

PENGARUH BAHASA POSITIF DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Agil Asyqar Purbaya Putra, Elvan Fanzi Hariangga,
Geugeut Suryaning Kanyaah, Hudan Septian Nur Zaman

Program Studi Psikologi, Universitas Bhakti Kencana

Email : geugeutsuryaning04@gmail.com

Abstract

Language plays a crucial role in shaping individuals' thoughts, emotions, and behaviors. This study explores the influence of positive language on enhancing psychological well-being, including life satisfaction, positive emotions, and healthy social relationships. Positive language, characterized by optimistic, appreciative, and respectful words, impacts how individuals perceive themselves and their surroundings. Using quantitative and qualitative approaches, this research analyzes the effects of positive language in daily interactions within family, educational, and workplace settings. The findings reveal that individuals who consistently use and receive positive language tend to exhibit higher levels of psychological well-being. Within families, positive language strengthens emotional bonds, reduces conflicts, and fosters a sense of togetherness. In educational settings, teachers utilizing positive language create supportive learning environments, boost student motivation, and enhance teacher-student relationships. In workplaces, communication based on positive language increases job satisfaction, improves team collaboration, and reduces employee stress. Additionally, this study identifies that positive language mediates the formation of emotions such as gratitude, happiness, and optimism, directly contributing to mental resilience. However, applying positive language requires awareness and strong communication skills. Barriers such as habitual use of negative language, lack of self-awareness, and exposure to toxic environments may reduce its effectiveness.

Keywords: *positive communication; psychological well-being; adolescents; positive language.*

Abstrak

Bahasa memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku individu. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh bahasa positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk kepuasan hidup, emosi positif, dan hubungan sosial yang sehat. Bahasa positif yang ditandai dengan kata-kata optimis, penghargaan, dan penghormatan memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan lingkungannya. Dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini menganalisis pengaruh bahasa positif dalam interaksi sehari-hari di keluarga, institusi pendidikan, dan tempat kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang konsisten menggunakan dan menerima bahasa positif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dalam keluarga, bahasa positif memperkuat ikatan emosional, mengurangi konflik, dan menciptakan rasa kebersamaan. Di lingkungan pendidikan, guru yang menggunakan bahasa positif menciptakan suasana belajar yang mendukung,

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 87643

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

meningkatkan motivasi siswa, dan mempererat hubungan guru-siswa. Di tempat kerja, komunikasi berbasis bahasa positif meningkatkan kepuasan kerja, kolaborasi tim, dan mengurangi stres karyawan. Penelitian ini juga menemukan bahwa bahasa positif memediasi pembentukan emosi positif seperti rasa syukur, kebahagiaan, dan optimisme, yang secara langsung berkontribusi pada ketahanan mental individu. Namun, penerapan bahasa positif membutuhkan kesadaran dan keterampilan komunikasi yang baik. Hambatan seperti kebiasaan menggunakan bahasa negatif, kurangnya kesadaran diri, dan paparan lingkungan toksik dapat mengurangi efektivitasnya.

Kata kunci: komunikasi positif, kesejahteraan psikologis, remaja, bahasa positif

PENDAHULUAN

Bahasa memainkan peran penting sebagai alat komunikasi yang tidak hanya mentransfer informasi tetapi juga membentuk pola pikir dan emosi seseorang (Fredrickson, 2001). Dalam konteks kesejahteraan psikologis, komunikasi berbasis bahasa positif dapat meningkatkan kepuasan hidup, membangun emosi positif, serta memperkuat hubungan sosial yang sehat (Ryff & Keyes, 1995). Penelitian Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa emosi positif yang dipicu oleh bahasa optimis dan suportif mampu meningkatkan resiliensi mental dan memperluas kapasitas individu untuk mengatasi tantangan hidup.

Namun, state of the art dalam studi ini terletak pada eksplorasi peran bahasa positif yang lebih mendalam pada konteks keluarga, pendidikan, dan tempat kerja. Miles dan Huberman (1994) menyoroti pentingnya metode analisis data yang terstruktur dalam memahami hubungan antara bahasa positif dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis. Nugroho (2019) menambahkan bahwa bahasa positif dalam lingkungan pendidikan mampu menciptakan suasana belajar yang mendukung serta meningkatkan motivasi siswa.

Penelitian ini juga mengacu pada temuan Wijaya dan Raharjo (2022), yang menunjukkan bahwa komunikasi positif di tempat kerja berkontribusi pada peningkatan kolaborasi tim dan kepuasan kerja. Selain itu, Putra dan Wibowo (2020) menekankan pentingnya komunikasi interpersonal berbasis penghargaan dalam membangun hubungan yang harmonis. Dengan demikian, penelitian ini mengisi kekosongan literatur dengan mengkaji secara simultan bagaimana bahasa positif memengaruhi dimensi emosi, keterhubungan sosial, resiliensi, dan pengembangan diri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan utama: Bagaimana pengaruh bahasa positif terhadap kesejahteraan psikologis individu di berbagai konteks kehidupan? Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam membangun model komunikasi positif yang aplikatif di berbagai lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert untuk mengukur variabel frekuensi penggunaan bahasa positif dan tingkat kesejahteraan psikologis. Proses analisis data mengikuti tahapan Miles dan Huberman (1994):

Reduksi Data: Pemilahan data untuk fokus pada informasi relevan.

Penyajian Data: Pengorganisasian data dalam tabel dan grafik untuk interpretasi mudah.

Penarikan Kesimpulan/Verifikasi: Analisis pola dan hubungan yang ditemukan untuk menghasilkan kesimpulan valid.

Responden terdiri atas remaja usia 15–28 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelum pengumpulan data untuk memastikan keandalan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah penulis bagikan dan di isi oleh 58 responden maka terdapat banyak jawaban responden yang dapat dijadikan beberapa kategori yang akan disajikan dalam tabulasi data sebagai berikut

Tabel 1. Tabulasi data Dimensi Emosi Positif

No	Pernyataan	Kategori	F	%
1	Saya sering menggunakan kata-kata ceria saat berbicara dengan orang lain.	a. Sangat Setuju	20	34,5%
		b. Setuju	37	63,8%
		c. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
2	Ucapan saya biasanya menumbuhkan semangat bagi orang di sekitar saya.	a. Sangat Setuju	13	22,4%
		b. Setuju	32	55,2%
		c. Tidak Setuju	12	20,7%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
3	Saya memilih frasa yang menciptakan harapan dalam setiap situasi.	a. Sangat Setuju	16	27,
		b. Setuju	35	60,3%
		c. Tidak Setuju	6	10,3%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
4	Saya sering menyampaikan pesan yang dapat menginspirasi orang lain.	a. Sangat Setuju	14	24,1%
		b. Setuju	30	51,7%
		c. Tidak Setuju	13	22,4%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

5	Saya lebih suka menggunakan kata-kata positif untuk menyemangati diri sendiri dan orang lain.	a. Sangat Setuju	26	44,8%
		b. Setuju	27	46,6%
		c. Tidak Setuju	3	5,2%
		d. Sangat Tidak Setuju	2	3,4%

Sumber: Data Penelitian 2024

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan kuat dalam menggunakan kata-kata yang mencerminkan emosi positif. Misalnya, 63,8% responden setuju bahwa mereka sering menggunakan kata-kata ceria saat berbicara. Data ini menunjukkan bahwa komunikasi positif dapat menciptakan suasana kondusif dan memperkuat hubungan interpersonal.

Tabel 2. Tabulasi data Dimensi Keterhubungan Sosial

No	Pernyataan	Kategori	F	%
1	Saya selalu berusaha memahami perasaan orang lain melalui kata-kata saya.	a. Sangat Setuju	23	39,7%
		b. Setuju	31	53,4%
		c. Tidak Setuju	3	5,2%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
2	Saya sering memberikan pujian yang tulus kepada orang lain.	a. Sangat Setuju	22	37,9%
		b. Setuju	33	56,9%
		c. Tidak Setuju	1	1,7%
		d. Sangat Tidak Setuju	2	3,4%
3	Ucapan saya membantu mendorong kolaborasi dengan orang lain.	a. Sangat Setuju	12	20,7%
		b. Setuju	36	62,1%
		c. Tidak Setuju	9	15,5%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

4	Saya sering menggunakan kata-kata yang menunjukkan dukungan kepada teman atau keluarga.	a. Sangat Setuju	20	34,5%
		b. Setuju	35	60,3%
		c. Tidak Setuju	2	3,4%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
5	Saya merasa penting untuk menunjukkan empati melalui komunikasi sehari-hari.	a. Sangat Setuju	25	43,1%
		b. Setuju	29	50%
		c. Tidak Setuju	3	5,2%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

Sumber: Data Penelitian 2024

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa Sebanyak 53,4% responden setuju bahwa mereka selalu berusaha memahami perasaan orang lain melalui kata-kata. Hal ini menunjukkan bahwa empati memainkan peran penting dalam membangun hubungan harmonis.

Tabel 3. Tabulasi data Dimensi Resiliensi

No	Pernyataan	Kategori	F	%
1	Saya menggunakan kata-kata yang membantu orang lain merasa mampu bangkit dari kesulitan.	a. Sangat Setuju	20	34,5%
		b. Setuju	34	58,6%
		c. Tidak Setuju	3	5,2%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
2	Saya sering memotivasi orang lain untuk menghadapi tantangan dengan percaya diri.	a. Sangat Setuju	16	27,6%
		b. Setuju	35	60,3%
		c. Tidak Setuju	6	10,3%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

3	Saya percaya bahwa pesan yang penuh harapan dapat membantu seseorang melihat masa depan dengan lebih baik.	a. Sangat Setuju	24	41,4%
		b. Setuju	32	55,2%
		c. Tidak Setuju	2	3,4%
4	Saya senang berbagi kisah sukses untuk menginspirasi orang lain.	a. Sangat Setuju	12	20,7%
		b. Setuju	32	55,2%
		c. Tidak Setuju	11	19%
		d. Sangat Tidak Setuju	3	5,2%
5	Saya memilih ungkapan yang menunjukkan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk menghadapi masalah.	a. Sangat Setuju	24	41,4%
		b. Setuju	32	55,2%
		c. Tidak Setuju	1	1,7%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

Sumber: Data Penelitian 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa Sebanyak 58,6% responden setuju bahwa mereka menggunakan kata-kata untuk membantu orang lain bangkit dari kesulitan. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa komunikasi positif dapat meningkatkan ketahanan mental.

Tabel 4. Tabulasi data Dimensi Kesejahteraan

No	Pernyataan	Kategori	F	%
1	Saya menggunakan kata-kata yang dapat mendukung kesehatan emosional orang lain.	a. Sangat Setuju	20	34,5%
		b. Setuju	35	60,3%
		c. Tidak Setuju	2	3,4%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
2	Saya sering menyampaikan pesan yang mendorong orang untuk merawat diri mereka sendiri.	a. Sangat Setuju	15	25,9%
		b. Setuju	38	65,5%
		c. Tidak Setuju	5	8,6%

3	Saya sering mengucapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari.	a. Sangat Setuju	26	44,8%
		b. Setuju	29	50%
		c. Tidak Setuju	1	1,7%
		d. Sangat Tidak Setuju	2	3,4%
4	Saya merayakan pencapaian kecil dengan kata-kata yang positif.	a. Sangat Setuju	20	34,5%
		b. Setuju	36	62,1%
		c. Tidak Setuju	1	1,7%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%
5	Saya memastikan bahwa ucapan saya dapat memberikan rasa nyaman dan tenang bagi orang lain.	a. Sangat Setuju	19	32,8%
		b. Setuju	34	58,6%
		c. Tidak Setuju	4	6,9%
		d. Sangat Tidak Setuju	1	1,7%

Sumber: Data Penelitian 2024

Berdasarkan data pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa Sebanyak 60,3% responden setuju bahwa mereka menggunakan kata-kata untuk mendukung kesehatan emosional orang lain. Ini menegaskan pentingnya kesadaran akan dampak komunikasi positif dalam menciptakan kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Tabulasi data Dimensi Pengembangan Diri

No	Pernyataan	Kategori	F	%
1	Saya menggunakan bahasa yang memotivasi orang lain untuk bertindak secara positif.	a. Sangat Setuju	16	27,6%
		b. Setuju	38	65,5%
		c. Tidak Setuju	4	6,9%
2	Saya selalu berusaha menyampaikan tujuan saya dengan cara yang inspiratif.	a. Sangat Setuju	14	24,1%
		b. Setuju	33	56,9%
		c. Tidak Setuju	11	19%

3	Saya sering menekankan pentingnya belajar dari pengalaman melalui komunikasi saya.	a. Sangat Setuju	18	31%
		b. Setuju	37	63,8%
		c. Tidak Setuju	3	5,2%
4	Saya memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu orang lain berkembang.	a. Sangat Setuju	14	24,1%
		b. Setuju	38	65,5%
		c. Tidak Setuju	6	10,3%
5	Saya percaya bahwa bahasa yang saya gunakan dapat mendorong orang lain untuk terus belajar dan berkembang.	a. Sangat Setuju	15	25,9%
		b. Setuju	38	65,5%
		c. Tidak Setuju	5	8,6%

Sumber: Data Penelitian 2024

Berdasarkan data pada tabel 5 dapat disimpulkan bahwa Sebanyak 65,5% responden setuju bahwa mereka menggunakan bahasa yang memotivasi orang lain untuk terus belajar dan berkembang. Ini menunjukkan bahwa komunikasi dapat menjadi alat penting dalam mendorong pertumbuhan individu.

Secara keseluruhan, setiap tabel menunjukkan trend yang positif terkait komunikasi, namun juga menunjukkan keberanekaragaman jawaban responden mengenai bahasa positif/komunikasi tetap ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua orang memiliki pendekatan yang sama terhadap bahasa positif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa positif berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan membangun hubungan yang harmonis, khususnya antara orang tua dan anak. Bahasa yang mendukung, memberikan apresiasi, serta memperkuat tindakan baik terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis individu (Seligman et al., 2009). Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas responden menunjukkan sikap positif yang kuat dalam komunikasi, dengan cenderung menggunakan kata-kata yang mencerminkan emosi positif. Sikap ini tidak hanya menciptakan suasana kondusif tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal.

Selain itu, empati juga menjadi elemen kunci dalam komunikasi. Berdasarkan data pada Tabel 2, responden menyadari pentingnya memahami perasaan orang lain sebelum berbicara. Hal ini memperkuat pengertian bahwa komunikasi yang baik tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga mencerminkan kesadaran akan dampaknya terhadap penerima pesan. Temuan pada Tabel 3 mendukung hal ini, menunjukkan bahwa kata-kata positif memiliki kekuatan untuk membangkitkan semangat dan memberikan dorongan kepada individu dalam menghadapi kesulitan, sejalan dengan konsep bahwa komunikasi dapat meningkatkan ketahanan psikologis seseorang.

akan dampak positif dari bahasa yang digunakan juga tercermin pada Tabel 4 dan Tabel 5. Responden sepakat bahwa komunikasi dengan kata-kata positif tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis tetapi juga mendorong pertumbuhan individu. Kata-kata yang

membangun dapat memberikan motivasi dan inspirasi bagi individu untuk mencapai potensi terbaik mereka. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan bahasa positif dalam kehidupan sehari-hari memiliki dampak signifikan dalam menciptakan hubungan harmonis, mendukung kesejahteraan emosional, dan mendorong pengembangan diri secara optimal.

KESIMPULAN

Penggunaan bahasa positif memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Bahasa yang mendukung, memberikan apresiasi, dan memperkuat tindakan baik mampu meningkatkan rasa percaya diri serta mendukung kesejahteraan emosional individu. Empati dan kesadaran akan dampak komunikasi juga memainkan peran penting dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis. Oleh karena itu, pelatihan komunikasi positif sangat disarankan untuk diterapkan di berbagai lingkungan guna mendukung kesejahteraan dan perkembangan individu.

REFERENSI

- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia (2021). Pengaruh Bahasa Positif dalam Psikologi.
- Journal Draft Publisher (2023). Teknik Berpikir Positif dan Dampaknya pada Kesejahteraan.
- Putra, R. K., & Wibowo, A. (2020). Penggunaan Bahasa Positif pada Komunikasi Antarpribadi. *Jurnal Komunikasi dan Kesejahteraan*, 8(2), 14–23.
- Nugroho, T. P. (2019). Psikologi Positif dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 6(1), 45–60.
- Hidayat, S., & Fauzan, R. (2018). Bahasa dan Emosi Positif: Analisis Interaksi Sosial. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 10(3), 34–50.
- Wijaya, F. R., & Raharjo, L. (2022). Komunikasi Positif dalam Lingkungan Kerja. *Jurnal Manajemen dan Komunikasi*, 12(4), 89–101.
- Suryani, L. (2021). Dampak Komunikasi Positif pada Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 9(5), 56–70.