

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/392075363>

Memahami Psikologi Positif di Balik Emosi Negatif

Presentation · May 2025

DOI: 10.13140/RG.2.2.28275.85289

CITATIONS

0

READS

21

1 author:



[P. Tommy Y. S. Suyasa](#)

Tarumanagara University

142 PUBLICATIONS 270 CITATIONS

SEE PROFILE

Webinar

MEMAHAMI PSIKOLOGI POSITIF DIBALIK EMOSI NEGATIF



Saturday
24th Mei 2025



Via
Zoom Meeting



Time
10.00-12.00 WIB

Register Now
bit.ly/mounev232



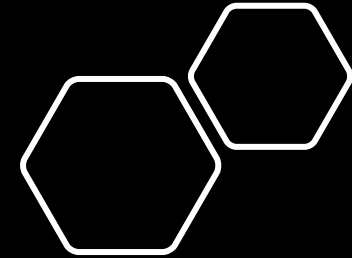
0812-2000-2045



academy.mounev.com



Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa
Dosen Universitas Tarumanagara



Memahami Psikologi Positif di balik Emosi Negatif

1. Berbagai Jenis Emosi Negatif →
2. Plutchik's wheel of emotions →
3. Psikologi Positif →
4. Martin Seligman →
5. Authors Psikologi Positif →
6. **LACTO** →

Berbagai Jenis Emosi Negatif

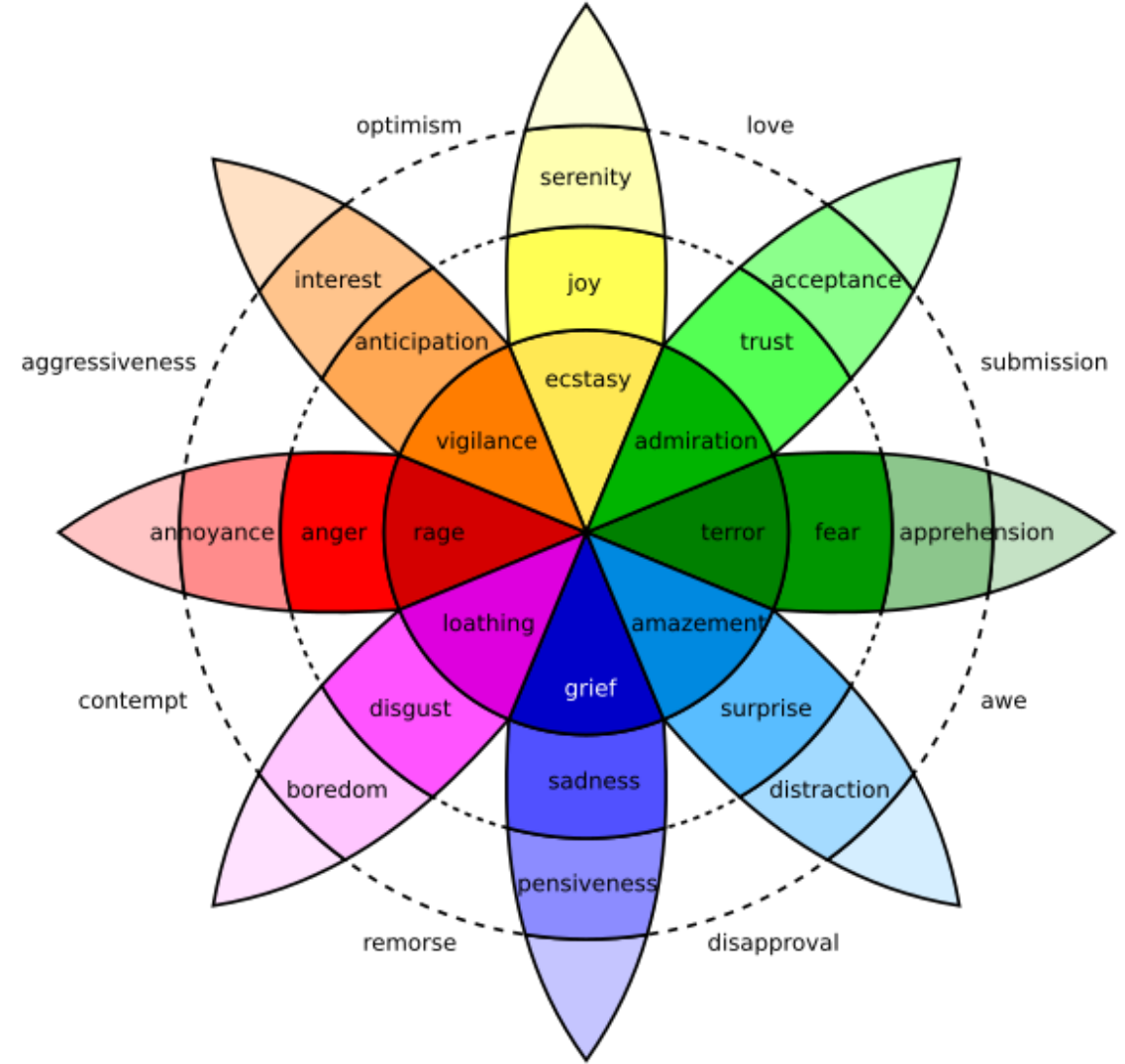




Emosi Positif?



Plutchik's wheel of emotions





Plutchik's Psychoevolutionary Theory of Basic Emotions

- **Anger** \leftrightarrow **Fear** | **Sad** \leftrightarrow **Joy**
- **Disgust** \leftrightarrow **Trust** | **Anticipation** \leftrightarrow **Surprise**

1. Emosi dasar adalah **pola affective** yang bersifat umum dan **berjumlah sedikit**.
 - Emosi lain merupakan turunan emosi dasar; **bervariasi** namun masih **ada kemiripan**.
2. Emosi dasar dikonseptualisasikan dalam bentuk **pasangan kutub** yang berlawanan.
3. Emosi dasar disimpulkan dari beberapa indikasi **subjective** dan **objective (expression)**
4. Emosi berlaku untuk **semua tingkatan evolusi** (hewan dan manusia).
5. Emosi berperan adaptif membantu organisme **mengatasi masalah** kelangsungan hidup.
6. Emosi hadir dalam berbagai **tingkat intensitas/level**.

Stimulus event	Inferred cognition	Feeling	Behavior	Effect
Threat	"Danger"	Fear, terror	Running, or flying away	Protection
Obstacle	"Enemy"	Anger, rage	Biting, hitting	Destruction
Potential mate	"Possess"	Joy, ecstasy	Courting, mating	Reproduction
Loss of valued person	"Isolation"	Sadness, grief	Crying for help	Reintegration
Group member	"Friend"	Acceptance, trust	Grooming, sharing	Affiliation
Gruesome object	"Poison"	Disgust, Loathing	Vomiting, pushing away	Rejection
New territory	"What's out there?"	Anticipation	Examining, mapping	Exploration
Sudden novel object	"What is it?"	Surprise	Stopping, alerting	Orientation



Stimulus event	Inferred cognition	Feeling	Behavior	Effect
Ancaman	Bahaya	Ketakutan, teror	Berlari atau terbang menjauh	Perlindungan
Kendala	Musuh	Kemarahan, amukan	Menggigit, memukul	Penghancuran
Potensi pasangan	Memiliki	Kegembiraan, kegembiraan	Mencari jodoh, kawin	Reproduksi
Kehilangan orang yang berharga	Keterasingan	Kesedihan, duka	Menangis minta tolong	Reintegrasi
Anggota kelompok	Teman	Penerimaan, kepercayaan	Merapikan diri, berbagi	Afiliasi
Objek yang mengerikan	Racun	Jijik, rasa muak	Muntah, mendorong	Penolakan
Wilayah baru	Apa yang ada di luar sana?	Antisipasi	Memeriksa, memetakan	Eksplorasi
Objek baru yang tiba-tiba	Apa itu?	Kejutan	Berhenti, memberi tanda	Orientasi



Psikologi Positif

- Studi tentang **kondisi pikiran, emosi, dan perilaku**, yang berkontribusi pada:
 - Kepuasan (***Satisfaction***)
 - Kebahagiaan (***Joy, Happiness***)
 - Kesejahteraan (***Well-Being***)
 - Hubungan Positif (***Positive Relationship***)



Positive Psychology Authors

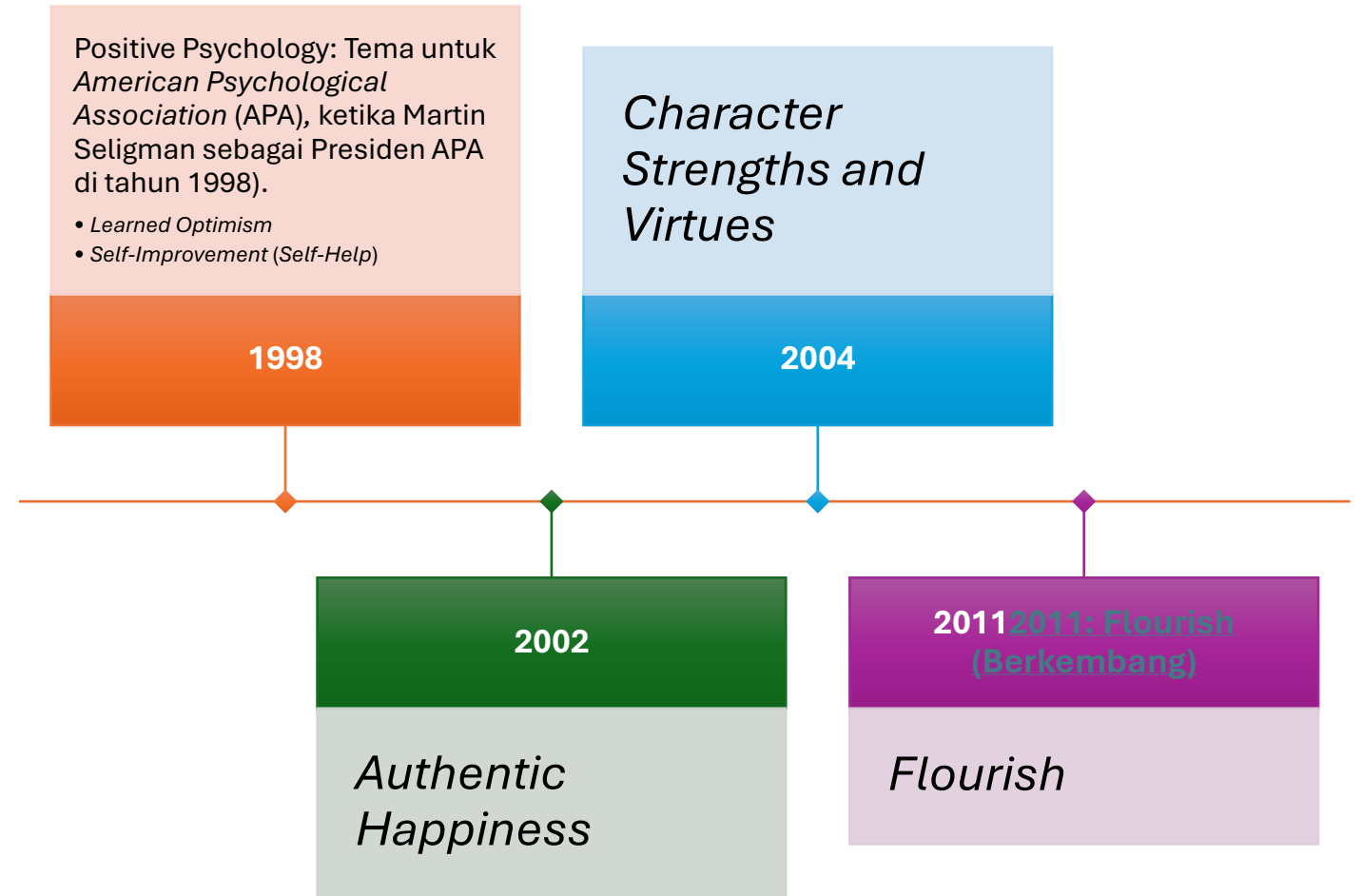
- **Aristotle** (384-322 BC): Nicomachean Ethics / theory and practice of human flourishing / eudaimonia
- **Carl Ransom Rogers** (January 8, 1902 – February 4, 1987)
 - Founders of humanistic psychology
 - Person-centered psychotherapy
- **Abraham Harold Maslow** (April 1, 1908 – June 8, 1970)
 - Created hierarchy of needs
 - culminating in self-actualization
- **Edward Francis Diener** (July 25, 1946 – April 27, 2021)
 - The measurement of well-being.
 - Tripartite model of subjective well-being : PANAS & GLS
 - Personality, Income, Cultural influences on Well-being
- **Mihaly Robert Csikszentmihalyi** (29 September 1934 – 20 October 2021)
 - Concept of "flow", a highly focused mental state conducive to productivity

Positive Psychology Authors

- **Carol Diane Ryff**
 - (a) *purpose/meaning in life*, (b) *self-acceptance*, (c) *personal growth/development*, (d) *environmental mastery*, (e) *autonomy*, & (f) *positive relationships with others*.
- **Corey Keyes**
 - *Positive Social Relationships*.
 - *Flourishing and Languishing*,
- **Martin Seligman** (*Key Figure*) →
- **Paul T. P. Wong** (April 1, 1937 – Oct. 2024) →
 - *Second wave of Positive Psychology*



Martin Seligman



- Psikologi Positif **lebih daripada** memperbaiki (*fixing*) apa yang **salah / sakit** pada individu;
- Psikologi Positif mengidentifikasi (*identify*) dan memelihara (*nurture*) kekuatan/kualitas individu.

Sebelum Perang Dunia II, misi Psikologi:

1. *Curing mental illness;*
 2. *Identifying and nurturing high **talent**;*
 3. Making the lives of people more **productive.**
-





Setelah Perang Dunia II,
misi dari Psikologi
hanya:

Curing mental illness

Why???

(Seligman, 2005)

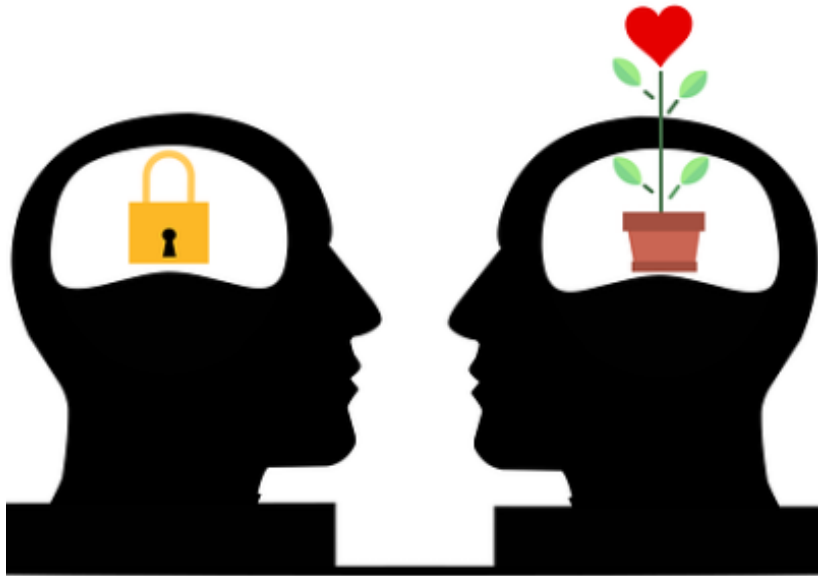


Why just *Curing Mental Illness?*

(Seligman, 2005)

- 1946 (Veterans Administration)
 - *Thousands of psychologists found out that they could **make a living** treating **mental illness**.*
- 1947 (National Institute of Mental Health ~ Mental Illness)
 - *Academics found out that they could get **grants** if their research was described as being in **pathology**.*

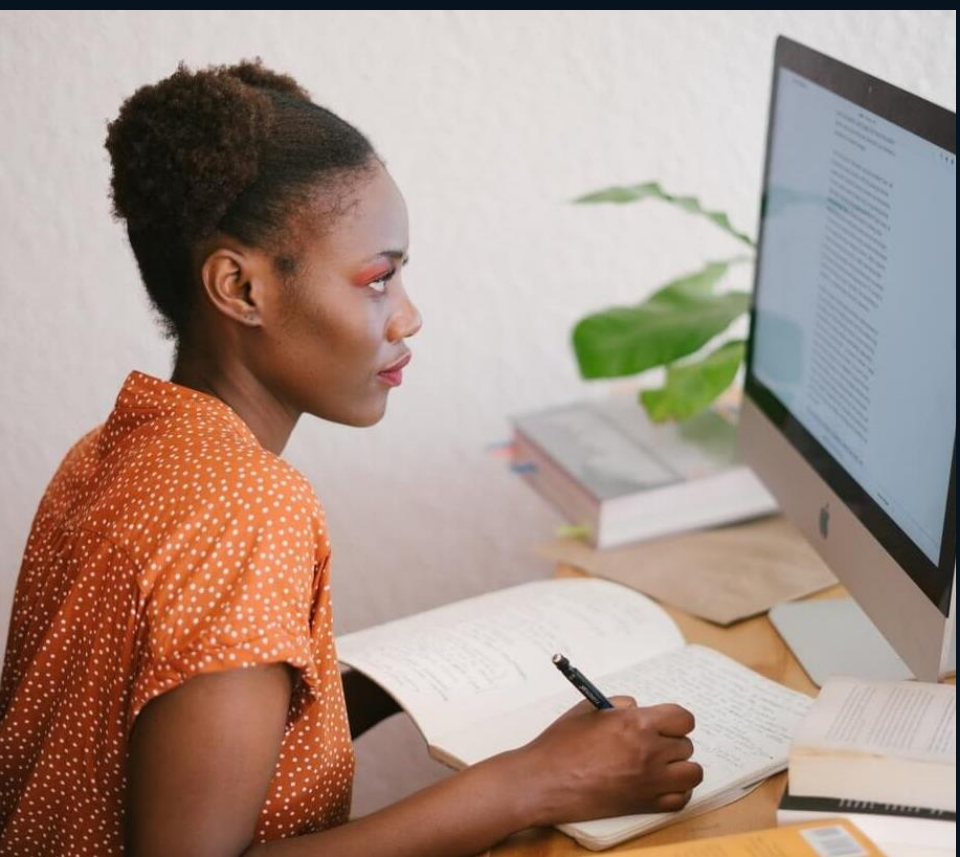




1998: Positive Psychology

- Psikologi positif: **studi ilmiah** tentang **kondisi** dan **proses** yang berkontribusi pada keadaan:
 - **kepuasan/kebahagiaan**
 - **kesehatan/kesejahteraan**
 - **hubungan positif (*horizontal & vertical*)**

Authentic Happiness (Seligman, 2002)

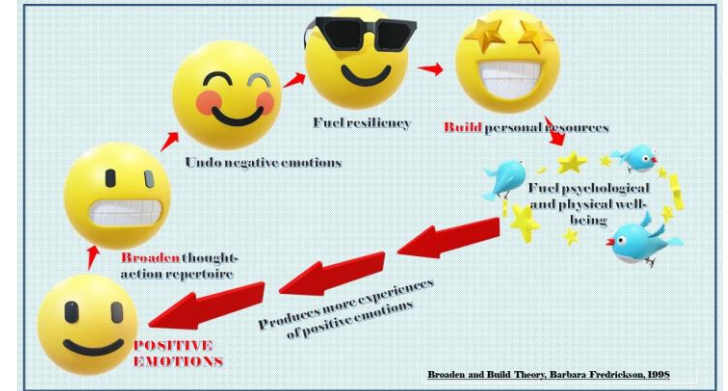


Kita sering **memilih**
apa yang membuat kita **merasa baik**,
...tetapi...
sangat **penting** bagi kita untuk
menyadari dan **mempertimbangkan**:
apakah pilihan tersebut
akan membuat kita menjadi baik...

2002: Authentic Happiness

Tiga elemen Psikologis

membuat kita **menjadi baik**



Positive Emotion



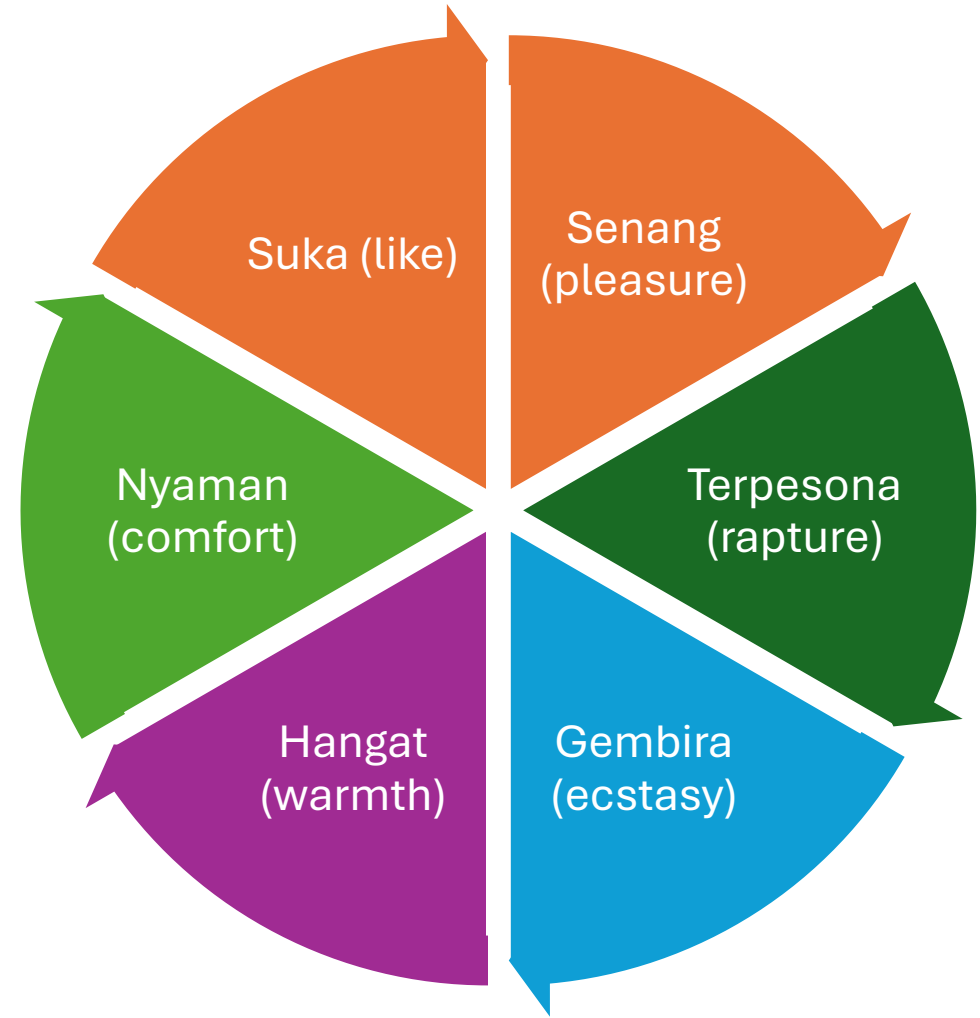
Meaning in Life



Engagement



Positive Emotion
→ *Pleasant Life*



Engagement → Engaged Life

- **Menikmati** saat asyik beraktivitas (berolah raga; menikmati musik; dll.).
- Jika ditanya kepada individu yang sedang mengalami *engagement*:
 - “**emosi apa yang dirasakan?**”,
 - *jawaban*: “**tidak tahu**“, “tidak ada.”, “**asyik aja**“.
- penting untuk mengidentifikasi **kekuatan** dan belajar menggunakannya lebih sering.





Meaning → *The Meaningful Life*

- Dalam menjalani hidupnya, manusia secara tak terhindarkan, menginginkan **makna** dan **tujuan**.
- Manusia menciptakan/bergabung dalam **institusi** (agama, organisasi, keluarga, dll.) untuk memungkinkan pencapaian makna.
- Dalam usaha **pencapaian makna**, terdapat berbagai pengalaman emosi:
 - emosi positif
 - emosi negatif





2004: VIA-IS *Values in Action Inventory of Strengths*

- **Humanity:** (11) love, (12) kindness, (01) social intelligence.
- **Justice:** (05) fairness, (06) teamwork, (07) leadership.
- **Temperance:** (02) prudence, (03) humility, (04) self-regulation, (05) forgiveness.
- **Courage:** (07) zest, (08) perseverance, (09) honesty, (10) bravery.
- **Wisdom:** (01) judgment, (02) love of learning, (03) curiosity, (04) perspective, (05) creativity.
- **Transcendence:** (07) hope, (08) gratitude, (09) spirituality, (10) humor, (11) appreciation of beauty and excellence.





2011: Flourish (Berkembang)

Flourishing: kondisi manusia lengkap dengan kebaikan untuk hidup.

Flourishing ~ pohon yang tumbuh dengan baik/lengkap.

Flourish: model kebahagiaan / kesejahteraan / kualitas hidup (Seligman, 2018)

- **Positive Emotion**
- **Engagement**
- **Relationship**
- **Meaning in live**
- **Achievement**



Second Wave of Positive Psychology (PP 2.0)

(Paul T. Wong)

Psikologi Positif Eksistensial:

- **Integrasi** antara psikologi eksistensial dan psikologi positif.
- Prinsip **Yin-Yang** dialektis (psikologi asli Asia)
- didasarkan pada fondasi **ko-eksistensi** hal-hal yang berlawanan sebagai esensial **untuk perkembangan** dan **kesejahteraan manusia**.

Psikologi Existensial:

- mengakui *kekhawatiran* dan *sisi gelap* dari keberadaan manusia.

LACTO:

*Proses dari
Negative
Emotion
→ menjadi
Positive
Emotion*



Labeling → Identifikasi **Nama** Emosi Negatif yang dialami → Berikan **Label** pada emosi negatif yang dialami.



Analyzing → Identifikasi **Penyebab/Faktor** yang menyebabkan pengalaman emosi negatif (berdasarkan nama emosi negatif).



Cognitive Reappraisal → Identifikasi **Pelajaran (Hikmah)** dari Peristiwa yang menjadi faktor atau penyebab emosi negatif.



Transforming → Renungkan pelajaran (hikmah) yang didapat; bentuk *positive thinking* yang menimbulkan **inspirasi** di masa mendatang.



Observing → Identifikasi dan **Tumbuhkan bibit** emosi positif.

Cognitive Reappraisal / Hikmah Emosi Negatif

No.	Emosi	Makna
01	Jijik	Tanda bahwa kita perlu lebih memperhatikan kesehatan, hidup bersih.
02	Benci	Tanda bahwa kita perlu lebih mandiri.
03	Malu	Tanda bahwa kita perlu perlu lebih rendah hati dan percaya diri.
04	Sedih	Tanda bahwa kita membutuhkan istirahat
05	Tertekan	Tanda bahwa kita perlu lebih mengumpulkan sumber daya (dukungan).
06	Kesepian	Tanda bahwa kita perlu mengingat “orang tua” sejati kita.
07	Putus Asa	Tanda bahwa kita perlu melihat hal / peluang lain.
08	Terancam	Tanda bahwa kita perlu lebih pasrah / berserah diri.
09	Takut	Tanda bahwa kita perlu latihan / mempersiapkan diri.
10	Kesal/Marah	Tanda bahwa kita perlu lebih memahami kondisi OL / situasi / realitas.
11	Risih	Tanda bahwa kita perlu tampil apa adanya (sederhana).
12	Gelisah	Tanda bahwa kita perlu fokus pada <i>here and now</i> .

Insomnia sebagai *predictor* dari ***depression***
(Baglioni et al., dalam Suyasa, 2024).

Individu yang tidak mengalami *insomnia*
atau cukup memiliki **kualitas tidur**:

- *tidak* mudah mengalami **emosi negatif**;
 - lebih mudah mengalami **emosi positif**.
-



sauweghele

muliate

haturnuhun

sakalangkong

suksema amanai

maturnuwun

terimakasih

thankyou

tarimokasih turimong

tampiaseh

gaseh

beh

**Webinar Memahami Psikologi Positif
Dibalik Emosi Negatif**
232th webinar by mounev academy

Get e-certificate, screen record,
and pdf material via website
academy.mounev.com



 mounev
Academy
**MASIH ADA
HARI ESOK** 



Daftar Pustaka

- Emotion. (2025, April 13th). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Emotion&oldid=1285482755>
- Flourishing. (2025, May 2nd). In *Wikipedia*. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Flourishing&oldid=1288421730>
- Positive psychology. (2025, May 05th). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychology&oldid=1289008192
- Paul T. P. Wong. (2025, February 7th). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Paul_T._P._Wong&oldid=1274430816
- Plutchik, Robert; Kellerman, Henry (1980). *Theories of emotion*. New York: Academic Press. ISBN 0125587015.
- Robert Plutchik. (2025, April 2nd). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert_Plutchik&oldid=1283641772
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. https://archive.org/details/authenticappine00seli_0
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3 - 9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466
- Suyasa, P. T. Y. S. (2024). *Cara mengatasi insomnia*. Webinar Mounev Academy. <https://www.researchgate.net/publication/381045924>
- Values in Action Inventory of Strengths (2024, September 8th). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Values_in_Action_Inventory_of_Strengths&oldid=1244657704