

Psikologi Positif dalam Budaya Kolektif Asia: Makna Kesejahteraan & Kebahagiaan

Zulfiah Khairunnisa Syarif¹, Haerani Nur²

Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Jl. Andi Pangeran Pettarani,
Makassar, Indonesia.

E-mail: zulfiahkhairunnisasyarif@gmail.com

Abstrak

Psikologi positif awalnya berkembang di budaya Barat dengan fokus pada kebahagiaan individu dan pencapaian pribadi, namun konteks budaya Asia yang kolektivistik menunjukkan pemaknaan yang berbeda terhadap kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan menelaah bagaimana konsep psikologi positif Barat terjadi dalam budaya Asia, serta manfaatnya bagi pengembangan teori lintas budaya. Studi ini menggunakan metode *integrative review* terhadap 6 jurnal yang relevan, mencakup budaya Asia seperti Malaysia, China, Indonesia, dan kawasan Asia lainnya. Sampel penelitian mencakup hasil studi kuantitatif dan kualitatif. Hasil menunjukkan bahwa budaya Asia memaknai psikologi positif melalui harmoni sosial, spiritualitas, dan keseimbangan hidup, di sisi lain Budaya Barat menekankan kebahagiaan sebagai pencapaian pribadi dan emosi positif yang stabil. Namun, kedua budaya setuju bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan adalah kondisi positif yang diinginkan, walau berbeda makna. Pada budaya Asia, terdapat variasi pemaknaan, misal Asia Timur menekankan harmoni moral dan keseimbangan batin, Asia Tenggara menonjolkan spiritualitas dan kebersamaan, sedangkan Asia Selatan berfokus pada transendensi spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa psikologi positif bersifat kontekstual dan perlu disesuaikan dengan budaya lokal, khususnya nilai-nilai kolektivistik. Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong penerapan intervensi psikologi positif berbasis budaya lokal yang mengintegrasikan nilai sosial, keluarga, dan spiritualitas.

Kata kunci: psikologi positif, budaya Asia, kolektivisme, kesejahteraan

Abstract

Positive psychology originally developed within Western cultures, emphasizing individual happiness and personal achievement. However, the collectivist context of Asian cultures reveals different interpretations of well-being. This study aims to explore how Western concepts of positive psychology occurred in Asian cultures and their implications for cross-cultural theory development. Using an integrative review method, 6 relevant studies were analyzed, covering Asian contexts such as Malaysia, China, Indonesia, and other regions. The review includes both quantitative and qualitative studies. Findings indicate that Asian cultures define positive psychology through social harmony, spirituality, and life balance, whereas Western cultures emphasize happiness as personal fulfillment and stable positive emotions. Despite these differences, both perspectives agree that happiness and well-being are desirable. Within Asia, variations exist such as East Asia emphasizes moral harmony and inner balance, Southeast Asia highlights spirituality and connectedness, and South Asia focuses on spiritual transcendence. These findings affirm that positive psychology is culturally contextual and should be adapted to local, collectivist values. Practically, the study encourages the development of culturally grounded positive psychology interventions that integrate social, familial, and spiritual values.

Keywords: positive psychology, Asian culture, collectivism, well-being

Submitted: December 2025; Reviewed: December 2025; Accepted: December 2025

1. Pendahuluan

Psikologi positif dikembangkan sejak akhir 1990-an oleh Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi yang berakar pada situasi serta kondisi Amerika dan Eropa pasca perang saat itu untuk berfokus pada kekuatan, kebajikan yang membantu individu tetap mampu berfungsi secara optimal walau dilanda persoalan hidup, sehingga termasuk pula faktor-faktor yang membuat individu dapat berkembang dalam kehidupan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikologi positif menekankan pengembangan kekuatan karakter, kebahagiaan, dan kesejahteraan individu melalui pendekatan ilmiah (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Wong, 2020). Walau begitu, berbagai kritis terkait psikologi positif termasuk yang menyatakan bahwa sebagian besar teori dan intervensi psikologi positif didasari pada nilai-nilai individualisme yang menonjol di masyarakat Barat, misal menekankan kebahagiaan dan aktualisasi diri individu (Lu & Gilmour, 2004; Sharma, 2016). Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang relevansi dan aplikasinya di budaya Asia yang lebih kolektivistik (Ng & Lim, 2019 & Pandey, 2011).

Asia merupakan salah satu kawasan dengan populasi terbesar di dunia, memiliki tradisi kolektivisme yang kuat dengan harmoni sosial, relasi antar individu, maupun peran komunitas sangat dijunjung tinggi (Kitayama et al., 2020; Hall et al., 2024). Banyak karakter positif yang diangkat dalam psikologi positif Barat, seperti kebijaksanaan, keberanian, dan keadilan yang sebenarnya telah lama menjadi bagian dari nilai-nilai budaya Asia (Hashim, 2013), misalnya respek dan perilaku kesopanan pada orang yang lebih tua dan orang lain, termasuk juga nilai-nilai kebersyukuran (Hashim, 2013). Dalam konteks budaya Asia yang lebih kolektivistik, konsep kesejahteraan dan kebahagiaan sering dihubungkan dengan harmoni sosial, kewajiban moral dan hubungan interpersonal yang seimbang (Lu & Gilmour, 2004). Hashim (2013) juga menemukan bahwa dukungan keluarga dan spiritualitas merupakan domain penting yang menentukan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa karakter-karakter positif tersebut dipahami, dihayati, dan diekspresikan dengan cara yang berbeda secara signifikan antara budaya individualis dan kolektivistik (Miyamoto et al., 2017).

Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa teori dan intervensi psikologi positif yang efektif di Barat tidak selalu memberikan hasil serupa di Asia, karena perbedaan makna kesejahteraan, cara mengelola emosi positif, dan bagaimana memaknai relasi sosial (Ng & Lim, 2019; 2024; Lu & Gilmour, 2004; Hashim, 2013). Kritik utama juga menyebutkan bahwa psikologi positif mengasumsikan universalisme, misalnya pada konsep PERMA (Sharma, 2016) disebut tidak memiliki alasan ilmiah yang kuat mengapa hanya kelima elemen tersebut, dan mempertanyakan apakah lebih cocok pada budaya Barat, sebab bukan berarti tidak ada perbedaan budaya (Pandey, 2011; Lomas, 2015; Sharma, 2016). Oleh karena itu, selain mengadopsi teori Barat, perlu juga mempertimbangkan teori dan intervensi psikologi positif agar sesuai dengan nilai-nilai lokal.

Tujuan dari studi ini adalah untuk menelaah bagaimana konsep, karakteristik, maupun intervensi psikologi positif Barat dipahami dalam budaya Asia yang kolektif. Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman lintas budaya, mendorong pengembangan teori yang lebih inklusif, serta memberi kontribusi pada praktik intervensi yang relevan serta efektif di masyarakat Asia. Studi ini juga terinspirasi dari Hashim (2013) yang menyarankan riset lanjutan untuk memahami makna konsep-konsep psikologi positif di Asia. Maka dari itu, kajian literatur ini bertujuan melihat konstruk psikologi positif dipahami dalam budaya Asia.

Tulisan ini diawali dengan latar belakang topik, berisi tinjauan literatur tentang psikologi positif, mengaplikasikan metode *integrative review*, kemudian menunjukkan hasil dan pembahasan berisi analisis karakter positif Barat dan Asia.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *integrative review* untuk mengeksplorasi bagaimana konsep-konsep psikologi positif Barat di dalam budaya kolektivistik Asia.

Proses penelitian dilakukan melalui empat tahap berdasarkan model *integrative review* (Whittemore & Knafl, 2005) yaitu:

- 1) Identifikasi masalah: Menetapkan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana konsep, karakteristik, maupun intervensi psikologi positif Barat dipahami dalam budaya Asia yang kolektif.
- 2) Pencarian literatur: Menelusuri artikel ilmiah melalui data seperti PubMed, atau Researchgate dan alat pencarian Consensus menggunakan kata kunci seperti “*positive psychology*”, “*Asian culture*”, “*Indonesia*”, “*collectivist*”.
- 3) Evaluasi data: Menyeleksi literatur yang berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia, fokus pada konteks budaya Asia dan membahas bagaimana psikologi positif di Asia. Kriteria eksklusi yaitu tidak membahas konteks budaya dan penelitian yang berfokus pada konstruk tertentu dengan menguji hipotesis.
- 4) Analisis dan sintesis data: Mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema utama. Data kemudian dianalisis dengan metode *thematic synthesis*, yaitu setiap artikel diidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan dalam pemaknaan konsep psikologi positif antara konteks Barat dan Asia.

3. Hasil

Berdasarkan hasil pencarian literatur ditemukan 12 jurnal Inggris dan Indonesia yang membahas konsep psikologi positif di budaya Asia. Setelah membaca isi jurnal, didapatkan hanya 6 jurnal yang sesuai kriteria inklusi dan berasal dari jurnal tahun 2004-2025.

Tabel 1. Hasil Penelitian Konsep Psikologi Positif dalam Budaya

No.	Author, Tahun, Jurnal	Judul, Metode, Budaya	Hasil
1	Lu & Gilmour (2004), <i>Journal of Happiness Studies</i> 5	Judul: Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented SWB. Metode: Kualitatif survei. Budaya: Asia: Taiwan (budaya Tionghoa/China) kolektivistik timur. Barat: Amerika: Kanada dan Selandia Baru, individualistik Barat.	Kedua budaya sama-sama menganggap kebahagiaan sebagai kondisi positif yang diinginkan tetapi sumber dan maknanya berbeda: Barat: kebahagiaan secara <i>individual-oriented</i>, menekankan <i>self-satisfaction</i>, <i>personal achievement</i>, dan <i>emotional positivity</i>. Asia: kebahagiaan secara <i>social-oriented</i>, menekankan harmoni relasional, pemenuhan kewajiban sosial, dan penerimaan diri dalam konteks sosial.
2	Hashim (2013). <i>Journal of Educational,</i>	Judul: Advancing Positive Psychology in South East	Barat: kebahagiaan sebagai <i>life satisfaction</i>, <i>personal achievement</i>, sebab dimaknai dengan kebebasan

	<i>Health, and Community Psychology, 2(2)</i>	Asia: The Importance of Culture Metode: Kuantitatif survei. Budaya: Asia: Malaysia, mewakili konteks kolektivistik Asia Tenggara. Barat: Model konseptual psikologi positif Barat terutama Amerika/Eropa.	personal. Asia: kebahagiaan dipahami secara relasional dan spiritual. Pengalaman spiritualitas seperti kegiatan religius dengan berdoa, perayaan keagamaan, atau rasa syukur terhadap Tuhan menjadi sumber kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Beberapa konstruk psikologi positif telah ada dalam budaya Asia/Melayu-Islam. Misal, kesejahteraan, kepuasan, kebahagiaan, optimisme dan harapan terdapat dalam nilai religious seperti ridha, tawakal, dan takwa yang berhubungan langsung dengan kebahagiaan. Konsep kasih sayang, <i>forgiveness</i>, kreativitas dan kebijaksanaan Barat relevan dengan konsep kesantunan dan rasa hormat di Asia. Di budaya Asia, selain institusi positif seperti keluarga, sekolah, masyarakat terdapat juga ibadah haji sebagai institusi spiritual yang memperkuat kesejahteraan.
3	Zhou et al. (2023). <i>Frontiers in Psychology</i>	Judul: The contribution of cultural identity to subjective well-being in collectivist countries: a study in the context of contemporary Chinese culture. Metode: Kuantitatif survei. Budaya: Asia: China, budaya Tiongkok kontemporer yang menekankan “<i>red culture</i>” yaitu ideologi yang lahir dari sosialisme dan perjuangan revolusi China seperti semangat kebersamaan, dedikasi sosial, dan patriotisme. Barat: individualisme Barat umum (Amerika/Eropa).	Identitas <i>red culture</i> meningkatkan rasa kolektivisme yang membantu meningkatkan kesejahteraan individu. Ditemukan juga adanya <i>perspective taking</i> (kemampuan mengambil perspektif orang lain) sebagai moderator yang membuat individu lebih mampu memperoleh kesejahteraan dari nilai-nilai kolektivistik. Kesejahteraan bagi budaya Asia China bukan dari pencapaian pribadi melainkan identitas kolektif yang kuat, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan patriotik, dan <i>perspective taking</i>.
4	Maulana et al.	Judul:	Kesejahteraan (<i>wellbeing</i>) dalam

	(2018). <i>The Qualitative Report</i> , 23(12)	Indonesian Perspective of Wellbeing: A Qualitative Study Metode: Kualitatif - Analisis tematik & wawancara Budaya: Asia: Indonesia, kolektivistik dan religiusitas (mayoritas Muslim), nilai sosial seperti gotong royong, <i>nrimo</i> dan kekeluargaan. Barat: literatur Barat (Amerika/Eropa).	budaya Indonesia dimaknai dalam 3 tema besar: -Basic needs: kebutuhan hidup seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan. Pemenuhan materi ini selalu disertai rasa syukur dan penerimaan terhadap keadaan (<i>nrimo</i>). -Social needs: hubungan harmonis dengan keluarga, tetangga, dan komunitas menjadi sumber utama kebahagiaan. Wellbeing tidak hanya berarti “bahagia secara pribadi” tetapi juga kebahagiaan keluarga dan orang lain. -Positive worldview: pandangan positif terhadap hidup terdiri atas 3 nilai yaitu self acceptance, gratitude, dan spiritualitas.
5	Ji, et al. (2021). <i>Journal of Cross-Cultural Psychology</i> , 52(5).	Judul: Contextual and Cultural Differences in Positive Thinking Metode: Kuantitatif, studi eksperimental budaya. Asia: China (Tiongkok), kolektivistik timur. Barat: Kanada, individualistik barat.	Di Barat, <i>positive thinking</i> bersifat stabil dan mutlak, youtube konsisten melihat sisi baik dan menolak sisi negatif. Sementara di Timur bersifat kontekstual dan seimbang antara baik-buruk karena kehidupan dipandang dinamis dengan adanya <i>lay theory of change</i>, yaitu keyakinan bahwa kehidupan selalu berubah secara siklikal (naik-turun, baik-buruk). Model psikologi positif barat yang menekankan “<i>positivity bias</i>” tidak sepenuhnya berlaku di Asia, sebab masyarakat Asia menemukan makna melalui keseimbangan, bukan hanya melalui emosi positif.
6	Lankalapalli et al. (2025). <i>Asian Journal of Interdisciplinary Research</i> , 8(4), pp.56-74.	Judul: Mapping the Landscape of Positive Psychology Research in Asian Business Management: A Comprehensive Review Metode: Systematic literature review penelitian tahun 2000-2014. Budaya: Penelitian dari berbagai negara di Asia termasuk Jepang, Korea Selatan, China, India, Thailand, Malaysia, dan	Psikologi positif di Asia berfokus pada harmoni sosial dan keseimbangan batin dibandingkan pencapaian individu. Hal ini dilihat melalui mayoritas studi menekankan konsep seperti <i>collective happiness</i>, <i>spiritual well-being</i>, <i>family harmony</i>, dan <i>life balance</i>, bukan <i>personal success</i> atau <i>self actualization</i> seperti di Barat. Hal itu juga dikarenakan kolektivisme merupakan pola umum di seluruh Asia, tetapi juga setiap budaya memiliki nuansa yang khas. Misal, India menekankan <i>spiritual growth</i> dan <i>dharma</i>. Asia Tenggara seperti Malaysia, Indonesia, Thailand

Indonesia.
Dibandingkan dengan budaya Barat (USA, Inggris, Australia) untuk menunjukkan perbedaan konseptual dan penerapan psikologi positif lintas budaya.

mengutamakan *gratitude*, *religiosity*, dan *family interconnectedness*. Di China dan Jepang fokus pada *interpersonal harmony* dan *self-cultivation*.

Berdasarkan hasil penelitian dari 6 jurnal yang relevan dengan temuan penelitian, kemudian dianalisis untuk mensintesis data ke dalam tabel dengan hasil berikut.

Tabel 2. Perbandingan Makna Psikologi Positif Barat vs Asia (dan Sub-budaya Asia)

Aspek	Psikologi Positif Barat	Psikologi Positif Asia (Umum)	Asia Timur (China, Taiwan, Jepang)	Asia Tenggara (Indonesia, Malaysia, Thailand)	Asia Selatan (India)
Orientasi Budaya	Individualistik: berpusat pada diri, kebebasan, otonomi pribadi	Kolektivistik: berpusat pada harmoni sosial, hubungan, dan keseimbangan	Kolektivistik dan dialektikal yaitu berpikir seimbang antara baik-buruk	Kolektivistik dan religius-spiritual (Islam/Buddha)	Kolektivistik dan filosofis-spiritual (Hindu, konsep <i>dharma-karma</i>)
Fokus psikologi positif	Pencapaian individu, kebahagiaan pribadi, <i>self-actualization</i>	Keseimbangan sosial, kekeluargaan, moral, dan spiritual	<i>Harmony, self-cultivation, interpersonal obligation</i>	Gotong royong, <i>gratitude, tawakkal</i>	<i>Inner peace, dharma, spiritual growth</i>
Makna well-being	Emosi positif, kepuasan hidup, dan pencapaian diri (<i>hedonic & eudaimonic wellbeing</i>)	<i>Relational well-being</i> , kesejahteraan muncul dari hubungan sosial dan kontribusi pada orang lain	<i>Interpersonal harmony dan moral balance</i>	<i>Family well-being dan spiritual submission</i>	<i>Transcendent al well-being</i> , kesatuan diri dan alam semesta
Makna kebahagiaan	Kondisi emosional individu, hasil dari pengalaman positif	Keseimbangan sosial dan batin, bukan sekedar emosi	<i>Balanced happiness</i> yaitu positif dan negatif diterima sebagai satu kesatuan	Syukur dan rasa cukup sebagai sumber kebahagiaan, <i>nrimo</i> .	<i>Maksha</i> atau pembebasan spiritual sebagai bentuk tertinggi kebahagiaan
Cara mencapai	Melalui kontrol pribadi,	Melalui hubungan	<i>Self-cultivation</i> dan	<i>Religious devotion</i> ,	Meditasi, <i>moral</i>

kesejahteraan	pencapaian, dan berpikir positif	sosial, penerimaan diri, dan harmoni	menjaga keseimbangan emosi	<i>community support, family ties</i>	<i>conduct, dan spiritual discipline</i>
Tujuan akhir dalam psikologi positif	<i>Personal flourishing</i> , yaitu menjadi versi terbaik dari diri sendiri	<i>Collective harmony</i> , yaitu hidup damai dalam komunitas dan alam	<i>Moral harmony dan social order</i>	Keseimbangan spiritual dan sosial	Kesadaran spiritual dan keseimbangan cosmic

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa pada konsep Barat, psikologi positif menekankan individualisme yang berarti berpusat pada diri dan adanya emosi positif yang stabil untuk mencapai kesejahteraan. Pada budaya Asia, secara umum menekankan kolektivisme yang artinya terdapat hubungan dengan orang lain selain hubungan dengan diri sendiri, ternyata juga terdapat kehadiran spiritualitas, dan keseimbangan hidup yang menjadi sumber pemaknaan kesejahteraan. Di dalam budaya Asia juga terdapat berbagai variasi yaitu Asia Timur, Asia Tenggara, dan Asia Selatan. Pada umumnya, Asia Timur seperti China, Taiwan dan Jepang berfokus pada harmoni moral dan keseimbangan kognitif yang berakar pada Konfusianisme, Taoisme dan Buddhisme (Lu & Gilmore, 2004). Pada Asia Tenggara seperti Indonesia, Malaysia, dan Thailand menekankan spiritualitas dan komunitas sebab karakter positif banyak berakar dari nilai spiritualitas dan agama seperti pada agama seperti Islam dan Buddhisme. Lalu pada budaya Asia Selatan seperti India cenderung membahas transendensi spiritual dan etika *dharma* yang berakar pada agama Hindu dan filsafat Vedanta (Lankalapalli et al., 2025).

4. Pembahasan

Secara garis besar, perbedaan antara individu dengan budaya kolektivistik dan individualistik memaknai psikologi positif seperti kesejahteraan atau kebahagiaan dipengaruhi oleh historis budaya, ideologi, dan filosofi kehidupan di setiap budaya. Misal, harmoni dalam Asia Timur seperti Tionghoa menekankan keseimbangan, baik keseimbangan emosi atau juga kebahagiaan yang diterima sebagai satu kesatuan. Hal ini disebabkan oleh masyarakat Tionghoa dengan filosofinya tentang Yin-Yang (Lu & Gilmore, 2004) yang meyakini pandangan *cosmological view*, bahwa terdapat siklus perubahan antara yang baik dan buruk, yang juga berlaku dalam memandang kebahagiaan dan kesedihan. Hal yang berbeda pada budaya Barat, konsep kebahagiaan berakar dari filsafat humanistik yang menekankan nilai-nilai individualisme dan humanisme sekuler (Lankalapalli et al., 2025). Humanisme sekuler merupakan pandangan hidup yang berfokus pada rasionalitas yaitu akal budi, etika, dan tanggung jawab manusia dengan keyakinan bahwa manusia mampu mengatur dirinya (Bunge, 2000). Hal ini menjelaskan mengapa budaya Barat memandang nilai-nilai positif secara individualis, misal kebahagiaan dinilai berdasarkan pencapaian diri atau *self-fulfillment* dan *personal freedom* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Maka, diri dipandang independen, sehingga kebahagiaan bersumber dari pencapaian dan ekspresi diri (Lu & Gilmore, 2004; Ji et al., 2021).

Perbedaan mendasar antara psikologi positif di Barat dan Asia dijelaskan melalui teori *self-construal* dari Markus & Kitayama (1991) yang membedakan *independent self* (Barat) dan *interdependent self* (Asia). Dalam budaya Barat seperti Amerika Serikat dan Kanada, kesejahteraan (*well-being*) diukur melalui kepuasan pribadi, otonomi, dan ekspresi diri (Lu & Gilmore, 2004; Ji et al., 2021; Lankalapalli et al., 2025). Budaya Asia seperti Taiwan (Lu & Gilmore, 2004), Malaysia (Hashim, 2013), dan Indonesia (Maulana et al., 2018) menunjukkan bahwa kebahagiaan dipahami sebagai hasil dari harmoni sosial dan spiritualitas, bukan sekedar pengalaman afektif positif. Namun, baik budaya

Asia dan Barat sama-sama setuju bahwa makna psikologi positif yaitu kebahagiaan dan kesejahteraan adalah kondisi positif yang diinginkan, walau pemaknaannya berbeda (Lu & Gilmour, 2004). Jika tujuan akhir psikologi positif adalah menjadi pribadi yang *flourish* (Seligman 2011), maka dapat dikatakan bahwa bentuk perilakunya berbeda, namun sama-sama menunjukkan aspek psikologis yang sama yaitu kebahagiaan.

Pada budaya Asia, khususnya, terdapat dimensi spiritual yang menjadi faktor pembeda paling signifikan antara psikologi positif Asia dan Barat. Budaya Asia Muslim seperti Malaysia dan Indonesia memiliki nilai-nilai spiritual dan religiusitas yang ternyata bukan sekedar nilai tambahan, melainkan inti dari kesejahteraan psikologis. Hashim (2013) telah menunjukkan bahwa remaja Malaysia sangat terkait dengan rasa syukur, kepasrahan (*tawakal*), dan penerimaan (*redha*), yang semuanya berakar pada nilai Islam. Temuan serupa muncul dari Maulana et al. (2018) di Indonesia, bahwa kesejahteraan didefinisikan sebagai keseimbangan antara kebutuhan material, sosial, dan spiritual. Selain Asia Tenggara, Lu & Gilmour (2004) juga menjelaskan bahwa pengaruh nilai Taoist dan Buddhist memberikan kemampuan untuk merasa cukup (*contentment*) yang kemudian membawa rasa kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dan spiritualitas memiliki pengaruh atau sumber kesejahteraan.

Konsep *eudaimonic well-being* (Ryff & Singer, 1998) telah menjelaskan dimensi transendental yaitu hubungan dengan Tuhan sebagai sumber makna hidup. Perspektif ini juga sejalan dengan gagasan *indigenous psychology* (Hwang, 2012) yang menekankan bahwa teori psikologi perlu dibangun berdasarkan nilai dan realitas budaya lokal agar tidak terjebak dalam bias budaya Barat. Hashim (2013) juga menunjukkan bahwa sebelum psikologi positif konsep Barat muncul, budaya Asia Muslim sebenarnya telah lama menanamkan nilai-nilai positif yang tertuang dalam sikap spiritualitas. Misal, kesejahteraan, kepuasan, kebahagiaan, optimisme dan harapan terdapat dalam nilai religius seperti *ridha*, *tawakal*, dan *takwa* yang berhubungan langsung dengan kebahagiaan. Selain itu, konsep kasih sayang, *forgiveness*, kreativitas dan kebijaksanaan dari Barat relevan dengan konsep kesantunan dan rasa hormat di Asia. Pada budaya Asia, selain institusi positif seperti keluarga, sekolah, masyarakat, terdapat juga ibadah haji yang dinilai sebagai institusi spiritual yang mampu mendukung kesejahteraan.

Penelitian Zhou et al. (2023) memperkuat temuan bahwa kesejahteraan di Asia tidak hanya bersifat personal, tetapi juga sosial dan ideologis. Hal ini ditunjukkan dalam *red culture identity* pada budaya kolektif di China yang ditemukan berkorelasi dengan *subjective well-being*, bahwa adanya nilai-nilai kolektivisme meningkatkan identitas budaya yang mampu meningkatkan kesejahteraan dalam bermasyarakat (Zhou et al., 2023). Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui *Social Identity Theory* (Tajfel & Turner, 1979) yang menyatakan bahwa rasa memiliki terhadap kelompok sosial meningkatkan harga diri dan kesejahteraan individu, yang tentunya serupa dengan penjelasan Zhou et al. (2023) dalam temuannya bahwa identitas *red culture* memberikan rasa kepemilikan dalam kelompok. Menariknya, temuan Zhou et al. (2023) menunjukkan bahwa individu dengan *perspective taking* tinggi (kemampuan mengambil sisi perspektif dari orang lain) ternyata lebih mampu memperoleh kesejahteraan dari nilai-nilai kolektivistik. Artinya, orang yang mampu melihat perspektif dari orang lain lah yang membuatnya lebih bisa mengedepankan nilai kolektivistik. Di sini terlihat bahwa kebahagiaan di Asia muncul dari makna relasional dan kontribusi sosial, bukan hanya melalui ekspresi diri (Lu & Gilmour, 2004; Ji et al., 2021; Lankalapalli et al., 2025).

Pada akhirnya, keenam jurnal yang telah direviu memperlihatkan bahwa psikologi positif di Asia menekankan keseimbangan, hubungan sosial dan spiritualitas, berbeda dengan model Barat yang menitikberatkan pada pencapaian pribadi dan afek positif individual. Temuan ini tidak hanya memperkaya pemahaman lintas budaya tentang kesejahteraan, melainkan juga mengajak dunia akademik untuk membangun psikologi positif yang lebih kontekstual dan relasional.

5. Kesimpulan dan Saran

6.

Psikologi positif seperti kebahagiaan dan kesejahteraan sama-sama dinilai sebagai hal yang diinginkan baik individu dari budaya Asia maupun Barat, tetapi pemaknaan dan sumbernya berbeda. Psikologi Positif di Asia dimaknai secara kolektivistik, relasional, dan spiritual, berbeda dengan pendekatan Barat yang berfokus pada individu dan emosi positif. Kesejahteraan dalam budaya Asia berakar pada harmoni sosial, keseimbangan batin, dan hubungan keTuhanan, sehingga teori psikologi Barat perlu disesuaikan dengan konteks budaya non-Barat.

Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya intervensi psikologi positif berbasis budaya lokal yang mengintegrasikan nilai keluarga, komunitas, dan spiritualitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks lintas budaya dan menggunakan metode campuran guna mengembangkan model psikologi positif yang lebih inklusif dan kontekstual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sumber yang direviu, yaitu hanya 6 jurnal, sehingga temuan yang dihasilkan mungkin belum sepenuhnya mewakili seluruh konteks budaya Asia yang beragam. Sebagian studi juga berfokus pada Asia Timur dan Tenggara, sehingga budaya Asia Selatan atau Timur Tengah masih kurang terwakili. Saran bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas jumlah dan variasi sumber untuk menangkap makna yang lebih kaya. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk menguji secara empiris hasil sintesis ini sehingga mungkin dapat mengembangkan model psikologi positif yang kontekstual bagi masyarakat Asia.

Referensi

- Bunge, M. (2000). *Philosophy in Crisis: The Need for Reconstruction*. New York: Prometheus Books.
- Hall, D. A., Juliana, J., Manickam, M., Sunil Singh, A. S. T., Tan, S. T. W., Vuong, P. A., Wu, F. & Firdaus, A. (2024). Contributions of Positive Psychology to Higher Education Across Asia: A Scoping Review and Unifying Thematic Framework. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(5), 1275-1285. <https://doi.org/10.1007/s40299-023-00798-y>
- Hashim, I. H. M. (2013). Advancing Positive Psychology in South East Asia: The Importance of Culture. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 2(2), 10-16.
- Hwang, K. K. (2012). *Foundations of indigenous psychology: Its philosophy, methodology, and empiricism*. New York: Springer.
- Ji, L. J., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A. Zhang, N., & Huang, X. (2021). Contextual and Cultural Differences in Positive Thinking. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(5), 449-467. DOI: 10.1177/00220221211020442
- Kitayama, S., Berg, M. K., & Chopik, W. (2020). Culture and well-being in late adulthood: Theory and evidence. *The American Psychologist*, 75(4), 574-587.
- Lankalapalli, M. K., Turaga, N., Shaik, K., Appana, S. M., Shaik, M. S., & Malladi, R. P. (2025). Mapping the Landscape of Positive Psychology Research in Asian Business Management: A Comprehensive Review. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 8(4), 56-74. DOI: 10.54392/ajir2544.
- Lomas, T. (2015). Positive cross-cultural psychology: Exploring similarity and difference in constructions and experiences of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 60-77. doi:10.5502/ijw.v5i4.3

- Lu, L. & Gilmour, R. (2004). Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented SWB. *Journal of Happiness Studies* 5: 269–291. doi:10.1007/s10902-004-8789-5
- Maulana, H., Obst, P., & Khawaja, N. (2018). Indonesian Perspective of Wellbeing: A Qualitative Study. *The Qualitative Report*, 23(12), 3136-3152. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3508>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Wilken, B. (2017). Cultural variation in pro-positive versus balanced systems of emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 27–32.
- Ng, W., & Lim, W. S. (2019). Developing Positive Psychological Interventions: Maximizing Efficacy for Use in Eastern Cultures. Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts. 277-295. Springer. DOI:[10.1007/978-3-030-20020-6_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-20020-6_12)
- Pandey, S. (2011). Positive Psychology: Blending Strengths of Western, Eastern and Other Indigenous Psychologies. *Indian Journal of Positive Psychology*, 2(1), 1–7.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sharma, K. (2016). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and well-being by Martin E.P. Seligman - A Book Review. *NHRD Network Journal*, 9(4), 106-109. DOI:[10.1177/0974173920160420](https://doi.org/10.1177/0974173920160420)
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. Dalam W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. Blackwell Publishing, Ltd.
- Wong, P. T. P. (2020). The maturing of positive psychology and the emerging PP 2.0: A book review of Positive Psychology (3rd ed.) by William Compton and Edward Hoffman. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 107-117. doi:10.5502/ijw.v10i1.885