

Abstrak Jurnal

(Terjemahan bebas)

Suwito Hendraningrat Pudiono dan Hari K. Lasmono

Be Better or Be Marry: How Mood Affects Self-Control

Ayelet Fishbach and Aparma A. Labroo
University of Chicago

Dalam enam studi, para penulis menguji apakah akibat suasana hati terhadap keberhasilan mengendalikan diri tergantung pada tujuan yang akan diperoleh. Kami menduga bahwa suasana hati yang positif mengisyaratkan kepada seseorang untuk menyesuaikan tujuan yang dapat dicapai, sedangkan suasana hati yang negatif mengisyaratkan kepada seseorang untuk menolak tujuan yang dapat dicapai; oleh karena itu, bila yang dapat dicapai tujuan perbaikan-diri, seseorang yang berbahagia (sebagai lawan netral atau tak bahagia) akan lebih berhasil menyelesaikan tugas yang mendukung tujuan tersebut. Sebaliknya, bila yang dapat diperoleh/aksesibel adalah tujuan mengelola suasana hati, seseorang yang berbahagia akan menghindari tugas-tugas yang berkaitan dengan pengendalian diri karena tugas-tugas tersebut tak sesuai dengan tujuannya. Pola ini mendapat dukungan lintas tugas-tugas kendali-diri, termasuk memberi donasi untuk amal, menunjukkan ketahanan fisik, mencari balikan negatif, dan menyelesaikan tes.

Kata kunci: kendali-diri, regulasi-diri, suasana hati, aksesibel, tujuan

Journal of Personality and Social Psychology 2007, 93(2), 158-173

Mood Regulation in Depression: Differential Effects of Distraction and Recall of Happy Memories on Sad Mood

Jutta Joormann, Matthias Siemer, and Ian H. Gotlib
Stanford University

Penelitian mutakhir menyiratkan bahwa mengingat ingatan yang positif memegang peran penting dalam pengaturan suasana hati. Dalam studi ini, para penulis meneliti kemampuan partisipan yang depresi, pernah depresi, dan tak pernah depresi untuk mengatur suasana hati yang sedih melalui mengingat ingatan yang positif atau melalui pengalihan perhatian/distraksi. Sekalipun perbaikan suasana hati ditemukan pada semua partisipan sebagai respons terhadap distraksi, ketika diinstruksi mengingat ingatan positif, suasana hati partisipan yang tak pernah depresi meningkat, sedangkan suasana hati partisipan yang pernah depresi tidak berubah. Penting untuk dicatat bahwa partisipan yang depresi menunjukkan suasana hati sedih yang memburuk setelah beberapa kali berusaha mengingat kembali ingatan positif. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa depresi berasosiasi dengan gangguan kemampuan menggunakan *recall* positif untuk mengatur suasana hati yang sedih dan bahwa kerusakan itu terbukti berlanjut setelah sembuh.

Kata kunci: depresi, emosi, regulasi, suasana hati, memori

Journal of Abnormal Psychology 116(3), 484-490