

PSIKOLOGI POSITIF

COVER BUKU



DAFTAR ISI	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 KONSEP PSIKOLOGI POSITIF.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.1.1 Yunani.....	2
1.1.2 Utilitarianisme.....	2
1.1.3 William James.....	2
1.1.4 Psikologi humanistik.....	3
1.2 Apa itu Psikologi Positif.....	5
1.3 Tempat psikologi positif.....	7
1.4 Penguatan Psikologi Positif.....	10
1.5 Memperkuat Ilmu Positif Psikologi.....	10
1.6 Penguatan Teori Positif Psikologi.....	12
1.7 Memperkuat Praktik Positif Psikologi.....	13
1.8 Psikologi Positif dan Emosi.....	14
1.9 Emosi Dasar Manusia.....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	18
BAB 2 MENDEFINISIKAN KEBAHAGIAAN.....	21
2.1 Mengapa kebahagiaan itu penting?.....	21
2.2 Mendefinisikan kebahagiaan.....	22
2.3 Antecedent kebahagiaan.....	24
2.4 Ukuran dan Mengukur Kebahagiaan.....	25
2.5 Unsur-unsur Pembentuk Kebahagiaan.....	27
2.5.1 Dimensi afektif (hedonis).....	27
2.5.2 Dimensi kognitif.....	28
2.5.3 Dimensi eudaimonia.....	28
2.6 Efek Kebahagiaan.....	28
2.6.1 Kebahagiaan meningkatkan kesehatan.....	29
2.6.2 Kebahagiaan membawa umur panjang.....	29
2.6.3 Kebahagiaan mengarah pada pencapaian dan produktivitas yang lebih tinggi.....	29
2.6.4 Kebahagiaan mengarah pada perilaku prososial.....	30
2.7 Parameter kebahagiaan pada level negara.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	32

BAB 3 EMOSI POSITIF: TEORI BROADEN AND BUILD

Oleh Ratnasartika Aprilyani

3.1 Pendahuluan

Kapan terakhir diri ini merasakan kebahagiaan? Bagaimana perasaannya saat ini? Bab ini akan membahas emosi positif dan mood (suasana hati) dalam diri individu. Emosi merupakan keadaan dimana manusia menggunakan fungsi kognitifnya dalam mengekspresikan perasaannya (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011). Fredrickson mengatakan bahwa emosi merupakan keadaan psikologis yang terkait perasaan subjektif dan pola karakteristik pemikiran, serta fisiologis yang berubah. Orientasi emosi terpusat pada peristiwa atau keadaan tertentu di masa lalu, sekarang atau masa depan. Emosi juga cenderung berumur pendek dan ada kesadaran diri pada saat terjadinya.

Mood atau suasana hati mempunyai pengertian sebagai perasaan individu terhadap dunianya tanpa objek, lebih tahan lama dan penuh kesadaran (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011). Misalnya rasa kehilangan kucing kesayangan kemungkinan dapat mengalami mood kesedihan yang muncul selama beberapa waktu. Mood menjadi gambaran penghayatan individu terkait kehidupannya.

3.2 Emosi

Menurut William James dan Carl Lange (Hefferon, Kate & Boniwell, 2011) mengatakan bahwa emosi adalah pemahaman individu terhadap perubahan fisiologis tubuh ketika menanggapi kejadian yang berdampak ke perubahan kesejahteraan di diri sendiri. Perubahan fisiologis merupakan pengalaman langsung individu akan peristiwa penting sehingga ada persiapan diri untuk melakukan tindakan dalam mempertahankan kesejahterannya.

HAKI

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN DALAM NEGERI

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelaksanaan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menyatakan:

Nomor dan tanggal permohonan: ECR0902115291 - 29 Desember 2022

Pencipta
Nama: **Raza Fahri, Nicholas Simamora dkk**
Alamat: **Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemille Unit 700, Group Petalburun, Jalara Blok, DQ JAKARTA, 13470**
Kategori/genre: **Nonverbal**

Pemegang Hak Cipta
Nama: **Raza Fahri, Nicholas Simamora dkk**
Alamat: **Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemille Unit 700, Group Petalburun, Jalara Blok, DQ JAKARTA, 13470**
Kategori/genre: **Nonverbal**

Judul Ciptaan: **PSIKOLOGI POSITIF**
Tanggal dan tanggal diumumkan: **22 Desember 2022, di Peking**
Tanggal dan tanggal diumumkan: **untuk pertama kali di wilayah Indonesia oleh di wilayah Indonesia**
Jangka waktu perlindungan: **Berlaku selama waktu Pencatatan dan tetap berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencatatan, kemudian selama 25 (dua puluh lima) tahun setelah berakhirnya masa berlaku 70 (tujuh puluh) tahun tersebut.**

Nomor pendaftaran: **084-01081**

Surat Pencatatan Hak Cipta ini produk Hak Kekayaan Intelektual sesuai Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

di Kantor Dalam dan Hak Asasi Manusia
Ditandatangani dan ditandatangani
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

[Signature]
Anggoro Sasmita
NP.196412081091021002

Ditubuhkan
Penerbitan produk berdasarkan Undang-Undang, sesuai dengan peraturan, hukum, dan kebijakan yang berlaku dan peraturan perundang-undangan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Raza Fahri	Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemille Unit 700, Group Petalburun
2	Nicholas Simamora	Bunji Lor 2 I 1128
3	Rafsanurka Apriyani	Kopi Bintang, Jalan Kalibata Tengah XVI No 13 R002 Re 03 Kalibata Kecamatan Pancoran
4	Abdulrahman	Suntik Perumahan, Jl. Marawati II, No 3 Cikuray
5	Chan Ajayanti Putri K. Hado	Pelangan
6	Mellisa Shikara Palsato	Parum Smart Regency ARI Pula Subawa Tengah
7	Chan Putri Anis	Parum Grand Mansion, Jl. Subabangun 1, Suka Bangun, Sukawati, Palembang
8	Yahannes Wijaya	Mediterania Garden Residence 1, Tower Bugemille Lantai 7 DG
9	Ika Fitri Sholah	RT.02 RW.01, Gantiman Utara, Kecamatan Mopang, Jombang

LAMPIRAN PESEKANG

No	Nama	Alamat
1	Raza Fahri	Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemille Unit 700, Group Petalburun
2	Nicholas Simamora	Bunji Lor 2 I 1128
3	Rafsanurka Apriyani	Kopi Bintang, Jalan Kalibata Tengah XVI No 13 R002 Re 03 Kalibata Kecamatan Pancoran
4	Abdulrahman	Suntik Perumahan, Jl. Marawati II, No 3 Cikuray
5	Chan Ajayanti Putri K. Hado	Pelangan
6	Mellisa Shikara Palsato	Parum Smart Regency ARI Pula Subawa Tengah
7	Chan Putri Anis	Parum Grand Mansion, Jl. Subabangun 1, Suka Bangun, Sukawati, Palembang
8	Yahannes Wijaya	Mediterania Garden Residence 1, Tower Bugemille Lantai 7 DG
9	Ika Fitri Sholah	RT.02 RW.01, Gantiman Utara, Kecamatan Mopang, Jombang

SURAT TUGAS
LETTER OF ASSIGNMENT
No. 040B/ST/UBN.FBIS/VIII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

The undersigned below:

Nama/Name : **Dr. Ir. Firdaus Basbeth MM, PMA CIQAR, CIQNR**
Jabatan/ Position : **Dekan Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial**
Dean Faculty of Business and Social Sciences

Memberikan tugas kepada:

Assign tasks to:

No.	NAMA	JABATAN
1.	Ratnasartika Aprilyani, M.Si., Psikolog	Dosen Prodi Psikologi

T

Maksud tugas : Penulis Book Chapter yang berjudul **“Psikologi Positif”**.
Tujuan kegiatan : 30 (Tiga Puluh) hari /day
Length of Activity
Tanggal/Date : 10 Agustus 2022 - 10 September 2022

Surat Tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan **diharuskan menyampaikan laporan hasil kegiatan secara tertulis.**

*This Assignment Letter is given to be used properly and **are required to submit written reports of activities.***

Demikian agar menjadi maklum dan diharapkan dukungan seperlunya bagi pihak terkait.

Thus, to be understandable and expected the necessary support for the parties concerned.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial



Dr. Ir. Firdaus Basbeth MM, PMA CIQAR, CIQNR
Dekan

Tembusan:

1. Yang bersangkutan
2. Ka. Prodi Psikologi