

# 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 kesehatannya.

## 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 dipublikasikan:

Nomor dan tanggal permohonan: ECR09020115291 - 29 Desember 2022

**Pencipta**  
Nama: **Raza Fahri, Nicholas Simamora dkk**  
Alamat: **Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemilla Unit 700, Group Petamburan, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 13470**  
Kategori/kegiatan: **Informasi**

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama: **Raza Fahri, Nicholas Simamora dkk**  
Alamat: **Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemilla Unit 700, Group Petamburan, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 13470**  
Kategori/kegiatan: **Informasi**  
Jenis Ciptaan: **PSIKOLOGI POSITIF**  
Tanggal dan tanggal diumumkan: **22 Desember 2022, di Peking**  
Tanggal dan tanggal diumumkan: **untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di wilayah internasional**  
Jangka waktu perlindungan: **berturut-turut sejak Pencipta dan atau Sahibnya selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya**  
06-410061

Nomor pendaftaran: **06-410061**

Judul buku/brosur/lembar yang diumumkan: **Positif**

Surat Pendaftaran Hak Cipta buku produk Hak Kekayaan Intelektual Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

di Kantor Dalam dan Hak Asasi Manusia  
Direktori Jenderal Kementerian Dalam Negeri  
Direktori Hak Cipta dan Desain Industri

*[Signature]*  
Anggoro Sasmita  
NP.196412081991921002



Ditandai dengan stempel elektronik Kementerian Dalam Negeri, sesuai dengan peraturan perundang-undangan, memiliki kekuatan hukum dan dapat dipertanggungjawabkan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Raza Fahri	Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemilla Unit 700, Group Petamburan
2	Nicholas Simamora	Bunji Lor 2 I 1128
3	Rafsanurka Apriyani	Kopi Bintang, Jalan Katibata Tengah XVI No 13 R002 Re 03 Katibata Kalimantan Pancoran
4	Abdulrahman	Suntik Perumahan, Jl. Marawati II, No 3 Cikuray
5	Chan Juyanti 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 Bugemilla Lantai 7 DG
9	Ika Fitri Sholah	RT.02 RW.01, Gantiman Utara, Kecamatan Mopang, Jombang

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Raza Fahri	Apartemen Mediterania Garden Residence 1 Tower Bugemilla Unit 700, Group Petamburan
2	Nicholas Simamora	Bunji Lor 2 I 1128
3	Rafsanurka Apriyani	Kopi Bintang, Jalan Katibata Tengah XVI No 12 R002 Re 03 Katibata Kalimantan Pancoran
4	Abdulrahman	Suntik Perumahan, Jl. Marawati II, No 3 Cikuray
5	Chan Juyanti 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 Bugemilla Lantai 7 DG
9	Ika Fitri Sholah	RT.02 RW.01, Gantiman Utara, Kecamatan Mopang, Jombang

