



**TINGKAT *FLOURISHING* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
(STUDI KOMPARASI BERDASARKAN *GENDER*)**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Noviana Iman Sari

1511412060

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PENGESAHAN

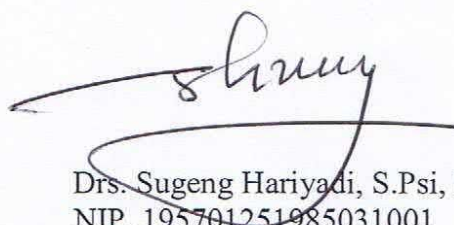
Skripsi dengan judul “Tingkat *Flourishing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)” telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 20 Agustus 2019.

Panitia:



Dr. Edy Purwanto, M.Si
NIP. 19630121198703001

Sekretaris



Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S.
NIP. 195701251985031001

Penguji I



Nuke Martiarini, S.Psi., M.A
NIP. 198103272012122001

Pembimbing I/ Penguji II



Sugiariyanti, S.Psi., M.A
NIP. 197804192003122001

Pembimbing II/ Penguji III

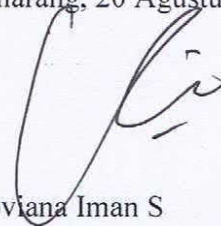


Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si
NIP. 197202042000032001

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Tingkat *Flourishing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 20 Agustus 2019



Noviana Iman S

1511412060

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hidup adalah belajar. Terus belajar untuk menjadi versi terbaik dari diri seperti yang Tuhan inginkan. Hidup adalah berjuang. Terus berjuang untuk menggapai cinta dari Sang Maha Cinta. Maka, hiduplah dengan cinta. Cinta untuk belajar dan berjuang hingga mencapai *flourish*, menjadi manusia sesungguhnya, *insan kamil*, demi cinta Sang Maha Cinta.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini bagi:

Bapak dan Ibu Tercinta

Adik-adikku Tersayang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat *Flourishing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)”. Bantuan, motivasi, dukungan, dan doa dari berbagai pihak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi, M.S, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Sugiariyanti, S.Psi., M.A., sebagai dosen pembimbing I yang dengan sabar telah berkenan mencurahkan perhatian selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. Psikolog, sebagai dosen pembimbing II yang dengan sabar telah berkenan mencurahkan perhatian selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Nuke Martiarini, S.Psi., M.A, sebagai dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis.
6. Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi, M.A, sebagai dosen pembimbing akademik, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama menempuh masa studi.

7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan membagikan ilmu dan pengalaman kepada penulis.
8. Segenap pihak yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2012, khususnya pejuang terakhir, dan semua yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, yang bersama-sama dengan penulis menempuh studi dalam suka dan duka.
10. Bapak, Ibu, dan Adik-adik yang telah memberikan segenap doa, perhatian, dan dukungan yang tiada lelahnya kepada penulis.
11. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. *Jazakumullaahu khairan katsiiran*. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu, khususnya psikologi.

Semarang, 20 Agustus 2019

Penulis

ABSTRAK

Sari, Noviana Iman. 2019. Tingkat *Flourishing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender). *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama: Sugiariyanti, S.Psi., M.A.,

Kata Kunci: *Flourishing*, Psikologi Positif, Mahasiswa

Flourishing adalah salah satu kata kunci utama dalam istilah psikologi positif yang didefinisikan sebagai keadaan seseorang, suatu organisme, atau suatu kelompok, dimana ia menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsi-fungsinya berjalan pula dengan sangat baik. Pentingnya sebagai mahasiswa untuk mencapai tingkat *flourishing* sehingga menjadi pribadi yang berkembang secara penuh dan dapat menjalankan fungsi-fungsi dalam kehidupan dengan sangat baik, terlebih peran mahasiswa dalam masyarakat yang sangat diharapkan untuk menjadi generasi penerus yang aktif dalam memajukan kesejahteraan bangsa *Flourishing* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Flourishing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang, serta ada tidaknya perbedaan *Flourishing* Mahasiswa jika ditinjau berdasarkan gender.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 Mahasiswa. Teknik sampling yang dipakai, yaitu *incidental sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala *The Perma Profiler* yang terdiri dari 25 aitem. Skala *The Perma Profiler* mempunyai koefisien validitas aitem antara 0,378 sampai dengan 0,627 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,929.

Flourishing Mahasiswa dalam kategori tinggi dengan karakteristik yang paling berpengaruh, yaitu *positive relationship*. Metode analisis menggunakan *Wilcoxon Mann Whitney U-Test* dengan hasil *Z Score* = -0,576 dengan nilai signifikansi 0,565 ($p > 0,05$), sehingga tidak ada perbedaan *Flourishing* Mahasiswa jika ditinjau berdasarkan gender. *Positive Emotion* mahasiswa 90,4% tinggi dan 9,4% sedang. *Engagement* mahasiswa 73,1% tinggi dan 26,9% sedang. *Positive Relationship* mahasiswa 84,6% tinggi dan 15,4% sedang. *Meaning of Life* mahasiswa 76,9% tinggi dan 23,1% sedang. *Accomplishment* mahasiswa 65,4% tinggi dan 34,6% berada dalam kategori sedang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB	
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoretis	8
1.4.2. Manfaat Praktis	8
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. <i>Flourishing</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Flourishing</i>	9

2.1.2	Aspek-aspek <i>Flourishing</i>	13
2.1.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Flourishing</i>	28
2.2	Tinjauan Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan.....	30
2.3	Kerangka Berpikir Penelitian	31
3. METODE PENELITIAN		
3.1.	Jenis Penelitian	32
3.2.	Desain Penelitian	32
3.3.	Variabel Penelitian.....	33
3.3.1.	Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.3.2.	Definisi Operasional	34
3.4.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
3.4.1.	Populasi	34
3.4.2.	Sampel Penelitian	35
3.5.	Metode Pengumpul Data	36
3.6.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
3.6.1.	Validitas.....	37
3.6.2.	Reliabilitas	39
3.7.	Teknik Analisis Data	40
4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Persiapan Penelitian.....	42
4.1.1.	Orientasi Kancah Penelitian	42
4.1.2.	Penentuan Sampel Penelitian.....	43
4.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	43

4.2.1. Pengumpulan Data.....	43
4.2.2. Pelaksanaan Skoring	43
4.3. Deskripsi Data Hasil Penelitian	44
4.3.1. <i>Gambaran Flourishing pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang</i>	44
4.3.1.1 <i>Gambaran Umum Flourishing pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang</i>	45
4.3.1.2 <i>Gambaran Spesifik Flourishing pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Tiap Aspek</i>	49
4.3.1.2.1 <i>Gambaran Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Emotions</i>	49
4.3.1.2.2 <i>Gambaran Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Engagement</i>	53
4.3.1.2.3 <i>Gambaran Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Relationship</i>	56
4.3.1.2.4 <i>Gambaran Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Meaning of Life</i>	60
4.3.1.2.5 <i>Gambaran Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Accomplishment</i>	64
4.3.2 <i>Ringkasan Deskriptif Aspek PERMA pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang</i>	67
4.4. Hasil Penelitian.....	69
4.4.1. Uji Hipotesis	69
4.4.2. Deskripsi Hasil Uji Perbedaan Tiap Aspek	70
4.4.2.1 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Aspek <i>Positive Emotion</i>	71
4.4.2.2 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Aspek <i>Engagement</i>	71
4.4.2.3 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Aspek <i>Positive Relationship</i>	72
4.4.2.4 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Aspek <i>Meaning of Life</i>	73

4.4.2.5 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Aspek <i>Accomplishment</i>	74
4.5 Pembahasan	74
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	78
5 PENUTUP	
5.4 Simpulan.....	79
5.5 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. <i>Blueprint Skala The Perma Profiler</i>	38
3.2. Hasil Uji Validitas Aitem <i>The Perma Profiler</i>	40
3.3. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	41
4.1. Statistik Deskriptif <i>Flourishing</i>	46
4.2. Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Hipotetik.....	47
4.3 <i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-laki dan Perempuan</i>	49
4.4 <i>Statistik Deskriptif Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Emotions</i>	50
4.5 <i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Emotion</i>	53
4.6 <i>Statistik Deskriptif Flourishing Pada Aspek Engagement</i>	54
4.7 <i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Engagement</i>	57
4.8 <i>Statistik Deskriptif Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Relationship</i>	58
4.9 <i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Positive Relationship</i>	60
4.10 <i>Statistik Deskriptif Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Meaning of Life</i>	62
4.11 <i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Meaning of Life</i>	64
4.12 <i>Statistik Deskriptif Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Accomplishment</i>	65

4.13	<i>Distribusi Frekuensi Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Accomplishment</i>	68
4.14	<i>Ringkasan Deskriptif Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang</i>	69
4.15	<i>Perbandingan Mean Empiris Tiap Aspek Flourishing.....</i>	70
4.16	<i>Uji Hipotesis Penelitian</i>	71
4.17	<i>Hasil Uji Perbedaan Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Aspek Positive Emotion</i>	72
4.18	<i>Hasil Uji Perbedaan Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-Laki Dan Perempuan Berdasarkan Aspek Engagement.....</i>	73
4.19	<i>Hasil Uji Perbedaan Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Aspek Positive Relationship.....</i>	74
4.20	<i>Hasil Uji Perbedaan Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Aspek Meaning Of Life.....</i>	75
4.21	<i>Hasil Uji Perbedaan Flourishing Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Laki-Laki Dan Perempuan Berdasarkan Aspek Accomplishment</i>	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir	32
4.1 Diagram Gambaran Umum Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang	50
4.2 Diagram Gambaran Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek <i>Positive Emotion</i>	54
4.3 Diagram Gambaran Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek <i>Engagement</i>	57
4.4 Diagram Gambaran Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek <i>Positive Relationship</i>	61
4.5 Diagram Gambaran Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek <i>Meaning Of Life</i>	65
4.6 Diagram Gambaran Tingkat <i>Flourishing</i> Mahasiswa Univeritas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek <i>Accomplishment</i>	68
4.7 Diagram Ringkasan Deskriptif <i>Flourishing</i> Mahasiswa Universitas Negeri Semarang	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas	85
2. Uji Reliabilitas	102
3. Uji Hipotesis Penelitian	105
4. Skala Penelitian.....	125
5. Tabulasi Data Penelitian	133

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan generasi muda di Indonesia dirasa penting untuk dikaji secara khusus dan lebih mendalam karena menyangkut masa depan bangsa yang lebih baik. Pemuda dengan segala potensi yang melekat pada dirinya memiliki peran strategis dalam menggerakkan bangsa, baik sebagai kekuatan moral, kontrol sosial, maupun agen perubahan.

Pendidikan merupakan salah satu bidang penting yang seharusnya dapat menunjang kualitas generasi muda. Melalui pendidikan, potensi-potensi manusia dapat dikembangkan dan diaktualisasikan sehingga manusia mampu menjadikan diri dan lingkungannya lebih sejahtera dan lebih baik. Tujuan pendidikan untuk memuliakan manusia dapat tercapai apabila proses pendidikan dapat memfasilitasi pengembangan potensi manusia sebagai makhluk biopsikososio-religius. Dengan demikian, pendidikan bertugas untuk mengembangkan kecerdasan intelektual, sosial, emosional, praktikal, serta moral dan spiritual.

Mahasiswa merupakan generasi muda yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang tertinggi. Tujuan pendidikan tinggi yang utama (dalam Pedoman Pemilihan Mahasiswa Berprestasi Program Sarjana 2016: 1) adalah mengembangkan potensi Mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan

bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa. Mahasiswa pun diharapkan menjadi generasi penerus pewujud harapan dan cita-cita mulia bangsa. Dengan demikian, maka Mahasiswa sebagai insan dewasa harus dapat mengembangkan potensi secara maksimal agar dapat memenuhi tuntutan sebagaimana diuraikan dalam tujuan pendidikan. Mahasiswa diharapkan memiliki kecerdasan komprehensif, yang tidak hanya didapatkan atau menekuni ilmu dalam bidangnya saja (*hardskill*), tetapi juga harus beraktivitas untuk mengembangkan *softskill*-nya.

Mahasiswa bahkan memiliki peranan penting dalam masyarakat yakni sebagai *agent of change* yang akan memperjuangkan perubahan-perubahan menuju perbaikan di bidang sosial dalam kehidupan masyarakat, *social control* yakni penengah antara pemerintah dan masyarakat, sebagai pengontrol peraturan, kebijakan dan kegiatan pemerintah, dan juga sebagai *Iron stock*, mahasiswa diharapkan menjadi individu tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia sebagai generasi penerus bangsa. Tentunya mahasiswa perlu mengimbangi diri dengan mengoptimalkan potensi dirinya untuk dapat mewujudkan harapan besar bangsa yang akan diembannya. Mahasiswa sebagai insan dewasa pun harus dapat mengembangkan potensi secara maksimal agar dapat memenuhi segudang tuntutan yang telah dijelaskan sebelumnya. Mahasiswa diharapkan memiliki kecerdasan komprehensif, yang tidak hanya didapatkan atau menekuni ilmu dalam bidangnya saja (*hardskill*), tetapi juga harus beraktivitas untuk mengembangkan *softskill*-nya. Dengan demikian, mahasiswa dapat meraih prestasi yang unggul dan

membanggakan tidak hanya di bidang keilmuan saja melainkan juga memberikan kontribusi nyata yang bermanfaat di masyarakat luas secara selaras dan seimbang.

Berbagai prestasi Indonesia di dunia Internasional pun sempat ditorehkan oleh pemuda-pemuda terbaik bangsa pada beragam bidang, seperti bulutangkis, olimpiade sains, sepak bola, seni, fashion, dan automotif. Pada bidang seni, terdapat 16 Mahasiswa UGM (Universitas Gadjah Mada) Komunitas Seni Tari Tradisional Aceh Rampoe yang berhasil raih juara pertama dalam *Wonju Dynamic Dancing Carnival 2018* yang berlangsung pada tanggal 11 sampai dengan 16 September 2018 lalu di Korea Selatan. Pada bidang teknologi, terdapat 5 Mahasiswa UB (Universitas Brawijaya) yang tergabung dalam Tim J-ROID yang terdiri dari Mahasiswa Fakultas Teknik dan Fakultas Kedokteran telah mampu mengalahkan 253 tim dari 49 negara dan meraih Medali Emas melalui ciptaan mereka yaitu inovasi teknologi di bidang kesehatan berupa jaket yang berfungsi untuk menyeimbangkan suhu tubuh dalam ajang kompetisi *The 10th International Exhibition of Inventions (IEI) & The 3rd World Invention and Innovation Forum(WIIF) 2018* di kota Foshan, China pada tanggal 13 sampai dengan 15 September 2018 (<https://news.okezone.com/> akses pada 10/07/2019).

Masih banyak lagi catatan prestasi anak bangsa yang memberikan nama harum bagi pendidikan Indonesia. Universitas Negeri Semarang (Unnes) sebagai salah satu Universitas negeri di Jawa Tengah pun turut menorehkan prestasi di kancah Internasional, antara lain tiga mahasiswa Unnes kembali meneguhkan reputasinya pada gelaran Asian Games Jakarta-Palembang 2018 lalu yakni Nining Purwaningsih (Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi) memperoleh

Medali Perunggu cabang Sepeda Gunung Putri (*Downhill*), Puja Riyaya (Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi) memperoleh Medali Perunggu cabang Wushu Sanda Putra 70 KG, serta Yusuf Widiyanto (Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi) memperoleh Medali Perunggu cabang Wushu Sanda Putra 56 KG (<https://unnes.ac.id/> akses pada 10/07/2019).

Prestasi (*accomplishment*) adalah salah satu aspek yang membentuk *flourishing*. *Flourishing* merupakan salah satu konsep yang krusial dalam psikologi positif yaitu suatu keadaan dimana seseorang atau suatu kelompok mengalami perkembangan yang penuh dari pribadinya sehingga dapat menjalankan fungsi-fungsi kehidupannya dengan baik pula.

Dalam psikologi positif terdapat istilah *Flourishing* yaitu dimana seseorang atau suatu kelompok menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsi-fungsinya telah berjalan dengan sangat baik (Arif, 2016: 23). Berkembang-penuhnya pribadi seseorang tersebut karena telah menjalani hidup yang baik (Seligman dalam Yuspendi, 2017: 190). Konsep ini sebatas mirip dengan konsep aktualisasi diri, tetapi *flourishing* merupakan konsep yang lebih dapat diukur.

Beberapa penelitian mengenai *flourishing* diantaranya dilakukan oleh Yuspendi, dkk (2017) yaitu mengenai peran *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing* pada 372 responden berusia diatas 18 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa *voluntary activities* yang meliputi keseimbangan emosi, *adult attachment*, *autonomy*, *spiritual well-being* dan *grit* yang berpengaruh secara simultan terhadap perkembangan *flourishing*. Namun peran *voluntary activities* tampak lebih rendah dibandingkan dengan peran *coping* yang

secara simultan berpengaruh terhadap perkembangan *flourishing*. Hal ini menunjukkan besarnya peran *coping* seperti *active coping*, *acceptance*, *instrument support*, dan *religious coping* dalam mencapai perkembangan *flourishing* disamping determinan *voluntary activities*.

Sementara mahasiswa sebagai insan dewasa pun harus dapat mengembangkan potensi secara maksimal agar dapat memenuhi segudang tuntutan yang telah dijelaskan sebelumnya. Mahasiswa diharapkan memiliki kecerdasan komprehensif, yang tidak hanya didapatkan atau menekuni ilmu dalam bidangnya saja (*hardskill*), tetapi juga harus beraktivitas untuk mengembangkan *softskill*-nya. Ini lah mengapa penting bagi mahasiswa untuk memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi. Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang bahkan melakukan prokratinasi akademik, banyak dari mereka yang kuliah karena tuntutan keluarga dan bukan keinginannya sendiri sehingga mereka kurang bisa maksimal dalam perkuliahannya. Mahasiswa juga masih banyak yang belum optimis terhadap masa depannya, mudah terbawa konflik interpersonal dengan temannya, dimana hal-hal tersebut dapat menghalangi mereka untuk mencapai *flourishing* dalam hidupnya.

Data awal yang didapatkan peneliti melalui studi pendahuluan dengan menggunakan angket terhadap 9 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang hasilnya antara lain: 77,8% mahasiswa merasa belum menjadi yang terbaik dari dirinya, 77,8% juga merasa bahwa potensinya belum berkembang secara penuh, 66,7% merasa telah melakukan usaha yang terbaik, 77,8% melaporkan telah bekerja keras untuk mempersembahkan yang terbaik dalam hidupnya, serta 77,8%

merasa telah menjadi pribadi yang bermanfaat untuk orang sekitar dan masyarakat.

Berdasarkan hasil studi awal tersebut, menggambarkan aspek-aspek yang membentuk *flourishing* pada mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa merasa belum menjadi yang terbaik dari dirinya dan juga merasa bahwa potensinya belum berkembang secara penuh. Secara umum, banyak hal yang mungkin menyebabkan terjadinya hal tersebut, antara lain faktor yang dapat dikendalikan oleh individu sendiri, serta faktor-faktor lain yang tak dapat dikendalikan oleh individu.

Dalam kultur kebudayaan jawa, laki-laki dan perempuan diberi kesempatan yang berbeda untuk mengaktualisasikan dirinya. Laki-laki pada umumnya lebih diberi kebebasan untuk memilih hal-hal seperti pendidikan, karier maupun pekerjaan apa yang hendak dijalani. Berbeda dengan perempuan yang biasanya lebih diarahkan untuk mengerjakan hal-hal domestik. Selain itu, perempuan umumnya lebih bebas menampakkan ekspresi emosi seperti kelemahan atau kesedihan, sedangkan laki-laki lebih dibatasi bahkan tidak boleh menampakkannya. Tetapi pada zaman sekarang ini nampaknya sudah terjadi beberapa perubahan dimana perempuan lebih diarahkan untuk peran mendidik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti kemudian tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai gambaran *flourishing* pada mahasiswa Unnes serta ada atau tidaknya perbedaan *flourishing* antara kedua kelompok tersebut. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Unnes dimana peneliti menemukan fenomena tersebut dan berusaha melakukan pendalaman. Dari sinilah peneliti kemudian mengangkat sebuah judul “Tingkat *Flourishing* Pada

Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang?
2. Adakah perbedaan antara tingkat *flourishing* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran tingkat *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang
2. Mengetahui ada tidaknya perbedaan antara tingkat *flourishing* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di Universitas Negeri Semarang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai pengembangan konsep *flourishing* yang menjadi topik penting dalam bahasan tentang psikologi positif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan terutama pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang secara khusus mengenai *Flourishing* serta mahasiswa di Indonesia pada umumnya dimana merupakan generasi muda harapan bangsa sehingga harapannya mereka dapat mengembangkan seluruh potensinya secara optimal dan kemudian dapat ikut memajukan dan mensejahterakan bangsa pada masing-masing bidangnya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Flourishing*

2.1.1 Definisi *Flourishing*

Pada awal berdiri, yaitu tahun 2000, tujuan Psikologi Positif yang disampaikan oleh Seligman adalah “*Authentic Happiness*” (Kebahagiaan Autentik) yang meliputi tiga dimensi (*positive emotion, engagement, dan meaning*). Pada tahun 2006, konsep tersebut diperbaiki menjadi 5 pilar (PERMA) yang dikenal dengan *flourishing* (Effendy, 2016).

Flourishing adalah salah satu kata kunci utama dalam istilah psikologi positif. Arif (2016: 23) mendefinisikan *Flourishing* sebagai keadaan seseorang, suatu organisme, atau suatu kelompok, dimana ia menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsi-fungsinya berjalan pula dengan sangat baik.

Sepintas konsep ini sangat mirip dengan konsep aktualisasi diri yang merupakan salah satu konsep psikologi humanistik, tetapi ada perbedaan besar di antara keduanya. *Flourishing* adalah konsep yang terukur, tidak seperti konsep aktualisasi diri yang lebih filosofis.

Flourishing ditentukan oleh lima aspek, yaitu *positive emotions (P)*, *engagement (E)*, *positive relationship (R)*, *meaning of life (M)*, dan *accomplishment (A)*, yang akronimnya adalah PERMA. Kelimanya masing-masing memperlihatkan sisi yang berbeda dari hidup yang berbahagia, hidup yang *flourishing*. Masing-masing memberikan kontribusi yang unik bagi pencapaian

hidup yang *eudaimonic*. *Eudaimonic life* juga ditandai oleh hidup yang *engaged* (E), yaitu hidup yang diikatkan secara sukarela pada suatu tujuan yang lebih besar, lebih bermakna; dimana si pribadi akan banyak mengalami kepuasan batin (gratifikasi, bukan *pleasure*). *Eudaimonic life* ditandai pula oleh relasi yang positif (R) dengan orang lain, baik dengan orang-orang terdekat maupun dengan banyak orang. Selain itu *Eudaimonic life* ditandai pula oleh adanya makna hidup (M) yang mantap, yang menjadi fondasi dari semua aspek kehidupan yang lain. Serta ditandai oleh kuantitas dan kualitas dari berbagai pencapaian (A) yang dihasilkan. Kelimanya memiliki keterkaitan yang sangat kuat. Secara bersama-sama mereka menggambarkan kalitas hidup yang dijalani seseorang, apakah sudah semakin *eudaimonic* ataukah sebaliknya. Saat kelimanya menunjukkan perkembangan yang baik, saat itulah kita dapat mengatakan bahwa seseorang telah menunjukkan *flourishing* dalam hidupnya, yang menandakan bahwa ia telah menjalani hidup yang *Eudaimonic* (Arif, 2016: 41-42).

Arif (2016: 19) menyatakan bahwa *Eudaimonia* adalah konsep Aristoteles tentang hidup yang dijalani dengan baik. Aristoteles berpendapat bahwa setiap manusia bertindak pasti memiliki tujuan. Tujuan itu sendiri terdiri dari dua, yaitu tujuan yang dicari untuk melaksanakan tujuan selanjutnya (tujuan bersifat sementara). Kedua, adalah tujuan yang dicari untuk dirinya sendiri (tujuan akhir). Menurutnya tujuan yang dicari untuk dirinya sendiri hanya satu yakni kebahagiaan (*eudaimonia*).

Dalam pandangan Aristoteles, hidup yang baik bukanlah hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan, melainkan hidup yang ditandai oleh

kesadaran dan direfleksikan sehingga berbuah makna dan kebijaksanaan; serta hidup dimana *virtues* (kebaikan utama) yang unik dari tiap pribadi telah didayabaktikan dengan penuh baik bagi dirinya sendiri dan terlebih lagi bagi masyarakat sekitar. Jadi pribadi yang berbahagia menurut Aritoteles bukanlah pribadi yang terhindar dari segala kesulitan ataupun penderitaan, serta menikmati bermacam-macam kesenangan di dunia ini, melainkan pribadi yang mengolah hidupnya, dengan kontemplasi dan tindakan konkret (kerja keras), sehingga menjadi bakti/ persembahan bagi orang lain atau masyarakat.

Menurut Seligman (Jusmiati, 2017) kebahagiaan adalah sumber motivasi yang mendasar bagi manusia. Kebahagiaan menurut Seligman pada intinya adalah berpusat pada pelaksanaan kebaikan (*virtues*). Jika berdasarkan konsep tersebut maka implikasinya adalah kebahagiaan yang merupakan tujuan akhir dalam hidup ini sangat bergantung pada pribadi yang bersangkutan, pada pilihan-pilihan moralnya, pada bagaimana sesungguhnya ia menafsirkan dirinya sendiri, pada kebijaksanaan dan tindakan konkret yang dilakukannya dalam hidup ini. Upaya-upaya konkret dari pribadi yang bersangkutan lebih akan menentukan kebahagiaannya, dari pada faktor-faktor yang berada diluar kendalinya.

Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala rentetan tuntutan kehidupan manusia. Tiap gerak gerik dan upaya manusia dalam menjalani kehidupan di dunia ini mengarah pada pencapaian kebahagiaan. Hanya saja, pandangan manusia tentang kebahagiaan memang lah berbeda-beda. Perbedaan pandangan ini umumnya terkait dengan perbedaan keadaan diri, kebutuhan, ataupun

perkembangannya. Seperti konsep Freud yang menyatakan bahwa pemenuhan hasrat seksualitas dan agresi adalah motivasi yang fundamental.

Pada tahun-tahun belakangan, para ilmuwan sosial tengah mempelajari “kebahagiaan” dengan semangat yang menggebu-gebu. Pertama-tama mereka menamakannya dengan istilah yang berbeda. Mereka menyebut kebahagiaan sebagai “kesejahteraan subjektif” (*Subjective Well-Being*). Hasil-hasil penelitian pun memperlihatkan adanya suatu kondisi semacam kebahagiaan personal. Definisi tentang kebahagiaan telah dikemukakan oleh banyak ahli. Car (dalam Jumiaty, 2017) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu merupakan kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Sementara menurut Seligman kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan/kelebihan tertinggi yang dimiliki kemudian mengembangkannya dan menerapkannya untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita.

Umumnya dipercaya bahwa uang, kesuksesan, usia, jenis kelamin, kecerdasan, kehidupan seksual, kesehatan, kebersamaan, agama, cinta dan perkawinan, kepuasan kerja, berperan dalam menciptakan kebahagiaan jangka panjang. Namun, kepercayaan-kepercayaan umum itu tak selalu benar. Maka, kehadiran psikologi positif yang dipelopori oleh Seligman kemudian muncul sebagai solusi alternatif terhadap persoalan kemanusiaan yang tak kunjung selesai. Ia pun mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kebutuhan mendasar bagi manusia yang ia istilahkan dengan “*Authentic Happiness*” (Kebahagiaan Autentik).

Menurut Seligman, kebahagiaan yang diperoleh dari realisasi *virtues* (kebaikan utama) dalam kehidupan adalah kebahagiaan yang autentik. Kebahagiaan autentik yang dilandasi eudaimonia akan ditandai oleh *flourishing*, yaitu berkembang penuhnya pribadi seseorang karena telah menjalani hidup yang baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* adalah kondisi seseorang dimana ia menunjukkan perkembangan yang optimal yang ditandai dengan tingginya *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning of life* dan *accomplishment* sehingga seseorang tersebut dapat merasakan kebahagiaan.

2.1.2 Aspek-aspek *Flourishing*

Berikut adalah lima aspek *flourishing* menurut Seligman (dalam Arif, 2016) yaitu:

1. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Aspek yang pertama adalah *Positive Emotion* (P). Menurut teori klasik yang masih diakui peran pentingnya hingga sekarang dari James & Lange (dalam Arif, 2016: 47), emosi adalah penghayatan seseorang akan pola perubahan fisiologis tubuhnya dalam menanggapi peristiwa penting dalam kehidupannya, yaitu peristiwa-peristiwa yang akan memiliki dampak besar terhadap kesejahteraannya atau berpotensi menimbulkan perubahan besar didunianya. Sementara emosi positif (P) merupakan mekanisme internal manusia agar ia mendekati situasi-situasi atau objek-objek yang memberikan dampak positif baginya.

Fredrickson (dalam Arif, 2016: 60) menemukan teori yang mengatakan bahwa emosi positif memiliki fungsi penting dalam evolusi manusia menuju

kebahagiaan, yaitu dengan menggerakkan manusia, menginvestasikan sumber daya yang dimilikinya saat ini, demi membangun sesuatu yang lebih baik, yang akan sangat bernilai di masa depan, sekalipun sangat mungkin yang bersangkutan saat ini tidak menyadari bahwa ia sedang membangun sesuatu yang sangat berharga.

Emosi positif menjalankan fungsinya melalui mekanisme *broaden* (melebarkan) dan *build* (membangun). *Broadening* merupakan kebalikan dari emosi negatif yang menyempitkan atensi supaya manusia terfokus pada permasalahan yang dihadapinya. Emosi positif memperlebar (*broaden*) atensi (Fredrickson, B.L., & Branigan, C. dalam Arif, 2016: 60) membuka hati dan pikiran pada berbagai kemungkinan dan kesempatan, yang mengundangnya melakukan eksplorasi kreatif.

Pelebaran atensi dan keterbukaan hati serta pikiran yang dipicu oleh emosi positif bisa jadi hanya bersifat sesaat, tetapi dampak yang diakibatkannya akan menjadi besar, karena emosi positif mendorong manusia untuk bergerak, melangkah, dan mulai membangun (Arif, 2016: 60).

Sedang *Building* bermula dari emosi yang positif maupun negatif dimana menggerakkan manusia untuk bertindak. Emosi negatif menggerakkan manusia untuk bertindak seoptimal mungkin dalam menyelesaikan masalah, sementara emosi positif menggerakkan manusia untuk membangun sumber utama. Bilamana suatu penyelesaian masalah yang dipicu oleh emosi negatif terlaksana dengan sempurna, manfaatnya seketika akan terasa, yaitu terbebasnya si pribadi dari masalah yang mengganggunya, sementara pembangunan sumber daya (*building*

resources) manfaatnya tidak akan terasa ekarang, melainkan di masa yang akan datang.

Dengan kata lain, emosi negatif menggerakkan kita untuk menyelesaikan sesuatu yang mendesak yang mengancam keselamatan/kesejahteraan kita, dan bilamana terlaksana, hasilnya akan membawa kita kembali ke keadaan sebelum adanya masalah, sementara emosi positif menggerakkan kita untuk membangun sumber daya, yang hasilnya akan membawa kita ke tingkat yang lebih baik dari sebelumnya. Itulah makna membangun (*building*) menurut Cohn, dkk (dalam Arif, 2016: 63). Emosi positif bukanlah sekedar mekanisme untuk mempertahankan kesejahteraan, melainkan meningkatkannya. Emosi positif adalah prasyarat untuk pertumbuhan (*growth*) dan *flourishing*.

Temuan Fredrickson ini memiliki implikasi yang sangat penting. Sekarang menjadi jelas apa fungsi dari emosi positif yaitu bukan sekedar pertanda *well-being* dan *wellfunctioning*, emosi positif adalah pembangun *well-being* dan *wellfunctioning*. Emosi positif bukan sekedar mendorong kita mendekati sumber interaksi positif mengulangi tingkah laku tertentu, emosi positif membangun pola perilaku dan pola relasi yang akan berdampak besar terhadap kebahagiaan individu dalam jangka panjang.

Emosi positif dan negatif memiliki fungsi masing-masing. Keduanya sama-sama diperlukan dalam kehidupan, tetapi bila seseorang mengharapkan *flourishing* dalam hidupnya, Fredrickson (dalam Arif, 2016: 64) berdasarkan penelitiannya menyarankan supaya seseorang lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif, dengan perbandingan sekitar 3:1. Angka ini

memang tidak pasti, tidak mutlak. Namun, untuk sekedar perkiraan, angka ini cukup baik untuk menjadi pegangan.

Seseorang yang ingin *flourish* sebaiknya mengalami sekitar tiga kali lipat lebih banyak emosi positif dan emosi negatif. Maknanya, individu tersebut akan jauh lebih sering melakukan upaya *building* (yang dipicu oleh emosi positif) daripada upaya defensif (yang dipicu oleh emosi negatif). Ia akan lebih banyak mencurahkan energinya pada upaya-upaya yang sifatnya investasi psikologis yaitu yang akan menghasilkan buah-buah karakter dan buah-buah pencapaian yang berguna dimasa yang akan datang, alih-alih upaya-upaya yang sifatnya sekedar menyelesaikan krisis dan masalah yang mendesak. Individu dengan pola emosi seperti itu akan senantiasa mentransformasi diri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Dengan demikian, kita dapat menyimpulkan bahwa emosi positif adalah salah satu pertanda penting hidup yang *eudaimonic*.

Martin Seligman (dalam Arif: 66) membagi berbagai emosi positif yang ada berdasarkan waktu antara lain yaitu: emosi-emosi positif tentang masa lalu, emosi-emosi positif tentang masa sekarang, dan emosi-emosi positif tentang masa depan. Emosi-emosi positif tentang masa lalu mencakup misalnya: *forgiveness* (memafkan/mengampuni), *gratitude* (bersyukur). Emosi-emosi positif tentang masa sekarang mencakup misalnya: *mindfulness* dan *flow*. Emosi-emosi masa depan mencakup misalnya: optimisme dan *hope* (harapan). Berikut ini penjelasan berbagai emosi positif menurut Seligman:

1. Emosi Positif yang Terkait dengan Sikap pada Masa Lalu

a) *Forgiveness* (Memaafkan)

McCullough dalam Arif (2016: 95) *forgiveness* adalah berkurangnya keinginan untuk menghindari orang yang pernah menyakiti kita, dan berkurangnya keinginan untuk melukai atau membalas dendam ke arah individu tersebut, dan disertai dengan peningkatan belas kasih (*compassion*) dan keinginan untuk bertindak secara positif ke arah orang yang menyakiti.

Wujud dari *unforgiveness* (tidak memaafkan, alias masih menyimpan dendam) dapat berupa pembalasan yang setimpal yang ingin kita timpakan kepada orang yang menyakiti kita atau menghindarinya. Kata “setimpal” yang disebut di sini bermakna sangat subjektif, dan biasanya orang melakukan pembalasan dendam yang lebih berat daripada pelanggaran awal yang dialaminya.

Wujud lain dari *unforgiveness* adalah menghindar dari orang/pihak yang pernah menyakiti kita, baik itu menghindar secara fisik (tidak mau menjumpainya) maupun menghindar secara psikologis (tidak mau mengingatnya), mengenalnya, ataupun meraakan emosi apapun tentang orang tersebut. Singkatnya memutus tali relasi dengan orang itu dan “membuangnya” jauh-jauh dari dunia kita. Masalahnya di sini, *unforgiveness* dalam wujud menghindar atau memutuskan relasi sebenarnya merupakan suatu bentuk represi yang bukannya sungguh-sungguh menyelesaikan masalah, melainkan memperburuknya. Semakin kita membenci seseorang sekalipun tidak melakukan pembalasan dendam, semakin kita terikat secara emosional kepadanya, paling tidak secara tidak sadar.

Dalam definisi diatas, pertama-tama dikatakan bahwa orang yang memaafkan orang lain dengan sungguh ditandai oleh semakin berkurangnya keinginan untuk membalas dendam ataupun menghindar dari pihak yang menyakiti kita. Semakin berkurangnya keinginan membalas dendam ataupun menghindar adalah tanda positif bahwa seseorang semakin sembuh dari luka yang disebabkan oleh pelanggaran si pelaku. Ia telah semakin dapat menerima kenyataan pahit yang pernah terjadi dan berdamai dengannya, sehingga bahkan kehadiran si pelaku dalam kehidupannya sudah dapat ditoleransi.

b) *Gratitude* (Bersyukur)

Gratitude adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas yang berwujud dari rasa syukur atau rasa terima kasih yang muncul ketika kita menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak kita terima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri (Emmons & McCullough dalam Arif, 2016: 71).

2. Emosi Positif yang Terkait dengan Sikap pada Masa Sekarang

a) *Mindfulness*

Jon Kabat-Zinn, pelopor penelitian dan pengembang aplikasi *mindfulness* dari University of Massachusetts Medical School mendefinisikan *mindfulness* sebagai: “*Mindfulness* adalah memberi perhatian dengan cara yang khas: dengan sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi dan membeda-bedakan (Arif 2016: 136-137). Sementara definisi lain diungkapkan oleh Shauna Shapiro dari Santa Clara

University: *Mindfulness* adalah kesadaran yang bangkit dari pemberian perhatian yang disengaja, secara terbuka, baik (*kind*), dan membedakan (*discerning*).

b) *Flow*

Flow adalah sebuah konsep yang dikembangkan oleh Csikzentmihalyi, seorang profesor di bidang psikologi dan manajemen dari Cleremont Graduate University. Csikzentmihalyi tertarik mempelajari orang-orang yang dipandang sebagai *master* atau pakar dalam bidangnya masing-masing, baik itu dibidang olahraga, seni, ataupun sains. Ada hal-hal yang sangat menarik mengenai orang-orang ini, bukan sekedar karena mereka biasanya ternama dan disanjung tinggi oleh orang-orang didunia mereka. Orang-orang yang menjadi master dalam bidangnya masing-masing adalah orang-orang mendefinisikan dunia mereka, mereka memberikan cara pandang baru uuntuk memahami apa artinya menjadi seorang profesional di bidang tersebut, serta memberikan standar baru untuk menilai suatu pencapaian dibidang masing-masing.

Flow adalah suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang sulit dalam bidangnya masing-masing, yang menuntutnya mengarahkan segala keterampilan, daya upaya, dan sumber daya yang mereka miliki, sampai ke batas-batasnya atau bahkan melampauinya.

3. Emosi Positif yang Terkait dengan Sikap pada Masa Depan

a) Optimisme

Konsep optimisme yang dikembangkan oleh Martin Seligman memiliki sejarah yang menarik. Konsep ini dikembangkan Seligman setelah ia memiliki

pemahaman yang mendalam tentang mekanisme kognitif yang mendasari pesimisme. Setelah itu, terbukalah pikirannya bahwa mekanisme kognitif yang serupa tetapi konfigurasi yang berbeda adalah fondasi bagi optimisme. Pada mulanya Seligman membuat terobosan dengan meneliti fenomena *learned helplessness* (ketidakberdayaan sebagai hasil belajar) yang menjadi cikal bakal pemahamannya tentang pesimisme. Dalam konseptualisasi Seligman, ketidakberdayaan (*helplessness*) dan pesimisme bukanlah bawaan keturunan atau suatu sifat yang tak bisa diubah dalam diri seseorang, melainkan merupakan hasil belajar. Ada pembelajaran tertentu yang membentuk mekanisme kognitif yang membuat seseorang jadi cenderung memandang masa depan dengan optimis. Kuncinya ada pada pembelajaran dan mekanisme kognitif yang dihasilkannya.

Memiliki emosi positif baik terhadap masa lalu, masa kini maupun masa depan membantu seseorang untuk memberikan performa yang baik dalam pekerjaan maupun sekolah, meningkatkan kesehatan fisik, memperkuat hubungan dengan orang lain, dan mendorong seseorang untuk kreatif, mengambil kesempatan dan melihat masa depan dengan optimis dan penuh harapan.

Berdasarkan paparan tersebut, maka seseorang yang ingin mencapai *flourishing* hendaknya memiliki *positive emotion* (P) yang tinggi yaitu mengalami antara lain *forgiveness, gratitude, mindfulness, flow* serta optimisme yang juga tinggi.

2. Engagement (Keterlibatan)

Engagement berarti melibatkan diri dengan sepenuh hati, dengan total, dengan sukarela dan sering kali dengan mengambil resiko dalam suatu relasi dengan

seseorang/sekelompok/suatu tujuan yang paling bermakna bagi individu. Dalam suatu *engagement*, seseorang ingin memberikan yang terbaik dari dirinya, bagi orang lain/kelompok/suatu tujuan. Kebalikan dari *engagement* adalah *disengagement*, dimana seseorang hanya menjalani sesuatu dengan berjarak, tanpa komitmen, tanpa melibatkan hati, tanpa mengambil resiko, dan hanya menjalankannya sesuai aturan atau ketentuan yang ada.

Dalam suatu *disengagement* biasanya orang terutama ingin saling mendapatkan manfaat sebanyak mungkin dari pihak yang lain. Dalam suatu *engagement*, identitas diri dirombak, diperkaya, dan dibangun.

Engagement adalah sebuah jalan hidup (*a way of being*) di mana seseorang tidak hidup bagi dirinya sendiri, melainkan mengikatkan diri dengan sukarela (*engaged*) pada seseorang/kelompok, sebuah tujuan, visi, atau panggilan sehingga karenanya ia menjalani hidup yang positif, hidup yang penuh, hidup yang didayabaktikan. Dalam hidup semacam itu, ia akan berfungsi secara optimal, mendayagunakan semua kebaikan yang dimilikinya, sehingga dipenuhi oleh gratifikasi (kepuasan batin) yang melebihi segala kesenangan hedonis.

Seligman (dalam Arif 2016: 173) menyebut *engagement* sebagai *good life*, yaitu hidup yang bercirikan pencarian gratifikasi (kepuasan batin), dan bukannya kesenangan (*pleasures*). Ada perbedaan yang besar antara kesenangan dan gratifikasi. Kesenangan adalah sensasi yang dirasakan ketika sebuah hasrat terpenuhi, baik itu hasrat badani (seperti terpenuhinya hasrat makan, minum, dan hasrat seksual), ataupun hasrat psikologis (seperti hasrat untuk dipuji dan hasrat untuk diperhatikan). Dalam kesenangan, ukuran yang penting adalah seberapa

besar sensasi nikmat (*hedonic tone*) yang didapatkan dari suatu tindakan. Berbeda dari kesenangan, gratifikasi adalah kepuasan batin (yaitu semacam “suukacita jiwa” atau *the joy of the soul*), saat seseorang menggunakan *signature strengths*-nya secara optimal untuk melakukan sesuatu yang bermakna. Dalam gratifikasi, sebenarnya masalah senang atau derita tidak lagi menjadi masalah besar, karena seseorang dapat memperoleh gratifikasi di saat senang, ataupun di saat menderita, selama ia menggunakan *signature strengths*-nya untuk tujuan yang bermakna. Kesenangan atau gratifikasi sama-sama baik dan kita perlukan secara proporsional dalam hidup ini, tetapi diantara keduanya, gratifikasilah yang akan menggerakkan kita ke arah hidup yang bermakna, hidup yang *eudaimonic*, hidup yang bertumbuh subur (*flourishing*). Oleh karena itu, individu yang hidupnya *eudaimonic* akan lebih memilih dan memprioritaskan gratifikasi daripada kesenangan.

Ada dua sumber kekuatan utama yang darinya kita dapat menimba kekuatan untuk setia menjalani *engaged life*. Sumber pertama berasal dari diri kita sendiri, yaitu pada *virtues character strengths* kita sendiri, dan sumber kedua berasal dari panggilan yang mengajak kita keluar dari keterpakuan cinta diri (*narcissistic*) menuju suatu tujuan yang lebih baik, lebih penting daripada diri sendiri.

Berdasarkan paparan tersebut, maka seseorang mencapai *flourishing* apabila mengalami *engagement* (E) dalam hidupnya yaitu memiliki komitmen yang tinggi untuk melibatkan diri pada sesuatu yang sedang dijalani dan memberikan yang terbaik dari dirinya sehingga dari hal inilah ia merasakan kepuasan batin.

3. *Positive Relationship* (Hubungan/ Relasi Positif)

Studi tentang relasi positif adalah salah satu aspek dari PERMA yang sangat beragam. Topik studi relasi positif antara lain: *attachment, love, social intelligence, empathy, compassion, dan trust*.

a) *Attachment*

Attachment adalah proses pembentukan karakter dan *basic beliefs* (yang disebut *internal working model*) yang dalam beberapa hal serupa dengan memasang tato di wajah. Hasilnya akan relatif permanen, sekalipun bukan sepenuhnya tak mungkin diubah, tetapi upaya mengubahnya akan sangat sulit dan tak dapat sepenuhnya menghapuskan jejak-jejak lama. Meski demikian, berbeda dari proses tato, seseorang sama sekali tak memiliki kesempatan untuk memilih desain apa yang akan tergambar, dan siapa seniman tato yang akan menorehkan jarumnya di wajah orang tersebut. Seseorang hanya dapat menerima apapun yang akan tergambar di sana dan membawanya hasilnya seumur hidup.

Proses *attachment* terjadi di masa paling awal kehidupan. Bahkan, pembentukan itu sudah dimulai sejak bayi berada dalam kandungan seorang ibu (Arif, 2016: 196). Jadi, bisa dibayangkan bahwa dalam hampir segala hal, seorang bayi dan anak kecil yang sedang menjalani proses *attachment* hanya memiliki kendali yang sangat terbatas atas proses *attachment* itu.

Attachment adalah tentang relasi primer, yaitu relasi yang pertama dalam kehidupan seseorang, sekaligus relasi yang terdalam yang dialaminya, yaitu relasi antara ibu dan anak pada awal kehidupan. Relasi primer itu akan berdampak besar bagi pembentukan karakter seseorang dan bagaimana yang bersangkutan

mengelola emosi dan relasi-relasi lain pada masa-masa berikutnya. Relasi primer itu tidak berlangsung seperti relasi lain pada masa dewasa yang banyak mengandalkan komunikasi sadar dan verbal untuk bertukar informasi, melainkan lebih bersandar pada komunikasi tak sadar dan nonverbal, yaitu *bodily communication*.

Salah satu aspek perilaku ibu yang sangat penting bagi keberhasilan *attachment* adalah kemampuannya berempati dengan akurat dan merespons dengan efektif terhadap komunikasi ketubuhan, komunikasi nonverbal anak.

b) *Empathy*

Manusia memiliki kapasitas untuk merasakan apa yang orang lain rasakan, tanpa dia sendiri harus mengalaminya secara langsung. Memahami orang lain akan berhasil jika seseorang dapat menghayati apa yang dilakukan/dirasakan/dialami orang lain. Jadi, bilamana seseorang melihat orang lain melakukan/mengalami sesuatu atau menunjukkan emosi tertentu, orang yang melihat itu akan mensimulasikan dalam otaknya seolah-olah ia yang mengalami/melakukan tindakan tersebut. Simulasi dalam otak itu pada gilirannya memicu perubahan fisiologi dan membangkitkan emosi yang sama dengan orang yang mengalaminya. Dengan bahasa sederhana, jika saya melihat orang lain mengalami atau melakukan sesuatu, saya pun dapat menghayati apa yang dialami atau dilakukannya. Saya dapat berempati kepadanya (Arif, 2016: 200-202).

Empati terjadi melalui peng-“hayat”-an. Hayat adalah tubuh. Jadi, berempati berarti menghayati orang lain, mengalami secara tubuh (bukan wacana) apa yang dialami orang lain. Dengan mengalaminya secara tubuh, kita baru dapat sungguh-

sungguh mengerti dan merasakan apa yang orang lain rasakan, bukan hanya menangkap wacananya (Arif, 2016: 201).

c) *Love*

Love/Cinta merupakan unsur terpenting pembangun *attachment*. Bahasan tentang *attachment* dan berbagai relasi intim lain yang didaarkan pada *attachment* adalah bahasan tentang cinta, yaitu bagaimana cinta melingkupi anak dalam kandungan, bagaimana cinta yang diberikan ibu merupakan kekuatan yang dapat meredakan *primary anxiety* setelah dilahirkan, cinta adalah kekuatan yang menyatukan ibu dan anak dalam jalinan ikatan relasi yang kuat dan mendalam.

Ketika seorang ibu berempati dengan akurat pada apa yang dirasakan anak dengan tepat, maka suatu peristiwa penting terjadi, yaitu sinkronisasi emosi positif di antara keduanya. Sinkronisasi emosi positif akan membangkitkan suatu emosi positif yang kuat, bahkan Barbara Fredrickson (dalam Arif, 2016: 210) dengan alasan-alasan yang kuat dan sah menyebutnya sebagai emosi positif yang utama (*supreme positive emotions*). Emosi positif yang dimaksud adalah cinta.

Cinta adalah tentang sinkronisasi, tentang bagaimana dua pribadi (atau lebih) mengalami emosi dan pengalaman yang sama. Mereka secara intuitif saling mengetahui bahwa pihak yang lain merasakan persis apa yang dirasakannya. Penghayatan bahwa saya sedang mengalami hal ini bersama pribadi lain, bahwa pribadi lain itu pun merasakan sama dengan apa yang sedang saya rasakan, merupakan pengalaman yang sangat positif, yang dapat melumerkan *self* yang kerdil yang biasanya membetasi diri saya dari pribadi lain, sehingga dua pribadi (atau lebih) itu menjadi kesatuan, bukan lagi pribadi-pribadi yang terpisah-pisah,

setidaknya untuk satu momen istimewa itu. Oleh karena itu, pengalaman cinta sesungguhnya adalah pengalaman transendental yang mengangkat pengalaman itu ke tingkat yang lebih tinggi. Pihak-pihak yang mengalami cinta itu akan mengalami keintiman dan rasa persahabatan/persaudaraan yang kuat (Arif, 2016: 210-211).

Dalam konteks relasi antara ibu dan anak dalam suatu relasi primer, cinta adalah pembangun *attachment*. *Attachment* dimulai ketika seorang ibu berempati dengan akurat pada pengalaman dan emosi anaknya, empati itu mendorongnya memberikan respons yang tepat pada apa yang dibutuhkan anaknya. Dalam proses memberikan respons yang tepat itu, sesungguhnya ibu memberikan cintanya pada anaknya. Respons tepat yang diberikan ibu akan membangkitkan emosi positif dalam diri anak dan disaat yang sama di dalam diri ibu. Dengan kata lain, cinta yang diberikan ibu kemudian kembali melahirkan cinta, yaitu ketika terjadi sinkronisasi emosi positif di antara kedua pribadi. Cinta yang mereka alami bersama adalah pembangun *attachment* antara ibu dan anak. Cinta akan memainkan peranan yang penting dalam menyuburkan (*flourishing*) suatu relasi dan bahkan menyembuhkan orang-orang yang pernah terluka batin berat karena relasi buruk pada masa lalu (Arif, 2016: 214).

Berdasarkan penjelasan tersebut, seseorang yang mencapai *flourishing* memiliki *positive relationship* (R) yang tinggi, yaitu mengalami *attachment*, *empathy*, dan *love*.

4. *Meaning of Life* (Hidup yang Bermakna)

Seligman menjadikan M (Makna Hidup/*Meaning of Life*) sebagai salah satu komponen penting dalam teorinya tentang PERMA, yaitu tentang hal-hal yang berada dalam kendali pribadi untuk menjalani hidup yang bahagia. M memiliki kesalingterkaitan yang besar dengan semua aspek PERMA yang lain, bahkan mungkin tidak berlebihan jika dikatakan bahwa M selalu hadir sebagai prasyarat, meskipun jarang dinyatakan secara eksplisit bagi berfungsinya aspek PERMA yang lain (Arif, 2016: 271).

Kehidupan menjadi lebih bermakna jika seseorang dapat mendedikasikan dirinya kepada hal yang lebih besar dan lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada dirinya sendiri. Memiliki makna dalam hidup dapat disamakan seperti memiliki kompas yang memberikan arah dan tujuan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka seseorang yang mencapai *flourishing* mendapatkan makna hidup dengan cara mendedikasikan dirinya untuk suatu hal yang sedang ia jalani sehingga bermanfaat bagi orang lain disekitarnya.

5. *Accomplishment* (Pencapaian/ Prestasi)

Seligman (dalam Arif, 2016: 249) mengatakan bahwa metafora yang menurutnya tepat untuk menggambarkan *accomplishment* adalah jarak. Sebagai jarak, maka nilai sebuah pencapaian dilihat dari sejauh mana seseorang meninggalkan titik awal, dan bukan melihat titik akhirnya saja.

Seligman mengatakan bahwa *accomplishment* bergantung pada *skill* yang dimiliki seseorang dan *effort* (upaya) yang dikerahkannya.

Jadi, *accomplishment* berbicara tentang sejauh mana seseorang meninggalkan titik awalnya, yaitu menjadi lebih baik daripada kondisi sebelumnya, dan hal itu bergantung pada berbagai *skill* yang dimiliki seseorang tersebut dan seberapa besar *effort* (upaya) yang dikerahkannya.

Kelima aspek dari *flourishing* yang terdiri dari *Positive Emotion*, *Engagement*, *Positive Relationships*, *Meaning Of Life*, dan *Accomplishment* digunakan sebagai dasar teori untuk mengukur *flourishing* individu melalui alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Flourishing*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* (dalam Arif, 2016: 38) adalah sebagai berikut:

a. Kepribadian

Kepribadian merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten, khususnya *extraversion* dan *neuroticism*. Kepribadian yang ekstrovet secara kuat berhubungan dengan model emosi positif, sedangkan kepribadian neurotik berhubungan dengan model emosi negatif (Huppert dalam Maranatha, 2017). Seseorang dengan kepribadian neurotik cenderung cemas, mudah marah, dan depresi, sedangkan seseorang yang ekstrovet cenderung lebih sosial, optimis, mudah bergaul, enerjik, ekspresif, aktif, asertif, dan bersemangat.

b. Usia

Seseorang yang berusia muda dan tua cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi dibandingkan dengan seseorang yang berada pada usia pertengahan, walaupun terdapat penurunan kesejahteraan pada seseorang lanjut usia.

Temuan-temuan baru justru mengatakan bahwa kepuasan hidup cenderung meningkat sejalan dengan usia. Emosi yang menyenangkan memang sedikit turun sejalan dengan usia, tetapi emosi yang tak menyenangkan cenderung bersifat tetap. Pada usia muda, banyak kegembiraan yang ekstrim tinggi, misalnya ketika anak muda bersenang-senang atau bercanda tawa dengan temannya. Kegembiraan semacam ini memang menjadi langka ditemui di usia tua. Namun, pada usia muda seseorang juga rawan terkena emosi negatif yang ekstrim dimana orang-orang tua sudah jarang mengalaminya (Seligman dalam Arif, 2016: 38).

c. Jenis Kelamin

Secara umum terdapat keunikan bahwa jenis kelamin perempuan cenderung lebih intens dalam penghayatan emosi. Ketika mereka mengalami emosi positif, penghayatan mereka lebih positif. Sebaliknya, ketika mereka mengalami emosi negatif, umumnya penghayatan mereka juga lebih negatif (Seligman dalam Arif, 2016: 39).

d. Religiusitas

Religiusitas seseorang rupanya masih menunjukkan kontribusi yang signifikan pada kebahagiaan, barangkali karena agama memberi harapan dan makna (Seligman dalam Arif, 2016: 39).

e. Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial memiliki korelasi yang besar terhadap kebahagiaan. Kuantitas dan kualitas pertemanan erat kaitannya dengan dukungan sosial, dan relasi sosial itu sendiri kelihatannya merupakan salah satu fondasi utama kemanusiaan kita (Seligman dalam Arif, 2016: 39).

2.2 Tinjauan Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan

Menurut Beckwith (dalam Baron dan Byrne, 200: 187) jenis kelamin didefinisikan sebagai istilah biologis berdasarkan perbedaan anatomi dan fisik antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini terletak antara tubuh laki-laki dan perempuan. Proses ini biasanya terjadi secara otomatis, tanpa banyak pemikiran mendalam. Jenis kelamin dapat dikenali dari karakteristik fisik seperti rambut diwajah, dada, atau gaya busana. Orang biasanya menampilkan jenis kelaminnya sebagai bagian utama dari presentasi dirinya. Selain perbedaan yang dapat dilihat secara fisik, antara laki-laki dan perempuan juga mengalami perbedaan dalam berbagai aspek.

Penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Marsh (2008) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki ketika dihadapkan pada tugas atau tantangan.

Seligman (dalam Arif, 2016:39) meninjau ulang bahwa secara umum jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten terhadap kebahagiaan. Namun, memang terdapat keunikan dalam hal ini perempuan cenderung lebih intens dalam penghayatan emosi, ketika mereka mengalami emosi positif, penghayatan mereka lebih positif. Sebaliknya, ketika mereka mengalami emosi negatif, penghayatan mereka pun juga lebih negatif.

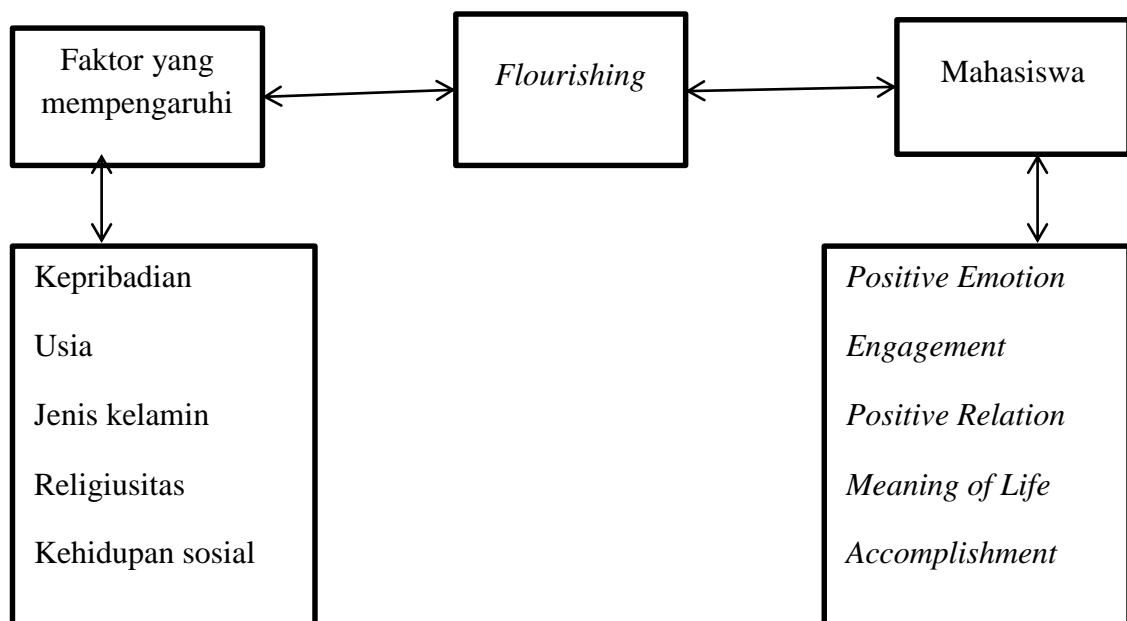
Perempuan memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim dari pada laki-laki. Perempuan mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Seligman juga menjelaskan bahwa tingkat

emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda namun perempuan lebih bahagia dan sekaligus juga lebih sedih daripada laki-laki.

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan dalam teori terkait, bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* antara lain yaitu kepribadian, usia, jenis kelamin, religiusitas, serta dukungan sosial. Dari faktor-faktor tersebut kemudian peneliti mencoba mengangkat faktor jenis kelamin pada *flourishing* mahasiswa untuk kemudian dilihat gambaran aspek *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life* dan *accomplishment* pada mahasiswa.

Supaya lebih mudah untuk dipahami, maka penulis menyajikan sebuah bagan dalam memaparkan kerangka berpikir dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dinyatakan bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa di Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa telah mengalami perkembangan yang baik dari pribadinya, sehingga ia dapat menjadi pribadinya yang sejati dimana ia menunjukkan perkembangan yang optimal dan memiliki *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning of life* dan *accomplishment* yang tinggi dan dapat merasakan kebahagiaan. *Positive Relationship* adalah aspek yang paling berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat *flourishing* mahasiswa. Sedangkan *accomplishment* memberikan pengaruh paling kecil terhadap tingkat *flourishing* mahasiswa.
2. Tidak terdapat perbedaan antara tingkat *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang baik laki-laki maupun perempuan.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran-saran, sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Pentingnya sebagai mahasiswa untuk mencapai tingkat *flourishing*, terlebih peran mahasiswa dalam masyarakat yang sangat diharapkan untuk menjadi generasi penerus yang aktif dalam memajukan kesejahteraan bangsa. Untuk itu, *positive relationship* yang tinggi harus dipertahankan sedangkan *accomplishment* perlu ditingkatkan dengan terus mengupayakan hasil yang terbaik dari capaian akademik maupun non-akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian sejenis, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang diduga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel *flourishing*. Selain itu, hendaknya penelitian selanjutnya juga dapat ditambahkan dengan kriteria subjek yang lebih spesifik dan dengan jumlah yang lebih bisa mewakili populasi sehingga menjadi lebih representatif terhadap hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. 2007. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arif, I.S. 2016. *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Butler, J. & Kern, M.L. 2016. The Perma Profiler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, (3), 1-48
- Effendy, N. & Subandriyo, H. 2017. Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *Jurnal Experientia*, 5, (1), 1-17
- <https://jateng.tribunnews.com> (dinduuuh pada 10/07/2019)
- <https://news.okezone.com> (diunduh pada 10/07/2019)
- <https://unnes.ac.id> (diunduh pada 10/07/2019)
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Jusmiati. 2017. Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr*. 13, (2), 359-374
- Ouweneel, E., dkk. 2011. Flourishing Students: A Longitudinal Study On Positive Emotions, Personal Resources, and Study Engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6, (2), 142-153
- Patnani, M. 2012. Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal psikogenesis*, 1 (1), 56-64
- Periantalo, J. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanto, E. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: UNNES PRESS

- Santrock, J. W. 2002. *Edisi Kelima Life Span Development Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yuspendi, Dkk. 2017. Peran Voluntary Activities Dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing. Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.