

Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi.
Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi.



BUKU AJAR

PSIKOLOGI POSITIF



Buku Ajar
PSIKOLOGI POSITIF

Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi.
Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi.



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

BUKU AJAR PSIKOLOGI POSITIF

*Copyright @ 2026 Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi.
& Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi.*

All right reserved

Penulis

Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi.
Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi.

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Ika Puji A.

Editor

Deddy Satria M, S.Sos., M.Si

Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Penjualan Buku

Website : <https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Shopee : @penerbitKBM

Youtube

@PenerbitKBMOfficial

Tiktok

@penerbitkbm

Email

naskah@penerbitkbm.com

ISBN: 978-634-278-489-1

Cetakan ke-1, Juni 2026

15.5 x 23 cm, vi + 137 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil'alamin... dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT karena dengan curahan Rahmat dan Hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Psikologi Positif, hanya dengan Ridho dan izin Nya lah buku ini dapat diterbitkan.

Harapan penulis semoga buku ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca. Untuk kedepannya dapat memperbaiki bentuk maupun menambah isi buku agar menjadi lebih baik lagi.

Keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman sehingga kami yakin masih banyak kekurangan dalam buku ini. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan buku ini.

Tidak lupa ucapan terimakasih penulis kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan buku ini. Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis akan menerima masukan, saran, maupun kritik dari pembaca agar karya ini menjadi lebih baik.

Aceh Utara, Juni 2025

Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
Bab - 1 PERKEMBANGAN PSIKOLOGI POSITIF	1
A. Psikologi Positif	1
B. Hidup yang Berbahagia	3
C. Hidup yang Baik	3
D. Hidup yang Bermakna	5
Bab - 2 <i>WELL BEING</i>	7
A. <i>Well Being</i>	7
B. Model Teoritis <i>Well-Being</i>	8
C. Dimensi <i>Well-Being</i>	9
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Well-Being</i>	11
E. Prediktor Kesejahteraan <i>Well Being</i>	12
Bab - 3 <i>HAPPINESS</i>	15
A. Definisi <i>Happiness</i>	15
B. Manfaat <i>Happiness</i>	17
C. Penentu Kebahagiaan	19
D. Prediktor Kebahagiaan	20
Bab - 4 RESILILIENSI	25
A. Sejarah Kajian Resiliensi dalam Psikologi	25
B. Model Konseptual Ketahanan	28
C. Ringkasan Temuan Ketahanan dalam Pembangunan	30
D. Menumbuhkan Ketahanan : Implikasinya Terhadap Kebijakan dan Praktik	32

Bab - 5 KONSEP FLOW.....	35
A. <i>The Conditions Of Flow</i>	35
B. <i>The Features Of Flow</i>	37
C. <i>The Outcomes Of Flow</i>	39
D. <i>The Dark Side Of Flow</i>	41
Bab - 6 EMOSI POSITIF	45
A. Emosi.....	45
B. Fungsi Emosi Positif.....	46
C. Memperluas dan Membangun Teori Emosi Positif	48
D. Kecerdasan Emosional.....	49
E. Model Kemampuan Kecerdasan Emosional.....	51
F. Model Kompetensi Kecerdasan Emosional	53
G. Model Kecerdasan Sosial Emosi.....	54
H. Model Kecerdasan Emosional Sifat.....	56
Bab - 7 KREATIVITAS	59
A. Sejarah Kreativitas.....	59
B. Pendekatan Pengukuran	61
C. Temuan Empiris.....	63
D. Masalah Teoritis.....	65
E. Aplikasi Praktis.....	67
F. Arah Masa Depan.....	70
Bab - 8 OPTIMISME.....	75
A. Model Motivasi Nilai Harapan.....	75
B. Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif.....	77
C. <i>Optimism, Pessimism, and Coping</i>	78
D. Apakah Optimisme Selalu Lebih Baik daripada Pesimisme ..	80
E. Bisakah Orang Pesimis Menjadi Optimis	82
Bab - 9 <i>HOPE</i>	87
A. Pengantar Teori Harapan.....	87
B. Skala Perbedaan Individu yang Berasal dari Teori Harapan	88
C. Persamaan Antara Teori Harapan dengan Teori Psikologi Positif Lainnya	89
D. Harapan dan Melihat Melalui Lensa Psikologi Positif.....	91
E. Harapan pada Banyak Orang daripada Sedikit	92
F. Lampiran A Skala Sifat Harapan.....	93
G. Appendix B <i>The State Hope Scale</i>	94
H. Lampiran C Skala Harapan Anak.....	94

Bab - 10	<i>LOVE</i>	97
A.	Sejarah Cinta Romantis	97
B.	Model Penjelasan Cinta	98
C.	Pengukuran Cinta	100
D.	Penelitian Terkini Terkait Cinta	101
E.	Intervensi untuk Meningkatkan Rasa Cinta dan Kepuasan	102
F.	Arah Masa Depan	104
G.	<i>Appendix Love Attitudes Scale Short Form</i>	105
Bab - 11	<i>GRATITUDE</i>	107
A.	Syukur Sebagai Respon Emosional Terhadap Kehidupan	107
B.	Syukur Sebagai Kebajikan : Berasal dari Filsafat Moral	109
C.	<i>Beyond The Self</i> : Konsekuensi Rasa Syukur Interpersonal	110
D.	<i>Intervensi</i> : Menumbuhkan Rasa Syukur	112
E.	Bersyukur dalam Segala Keadaan	113
F.	Masalah Perkembangan : Munculnya Rasa Syukur	114
Bab - 12	<i>FORGIVENESS</i>	117
A.	<i>Forgiveness In Psychology</i>	117
B.	Apa Itu <i>Forgiveness</i>	118
C.	<i>Measures Of Forgiveness</i>	119
D.	Ringkasan Hasil Penelitian Saat Ini	121
E.	Arah Penelitian Masa Depan	123
F.	Intervensi Untuk Membantu <i>Forgiveness</i>	124
Bab - 13	PSIKOLOGI POSITIF DI BERBAGAI RANAH	127
A.	Psikologi Positif untuk Anak: Perkembangan, Pencegahan, dan Promosi	127
B.	Menua dengan Baik: Pandangan untuk Abad 2	128
C.	Pertumbuhan Positif Setelah Cacat Fisik yang Didapat	129
D.	Menempatkan Psikologi Positif dalam Konteks Multikultural	130
E.	Psikologi Positif di Tempat Kerja	131
PROFIL PENULIS		135

Bab - 1

PERKEMBANGAN PSIKOLOGI POSITIF

Capaian Pembelajaran

Diharapkan kepada para pembaca mampu memahami perkembangan psikologi positif bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki pemahaman mendalam mengenai konsep-konsep dasar psikologi positif serta mampu menerapkannya dalam konteks kehidupan pribadi, sosial, dan profesional. Melalui materi ini, para pembaca diharapkan mampu mengenali dan mengembangkan kekuatan karakter, emosi positif, serta makna dan tujuan hidup yang mendalam.

A. PSIKOLOGI POSITIF

Psikologi sebagai ilmu telah lama difokuskan pada identifikasi, diagnosis, dan pengobatan gangguan mental. Sebagian besar pendekatan psikologis di abad ke-20 lebih menekankan aspek patologis manusia seperti depresi, kecemasan, trauma, dan gangguan kepribadian. Namun, pendekatan ini dianggap kurang mampu menjelaskan bagaimana individu yang tidak mengalami gangguan psikologis dapat mencapai kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Pada tahun 1998, Martin E.P. Seligman, seorang psikolog dari University of Pennsylvania, memperkenalkan pendekatan baru yang dikenal sebagai psikologi positif (positive psychology). Sebagai Presiden American Psychological Association (APA) saat itu, Seligman mengajak para psikolog untuk beralih dari paradigma "memperbaiki yang sakit" menuju paradigma baru, yaitu "mengembangkan yang sehat".

Psikologi positif hadir sebagai respons terhadap ketimpangan fokus psikologi tradisional yang cenderung mengabaikan potensi manusia, kekuatan karakter, dan kebahagiaan. Melalui pendekatan ini, Seligman ingin menjadikan psikologi sebagai ilmu yang juga mempelajari bagaimana manusia dapat berkembang, menemukan makna hidup, dan mencapai kepuasan emosional secara mendalam.

Martin Seligman, seorang psikolog dari University of Pennsylvania, mulai mengembangkan psikologi positif pada akhir 1990-an. Saat menjabat sebagai presiden American Psychological Association (APA) pada tahun 1998, ia menyerukan perubahan fokus psikologi dari sekadar memperbaiki gangguan mental ke pengembangan kekuatan dan kebahagiaan individu.

Martin Seligman menyadari bahwa banyak individu yang tidak mengalami gangguan mental tetap merasa tidak bahagia atau kehilangan arah hidup. Dalam pidato inaugurasi sebagai Presiden APA tahun 1998, ia menyerukan perlunya pendekatan ilmiah yang meneliti aspek-aspek seperti kebahagiaan, optimisme, resiliensi, kekuatan karakter, dan makna hidup.

Inspirasi Seligman juga berasal dari penelitiannya sendiri tentang learned helplessness (ketidakberdayaan yang dipelajari), di mana ia melihat bahwa pengalaman negatif yang berulang bisa membuat seseorang menyerah tanpa mencoba. Hal ini kemudian mendorong pencarian akan faktor-faktor yang membuat seseorang bangkit dan berkembang, bukan hanya bertahan.

B. HIDUP YANG BERBAHAGIA

Setiap manusia tentu mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Namun, kebahagiaan tidak hanya sekadar tidak adanya masalah atau penderitaan, melainkan bagaimana seseorang mampu menemukan makna dan kenikmatan dalam kesehariannya. Dalam ranah psikologi positif, Martin Seligman, pelopor bidang ini, mengenalkan konsep tiga jenis kehidupan bahagia, salah satunya adalah "Pleasant Life" atau Hidup yang Bahagia melalui pengalaman positif.

Pleasant life menekankan pentingnya mengalami dan menikmati emosi positif seperti cinta, syukur, tawa, dan kesenangan sehari-hari. Konsep ini sangat relevan di era modern, di mana banyak orang mengalami stres dan kehilangan kemampuan untuk menikmati momen sederhana.

Menurut Seligman (2002), *Pleasant Life* adalah jenis kehidupan yang berfokus pada pencapaian dan penguatan emosi positif melalui pengalaman sehari-hari. Ini mencakup kegiatan yang menghadirkan kenyamanan, kesenangan, dan kebahagiaan sesaat, seperti menikmati makanan, berbincang dengan teman, atau tertawa menonton film.

Karakteristik Pleasant Life

Beberapa ciri utama *Pleasant Life*:

- Fokus pada pengalaman saat ini (here and now).
- Meningkatkan kesadaran terhadap hal-hal menyenangkan dalam hidup.
- Mengembangkan kebiasaan bersyukur dan menghargai hal-hal kecil.
- Mengejar emosi positif seperti kebahagiaan, kehangatan, cinta, dan rasa puas.

C. HIDUP YANG BAIK

Setiap individu mendambakan kehidupan yang memuaskan dan bermakna. Namun, sering kali kebahagiaan dikaitkan hanya

dengan kesenangan sesaat atau bebas dari masalah. Dalam pendekatan psikologi positif, Martin Seligman memperluas makna kebahagiaan melalui tiga dimensi: Pleasant Life, Good Life, dan Meaningful Life. Salah satu dimensi penting adalah "Good Life", atau hidup yang baik, yang menekankan pada keterlibatan penuh dalam aktivitas yang sesuai dengan kekuatan pribadi.

Good Life bukan sekadar tentang merasa senang, tetapi tentang mengalami flow, yaitu keadaan ketika seseorang larut total dalam aktivitas yang dilakukannya. Inilah bentuk kebahagiaan yang lebih dalam, karena melibatkan usaha, konsentrasi, dan kepuasan dari dalam.

Martin Seligman (2002) mendefinisikan *Good Life* sebagai kehidupan yang dijalani dengan menggunakan kekuatan diri secara aktif dan produktif, sehingga seseorang dapat mencapai keterlibatan penuh (engagement) dalam berbagai aktivitas. Ini adalah kebahagiaan yang muncul dari melibatkan diri secara total dalam apa yang dilakukan, bukan hanya merasakan emosi positif sesaat.

Konsep "Flow"

Konsep *Good Life* sangat erat dengan teori flow dari Mihaly Csikszentmihalyi. Flow adalah keadaan psikologis ketika seseorang:

- Sangat fokus dalam aktivitas.
- Merasa waktu berlalu tanpa disadari.
- Merasa tertantang dan termotivasi.
- Mengalami keseimbangan antara tantangan dan keterampilan.
- Dalam *Good Life*, flow terjadi ketika kita melakukan hal yang sesuai dengan signature strengths (kekuatan pribadi utama).

Karakteristik *Good Life*

- Aktivitas bermakna dan menantang, tetapi tetap sesuai kemampuan.
- Fokus dan keterlibatan total dalam apa yang dikerjakan.
- Kepuasan dari proses, bukan hanya hasil.

- Menggunakan kekuatan diri secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat Good Life

- Meningkatkan kesejahteraan psikologis jangka panjang.
- Mengurangi stres karena aktivitas dilakukan dengan motivasi intrinsik.
- Membangun rasa puas dan bangga terhadap diri sendiri.
- Menjadi dasar untuk pencapaian hidup yang lebih tinggi dan bermakna.

Have a Good Life atau hidup yang baik, menurut Martin Seligman, adalah kehidupan yang dijalani dengan keterlibatan penuh dalam aktivitas yang sesuai dengan kekuatan diri. Konsep ini memberikan bentuk kebahagiaan yang lebih dalam daripada kesenangan sesaat, karena menciptakan kepuasan melalui usaha, fokus, dan pencapaian pribadi.

D. HIDUP YANG BERMAKNA

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan universal manusia. Namun, kebahagiaan tidak selalu berasal dari kesenangan sesaat atau pencapaian duniawi. Menurut Martin Seligman, tokoh utama dalam psikologi positif, kebahagiaan otentik terdiri atas tiga dimensi: *Pleasant Life* (hidup yang menyenangkan), *Good Life* (hidup yang baik), dan *Meaningful Life* (hidup yang bermakna).

Dari ketiganya, *Meaningful Life* dianggap sebagai bentuk kebahagiaan terdalam dan paling tahan lama, karena berkaitan dengan kontribusi kepada sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri. Individu yang memiliki kehidupan bermakna tidak hanya merasakan kepuasan pribadi, tetapi juga hidup dengan arah, tujuan, dan nilai yang kuat. Hal ini menjadikan hidup lebih utuh, bahkan saat menghadapi kesulitan atau penderitaan.

Menurut Seligman (2002), *Meaningful Life* adalah kehidupan di mana seseorang menggunakan kekuatannya untuk melayani tujuan yang lebih besar dari dirinya sendiri. Tujuan ini bisa berupa nilai, agama, komunitas, keluarga, atau perjuangan

sosial. Kehidupan seperti ini membuat seseorang merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dan bermakna, yang memberi arah dan rasa berharga dalam hidupnya.

Karakteristik Hidup yang Bermakna

- Tujuan jangka panjang yang melebihi kepentingan pribadi.
- Keterlibatan dalam kontribusi sosial, moral, atau spiritual.
- Menggunakan kekuatan diri (signature strengths) untuk membantu orang lain atau melayani nilai yang diyakini.
- Rasa identitas dan nilai hidup yang kuat, bahkan saat menghadapi penderitaan.

Manfaat Hidup yang Bermakna

- Memberikan ketahanan psikologis saat menghadapi stres atau kesulitan.
- Meningkatkan kepuasan hidup jangka panjang.
- Membentuk rasa identitas dan nilai diri yang stabil.
- Menumbuhkan hubungan sosial dan spiritual yang mendalam.

Essay

1. Bagaimana psikologi positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan kebahagiaan seseorang?
2. Jelaskan perkembangan psikologi positif yang kamu ketahui?
3. Bagaimana psikologi positif dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari?

Daftar Pustaka

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

PROFIL PENULIS



Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi., Lahir pada hari Jumat, 10 Februari 1989 atau bertepatan dengan 4 Rajab 1409 Hijriah di Kota Lhokseumawe. Penulis menempuh pendidikan Strata-1 (S1) pada Program Studi Psikologi di Universitas Syiah Kuala dan menyelesaikan studi pada tahun 2013. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Magister Psikologi di Universitas Medan Area dan lulus pada tahun 2017.

Sejak tahun 2018 hingga sekarang, penulis dipercaya sebagai dosen tetap pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Mata kuliah yang diampu antara lain Psikologi Kepribadian, Psikologi Pendidikan, Psikologi Kebencanaan, Psikologi Kognitif, serta Psikologi Positif. Pada tahun 2019, penulis resmi diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan terus aktif menjalankan tridarma perguruan tinggi dalam bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Selain aktif mengajar, penulis juga menghasilkan berbagai karya ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi. Beberapa karya ilmiah yang telah dipublikasikan di antaranya berjudul *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan*

Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area, Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Berdasarkan Tingkat Pendidikan, Self Acceptance as a Predictor of Self-Esteem in Victims of Body Shaming, Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh setelah Mengalami Pengalaman Traumatis, The Difference of Orphanages Happiness Based on Gender, Psikoedukasi Manajemen Waktu pada Ibu Bekerja selama Pandemi COVID-19, serta Psikoedukasi Writing for Happiness: Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal.

Adapun beberapa publikasi terbaru tahun 2025 di antaranya berjudul Kesejahteraan Subjektif pada Wanita Karir yang Belum Menikah Ditinjau Berdasarkan Tipe Kepribadian, Hubungan Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pasien Cuci Darah (Hemodialisa) di Rumah Sakit Wilayah Kota Lhokseumawe, Hubungan Kepribadian Big Five dengan Self Compassion pada Mahasiswa Rantau di Universitas Malikussaleh, Hubungan Big Five Personality dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh yang Mondok di Dayah, Spiritual Well-Being pada Teungku Dayah di Kabupaten Bireuen Ditinjau dari Jenis Kelamin, serta Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa yang Memiliki Masa Studi Lebih dari Empat Tahun di Universitas Malikussaleh.

Melalui aktivitas akademik dan penelitian yang dilakukan, penulis memiliki minat kajian pada bidang psikologi positif, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), resiliensi, regulasi emosi, psikologi kepribadian, dan psikologi kebencanaan.



Yulia Nanda Safitri, S.Psi., M.Psi., Lahir di Desa Ara pada hari Minggu, 19 Juni 1994. Penulis menempuh pendidikan S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan lulus pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan S2 Program Pascasarjana di Universitas Medan Area lulus pada tahun 2019. Terhitung sejak 2020 mulai menjadi dosen di Sekolah Tinggi Aceh Tamiang, tahun 2021 mulai dipercaya menjadi dosen luar biasa di

Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, tahun 2024 menjadi dosen tetap di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Adapun mata kuliah yang diajar adalah psikologi perkembangan anak dan remaja, perkembangan dewasa dan lansia, gerontologi, parenting, psikologi positif, dan kode etik psikologi. Pada akhir tahun 2025 dipercaya dan diamanahkan menjadi Koordinator Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh sampai saat ini.

Adapun buku yang sudah dipublikasikan dengan judul bimbingan dan konseling dan beberapa tulisan yang berhasil dipublikasi di jurnal nasional terakreditasi diantaranya berjudul: *Analysis of the Stages of Self-Acceptance of Fathers Who Have Children with Autism*, Studi Perbandingan Regulasi Emosi Remaja di Pesantren dan Non-Pesantren yang Terdampak Banjir di Kecamatan Matangkuli, Regulasi Emosi Remaja Yang Terdampak Banjir.

BUKU AJAR

PSIKOLOGI POSITIF

Buku ajar Psikologi Positif ini disusun sebagai bahan pembelajaran yang komprehensif untuk mahasiswa, dosen, peneliti, maupun praktisi yang ingin memahami kajian psikologi dari sisi kekuatan, potensi, dan kesejahteraan manusia. Berbeda dengan pendekatan psikologi tradisional yang banyak berfokus pada gangguan dan masalah psikologis, psikologi positif menekankan bagaimana individu dapat hidup secara optimal, bahagia, bermakna, serta mampu mengembangkan kualitas diri secara positif. Pembahasan dalam buku ini diawali dengan perkembangan psikologi positif sebagai sebuah pendekatan ilmiah, termasuk konsep hidup bahagia (pleasant life), hidup yang baik (good life), dan hidup yang bermakna (meaningful life). Selanjutnya, buku ini menguraikan konsep well-being beserta model teoritis, dimensi, faktor yang memengaruhi, dan prediktor kesejahteraan psikologis individu. Topik lain yang dibahas meliputi kebahagiaan (happiness), resiliensi, konsep flow, emosi positif, kreativitas, optimisme, harapan (hope), cinta (love), rasa syukur (gratitude), dan forgiveness. Setiap bab tidak hanya memuat konsep teoritis, tetapi juga hasil penelitian empiris, aplikasi praktis, serta implikasi dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini juga memperlihatkan bagaimana psikologi positif diterapkan dalam berbagai ranah kehidupan, seperti perkembangan anak, proses penuaan, pemulihan setelah disabilitas fisik, konteks multikultural, hingga dunia kerja. Dengan bahasa yang sistematis dan mudah dipahami, buku ini diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang membantu pembaca memahami pentingnya membangun kekuatan karakter, emosi positif, hubungan interpersonal yang sehat, dan makna hidup guna mencapai kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.