



SEMINAR NASIONAL
dan TEMU ILMIAH
POSITIVE PSYCHOLOGY 2018

POSITIVE PSYCHOLOGY
in **DEALING**
w i t h
MULTIGENERATION

Jakarta, 15 September 2018
Universitas Pertamina Jakarta
ISBN 978-602-96634-7-1



PROCEEDING SEMINAR NASIONAL & TEMU ILMIAH PSIKOLOGI POSITIF I 2018

“POSITIVE PSYCHOLOGY in DEALING with MULTIGENERATION”

Editor:

Dr. Dr. Wustari L. Mangudjaya, M Org.Psi, MA

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

Dr. Abdul Rahman Saleh, M.Si

Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

M. Taufiq Amir, Ph.D

Diterbitkan oleh:



Himpunan Psikologi Indonesia

Jl. Kebayoran Baru No. 85B
Kebayoran Lama, Velbak
Jakarta 12240

ISBN: 978-602-96634-7-1

Dicetak oleh PT. KERTAS PUTIH DIGITAL PRINTING

PENGANTAR KETUA ASOSIASI PSIKOLOGI POSITIF INDONESIA

Salam Bahagia

Perkembangan Psikologi Positif di berbagai belahan dunia sangat cepat, baik dari penelitian, terapi, maupun aplikasi dari konsep Psikologi Positif.. Setiap 2 tahun sekali *International Conference* juga dilaksanakan di berbagai belahan dunia (Eropa, Australia, New Zealand, Amerika, China, Turki). Asosiasi Psikologi Positif di dunia dikenal dengan IPPA (*International Positive Psychology Association*). *World Congress* dilaksanakan 2 tahun sekali, dan *5th World Congress of Positive Psychology* baru saja dilaksanakan bulan Juli 2017 di Montreal, Kanada., dan tahun depan (2019) akan dilaksanakan di Melbourne, Australia.

Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I) adalah Asosiasi/Ikatan yang ke 15 dibawah HIMPSI, yang dideklarasikan satu tahun lalu, 26 Agustus 2017. AP2I memang baru satu tahun, namun para peneliti, pemerhati Psikologi Positif cukup banyak dan aktif mengembangkan Psikologi Positif di Indonesia. Hal ini yang mendorong asosiasi menyelenggarakan beberapa program pada tahun 2018 dari *Positive Organization Award*, RTM pengampu MK. Psikologi Positif, Workshop, dan Temilnas dengan topik “ *Positive Psychology in Dealing with Multigeneration*”

Topik tersebut menjadi topik Temilnas 2018 dengan berbagai alasan. Salah satunya adalah karakteristik penduduk Indonesia dan kondisi yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) 2013 jumlah penduduk Indonesia pada 2018 mencapai 265 juta jiwa (133,17 juta jiwa laki-laki dan 131,88 juta jiwa perempuan). Menurut kelompok umur, penduduk yang masih tergolong anak-anak (0-14 tahun) sekitar 26,6% dari total populasi, usia produktif (14-64 tahun) sekitar 67,6% dan penduduk usia lanjut 65 ke atas diperkirakan 5,8%. Rasio angka ketergantungan (usia produktif terhadap usia nonproduktif) sebesar 47,9%, lebih rendah dari tahun sebelumnya sebesar 48,1% dan juga turun dari posisi 2010 yang mencapai 50,5%.

Jumlah Penduduk Indonesia akan mencapai puncaknya diperkirakan pada 2062. Peran Psikologi Positif sangat penting memberikan kontribusi bagi kualitas hidup baik pada usia produktif maupun pada usia lanjut, yang akan mempengaruhi pada generasi dibawahnya. Sehingga pembicara pada seminar juga menyampaikan untuk mendukung topik tersebut. Topik-topik yang beragam pada sesi paralel akan menambah kedalaman dan keluasan topik-topik pada Psikologi Positif sesuai kondisi Indonesia.

Terimakasih kepada semua yang terlibat dari pengurus, panitia, para peserta, sehingga terselenggaranya Temilnas Psikologi Positif 2018 sehingga akan mengembangkan keilmuan Psikologi Positif di Indonesia dan dapat bermanfaat pada Bangsa Indonesia.

Selamat mengikuti Temu Ilmiah Psikologi Positif 2018 dan menikmati prosesnya.

SAPOSE...

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I)

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan

Flourishing pada Lansia

Nora Irianjani¹, Siti Urbayatun²

noradevii@yahoo.com¹, siti.urba@gmail.com²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak. Konsep *wellbeing*, *flourishing* merupakan tujuan semua orang termasuk lansia. Lansia yang mampu *flourish* dalam hidupnya berarti mencapai tingkat kesejahteraan yang tinggi. Seseorang yang mencapai *flourishing*, terpenuhi aspek emosi positif, serta mampu berfungsi secara psikologis maupun sosial dengan baik. Tujuan penelitian yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan syukur untuk meningkatkan *Flourishing* pada lansia. Subjek dari penelitian yaitu lansia yang bertempat tinggal di BPSTW unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, sebanyak 14 orang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu tujuh orang kelompok eksperimen dan tujuh orang kelompok kontrol. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Hasil analisis data menggunakan uji *Friedman* menunjukkan *chi square* = 13,000 dan $p=0,002$ ($p<0,01$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* menunjukkan $Z = -3,137$ dan $p=0,002$ ($p<0,01$) pada *pretest* dan *posttest*, *posttest* dan *follow up* menunjukkan $Z = -2,001$ dengan $p=0,045$ ($p<0,05$). Pada *pretest* dan *follow up* menunjukkan $Z = -3,134$ dan $p=0,002$ ($p<0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan setelah pelatihan syukur. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan syukur untuk meningkatkan *flourishing* pada lansia.

Kata kunci : *flourishing*, lansia, pelatihan syukur

Abstract. The concept of *wellbeing*, *flourishing* is the goal of everyone including the elderly. The elderly who are able to *flourish* in their lives mean achieving a high level of well-being. Someone who reaches *flourishing*, fulfills positive emotional aspects, and is able to function psychologically and socially well. The research objective was to examine the effect of gratitude training to increase *Flourishing* in the elderly. Subjects from the study are elderly who live in BPSTW Budi Luhur Kasongan unit, Bantul, as many as 14 people. Subjects were divided into two groups: seven people as experimental group and seven people as control group. The kind of research used is experimental research with experimental design *pretest-posttest control group design*. The results of data analysis using *Friedman* test showed *chi square* = 13,000 and $p = 0.002$ ($p < 0.01$). This means that there is a very significant difference between *pretest*, *posttest* and *follow-up* in the experimental group. Analysis using *Mann Whitney* Test showed $Z = -3,137$ and $p = 0,002$ ($p < 0,01$) at *pretest* and *posttest*, *posttest* and *follow up* showed $Z = -2,001$ with $p = 0,045$ ($p < 0,05$). At *pretest* and *follow-up* showed $Z = -3.134$ and $p = 0.002$ ($p < 0.001$). The results showed that there were very significant differences between before and after thanksgiving training. Based on the results of the study it can be concluded that there is an effect of gratitude training to increase *flourishing* in the elderly.

Keyword : elderly, *flourishing*, gratitude training

PENDAHULUAN

Menua (menjadi tua) adalah sesuatu yang pasti akan dialami semua orang di dunia jika berumur panjang. Lanjut usia menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab I Pasal 1, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Indriana, 2012). Menurut Hurlock (2002) masa lansia adalah masa dimana setiap individu berharap dapat menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati waktunya bersama anak dan cucu dengan penuh kasih sayang. *Successful aging* atau memasuki masa tua dengan sukses tentu menjadi mimpi bagi setiap individu yang memasuki usia dewasa akhir (Suardiman, 2011). Samlee dalam (detikhealth, 2012) mengungkapkan bahwa idealnya, seseorang yang telah mencapai usia lanjut tetap menjadi teladan bagi orang lain baik itu sehat secara fisik maupun mental seperti lebih bijaksana, berperilaku positif dan dapat menempatkan diri sebagai orang yang patut dicontoh.

Menurut data statistik penduduk lanjut usia yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2014, Indonesia saat ini masuk dalam negara berstruktur penduduk tua (*aging population*) karena memiliki proporsi lansia (60 tahun keatas) yang besar yakni di atas 7 %. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari data Susenas tahun 2015, bahwa jumlah lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2015 (Jakarta, bkkbn.go.id 17 Mei 2017). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berpengaruh terhadap kehidupan, bahwa akan ada lansia yang potensial, namun tidak dipungkiri juga banyak lansia yang tidak potensial. Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 tahun 2004 dijelaskan bahwa Lansia yang potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa. Lansia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung bantuan orang lain (Badan Pusat Statistik, 2015).

Kini dalam masyarakat yang makin modern sebagai dampak kemajuan teknologi yang semakin canggih, orang dewasa makin sibuk dengan pekerjaan sehingga kekurangan waktu untuk memberikan perhatian kepada keluarga, termasuk kepada orang tua yang lanjut usia. Bahkan banyak yang menganggap orang tua sebagai beban, lalu diputuskan untuk menempatkan orang lanjut usia di panti werdha (Indriana, 2012). Hal tersebut secara psikologis membuat para lansia terutama bagi lansia yang ditempatkan di panti oleh anak sendiri tersebut merasa kurang berharga, disisihkan dan dianggap kurang bermanfaat bagi keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari & Darminto (2013) tentang kondisi psikologis yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti werdha antara lain timbul rasa cemas yang diakibatkan oleh menurunnya fisik lansia, adanya rasa gelisah yang

diakibatkan karena para lansia mengalami kejenuhan dikarenakan adanya beberapa lansia tidak lagi mampu untuk melakukan pengembangan diri dan mengalami masa dimana para lansia kehilangan kepercayaan diri karena tidak lagi dapat berkarya dan berpenghasilan. adanya keterbatasan ruang gerak para lansia selama tinggal di panti hal tersebut dapat terjadi dikarenakan hidup di panti werdha adalah hidup yang serba bersamaan, semua penghuni panti satu sama lainnya harus saling memahami kepribadian masing-masing.

Konsep dalam psikologi positif yang membahas tentang gambaran kualitas kehidupan dan pertumbuhan adalah *flourishing*. Menurut Fowers & Owenz (2010), *flourishing* adalah sebuah gambaran tentang suatu kehidupan yang lengkap, ditampilkan pada pencapaian kebaikan yang bermanfaat melalui aktivitas yang bermakna dalam persahabatan yang berkualitas tinggi. *Flourishing* juga merupakan level kesejahteraan yang tinggi (Huppert & So, 2009).

Seseorang yang mengalami *flourishing* memiliki kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masalah yang terjadi dalam kehidupan, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi-emosi negatif walaupun berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Seseorang yang *flourish* juga merasakan setiap pengalaman hidupnya berarti dan mengarahkan pada kepuasan akan capaian tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, sebagai anggota masyarakat turut berkontribusi dan mempunyai solidaritas yang tinggi dalam kegiatan kemasyarakatan.

Berdasarkan hasil wawancara pada lansia yang tinggal bersama keluarga dengan di panti terdapat perbedaan tingkat *flourishing*, ditemukan bahwa lansia yang tinggal di panti memiliki *flourishing* yang rendah. Lansia yang mengalami hambatan tersebut mengindikasikan bahwa lansia memiliki hambatan dalam mengoptimalkan *flourishing*, artinya bahwa lansia yang tinggal di panti memiliki *flourishing* yang rendah. *Flourishing* pada lansia yang tinggal di panti dengan kondisi seperti yang sudah dijelaskan di atas, salah satu cara meningkatkan *flourishing* yang diusung oleh peneliti yaitu dengan menggunakan pendekatan agama. *American Psychiatric Association* (Hawari, 2004) menambahkan pentingnya agama dalam kesehatan yang dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa ciri agama merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Inilah yang dijadikan oleh peneliti sebagai landasan untuk menggunakan pendekatan religiusitas untuk meningkatkan *flourishing*. Alasan lain menggunakan pendekatan religiusitas karena *gratitude* (syukur) merupakan faktor dari *flourishing*. Penelitian sebelumnya mengenai intervensi kebersyukuran memperoleh hasil bahwa rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif (Froh, Kasdan & Ozimkowski, 2009). Emosi positif merupakan salah satu aspek dalam *flourishing*.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa syukur dapat meningkatkan *flourishing* seseorang. Dalam penelitian ini, pendekatan religiusitas diberikan dalam bentuk pelatihan syukur.

Pelatihan menurut Sikula (Munandar, 2001) adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir dimana para peserta mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis dalam tujuan terbatas. Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* atau syukur sebagai suatu perasaan terima kasih dan rasa senang atas respon penerimaan hadiah, hadiah itu memberikan manfaat bagi seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Pelatihan syukur adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang memfokuskan syukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. terhadap individu dengan cara mengucapkan terimakasih, mengucap rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat meningkatkan munculnya emosi positif dan menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu. Pelatihan yang akan dilakukan menggunakan modul pada penelitian sebelumnya oleh Putri (2016). Materi pelatihan syukur yang diberikan berdasarkan aspek syukur dari Al-jauziyyah (2010). Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin menguji apakah pelatihan syukur dapat meningkatkan *flourishing* pada lansia. Melalui pelatihan syukur lansia yang memiliki *flourishing* yang kurang diharapkan ketika diberikan pelatihan syukur *flourishing* dapat meningkat.

Flourishing sudah diteliti dengan subjek di negara-negara barat antara lain di Eropa (Huppert & So, 2009), Amerika (Keyes, 2002), dan Inggris (Wright, 2013). Penelitian di Indonesia tentang *flourishing* belum banyak dikaji sehingga perlu memahami fenomena tersebut untuk masyarakat Indonesia, sehingga kajian tentang *flourishing* menarik untuk dijadikan topik penelitian.

Flourishing

Flourishing dapat digambarkan sebagai keberfungsian hidup dalam rentang manusia yang optimal berhubungan dengan kesehatan, generativitas, kinerja, pertumbuhan, dan ketahanan (Larsen & Prizmic, 2008). *Flourishing* ditandai dengan "melakukan dan hidup dengan baik" (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011). *Flourishing* akan muncul jika ada integrasi dari kebaikan-kebaikan, meliputi pencapaian tujuan yang bermakna yang sesuai dengan bakat, pilihan, dan keadaan yang ada (Fowers, 2012).

Flourishing sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Huppert & So, 2009). Keyes (dalam Snyder & Lopez, 2007) menggambarkan individu yang mengalami *flourishing* adalah individu yang menunjukkan

tingginya tingkat kesehatan mental yang lengkap, dikonseptualisasikan melalui kombinasi dari tingginya tingkat kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial.

Perkembangan literatur psikologi positif tentang *flourishing* telah menunjukkan sisi positif dari kehidupan sebagai aspek *flourishing* yang terdiri atas 5 elemen yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationships* (hubungan), *meaning in life* (makna dalam hidup), *accomplishment* (prestasi) yang disingkat menjadi PERMA (Seligman, 2011). Butler dan Kern (2016), mengembangkan PERMA menjadi PERMA *Profiler* yang terdiri dari 9 aspek yaitu *positive emotion* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationships* (hubungan), *meaning in life* (makna dalam hidup), *accomplishment* (prestasi), *health* (kesehatan), *negative emotion* (emosi negatif), *loneliness* (kesepian), dan *happiness* (kebahagiaan).

Syukur

Pengertian syukur secara terminologi berasal dari kata Bahasa Arab, berasal dari kata “*يشكى-شكى*” “*syakara – yasykuru*”, yang berarti pujian atau ucapan terima kasih atau pernyataan terima kasih (Ahmad, Kamus Al-Munawir Arab Indonesia Terlengkap), sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia syukur memiliki dua arti yang pertama, syukur berarti rasa berterima kasih kepada Allah dan yang kedua, syukur berarti untung atau merasa lega atau senang dan lain-lain (Shihab, 1996). Hakikat syukur adalah terlihatnya pengaruh nikmat Allah pada lisan hamba-Nya dalam bentuk sanjungan, pada hati dalam bentuk pengakuan, dan pada anggota badan dalam bentuk ketaatan, dengan kata lain menurut Ibnu Manzbur, syukur artinya adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai dengan niat yang didasari oleh rasa terima kasih terhadap nikmat atau kebaikan yang diberikan oleh Allah SWT (Al-Jauziyyah, 2010).

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan syukur dapat meningkatkan *flourishing* pada lansia.

METODE

Partisipan Penelitian

Subjek penelitian yakni lansia yang bertempat tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta yang beralamat di Kasongan, Bantul Yogyakarta. Subjek berjumlah tujuh lansia, beragama Islam, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki skor *flourishing* rendah hingga sedang.

Prosedur Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian eksperimental, dengan desain eksperimen *pretest -posttest control group design* untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependent* dengan cara menghadapkan kelompok eksperimen dengan perlakuan dan membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa pelatihan syukur sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Dalam penelitian yang akan dilakukan pengukuran *flourishing* sebelum dan setelah perlakuan berupa pelatihan syukur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yakni *pre-test* dan *post-test, follow up* dengan menggunakan skala *flourishing* yang sama.

Alat Ukur

Metode pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala. Tingkat *flourishing* subjek dilihat dari skala *flourishing* yang diadopsi dari skala yang telah diciptakan dan digunakan oleh Butler & Kern (2016). Aitem pernyataan dalam skala menggunakan sistem skala *Likert*. Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, pada skala *flourishing* didapatkan reliabilitas sebesar 0,909 yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah analisis statistik *non-parametrik* yaitu dengan Uji *Friedman* dan *Mann Whitney Test*. Penelitian ini bertujuan untuk dapat meningkatkan *flourishing* pada lansia melalui pelatihan syukur. Lansia yang mendapatkan pelatihan ini diharapkan memiliki *flourishing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak mendapatkan pelatihan syukur.

HASIL

Tabel 1.

Hasil Uji *Friedman* pada Skor *Flourishing* dari Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol saat *Pretest, Posttest, dan Follow up*

Kelompok	Chi Square	Sig.	Keterangan
Eksperimen	13,000	0,002	Ada perbedaan yang sangat signifikan
Kontrol	4,333	0,115	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Data penelitian menunjukkan bahwa skor *flourishing* subjek ketika diuji *Friedman* pada kelompok eksperimen, terdapat hasil yang sangat signifikan yaitu *chi square* 13,000, $p=0,002$ menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,002$, $p<0,01$). Hal ini

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *pretest*, *posttest* dan *follow up* terhadap peningkatan *flourishing* pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis uji *Friedman* pada kelompok kontrol, terdapat hasil yang tidak signifikan yaitu *chi square* 4,333, $p=0,115$ menunjukkan tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ($p=0,115$, $p>0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara *pre test*, *post test* dan *follow up* terhadap peningkatan *flourishing* pada kelompok kontrol.

Tabel 2.

Uji *Mann Whitney* dengan Data *Gain score*

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Gain_pre-post	-3.137	.002	Ada perbedaan yang sangat signifikan
Gain_post-follow	-2.001	.045	Ada perbedaan yang signifikan
Gain_pre-follow	-3.134	.002	Ada perbedaan yang sangat signifikan

Data penelitian menunjukkan bahwa skor *flourishing* subjek ketika diuji menggunakan uji *Mann Whitney* terdapat hasil yang sangat signifikan yaitu *Z score* sebesar -3,137 dengan $p=0,002$ pada *gain score* *pretest* dan *post test* dan *Z score* sebesar -3,134 dengan $p=0,002$ pada *gain score* *pretest* dan *follow up*, tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p<0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan syukur dapat meningkatkan *flourishing* pada lansia. Pada *gain score* *follow up – posttest* menunjukkan *Z score* sebesar -2,001 dengan $p=0,045$. Hipotesis dinyatakan diterima karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,05$), maka ada perbedaan yang signifikan *follow up* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan syukur untuk meningkatkan *flourishing* pada lansia. Hasil ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2016) bahwa terdapat pengaruh pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup lansia artinya kebersyukuran memiliki peran penting terhadap kualitas hidup lansia. Wawancara dilakukan sebagai data pendukung pada subjek yang menerima perlakuan berupa pelatihan syukur, ketujuh subjek mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat memberi efek positif. Hasil analisis kualitatif yang menunjukkan secara keseluruhan subjek mengungkapkan bahwa ada perubahan yang positif setelah mengikuti pelatihan, diantaranya lebih semangat dan ikhlas dalam menjalani masa tua, lebih tenang, lebih

bahagia, lega, lebih bersyukur atas apa yang dimiliki, emosi positif, ibadah kepada Allah lebih ditingkatkan, lebih bisa dekat dengan orang lain yang diwujudkan dengan tolong menolong, memberi salam, dan mengucapkan terimakasih.

Pemaknaan tentang manfaat bersyukur adalah tentang penerimaan secara ikhlas terhadap segala sesuatu yang merupakan pemberian Allah SWT, sehingga ketika merasa bersyukur maka akan menimbulkan emosi positif dalam diri seseorang (Froh, Kashdan, Ozimkowski, 2009). Emosi positif merupakan salah satu aspek dalam *flourishing*, sehingga apabila emosi positif terus ada dalam diri subjek akan mempermudah mencapai *flourishing*. Subjek merasa bersyukur telah diberi umur yang panjang dan kehidupannya masih lebih baik dibandingkan yang lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat McCullough (dalam Snyder & Lopez, 2007) bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan memiliki emosi positif yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Rasa syukur juga dapat menstimulasi seseorang untuk untuk mengapresiasi dan melakukan perilaku prososial (Emmons & Shelton, 2002), perilaku prososial berhubungan dengan *positive relationship* dengan orang lain, *positive relationship* merupakan salah satu aspek dalam *flourishing*.

Menurut Mutia, Subandi, Mulyati (2010) manfaat dari bersyukur yaitu mampu mengembangkan pikiran positif yang dapat melawan pikiran-pikiran negatif yang terjadi pada diri seseorang, serta mampu memunculkan emosi positif dan memberikan harapan. Harapan berkaitan dengan aspek *Accomplishment* dalam *flourishing*, yang menggambarkan bahwa individu memiliki kesadaran akan kemampuan yang dimiliki dan termotivasi untuk mencapai suatu hal yang diinginkan (Seligman, 2010). Mengetahui tujuan hidup yang ingin dicapai yakni meninggal dengan "*khusnul khatimah*", menjadikan subjek intens terkait ketaatan kepada Allah SWT. Hone, dkk (2014) melaporkan bahwa kebermaknaan merupakan penghayatan individu dalam menemukan sesuatu yang berharga bagi dirinya dan hal tersebut memberikan alasan untuk dapat menjalani kehidupan serta menjadikan sebuah tujuan untuk dicapai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pelatihan syukur berpengaruh pada meningkatnya *flourishing* pada lansia. Berdasarkan analisis kuantitatif menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan skor skala *flourishing* pada saat *post-test* secara signifikan, sedangkan pada saat *follow-up* cenderung tetap atau bertahan setelah pelatihan tidak dilakukan lagi.

Secara kualitatif, masing-masing partisipan merasakan adanya manfaat setelah mengikuti pelatihan syukur ini, yaitu merasa lebih tenang, merasa lebih bahagia, derajat kesehatan semakin membaik, semakin bersyukur dengan segala hal pada nikmat sekecil apapun yang diterima, keinginan untuk lebih banyak menjalin hubungan dekat dengan orang lain atau sesama lansia, lebih semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Saran Teoritis bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menyediakan waktu khusus untuk *sharing*, agar lebih mudah untuk mengetahui lebih dalam kondisi subjek serta melakukan evaluasi. Saran Praktis bagi lansia diharapkan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Tetap berlatih, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan salah satu amalan yang tinggi derajatnya di sisi Allah SWT. Konsisten dalam melakukan perbuatan syukur, baik melatih fisik, mengelola emosi sehingga bisa terwujud efek positif yang dirasakan seperti semakin tenang, bahagia, lebih bersyukur, sehat jasmaniyah dan ruhaniyah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, I. Q. (2010). *Sabar dan syukur: Mengungkap rahasia dibalik keutamaan sabar dan syukur*. Semarang : Pustaka Nuun.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik penduduk lanjut usia 2014 hasil survei sosial ekonomi nasional*. Jakarta: BPS; 2015 <http://www.bps.go.id>.
- BkkbN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), <http://www.bkkbn.go.id/detailpost/hari-lanjut-usia-nasional-2017-membangun-keluarga-peduli-lansia>, diakses 29 September 2017
- Butler, J., & Kern, M.L. (2016). The-PERMA Profiler A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Emmons, R.A. & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fowers, B.J., & Owenz, M.B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 334-352.
- Fowers, B.J. (2012). An aristotelian framework for the human Good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32 (1), 10-23.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>.
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescent? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*. 4, 408-422.
- Hawari, D. (2004). *Al-Qur'an: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa* . Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v4i1.1> .
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are *flourishing* and *what characterises them?* Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting ‘Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?’ 23/24 July, 2009, Florence, Italy.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Indriana, Y. (2012). Gerontologi & Progeria. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gokcen, N., Hefferon, K., Attree, E. (2012). University students’ constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21. Doi: 10.5502/ijw.v2i1.1.
- Keyes, C.L.M & Haidt, J. (2002). *Flourishing: The Positive Person and the Good life*. New York : AP Association.
- Kumalasari, R & Darminto, E. (2013). The psychological condition of the elderly who living in old folk’s home (studies on the elderly in a werdha "age" Surabaya). *Jurnal Mahasiswa Psikologi* Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013.
- Larsen, R.J & Prizmic, Z. (2008). *Regulation of emotional well being: Overcoming the hedoneic treat mill*. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds). *The science of subjective well-being* (pp. 258-289). New York: Guilford Press.
- Mayasari, L. (2012). *Hidup Ideal Seorang Lansia Menurut WHO*, 10 September 2017, detikhealth, <http://m.detik.com/health/read/2012/09/10/121830/2013332/763/hidup-ideal-seorang-lansia-menurut-who>.
- Munandar S.A. (2001). *Psikologi industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Mutia, E. Subandi & Ulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan deprese pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 29(1), 53-68.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character, strenght, and virtues: A handbook & classification*. New York: Oxford University press.
- Putri, D. N. R. S. (2016). *Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup lansia*. Thesis (tidak diterbitkan) : Universitas Ahmad Dahlan.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions. In *The Tanner lectures on human values*, 31: University of Michigan.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur’an tafsir maudhui atas berbagai persoalan umat*. Bandung: Mizan. Hlm. 215.
- Snyders, C.R & Lopez S.J. (2007). *Positive psychology*. University of Kansas Lawrence: Sage Publications.
- Wright, C. (2013). Against flourishing. *Health, Culture and Society*, 5(1), 18-35.

Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan *Flourishing* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Miftahus Sa'adah Maulidiyah¹, Siti Urbayatun²
m4ulidiya@gmail.com¹, siti.urba@gmail.com²
 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak. Penelitian konsep *flourishing* yang spesifik pada popuasi pelajar akan memberikan kontribusi bagi praktik pendidikan maupun pengembangan psikologi positif. Pelatihan syukur adalah aktivitas berdasarkan prinsip belajar *experiential learning* yang memfokuskan terhadap nikmat yang telah diperoleh sehingga dapat menurunkan emosi negatif dan serta memunculkan emosi positif dalam diri individu. Tujuan penelitian yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan syukur untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala *flourishing*. Subjek dalam penelitian berjumlah 12 mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang masuk dalam kategori sedang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu enam orang kelompok kontrol dan enam orang kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah pelatihan syukur. Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$) dan $Z = -2,207$. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Analisis menggunakan uji *Mann Whitney U* untuk membandingkan *gain score pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hasilnya menunjukkan $p = 0,04$ ($p < 0,05$) dan $Z = -2,751$. Kesimpulan penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah diberikan pelatihan syukur. *Flourishing* pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol, sehingga pelatihan syukur efektif untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa.

Kata kunci : *flourishing, mahasiswa, pelatihan syukur*

Abstract. Research on the concept of *flourishing* that is specific to students will contribute to the practice of education and the development of positive psychology. Gratitude training is an activity based on the principle of *experiential learning* that focuses on the favors that have been obtained so that can reduce negative emotions and bring out positive emotions in individuals. This study aims to examine the effect of gratitude training to increase *flourishing* on student. This study that involved 12 students of the Faculty of Psychology Ahmad Dahlan University Year 2015 which has medium score of *flourishing* scale. The research method used the experimental method of *pretest-posttest control group design*. Subjects were divided into two groups as experimental groups and control groups. Data was collected using *flourishing* scale and was analyzed by *Wilcoxon* and *Mann Whitney U* test. The result of *Wilcoxon* showed that the value of $p = 0,013$ ($p < 0,05$) and $Z = -2,207$. Means that there are significant differences in the score of *flourishing* before and after being given gratitude training. The results of *Mann Whitney U* Test analysis showed value of $p = 0,04$ ($p < 0,05$) and $Z = -2,751$. The conclusion of the study shows that there are significant differences after being given gratitude training. *Flourishing* in the experimental group was higher than the control group, so thanksgiving training was effective to increase *flourishing* in students.

Keyword : *collage student, flourishing, gratitude training*

PENDAHULUAN

Setiap orang tentu memiliki keinginan untuk hidup bahagia, tercapai apa yang menjadi harapan serta dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya. Sebagian besar memilih untuk melanjutkan pendidikan hingga Perguruan Tinggi demi merealisasikan kehidupan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan. Konsep kesejahteraan ini merupakan tujuan bagi semua kalangan termasuk salah satunya adalah mahasiswa.

Berdasarkan UU No 12 Tahun 2002 mahasiswa sebagai anggota civitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi dan atau profesional. Mahasiswa diharapkan secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah dan atau penguasaan, pengembangan dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi dan atau profesional yang berbudaya.

Variabel kesejahteraan yang terkait dalam penelitian ini adalah *flourishing*. Keyes (2002) seseorang yang *flourish* dalam hidupnya bahagia, merasakan kepuasan, memiliki tujuan hidup, penguasaan diri, menerima semua bagian dari diri individu. Mereka juga mempunyai *sense of growth*, keterlibatan dalam perubahan, pada akhirnya mampu merasa otonom dan lokus internal yang baik sehingga mampu menentukan hidupnya sendiri.

Saat memutuskan menjadi mahasiswa tentu harus siap dengan segala tantangan yang akan dihadapi saat berada di Perguruan Tinggi. Namun, realita menunjukkan bahwa tidak semua siap dengan konsekuensi tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan berbagai macam keluhan yang berbeda-beda pada setiap tahun angkatan. Pada mahasiswa tahun awal lebih banyak mengalami kendala karena proses penyesuaian diri dari siswa menjadi mahasiswa, mereka mengeluhkan sulitnya memahami dalam mata kuliah tertentu, serta sulit untuk mendapatkan nilai yang maksimal pada saat ujian. Sementara untuk mahasiswa tingkat akhir, lebih banyak mengeluhkan tantangan dalam pengerjaan skripsi

Berbagai tugas dan tanggungjawab yang ditujukan kepada mahasiswa memberikan dampak yang kurang baik bagi mereka yang belum siap secara fisik dan *psikis*. Seringkali kegiatan perkuliahan tidak bisa diikuti dengan baik serta mahasiswa tidak bisa menikmati proses kuliah yang berlangsung. Salah faktornya disebabkan karena stres, proses adaptasi dari status dari siswa menjadi mahasiswa dengan segala beban dan tanggungjawab yang lebih besar dari status sebelumnya. Govarest & Gregoire (2004) menjelaskan bahwa stres yang umum dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dimaknai sebagai suatu kondisi individu yang mengalami tekanan dari hasil persepsi dan penilaian terkait stresor akademik.

Bowman (2010) menyebutkan lebih lanjut bahwa untuk mencapai proses transisi dengan baik diperlukan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa. Wood, Joseph & Maltby (2009) kebersyukuran memiliki hubungan yang erat dengan komponen kesejahteraan psikologis penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penerimaan diri. Menurut Watkins, Woodward, Stone & Kolt (2003) terdapat keterkaitan yang erat antara kebersyukuran dengan komponen kesejahteraan. Bersyukur akan meningkatkan ingatan positif pada aspek kognitif. Seseorang yang semakin bersyukur maka pengalaman emosi dan memori positif semakin banyak (*recollection*). Pengalaman yang positif tersebut akan di *recall* saat seseorang dalam kondisi depresif.

LANDASAN TEORI

Flourishing

Dalam penggunaan istilah sehari-hari, *flourishing* berpusat pada gagasan untuk mewujudkan potensi seseorang (baik secara spiritual, perkembangan, ekoomi, dll) berhasil, pencapaian atau berkontribusi secara signifikan bagi masyarakat (Gocken, Heffron & Altee, 2012). Gocken, dkk (2012) menjelaskan bahwa konsep *flourishing* pada level mahasiswa erat kaitannya dengan kesuksesan dalam hal akademik dan keterlibatan secara sosial dengan lingkungan kampus. Mahasiswa yang sukses secara akademik memiliki ambisi menjadi diatas rata-rata, mengerjakan segala sesuatunya dengan baik, terlibat antusias dalam kegiatan akademik, serta merupakan realisasi potensi diri. *Flourishing* diartikan sebagai sebuah *personal expansion* dalam hal pengetahuan, keterampilan serta pandangan hidup. Selain itu juga diartikan sebagai kesuksesan yang mengandung unsur ambis, kesuksesan akademik, serta *doing well* yang menekankan pada *acquiring skills and overcome adversity*.

Syukur

Secara etimologi, syukur berasal dari kata Bahasa Arab yaitu *syakara - yaskuru*, yang berarti pujian atau ucapan terimakasih. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia syukur memiliki arti, pertama rasa berterima kasih kepada Allah, kedua berarti untung atau merasa lega atau senang dan lain-lain (Shihab, 1996). Al Ghazali (2011) menjelaskan dalam bahasa psikologi individu sebagai hamba ciptaan Tuhan yang dikaruniai pengetahuan / kognitif, emosi serta akhlaq (perbuatan). Mekanisme terjadinya rasa syukur bahwa pengetahuan secara kognitif adalah mengakui karunia dan rahmat Allah sehingga memunculkan emosi kegembiraan atas karunia tersebut. Hakikat syukur terlihat nampak dari pengaruh nikmat Allah pada lisan dalam bentuk sanjungan, pada hati berupa pengakuan dan pada anggota badan terwujud dari bentuk ketaatan.

Rasa syukur pada konsep islam bisa disebut sangat terkait dengan pemaknaan mendalam terhadap berbagai hal yang diterima sebagai bentuk kasih sayang dari Tuhan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan konsep syukur dalam islam menurut Al Jauziyah (2010) yang menjelaskan bahwa ciri orang yang bersyukur ditunjukkan dengan cara mengakui nikmat dari Allah SWT, memberi pujian kepada orang yang berbuat baik, menjaga karunia Allah SWT, menjaga diri untuk tidak melakukan perbuatan yang terlarang, mengabdikan diri dengan penuh khidmat kepada Allah, menyadari lemah untuk mengucap syukur, mencurahkan semua energi dan potensi untuk taat kepada Allah, menggunakan nikmat Allah untuk mencapai ridho-Nya, serta senantiasa memuji Allah SWT atas segala karunia-Nya.

Pelatihan syukur untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa merupakan program yang dilakukan dengan terencana bertujuan untuk memfasilitasi pembelajaran mengenai bersyukur. Pelatihan syukur dalam penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan mengenai nikmat atau kebaikan-kebaikan yang telah diterima dan menyadari adanya sumber eksternal atas kebaikan tersebut sehingga mahasiswa dapat menerapkan dan meningkatkan kebersyukuran.

METODE

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Ahmad Dahlan tahun angkatan 2015 dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang memiliki tingkat *flourishing* sedang sampai rendah berdasarkan perolehan skor *screening* skala *flourishing*.
2. Beragama islam.
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
4. Bersedia mengikuti pelatihan yang ditunjukkan dengan mengisi form *informed consent*.
5. Tidak sedang mengikuti intervensi atau terapi untuk meningkatkan *flourishing*.

Alat ukur

Instrumen pengukuran menggunakan aspek *flourishing* yang dikemukakan oleh Butler dan Kern (2015) yaitu emosi positif dan negatif (*positive and negative emotion*), keterlibatan (*engagement*), relasi (*relation*), kebermaknaan (*meaning*), pencapaian (*accomplishment*), kesehatan (*health*), kesepian (*loneliness*) dan kebahagiaan (*happiness*). Hasil analisis skala

flourishing menunjukkan bahwa dari 23 aitem yang diujicobakan, menghasilkan 20 aitem valid dan 3 aitem gugur dengan koefisien korelasi terendah 0,361 dan tertinggi 0,771 serta nilai *Alpha's Cronbach* sebesar 0,911.

Prosedur penelitian

Rancangan eksperimen menggunakan *experimental design (pre-test-post-test control group design)*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali untuk masing-masing kelompok, yakni pada saat *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan skala *flourishing* yang sama.

Pelatihan ini menggunakan modul pelatihan (Putri dkk, 2016) yang telah dimodifikasi oleh peneliti disesuaikan berdasarkan subjek penelitiannya. Modul penelitian mengacu pada dimensi syukur menurut Al Jauziyyah (2010) yaitu mengakui nikmat dari Allah SWT, memberi pujian kepada orang yang berbuat baik, menjaga karunia Allah SWT, menjaga diri untuk tidak melakukan perbuatan yang terlarang, mengabdikan diri dengan penuh khidmat kepada Allah, menyadari lemah untuk mengucap syukur, mencurahkan semua energi dan potensi untuk taat kepada Allah, menggunakan nikmat Allah untuk mencapai ridho-Nya, senantiasa memuji Allah SWT atas segala karunia-Nya, serta merasa nikmat dengan memuji Allah atas semua pemberian-Nya.

Materi pelatihan syukur pada penelitian ini terdiri dari pengantar, *self disclosure*, hakikat hidup, edukasi kebersyukuran, perbuatan syukur mengelola fisik, perbuatan syukur mengelola emosi dan perbuatan syukur menyusun impian. Kegiatan pelatihan syukur ini berdurasi 265 menit dan dilakukan selama 2 hari pertemuan. Metode yang digunakan untuk menyampaikan materi terdiri dari ceramah, diskusi, *roleplay*, *worksheet* dan pemutaran video.

Prosedur eksperimen dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu *tahap persiapan* penelitian yang meliputi studi kepustakaan, survei awal untuk mengetahui fenomena permasalahan yang terjadi di lapangan, persiapan alat atau materi yang diperlukan, *tryout* skala penelitian, *tryout* modul penelitian, menentukan fasilitator dan *co-fasilitator*. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan pelatihan yang diawali dengan melakukan *pretest* untuk memperoleh skor awal tingkat *flourishing* mahasiswa sebelum dilakukan perlakuan. Data *pre-test* juga digunakan sebagai alat untuk *screening* subjek yang memenuhi kriteria karakteristik subjek penelitian. *Treatment* yaitu pelatihan syukur yang diberikan pada kelompok eksperimen, kemudian *posttest* yang dilakukan empat hari setelah diberikan perlakuan.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor *flourishing* sebelum dan sesudah dilakukan

diberikan pelatihan syukur pada kelompok eksperimen. Selain menggunakan teknik analisis *Wilcoxon*, dilakukan analisis *Mann Whitney U Test* untuk menguji perbedaan hasil skor *flourishing* antara subjek yang diberi perlakuan pelatihan syukur dengan yang tidak diberikan perlakuan. Skor yang dijadikan perhitungan adalah *gain core* yaitu selisih antara skor *post-test* dengan *pre-test*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Data Skor, Kategori dan *Gain Score* Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Nama	Klp	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain score</i>
RT	Eksperimen	106	111	+5
IW	Eksperimen	122	125	+3
QN	Eksperimen	115	164	+49
UH	Eksperimen	106	125	+19
MT	Eksperimen	105	110	+5
AW	Eksperimen	116	120	+4
A	Kontrol	117	120	+3
B	Kontrol	109	111	+2
C	Kontrol	108	110	+2
D	Kontrol	101	102	+2
E	Kontrol	112	110	-2
F	Kontrol	113	116	3

Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) dan $z = -2,207$. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *one tailed*, sehingga diperoleh hasil $p = 0,013$ ($p < 0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan skor *flourishing* pada saat sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *Mann Whitney U Test* pada *gain score pre-tests* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($n=12$) menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,04 ($p < 0,05$) dan $Z = -2,751$ artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan pelatihan syukur dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan syukur untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa angkatan 2015 fakultas psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2012) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*, artinya kebersyukuran memiliki peran penting terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Mahasiswa yang mampu *flourish* dalam aktivitas kuliahnya berarti mencapai tingkat kesejahteraan yang tinggi. Seseorang yang mencapai *flourishing*, terpenuhi aspek emosi positif serta mampu berfungsi secara psikologis maupun sosial dengan baik (Randles & Quillinan 2014). Gocken, dkk (2012) menjelaskan bahwa *flourishing* pada mahasiswa dimaknai sebagai *academic and social engagement* yang dijelaskan dengan adanya keberhasilan dalam mata kuliah umum dan pilihan, menambah wawasan serta pengetahuan yang dapat mengarahkan pada pribadi yang lebih baik, serta adanya interaksi dan partisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan universitas.

Penelitian Robert A. Emmons ahli yang menekuni tentang *gratitude* menjelaskan bahwa seseorang yang pandai bersyukur memiliki dampak positif pada aspek fisik, psikologis maupun sosial. Lebih tinggi tingkat emosi positifnya, lebih bersemangat, optimis dan lebih bahagia. Merela cenderung ramah, mudah bersosialisasi serta lebih jarang merasa kesepian (Arif, 2006).

Menurut Watkins (Emmons & McCullough, 2004) terdapat keterkaitan yang erat antara kebersyukuran dengan komponen kesejahteraan. Individu yang tingkat religiusitas tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitasnya maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya (Amna, 2015). Kebersyukuran merupakan salah satu pertanda dari tingkat religiusitas seseorang. Wood, Joseph & Maltby (2009) kebersyukuran memiliki hubungan yang erat dengan komponen kesejahteraan psikologis penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penerimaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian Catalion & Fredrickson (2011) terdapat beberapa aktivitas yang dapat menghasilkan emosi positif yang merupakan aspek dari *flourishing* yaitu *helping, Interacting with others, playing, learning, engaging in spiritual activity*. Aktivitas terencana yang diberikan pada pelatihan syukur memfasilitasi pembelajaran mengenai pentingnya bersyukur. Serangkaian aktivitas yang dilakukan melalui prinsip belajar berdasarkan pengalaman (*experiential learning*) yang bertujuan agar memahami materi tentang pentingnya bersyukur yang disampaikan oleh fasilitator, sehingga memunculkan pemahaman (*insight*) serta keterampilan yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek menyampaikan timbulnya kesadaran akan nikmat yang telah diperoleh selama ini. Materi yang disampaikan pada saat edukasi kebersyukuran membangkitkan kesadaran mengenai pentingnya bersyukur dan berterima kasih kepada orang-orang yang selama ini telah mendukung dan memfasilitasi dalam kegiatan kuliah. Terlebih rasa terimakasih terhadap orangtua yang telah membiayai kuliah.

McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson (2001) menjelaskan persepsi bahwa suatu perbuatan baik itu tidak mudah dilakukan, melainkan membutuhkan pengorbanan dari pemberi, maka akan memicu rasa syukur yang besar bagi penerimanya. Rasa syukur dapat berfungsi sebagai *moral motivator*, meresap dalam hati akan membangkitkan kesadaran, mengubah pandangan dan menggerakkan subjek untuk bertindak membalas kebaikan orang lain. Dengan demikian menunjukkan bahwa pelatihan syukur ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur efektif untuk meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin tinggi tingkat *flourishing* pada mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, diketahui bahwa penelitian tentang *flourishing* di Indonesia masih belum banyak dilakukan, maka dapat diajukan saran kepada peneliti selanjutnya mengenai perlunya dilakukan riset *indigenous flourishing*. Hal ini perlu dilakukan untuk memperkaya serta menambah pemahaman tentang *flourishing* sesuai dengan konteks budaya penelitian.

Saran Teoritis bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menerapkan pada populasi yang lebih luas dan beragam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan *follow up* guna untuk mengetahui sejauh mana efek dari pelatihan syukur terinternalisasi pada diri subjek, sehingga efek pelatihan syukur dapat menetap dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Saran Praktis Bagi mahasiswa, melatih kebersyukuran dapat menjadi alternatif yang bisa dilakukan agar mampu menjalani setiap proses kegiatan perkuliahan dengan baik meskipun dihadapkan dengan tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali. (2011). *Ihya'ulumuddin. Menghidupkan ilmu-ilmu agama*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2010). *Sabar dan syukur: Mengungkap rahasia dibalik keutamaan sabar dan syukur*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Amna, B.N. (2015). Hubungan tingkat religisitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang. *Tesis*: UIN Malang.
- Arif, S. I. (2016). *Psikologi positif pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well being among first year college students. *Journal of college student development*.51, 18.
- Butler, J & Kern, M.L. (2015). *The PERMA profiler*. University of Pennsylvania.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*.9, 1-11.
- Emmons, R.A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc. 198 Madison Avenue.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull acedemic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Helah and Social Research*.43, 207-222.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E., (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127 (249-266).
- Putri, D.N.R.S. (2016). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. (*thesis*). Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Putri, O. F. (2012). Hubungan antara grattiude dan psychological well being pada mahasiswa. (*Skripsi*). Universitas Indonesia: Depok.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E.L. (2006) Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.

Randles, E & Quillinan, B. (2014). *Community civic engagement as an enabler of student flourishing*. the ITB Journal. 15(2), 37-44.

Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an tafsir maudhui atas berbagai persoalan umat*. Bandung: Mizan.

Watkin, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolt, R. L. (2003). Gratitude and Happiness; Development of A measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. *Journal of Social Behavior and Personality*.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9) 1076-109.

Studi Tentang Korelasi *Post Traumatic Growth* dengan *Flourishing* pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan

Salsabilla Shaumi Nadhifa¹, Siti Urbayatun²
shaumisalsabilla@gmail.com¹, siti.urba@gmail.com²
 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak. Mahasiswa yang merantau tinggal berjauhan dari keluarga dan tempat asalnya. Mahasiswa yang memiliki perubahan positif dalam diri akan mampu berkembang dengan dinamis, optimal serta efektif agar dapat mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau tahun pertama. Partisipan dalam penelitian ini adalah 164 mahasiswa perantau tahun pertama Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan dua skala yaitu skala *post traumatic growth* dan skala *flourishing*. Analisa hasil dilakukan dengan menggunakan uji *product moment*. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau tahun pertama dengan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,264$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Lebih lanjut, terdapat hubungan positif antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau tahun pertama. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* yang tinggi mampu meningkatkan *flourishing*.

Kata kunci: *flourishing*, mahasiswa perantau, *post traumatic growth*

Abstract. Students paying living far from their families and places of origin. Students who have a positive changes in themselves will be able to develop dynamic, optimal and effective in order to achieve the desired life goals. This research aims to know the correlation between post traumatic growth with flourishing on a student nomads first year. Participants in this research is a first year student nomads 164 Faculty of Economics and business University Ahmad Dahlan in Yogyakarta. The methods used in this study using a quantitative approach by using two of the scale i.e. the scale of post traumatic growth and scale of flourishing. Analysis of the results of a test conducted using the product moment. The results of the analysis showed there was a significant relationship between post traumatic growth with flourishing on a student nomads first year with correlation coefficients of $r_{xy} = 0.264$ value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Further, there is a positive relationship between post traumatic growth with flourishing on a student nomads first year. Based on the results of the study it can be concluded that the post traumatic growth high to increase flourishing.

Keywords: flourishing, student nomads, post traumatic growth

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu memiliki keinginan untuk terus berkembang, mencari pengalaman baru serta meningkatkan kemampuan diri. Persaingan yang ketat membuat individu mencari cara untuk mengembangkan dirinya dalam kaitannya dengan kemampuan sosial, komunikasi hingga pendidikan. Hal yang dapat terlihat secara nyata banyaknya individu berpindah ke tempat yang baru, diantaranya yaitu orang yang sudah bekerja namun ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik sehingga ia berpindah, orang yang ingin mendapat suasana baru yang lebih nyaman dari tempat sebelumnya hingga begitu banyaknya individu yang berpindah dari tempat tinggalnya menuju tempat yang baru untuk menempuh jenjang di perguruan tinggi. Cara yang dilakukan yaitu dengan berpindah ke tempat lain (baru) hal ini dapat dikatakan sebagai merantau. Individu tersebut ialah mahasiswa. Mahasiswa ialah orang yang belajar di perguruan tinggi.

Pada tahun 2012, jumlah mahasiswa yang tercatat di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Yogyakarta begitu meningkat. Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tercatat naik hingga 50% dari tahun sebelumnya, di Universitas Ahmad Dahlan tercatat meningkat hingga 30% dari tahun sebelumnya begitu pula dengan mahasiswa yang berada di perguruan tinggi negeri (Republika, 2012).

Pada saat masuk dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang berbeda dengan tempat tinggal dan budaya sebelumnya. Mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas, ujian praktek, ujian akhir, kunjungan lapangan dan berbagai kegiatan lainnya yang menguras kemampuan kognitif dan fisik sehingga mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dari masa SMA hingga sekarang berada di perguruan tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana (2016) terhadap mahasiswa baru tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan menggunakan metode kualitatif didapatkan hasil bahwa mahasiswa di perguruan tinggi banyak mengalami kendala selama satu semester seperti kurangnya interaksi dengan teman kuliah, sulit menerima materi yang diajarkan, kurang berinteraksi dengan lingkungan baru juga kurang berkomunikasi dengan teman-teman kos. Hal tersebut menjadikan mahasiswa kurang mengeksplorasi diri di lingkungan perguruan tinggi, merasa cemas mendapat nilai yang kurang memuaskan, menghindari lingkungan sosial juga merasa kesepian dan pendiam.

Konsep psikologi yang menjelaskan tentang kesejahteraan mental seseorang dalam kehidupan adalah *flourishing*. *Flourishing* merupakan tingkat tertinggi dari *subjective well-*

being pada diri seseorang. *Well-being* pada diri seseorang merupakan implementasi dari perasaan dan penerimaan individu dalam kehidupan sehari-hari sehingga *flourishing* pada diri seseorang yaitu ketika individu dapat mencapai tingkat kebahagiaan tertinggi dalam kehidupan dalam menerima dan merasa segala peristiwa dalam kehidupan (Hone, 2014). Apabila seseorang mengalami perubahan positif dalam hidupnya hal itu akan diimbangi dengan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupannya akan tetapi belum sepenuhnya seseorang merasa sejahtera dan bahagia. Penelitian sebelumnya oleh Maharani (2016) yang menjelaskan bahwa mahasiswa belum mencapai tingkat kebahagiaan yang tinggi yang dilihat dari aspek kognitif dalam kategori sedang dan berdasarkan aspek program studi dalam kategori rendah.

Individu akan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan jika mereka mampu berpikir dan menjalani kehidupan dengan positif. Mahasiswa tentunya mengalami kejadian atau peristiwa di dalam kehidupannya. Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004) pertumbuhan pasca trauma merupakan perubahan positif dari dalam diri seseorang akibat dari perjuangan krisis kehidupan yang menantang. Kejadian tersebut tentu berbeda antara mahasiswa satu dengan yang lain, pada satu mahasiswa menjalani kehidupan dengan nyaman dan disertai dukungan orang tua namun pada mahasiswa yang lain kehidupan mereka justru disertai dengan peristiwa menyakitkan di masa lampau seperti perceraian orang tua, tidak ada dukungan dari keluarga, mengalami perundungan dan peristiwa lain yang mana berhasil dilewati hingga sekarang mampu menempuh studi di jenjang perguruan tinggi. Peristiwa-peristiwa di masa lalu dijadikan sebagai suatu pengalaman ke dalam situasi dan emosi yang lebih positif untuk dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan permasalahan pada diri mahasiswa tentunya akan membawa perubahan positif dari sebelumnya. Sehingga dengan adanya perjuangan dari peristiwa di masa lalu menjadikan seorang individu lebih kuat dalam menjalani kehidupannya. Individu yang mengalami perubahan positif dalam hidupnya akan menjadikan individu tersebut lebih bersemangat dalam menjalani hidup dan sejahtera karena mampu mengatasi permasalahan berat dalam kehidupannya.

Landasan Teori

Flourishing

Pendekatan dalam konsep well-being mengenal dua pendekatan yaitu pendekatan *eudaimonic* dan pendekatan *hedonic*. Pendekatan eudaimonik memandang *well-being* tidak

hanya sebagai pencapaian kesenangan, tetapi juga realisasi potensi diri seorang individu dalam mencapai tujuan dalam diri individu yang sebenarnya sehingga aktivitas yang dijalani lebih bermakna bagi diri sendiri maupun orang lain. Konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan eudaimonik adalah konsep *psychological well-being* (PWB) sedangkan pendekatan *hedonic* memandang *well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kesenangan saja. Kata “*flourish*” berasal dari bahasa Latin “*Flor*” yang berarti *flower* (bunga) dan dari bahasa Indo-European “*Bhlo*” yang berarti *blooming* atau *to bloom* (berkembang). Jadi *flourishing* dapat diartikan seperti “*flowers blooming*” (bunga yang berkembang). Kata *flourish* dalam *Concise Oxford Dictionary* didefinisikan sebagai “tumbuh dengan penuh semangat; berkembang; makmur; berhasil; berada dalam kondisi prima” (Gokcen, Hefferon, dan Attree, 2012). Menurut Butler & Kern (2016) *flourishing* adalah keadaan dinamis yang optimal yang timbul dari beberapa domain psikososial yang terukur, berkembang, dan berkelanjutan. Konsep *flourishing* dijelaskan oleh Seligman yang dikenal dengan istilah PERMA yang mana terdapat lima aspek yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan-hubungan yang positif, kebermaknaan, pencapaian kemudian dikembangkan oleh Butler & Kern (2016) yang mana ditambahkan aspek emosi negatif dan kesehatan juga ditambah aspek kesepian dan kebahagiaan sehingga disebut dengan PERMA Profiler yang mana *flourishing* yang terbagi menjadi sembilan aspek, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan-hubungan yang positif, kebermaknaan, pencapaian, kesehatan, emosi negatif, kesepian, kebahagiaan.

Post Traumatic Growth

Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004) *post traumatic growth/* pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan krisis kehidupan yang menantang. *Post Traumatic Growth* memiliki dua pengertian penting. Tedeschi dan Calhoun (2004) menyatakan bahwa pertama, seseorang dapat mengalami *post traumatic growth* setelah menerima peristiwa yang tidak menyenangkan tetapi tingkat stress yang rendah dan proses perkembangan dari individu yang normal tidak memengaruhi adanya *post traumatic growth* dalam diri seseorang. Kedua, perubahan positif terjadi setelah individu melakukan perjuangan, baik perjuangan dari masa lalu dan masa depan setelah mengalami trauma yang berat.

Ronnie Janoff-Bulman (Tedeschi dan Calhoun, 2006) berpendapat bahwa *post traumatic growth* dapat membuat “kesiapan psikologis” yang memungkinkan korban trauma menghadapi peristiwa berikutnya dengan kecemasan yang rendah. Seseorang yang mampu

berjuang dalam kesulitan akan menjadikan seseorang tersebut untuk menuju ke tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya. Tedeschi dan Calhoun (1998) menyebutkan bahwa *posttraumatic growth* ditandai oleh perubahan dalam lima aspek, yaitu: penghargaan hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan pribadi, kemungkinan baru, dan perkembangan spiritual.

Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantauan.

Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *post traumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau di Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi *post traumatic growth* maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing*, sebaliknya semakin rendah *post traumatic growth* maka semakin rendah pula tingkat *flourishing*.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa perantau tahun pertama program studi Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Ahmad Dahlan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel secara random secara kelompok bukan secara individual (Azwar, 2015).

Dalam penelitian ini diambil sampel dari kelas-kelas yang ada di Program Studi Manajemen, Program Studi Ekonomi Pembangunan, dan Program Studi Akuntansi sebanyak masing-masing 2 kelas yang diambil secara random selanjutnya seluruh mahasiswa yang berada di dalam kelas tersebut akan menjadi subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti telah menentukan kriteria atau ciri-ciri sebagai pertimbangan untuk menentukan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa perantau yang berasal dari luar Daerah Istimewa Yogyakarta (tinggal di tempat kos).
2. Berstatus sebagai mahasiswa aktif di Universitas Ahmad Dahlan.
3. Mahasiswa angkatan 2017 (tahun pertama) prodi Manajemen, prodi Ekonomi Pembangunan dan prodi Akuntansi.

Pengukuran

Posttraumatic Growth

Skala dalam penelitian ini disusun oleh Andita (2017) dengan menggunakan aspek-aspek *posttraumatic growth* menurut Tedeschi & Calhoun (1998) yaitu kekuatan pribadi, kemungkinan baru, hubungan dengan orang lain, penghargaan hidup, dan perubahan spiritualitas. Peneliti mencoba menyusun sebanyak 30 aitem favourable untuk meminimalisir banyaknya aitem yang gugur. Uji coba skala ini telah dilakukan pada 60 mahasiswa perantau tahun pertama. Berdasarkan hasil analisis koefisien *alpha* diperoleh indeks reliabilitas alat ukur sebesar 0,906 yang berarti bahwa alat ukur tersebut reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur yang memadai dalam pengumpulan data penelitian sehingga didapatkan 15 aitem valid dengan indeks daya beda aitem yang bergerak dari 0,475 sampai 0,725 dengan menyingkirkan aitem yang memiliki indeks daya beda aitem (r_{it}) dibawah 0,3.

Flourishing

Skala dalam penelitian ini terdapat 23 aitem yang disusun oleh Rositawati & Urbayatun (2017) dengan menggunakan aspek-aspek *flourishing* menurut Butler dan Kern (2016) yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan-hubungan positif, kebermaknaan, pencapaian, kesehatan, Terdapat lima aitem yang memiliki indeks daya beda aitem (r_{it}) dibawah 0,3 kemudian peneliti membuang kelima aitem tersebut sehingga terdapat 18 aitem yang valid dengan indeks daya beda aitem yang bergerak dari 0,431 sampai 0,697 dengan hasil koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,900.

Prosedur penelitian

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan cara peneliti membagikan skala dengan cara masuk ke dalam kelas pada masing-masing program studi. Seluruh mahasiswa diminta untuk mengisi skala, baik mahasiswa perantau maupun bukan. Hal ini dilakukan peneliti agar mahasiswa merasa tidak ada diskriminasi sehingga etika penelitian tetap terjaga sehingga didapatkan 164 orang sebagai subjek penelitian.

Penyebaran skala *posttraumatic growth* dan *flourishing* ke dalam masing-masing kelas program studi. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti telah melalui tahap-tahap konfirmasi dengan pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis kemudian memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian

kepada mahasiswa Prodi Manajemen, Ekonomi Pembangunan dan Akuntansi. Setelah peneliti mendapatkan ijin dari pihak fakultas maupun program studi, peneliti kemudian menghubungi dosen pengampu pada masing-masing mata kuliah di dalam kelas. Setelah memperoleh ijin, peneliti masuk ke dalam kelas sesuai kesepakatan dengan dosen pengampu dan mulai membagikan skala penelitian kepada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *product moment* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *posttraumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel *posttraumatic growth* dengan *flourishing* adalah sebesar $r_{xy} = 0,256$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara *posttraumatic growth* dengan *flourishing* pada mahasiswa perantau, semakin tinggi *posttraumatic growth* maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* dan sebaliknya semakin rendah *posttraumatic growth* maka semakin rendah pula tingkat *flourishing*.

Posttraumatic Growth

Variabel	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
<i>Posttraumatic Growth</i>	$X < 45,743$	27	16,46%	Rendah
	$45,743 \leq X < 54,777$	105	64,02%	Sedang
	$54,777 \leq X$	32	19,51%	Tinggi

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *posttraumatic growth* dapat diketahui bahwa dari 164 subjek penelitian terdapat 27 (16,46%) subyek penelitian yang berada pada kategori rendah, 105 (64,02%) subyek penelitian berada pada kategori sedang dan 36 (19,51%) subyek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa hampir sebagian dari subjek penelitian cukup memiliki perubahan positif dalam menghadapi peristiwa-peristiwa saat merantau.

Flourishing

Variabel	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
<i>Flourishing</i>	$X < 114,703$	28	17,07%	Rendah
	$114,703 \leq X < 157,357$	112	68,29%	Sedang

157,357 ≤ X	24	14,63%	Tinggi
-------------	----	--------	--------

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *flourishing* dapat diketahui bahwa dari 164 subjek penelitian terdapat 28 (17,07%) subyek penelitian yang berada pada kategori rendah, 112 (68,29%) subyek penelitian berada pada kategori sedang dan 24 (14,63 %) subyek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa hampir sebagian besar dari subjek penelitian cukup memiliki pengalaman kehidupan yang berfungsi dengan cukup efektif ketika merantau.

Penelitian Ruttler (Everall, Altrows, dan Paulson, 2006) menjelaskan bahwa pindah sekolah atau pindah ke tempat baru akan membuat individu meninggalkan masa lalu dan memiliki kesempatan positif untuk berubah.

Seseorang yang mengalami perubahan positif dalam hidupnya akan terus berkembang dan bersemangat dalam mencapai tujuan hidup yang lebih baik sehingga menjadi kesempatan bagi mahasiswa yang merantau untuk mengembangkan diri dan berhasil dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Dalam penelitian yang dilakukan Rachmawati (2015) menunjukkan bahwa seseorang mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dalam dirinya yang bisa menentukan langkah yang positif pula sehingga membuat seseorang berkembang menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mampu dan memiliki perubahan positif dalam hidupnya akan mencapai tujuan hidup yang mampu berjalan dengan optimal dan efektif.

Penelitian lain oleh Soleimani (2015) melakukan penelitian terhadap mahasiswa di Iran didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mencapai *flourishing* (65%) yang mana pada aspek *meaning* (makna) menunjukkan prosentase yang tinggi (72,5%) sedangkan prosentase terendah pada aspek positif emosi (59,75%). Penelitian lain oleh Gokcen, dkk (2012) di Inggris menjelaskan bahwa mahasiswa yang *flourish* memiliki karakteristik yaitu memiliki keterlibatan dalam akademik dan sosial, memiliki komitmen belajar dan berorientasi menuju pertumbuhan diri yang lebih baik sedangkan karakteristik mahasiswa yang tidak *flourish* yaitu kurang berempati, tidak memiliki keterlibatan dalam akademik, dan bersikap malas. Beberapa aspek dalam *posttraumatic growth* memiliki hubungan dengan aspek pada *flourishing*, seperti pada penelitian Gokcen, dkk (2012) di Inggris yang menjelaskan bahwa karakteristik mahasiswa yang *flourish* yaitu yang berorientasi menuju pertumbuhan diri yang lebih baik sehingga *flourish* pada diri seseorang dipengaruhi oleh pertumbuhan diri yang lebih baik. Dalam penelitian ini masih menggunakan skala *flourishing* yang asli sehingga masih terdapat beberapa aitem yang tidak setara namun memiliki koefisien reliabilitas yang baik yaitu

0,900 sehingga skala tersebut masih dapat digunakan sebagai alat ukur dalam meneliti mengenai *flourishing* sehingga untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang *flourishing* untuk peneliti dapat memodifikasi aitem-aitem yang ada pada skala *flourishing* yang sesuai untuk masyarakat Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara variabel *posttraumatic growth* dengan *flourishing*, semakin tinggi *posttraumatic growth* maka semakin tinggi pula *flourishing* dan semakin rendah *posttraumatic growth* maka semakin rendah pula *flourishing*. Saran untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan topik penelitian serupa dapat meneliti dengan subjek lain yang berbeda dari penelitian ini sehingga penelitian mengenai variabel *posttraumatic growth* dan *flourishing* semakin berkembang dan meluas. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain sebagai variabel bebas ataupun tergantung baik dalam lingkup psikologi positif maupun lingkup lain agar pengetahuan ilmiah yang didapatkan lebih kaya dan berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andita, M. L. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial dengan post traumatic growth pada mahasiswa perantau di Universitas Ahmad Dahlan*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Everall, R.D., Altrous, K.J., Paulson, B.L. (2006). Creating a future: a study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84, 461 – 470.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- Hone, L. C. dkk (2014). Measuring flourishing: the impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 4(1), 62-90.
- Republika. (2012). Jumlah mahasiswa baru di Yogya meningkat signifikan. *Republika* 3 September 2012, hal 1.
- Maharani, D. (2016). Tingkat kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4, 16.

- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Rachmawati, N. (2015). *Studi deskripsi mengenai gambaran post traumatic growth pada wanita penderita kanker payudara pasca mastektomi di Bandung Career Society*. Tesis tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UNISBA.
- Soleimani, S., Rezaei, A. M., & Kianersi, F. (2015). Studying the flourishing of Iranian students based on Seligman model and its comparison based on demographic variabls. *International Journal of Applied Behavioral Sciences (IJABS)*, 2(2), 21-28.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conseptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G., (2006). *The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.