekatan semiotika Michael Riffaterre. Terdapat persamaan dalam objek penelitian dan bertujuan untuk mengungkapkan makna dari puisi tersebut. Perbedaannya terdapat dalam metode penelitian,

dan hasil dari penelitian tersebut sesuai dengan aspek-aspek pendekatan semiotika Michael Riffaterre (Hasibuan, 2021).

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam literatur dengan mengatasi kesenjangan-kesenjangan yang ada dalam penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara sastra dan psikologi positif. Dengan mengambil pendekatan holistik, penelitian ini menganalisis tiga buah puisi bernuansa romansa karya Raissa Almira untuk mengeksplorasi berbagai aspek yang dapat dijadikan tolak ukur kebahagiaan dalam konteks psikologi positif. Melalui konsistensi dalam metodologi dan pendekatan yang komprehensif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam dan aplikatif bagi pembaca dalam memahami hubungan antara konsep kebahagiaan dalam psikologi positif dan esensi kebahagiaan dalam karya sastra, serta memberikan kerangka kerja yang berguna bagi penelitian masa depan dalam bidang ini.

*Martin Elias Peter Seligman* merupakan seorang psikolog, penulis, dan pelopor dari teori psikologi positif (Sarmadi, 2018). Tujuan utamanya sebagai presiden APA adalah mengembangkan berbagai ilmu pengetahuan dan menetapkan konsep happiness atau kebahagiaan sebagai tujuan yang paling utama. Proses mendapatkan kebahagiaan ini tidak dilalui dengan proses yang mudah, melainkan dikaji dengan sedemikian rupa secara saintifik, sehingga menghasilkan berbagai macam teori ataupun konsep kebahagiaan seorang individu. *Seligman* semasa hidupnya menghasilkan banyak karya-karya dibidang psikologi positif. Contoh-contohnya seperti *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press dan *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. Kedua buku ini menjelaskan tentang psikologi positif dan konsep kebahagiaan dari *Martin Seligman*, berlanjut dari *Authentic Happiness* ke *Well-Being Theory* dengan formula PERMA nya (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning & purpose, Accomplishment*). Dengan demikian, tujuan utama psikologi positif tidak hanya untuk memperbaiki, tetapi juga memberi arahan dalam membangun kualitas diri secara positif, sesuai dengan kepribadian masing-masing sehingga bisa digunakan disegala konteks kehidupan sosial ataupun dari perspektif profesional psikologi itu sendiri.

Menurut *Seligman* dalam (Siregar, 2022) berkata bahwa pengaruh utama dari orang-orang pesimis ialah mereka yang cenderung percaya dengan keberlangsungan kejadian buruk yang lama. Menurutnya, hal ini akan merusak segala sesuatu yang mereka lakukan dan berpengaruh terhadap diri individu yang menjalaninya. Orang-orang pesimis yang memiliki masalah yang besar berpikir sebaliknya tentang kemalangan. Justru, mereka cenderung percaya bahwasannya kekalahan hanyalah tantangan atau kemunduran sementara, dan penyebabnya terbatas pada satu kasus tertentu saja. *Seligman* memandang sikap optimisme merupakan sikap mentalitas positif untuk masa depan seseorang ketika merenungkan masa depan dari suatu pengalaman. Hal ini berlandaskan dari kepercayaan diri, harga diri, dukungan sosial, pengalaman individu yang menjadi faktor utama sebagai pengaruh optimism individu. Orang merasa optimis ketika mendapatkan dukungan dari orang lain yang mereka tahu hal tersebut sebagai dorongan untuk meningkatkan rasa optimis dalam dirinya (Puspita et al., 2023). Penjelasan lebih detailnya sebagai berikut:

#### Authentic Happiness:

##### 1. *Pleasant Life* = Kehidupan yang menyenangkan

Kehidupan yang menyenangkan dapat diraih dengan mengisi kehidupan dengan emosi yang positif, terbagi juga menjadi 3 bagian: masa lampau, sekarang, dan masa depan.

#### Peran Emosi Positif

Kebahagiaan dapat ditandai dengan adanya ciri-ciri psikologis, didukung dengan ekspresi dan nuansa emosi positif yang tinggi dan emosi negatif yang rendah.

Dalam salah satu bukunya, *Seligman* menjelaskan emosi positif yang tinggi akan memberi pengaruh besar terhadap perjalanan kehidupan seseorang bahkan sampai berumur tua sekalipun. *Seligman* memberi contoh tentang dua biarawati bernama Sister Cecillia dan Sister Margeruite dengan berkata, “*So it seems that a happy nun is a long-lived nun*” (*Seligman, 2002a*). Jadi, emosi positif dapat dikatakan akan sering dibarengi dengan keadaan yang beruntung, seperti umur yang panjang, sehat, ruang lingkup sosial yang luas, dan sifat optimis.

#### Mengatasi Masa Lalu

Emosi positif dalam ranah masa lalu adalah perasaan puas, harga diri, dan ketenangan. Konsep ini membahas tentang seseorang yang mampu memahami dan menerima masa lalunya yang kemudian dipandang dengan perspektif yang positif. Emosi yang berperan untuk melawan rasa tidak bahagia dalam ranah ini adalah rasa syukur dan memaafkan. Rasa bersyukur sudah menjadi hal yang lumrah dalam agama Islam, Takdir (*Takdir, 2017*) menyatakan bahwa terapi syukur (membiasakan diri untuk bersyukur) dapat dimaknai sebagai bentuk kecerdasan spiritual dan latihan mental seseorang dalam rangka pemanfaatan segala pemberian dari Allah SWT. Dengan penuh totalitas. Kita bersyukur atas segala yang terjadi dan bermanfaat dalam hidup kita, dan memaafkan apabila ada kesalahan dari seseorang terhadap kita.

#### Bahagia di Masa Sekarang

Ranah ini menjunjung tinggi perasaan kepuasan, yakni tingkatan lahiriyah dan tinggi. Bagaimana seseorang merasakan kebahagiaan dari kepuasan yang dialaminya secara lahiriyah, seperti rasa enak dari makanan atau aroma, perasaan nafsu, dll. Tingkatan tinggi adalah kepuasan secara menyeluruh, dan lebih merujuk kepada aktivitas atau melakukan hal yang kita sukai, seperti membaca buku, menari, dll.

#### Optimis Tentang Masa Depan

Ketika membahas masa depan, seseorang akan disentuh oleh perasaan seperti kepercayaan, harapan, percaya diri, dan optimis. Hal-hal ini yang menjadi dasar seseorang untuk melihat masa depan dengan perspektif yang bersih dan positif. Percaya kepada keadaan dan tidak cepat berprasangka buruk tidaklah mudah untuk dilakukan, tetapi sangat menjanjikan hasil yang sepadan apabila seseorang bisa membiasakan diri untuk optimis dalam segala keadaan atau situasi.

## 2. *Good Life* = Kehidupan yang baik

Kehidupan yang baik dapat diraih apabila seseorang mampu memahami, dan mengembangkan 24 kekuatan (*strength*) dan 6 kebajikan (*virtues*) dari diri mereka masing-masing. Kekuatan berperan penting karena menentukan bagaimana seseorang mampu menjalani kehidupannya, dibawah ini adalah klasifikasi dari kedua kunci kehidupan yang baik:

Kebajikan Kebijaksanaan dan Pengetahuan (*Virtue of Wisdom and Knowledge*):

1. Curiosity/interest in the world
2. Love of learning
3. Judgment/critical thinking/open-mindedness
4. Inegenuity/originality/practical intelligence/street smarts
5. Social, personal, emotional intelligence
6. Perspective

Kebajikan Semangat (*Virtue of courage*):

7. Valor and bravery
8. Perseverance/industry/diligence
9. Integrity/genuineness/honesty

Kebajikan Kemanusiaan dan Cinta (Virtue of Humanity and Love):

10. Kindness and generosity
11. Loving and allowing oneself to be loved

Kebajikan Keadilan (Virtue of Justice):

12. Citizenship/duty/teamwork/loyalty
13. Fairness and equity

14. Leadership

Kebajikan Tempramen (Virtue of Temperance):

15. Self-control
16. Prudence/discretion/caution
17. Humility and modesty

Kebajikan Transendensi (Virtue of Transcendence):

18. Appreciation of beauty and excellence
19. Gratitude
20. Hope/optimism/future-mindedness
21. Spirituality/sense of purpose/faith/religiousness
22. Forgiveness and mercy
23. Playfulness and humor
24. Zest/passion/enthusiasm

Ketika seseorang mampu memahami 6 kebajikan dan 24 kekuatan ini, dia akan bisa memulai memahami betapa pentingnya berkaca kepada diri sendiri. Sebuah keterikatan akan tercipta dari proses ini sehingga tidak akan membutuhkan ketergantungan kepada selain diri sendiri untuk menjalani kehidupan yang baik.

### 3. *Meaningful Life* = Kehidupan yang bermakna

Bagian ketiga ini akan melengkapi perjalanan seseorang mencapai kebahagiaan yang otentik, yakni dengan cara mencari makna kehidupan dan mencapai kondisi “*flow*”. Selain mampu memahami berbagai macam kekuatan, itu semua tidak akan lengkap tanpa seseorang menyadari tentang posisinya dalam kehidupan, dan mulai mencari arti dari kehidupannya sendiri. Pemaknaan ini kemudian dilanjutkan oleh *Seligman* dan koleganya, *Mihaly Csikszentmihalyi*, dengan konsep “*flow*”. *Flow* adalah keadaan dimana seseorang merasa sangat penuh dan sempurna. Melibatkan segala pancaindera dan fokus dalam sebuah kegiatan, simpelnya adalah semangat dan stamina dalam hidup yang kuat (Sarmadi, 2018). *Flow* dapat memudahkan seseorang menjalani segala aktivitas ataupun mengerjakan tugasnya, layaknya aliran sungai yang mengalir dengan tenang dan pada akhirnya bisa memberikan hasil yang memuaskan.

Inilah bagian akhir dari 3 dimensi kebahagiaan otentik milik *Martin Seligman*, dimulai dari memahami peran emosi positif untuk mencapai kehidupan yang menyenangkan, kemudian memahami kekuatan dan nilai-nilai dari diri sendiri, untuk kehidupan yang baik, dan akhirnya memaknai kehidupan agar mencapai tingkatan kebahagiaan yang “khusus”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan pendekatan kritik sastra jenis mimetik. Metode deskriptif kualitatif adalah metode yang digunakan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, dari hasil rekayasa manusia ataupun bersifat ilmiah, lebih memperhatikan aspek karakteristik, kualitas, dan keterkaitan antarkegiatan (Sukmadinata, 2017). Pendekatan Mimetik adalah pendekatan yang didasari oleh pengalaman, muncul dari sebuah anggapan bahwa puisi atau karya sastra

merupakan tiruan dari alam atau penggambaran terhadap dunia dan kehidupan manusia (Nurfalah, 2021).

Mengenai teori psikologi positif, teori ini pertama kali dipublikasikan pada tahun 1998 dan merupakan cabang dari ilmu psikologi itu sendiri. Mereka beranggapan bahwa psikologi positif itu akan menjadikan kehidupan manusia menjadi lebih bermakna, kepada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Sarmadi, 2018). Teori ini berfokus kepada kelebihan dari manusia itu sendiri, daripada terpaku oleh paradigma psikologi secara umum, yakni menganalisis kekurangan manusia dan memperbaikinya. Padahal, psikologi juga perlu untuk melihat dari sisi sebaliknya, psikologi positif ini berhubungan dengan proses penggalian emosi positif manusia, seperti kebahagiaan, cinta, humor, keoptimisan, dan sejenisnya (Junaidin et al., 2023).

Dewasa ini, banyak bisa ditemui pandangan bahwa emosi negatif memang lebih tampak dan memiliki pengaruh yang kuat terhadap seseorang sehingga emosi positif ini terabaikan. Namun, beberapa karya sastra dapat dilakukan analisis yang komprehensif dari ilmu psikologi itu sendiri, bagaimana cara untuk memahami karakter berbagai pandangan yang terdapat dalam karya sastra tersebut, mulai dari tokoh, pengarang, dan juga pembacanya (Ahmadi, 2015). Oleh karena itu, *Martin Seligman* dengan teorinya akan memaparkan jelas bagaimana konsep dan tolak ukur kebahagiaan dalam kehidupan manusia, terlebih lagi dalam penelitian ini dilihat dari makna puisi-puisi karya Raissa Almira.

Peneliti menggunakan jenis data kualitatif dengan sumber data primer yakni 3 puisi romansa karya Raissa Almira, kemudian menganalisis secara heuristik dan hermeneutik. Tahap pertama pembacaan untuk arti, dan yang kedua pembacaan secara menyeluruh untuk memahami maknanya. Sedangkan data sekundernya adalah penelitian, dokumen terkait, buku-buku karya *Martin Seligman*, dan 3 puisi karya Raissa Almira.

Teknis pengumpulan data yang digunakan adalah teknik baca dan catat (Rostanawa, 2019). Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui proses pembacaan, yakni membaca puisi Raissa Almira terlebih dahulu untuk menemukan aspek-aspek psikologi positif berdasarkan perspektif *Seligman*. Teknik catat adalah teknik mengumpulkan data dengan mencatat hasil membaca dan mengklasifikasikan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisa konten tanpa mengaitkan kepada penulis (Raissa Almira) karena ingin menganalisa unsur intrinsik yang terdapat pada puisi-puisi tersebut, kemudian dipadu dengan teori psikologi sastra perspektif *Martin Seligman*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah interpretasi data (Syarif & Yunus, 2013). Analisis makna interpretasi yang memunculkan makna dari puisi yang diteliti. Kemudian membandingkannya dengan kecocokan isi puisi dengan teori psikologi positif perspektif *Seligman*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti akan membahas aspek-aspek kebahagiaan dari makna 3 puisi romansa karya Raissa Almira, dengan berlandaskan teori milik *Martin Seligman*. Setelah makna dari puisi-puisi tersebut peneliti temukan, pembahasan akan difokuskan pada simpulan tentang aspek kebahagiaan sebagai tolak ukur disertai dengan resepnya, dan esensi kecocokan dari makna dibandingkan dengan konsep kebahagiaan yang sudah dipaparkan. Pembahasan ini utamanya terfokus pada kesimpulan tentang pengalaman seseorang yang tersalurkan menjadi puisi, kemudian melihat isinya dengan pandangan psikologi.

Penulis memperhatikan kembali dalam pemaparan ini tentang fokus yang akan diambil ketika memaknai 3 buah puisi ini, yakni penulis akan mengambil pandangan umum dari fenomena sekitar yang terjadi sehingga sampai kepada proses terciptanya puisi-puisi ini. Pandangan umum dari penulis mengikuti proses analisis puisi secara objektif dengan alasan

bahwa kepada pembaca lainnya mampu untuk ikut serta dalam memahami isi dan makna yang terkandung di dalam puisi-puisi tersebut.

1. *In My Shoes*

*I would like to keep you in the dark  
To release you into the forest of unknown  
Just so you would know how it feels like to be lost,  
To be bewildered,  
To be in the state of oblivion  
Just so you would know how it feels like to be me*

Dalam puisi pertama, menjelaskan tentang keinginan penyair untuk menempatkan sang kekasih pada posisi yang sama. Tercipta dari perasaan keputusasaan, kesedihan, dan kehilangan. Hal ini dapat dilihat dari bait "*Just so you would know how it feels like to be lost*" yang menjelaskan bahwa penyair berharap untuk sang kekasih bisa merasakan hal yang sama, yakni merasa tersesat, dalam keadaan yang kacau dan penuh kepasrahan. Puisi pertama memberikan kesan jelas dari penggunaan kata-katanya, bahwa penyair dengan seluruh harapan dan kekuatannya ingin mewujudkan keinginannya.

2. *Grateful*

*And I shall thank you,  
For being one of a kind,  
For showing me all shades of colors  
When I thought that I knew each one*

Puisi kedua berbanding terbalik dengan puisi pertama, menjelaskan perasaan penyair setelah mengalami patah hati, tetapi bisa mengikhlaskannya dan bersyukur terhadap hal itu. Makna yang terkandung di dalamnya adalah perasaan syukur, seperti bernostalgia, kekaguman, tetapi memberi kesan memori yang pahit. Hal ini dapat dilihat dari bait "*When I thought that I knew each one*" yang menjelaskan bahwa sang penyair pada awalnya merasa bahwa ia telah mengetahui semua hal, tetapi realitanya ia mendapatkan pengetahuan tentang banyak hal baru, setelah bertemu dengan sang kekasih. Puisi 2 memang tidak memperlihatkan emosi negatif, tetapi peneliti mengambil kesimpulan bahwa puisi ini tercipta setelah terjadinya sakit hati sehingga setelah lama waktu berlalu, emosi penyair berubah dari kesedihan menjadi nostalgia dengan emosi positif tadi. Tetapi pada akhirnya itu tetap hanya masa lalu yang sudah lewat, sehingga bisa dikatakan terasa pahit.

3. *Because of You*

*Chaotic mess that is my insanity,  
Through the darkness,  
tumbling in the shadows of reality  
Oh I wish you out of all people would see;  
That I am slowly fading away,  
Forgetting who I used to be*

Puisi ketiga memberi kesan yang hampir sama dengan puisi pertama, menjelaskan keadaan penyair merasa mulai kehilangan jati dirinya sendiri, ditambah dengan kegilaannya terhadap sang kekasih, tergambar dari makna tentang perasaan sang penyair yang jatuh dalam kesedihan dicampur dengan kasih sayang. Karena pada bait "*That I am slowly fading away*", dan "*Forgetting who I used to be*", sang penyair dalam

keadaan tergilagila kepada sang kekasih, bahwa dirinya secara perlahan kehilangan jati diri sendiri. Terjadi campur aduk dalam dirinya, sehingga kebingungan dan tersesat.

Hasil diatas penulis rincikan sesuai dengan pembagian dari teori *Martin Seligman*:

### 1. *Pleasant Life*

Konsep ini menurut *Martin Seligman* melibatkan segala proses dalam mengisi hidup dengan emosi positif, terkait dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan. Kerangka ini dapat diterapkan untuk memahami lanskap emosional dari tiga puisi karya Raissa Almira.

-*In My Shoes* mencerminkan keinginan untuk menyampaikan penderitaan dan kebingungan pribadi kepada orang lain. Puisi ini berakar pada pengalaman masa lalu yang negatif, berusaha untuk berbagi emosi ini dengan penerima. Menggunakan teori *Seligman*, puisi ini menyoroti kurangnya kepuasan masa lalu dan emosi positif yang menunjukkan pentingnya rasa syukur dan pengampunan dalam mengatasi keadaan negatif tersebut. Keinginan yang bisa diambil dari pemaknaannya adalah agar pembaca atau seseorang yang ditujukan dari puisi tersebut dapat memahami penderitaannya, kemudian menunjukkan absennya emosi positif ini, mengindikasikan bahwa fokus pada rasa syukur terhadap pengalaman masa lalu dan pengampunan dapat membantu mencapai kehidupan yang lebih menyenangkan.

-*Grateful* menunjukkan pergeseran ke arah emosi positif. Di sini, penyair mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang memperkaya hidupnya dengan pengalaman baru. Puisi ini lebih dekat dengan konsep kehidupan menyenangkan *Seligman* dengan mencerminkan kepuasan dan reinterpretasi positif dari pengalaman masa lalu. Rasa syukur yang diungkapkan dalam puisi ini merupakan penerapan langsung dari emosi positif yang dibahas *Seligman*, menunjukkan bagaimana menerima rasa syukur dapat mengubah rasa sakit masa lalu menjadi sumber kebahagiaan.

-*Because of You* mengeksplorasi keadaan kebingungan dan kehilangan jati diri di masa kini. Kekacauan emosional penyair saat ini dan keinginan untuk dipahami menunjukkan absennya kepuasan masa kini dan emosi positif. Menurut *Seligman*, menemukan kebahagiaan di masa kini melibatkan diri dalam aktivitas yang membawa kesenangan dan kepuasan. Fokus penyair pada kekacauan dan kegelapan menyoroti perjuangan untuk mencapai keadaan positif ini.

### 2. *Good Life*

Konsep kehidupan baik menurut *Seligman* melibatkan pemahaman dan pengembangan kebajikan dan kekuatan diri. Kerangka ini dapat lebih menjelaskan perjalanan emosional dan psikologis yang digambarkan dalam puisi-puisi tersebut.

-*In My Shoes* menggambarkan keberanian emosional dan kerentanan penyair. Meskipun penuh dengan emosi negatif, terdapat panggilan implisit untuk empati dan pemahaman dari penerima. Ini selaras dengan kebajikan kemanusiaan dan cinta, karena penyair berusaha untuk membangun hubungan emosional yang mendalam. Kebajikan keberanian juga terlihat, karena penyair menghadapi rasa sakitnya dan ingin membagikannya. Memahami dan mengembangkan kebajikan ini dapat membantu penyair mengubah pengalaman ini menjadi pertumbuhan pribadi.

-*Grateful* mencontohkan beberapa kebajikan, seperti rasa syukur, perspektif, dan apresiasi terhadap keindahan. Penyair mengakui dampak positif penerima dalam hidupnya, menunjukkan rasa syukur yang mendalam dan perspektif pada pengalaman masa lalu. Refleksi ini menunjukkan perkembangan kebijaksanaan dan pengetahuan, serta kemampuan menemukan keindahan dan rasa syukur bahkan dalam tantangan masa lalu.

-*Because of You* menyoroti perjuangan penyair untuk menjaga pengendalian diri dan rasa identitas. Emosi yang digambarkan menunjukkan kebutuhan akan kebajikan seperti kehati-hatian, pengendalian diri, dan kecerdasan emosional. Dengan mengembangkan kekuatan ini, penyair dapat lebih baik menavigasi emosi yang bergolok dan menemukan rasa diri yang lebih seimbang dan stabil.

### 3. *Meaningful Life*

Mencapai kehidupan bermakna melibatkan mencari tujuan hidup dan mengalami keadaan "*flow*", seperti yang dijelaskan oleh *Seligman* dan *Csikszentmihalyi*. Aspek terakhir dari kebahagiaan autentik ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang puisi-puisi tersebut.

-*In My Shoes*: Eksplorasi emosi penyair menunjukkan pencarian makna dan pemahaman. Dengan berbagi perasaan tersesat dan kebingungan, penyair berusaha menemukan makna dalam pengalamannya. Pencarian makna ini selaras dengan perjalanan menuju kehidupan bermakna, menunjukkan bahwa dengan memahami dan menerima emosinya, penyair dapat mencapai rasa tujuan.

-*Grateful*: Puisi ini mewakili realisasi makna hidup melalui rasa syukur dan refleksi. Penyair mengakui dampak transformasional dari penerima, menunjukkan bagaimana pengalaman masa lalu berkontribusi pada pemahaman tentang tujuan hidup. Pengakuan dan penerimaan pengalaman masa lalu ini mencerminkan keadaan *flow*, di mana penyair menemukan makna dan pemenuhan dalam refleksinya.

-*Because of You*: Perjuangan penyair dengan identitas dan kewarasannya menunjukkan pencarian makna yang lebih dalam. Dengan mengekspresikan perasaan kehilangan jati diri, penyair menyoroti pentingnya memahami tujuan seseorang dan menemukan stabilitas di tengah kekacauan. Mencapai keadaan *flow* melibatkan menemukan aktivitas dan keterlibatan yang membawa rasa tujuan dan pemenuhan, yang dapat membantu penyair mengatasi tantangan emosionalnya.

Melalui lensa teori Kebahagiaan Autentik *Martin Seligman*, puisi-puisi karya Raissa Almira dapat dilihat sebagai eksplorasi spektrum emosional, dari kekacauan hingga rasa syukur, dan perjalanan menuju kehidupan yang memuaskan dan bermakna. Setiap puisi mencerminkan aspek-aspek yang berbeda dari kehidupan menyenangkan, kehidupan baik, dan kehidupan bermakna, menyoroti kompleksitas emosi manusia dan potensi untuk pertumbuhan dan kebahagiaan bahkan di tengah kesulitan. Memahami dan mengembangkan kebajikan dan kekuatan, merangkul emosi positif, dan menemukan tujuan adalah kunci untuk mengubah pengalaman emosional yang digambarkan dalam puisi-puisi ini menjadi jalan menuju kebahagiaan autentik.

#### Authentic Happiness dari Makna Puisi Raissa Almira:

Setelah melihat hasil yang didapatkan dari analisis ketiga puisi tersebut, memunculkan berbagai macam asumsi terkait makna di dalamnya, melihat dari bagaimana setiap orang menerima dan mencerna setiap puisi yang ada. Khususnya dalam analisis ini, peneliti menemukan kekurangan. Diantaranya adalah menimbulkan kesan subjektivitas yang tinggi, penggunaan kata-kata yang sulit untuk dipahami, dan perlu adanya pemaknaan yang lebih dalam. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa kondisi psikologis sang penyair berhasil tersalurkan melalui kata-katanya. Hanya saja, kebahagiaan dari penyair juga perlu untuk dikaji. Tolak ukur kebahagiaan dapat dilihat dari resep berikut:  $H = S + C + V$  (*S (Set Range)*; *C (Circumstances)*; *V (Voluntary Variables)*) (Seligman, 2002b).

H berarti kebahagiaan, S berarti batasan, C berarti keadaan kehidupan, dan V adalah nilai-nilai yang melengkapi kehidupan. Seseorang memiliki tolak ukur kebahagiaan masing-

masing, mulai dari hal yang kecil maupun besar, murah atau mahal, sedikit atau banyak. Dalam puisi 1-3, dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1 Tolak Ukur Kebahagiaan**

No.	S = Batasan	C = Keadaan	V = Nilai	H = Kebahagiaan
1.	Kehadiran yang diinginkan.	Bersama, dicintai, dan mencintai	Melibatkan emosi positif,	Berhasil mencapai kebahagiaan sesuai dengan harapan dan melihat makna yang terkandung, dengan didasari oleh teori yang sudah dipaparkan tentang psikologi positif <i>Martin Seligman</i>
2.	Tidak berpisah, dan kesabaran.	Ketika bersama, normal seperti biasa, dan mampu untuk ikhlas	optimis, dan kebajikan kemanusiaan dan cinta	
3.	Mengontrol diri agar tidak merasa gila, dan berfikir tenang.	Bersama, mampu dimengerti, dan butuh akannya petunjuk		

Tabel di atas memberikan kesimpulan bahwa kebahagiaan dari penyair bisa dilihat dari perspektif sebaliknya, bahwa semua puisi tersebut sebenarnya sudah meliputi aspek kebahagiaan tetapi tertutupi oleh seluruh kata-kata yang memberikan kesan emosi negatif. Hasilnya, peneliti mengukur aspek kebahagiaannya dengan resep tersebut, bahwa seseorang bisa ditemukan aspek kebahagiaannya walaupun output dari perasaannya adalah puisi yang sedih.

Kecocokan antara makna ketiga puisi tersebut dibandingkan dengan konsep kebahagiaan *Seligman* ternyata berbanding terbalik. Tetapi itu memudahkan peneliti untuk mengambil hasil analisis bahwa tolak ukur kebahagiaan penyair membutuhkan resep yang sesuai dengan kedua teori dari *Martin Seligman*, yakni *Authentic Happiness* dengan 3 dimensi kebahagiaannya, tetapi ditambah dengan resep kebahagiaan sebagai pelengkap dari hasil analisis. Semua makna dari ketiga puisi tersebut memiliki kecocokan yang signifikan tergantung dari bagaimana memaknainya. Argumen ini bersifat individualis karena seseorang yang bersifat optimis/pesimis mempunyai kesempatan yang sama untuk menemukan esensi kecocokan tersebut.

Teori *Authentic Happiness* dalam penelitian ini menjadi alat analisis dalam memahami hasil analisis peneliti, walaupun perlu dipahami secara penuh, teori ini tidak bersifat monoton, melainkan memiliki sifat yang luas. Luas dalam hal ini adalah dilihat dari pribadi setiap individu dalam memaknai kebahagiaan dalam hidup. *Martin Seligman* juga melanjutkan teori ini dengan memunculkan *Well-Being Theory* dalam bukunya. Teori tersebut membahas tentang kesejahteraan kehidupan seseorang dengan menampilkan 5 elemen yang disebut PERMA. Topik dari teori *Well-Being Theory* adalah konstruksi dari sebuah kesejahteraan (terstruktur), yang dimana memiliki beberapa elemen yang bisa diukur, pada setiap elemen adalah hal yang nyata dan berhubungan pada konstruksi kesejahteraan (*Seligman, 2011*).

Perbandingan antara keduanya tidak terlalu jauh, hanya saja peneliti melihat pada teori *Authentic Happiness* ini lebih menjamin dalam pengaplikasian aspek kebahagiaannya.

Terlebih lagi sebagai acuan kepribadian seseorang yang tergabung dalam masyarakat majemuk.

## SIMPULAN

Penelitian ini berawal dari keinginan untuk mengungkapkan bagaimana cara pengaplikasian makna puisi secara menyeluruh, tidak hanya terbatas pada tahap pemahaman. Ketiga puisi dari Raissa Almira menjadi objek penelitian yang tepat karena mengandung banyak makna emosi negatif yang perlu pengkajian secara mendalam. Peneliti memadukan elemen-elemen ini dengan konsep kebahagiaan dari psikologi positif milik *Martin Seligman*. Dalam pemaparan ini, penulis memutuskan untuk fokus pada pandangan umum dari fenomena sekitar yang terjadi sehingga proses terciptanya puisi-puisi ini bisa dipahami. Pandangan umum di sini berarti penulis menganalisis puisi secara objektif, dengan alasan bahwa pembaca mampu ikut serta dalam memahami isi dan makna yang terkandung di dalamnya tanpa memerlukan informasi biografis dari penulis puisi. Dari analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa; 1) Kebahagiaan sebagai Konsep Subjektif: Tolak ukur kebahagiaan seseorang sangat bergantung pada individu masing-masing dan tidak bisa ditentukan secara pasti. Faktor-faktor seperti bagaimana seseorang menjalani hidupnya, melihat suatu keadaan/situasi tertentu, dan kemampuan dalam memahami kekuatan yang dimiliki sangat mempengaruhi kebahagiaan. Sesuai dengan pemikiran *Seligman*, kebahagiaan bisa muncul meskipun output dari perasaannya adalah puisi yang sedih. 2) Refleksi Emosi dalam Puisi: Esensi kecocokan makna ini penting untuk disebutkan. Meskipun terlihat bertentangan dengan realita, kebahagiaan tidak perlu berubah, manusialah yang perlu merubah dirinya sendiri. Puisi dengan emosi negatif tetap dapat mencerminkan kebahagiaan penulisnya jika dipahami melalui lensa psikologi positif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa walaupun puisi mengandung emosi negatif, kebahagiaan dapat ditemukan melalui pemahaman yang mendalam dan perubahan diri sesuai dengan konsep psikologi positif. Analisis objektif yang dilakukan memungkinkan pembaca untuk memahami dan mengaplikasikan makna puisi dalam kehidupan sehari-hari tanpa memerlukan analisis biografis mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ah, S. A. M. (2022). Kritik Pada Novel Trauma Karya Boy Candra Pendekatan Psikologis. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(7), 740–746.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jii.v1i7.207>
- Ahmadi, A. (2015). *Psikologi Sastra*. Unesa University Press.
- Almira, R. (2021). *Something to Remember Me By*. Elex Media Komputindo.
- Hasibuan, S. (2021). Puisi “Hanin” Karya Faruq juwaidah dalam Antologi Law Annana Lam Naftariq (Analisis Semiotika Riffaterre). *Diwan : Jurnal Bahasa Dan Sastra Arab*, 7(1), 21–33.
- Immerry, T., Dahlan, F., Yulia, Y., & Agusli, E. (2024). Emotions of Child Abuse Victims: A Study on The Novel Koin Rokka Beibizu. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 8(1), 60–74.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22216/kata.v8i2.2789>
- Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 233–250.  
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>

- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6687>
- Khairani, R., & Suryaningsih, I. (2020). Analisis Klasifikasi Emosi Cinta Tokoh Laylā dalam Novel Al-Arwāhu Al-Mutamarridah Karya Khalil Gibran. *Tsaqofiya: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 2(2), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/tsaqofiya.v2i2.23>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Nurfalah, R. (2021). Analisis Puisi Semakin Erat, Semakin Hilang Karya Khoiril Trian dengan Menggunakan Pendekatan Mimetik. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2), 173–180.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Pranowo, P., & Wahyuni, V. E. (2022). Pemerolehan Kesantunan Berbahasa Keluarga SMAN 6 Yogyakarta: Studi Kasus Psikopragmatik. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/kata.v6i1.574>
- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Optimisme menghadapi masa pensiun: Bagaimana peranan psychological well being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 77–87.
- Rostanawa, G. (2019). Hirarki Kebutuhan Tokoh Utama dalam Novel Pulang dan Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow). *Jurnal ELite: Jurnal Internasional Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 1(2), 58–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/elitejournal.v1n2.p%25p>
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Penerbit Aksara Timur.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Tirta Surga.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfilment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfilment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind & Your Life*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.
- Setiawan, K. eko putro, Wahyuningsih, W., & Kasimbara, D. C. (2021). Makna Simbol-Simbol Dalam Kumpulan Puisi Mata Air Di Karang Rindu Karya Tjahjono Widarmanto. *Tabasa: Jurnal Bahasa, Sastra Indonesia, Dan Pengajarannya*, 2(2), 39–64. <https://doi.org/10.22515/tabasa.v2i2.3943>
- Siregar, A. (2022). Positive Psychology in Islamic Counseling Perspective; Analysis of The Trilogy of Life Dimensions. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 16(2), 226–238.

<https://doi.org/https://doi.org/10.51672/alfikru.v16i2.114>

- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Syarif, S., & Yunus, F. M. (2013). *Metode Penelitian Sosial* (1st ed.). Ushuluddin Publishing.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 176. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Tussaadah, N., Sobari, T., & Permana, A. (2020). Analisis Puisi Rahasia Hujan Karya Heri Isnaini dengan Menggunakan Pendekatan Mimetik. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 321–322.
- Yulia, B., Immerry, T., Dahlan, F., & Irma, I. (2023). Kecerdasan Emosional Tokoh Erwin Smith dalam Manga Shingeki No Kyojin. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 7(2), 324–335. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/kata.v7i2.2552>