

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini, peneliti membahas latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian.

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental diperlukan untuk dapat membantu manusia lebih berkembang dalam mencapai hidup yang lebih produktif dan bermakna, dengan perkataan lain kesehatan mental dapat dicapai melalui *flourishing* (Masturah & Hudaniah, 2022). Sementara itu, penelitian Syeda dan Ali (2015) menunjukkan bahwa manfaat *flourishing* bagi seseorang yang telah mencapai tingkat tertinggi antara lain adalah bagi perkembangannya dan rasa percaya diri, baik dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun dalam menyelesaikan suatu masalah, selain itu individu dengan *flourishing* yang tinggi akan merasa puas dan kehidupannya bermakna.

Individu yang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dengan baik dan menghadapi suatu masalah dalam hidupnya dengan bijak, dia juga cenderung merasa puas dan mengabaikan emosi negatif, serta mampu menerima diri sendiri, berkembang dalam hubungan yang positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup sementara itu, individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah menganggap peristiwa yang terjadi adalah suatu hal yang tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif seperti kecemasan yang berlebih, amarah yang meledak – ledak, maupun depresi (Diener & Wirtz, 2010). Lebih lanjut, hasil penelitian Knaul et al., (2012) menunjukkan bahwa hanya sedikit dewasa muda yang merasakan *flourishing* secara optimal yaitu dari 1.313 responden yang diteliti hanya 6% yang telah mencapai tingkat *flourishing* dengan baik. Untuk memperkuat hasil penelitian

terdahulu maka peneliti melakukan survei awal, hal ini dilakukan untuk melihat apakah mahasiswa mengalami kurangnya tingkat pencapaian *flourishing*. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hanya sedikit individu yang dapat mencapai tingkat *flourishing* yang baik. Hal ini menjadi perhatian untuk di peneliti lebih lanjut.

Carmona et al., (2022) menyatakan bahwa *flourishing* menjadi salah satu hal yang penting dalam kehidupan seseorang, seorang perlu memahami dirinya dan mencapai tingkat perkembangan terbaik dalam kehidupannya. Sementara itu penelitian yang dilakukan Effendy (2016) menunjukkan bahwa *flourishing* adalah pengalaman hidup yang berkembang dengan baik yang merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Menurut Effendy (2016) *flourishing* menjadi salah satu hal yang penting dalam kehidupan seseorang, seseorang perlu memahami dirinya dan mencapai tingkat perkembangan terbaik dalam kehidupannya. Penelitian lain yang dilakukan Effendy dan Subandriyo (2017) menunjukkan bahwa *flourishing* adalah pengalaman hidup yang berkembang dengan baik yang merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif.

Diener et al., (2000) menyatakan bahwa *flourishing* adalah pengalaman hidup yang efektif, yang merupakan kombinasi dari perasaan positif dan berfungsi secara optimal. Sementara itu, Seligman (2005) menyatakan bahwa seorang telah memiliki kondisi yang mampu mencapai tingkat *flourishing* yang baik dan berfungsi secara penuh, serta dalam psikologi positif *flourishing* adalah hal yang penting dimiliki karena menjadi kunci kualitas hidup seseorang dan tidak luput dari perkembangan hubungan sosial pada lingkungannya. Lebih lanjut Diener et al., (2010) menyatakan dalam mencapai perkembangan yang optimal seseorang harus melalui beberapa faktor untuk menjaga dan mengembangkan emosi positif menerangkan konsep lima pilar yaitu, tujuan dan makna hidup (*purpose and meaning in life*) saling memiliki kaitan satu dengan yang lainnya, upaya individu untuk bisa mencapai kehidupan yang bermakna memerlukan arah

dan tujuan yang jelas agar usaha yang dilakukan tidak sia – sia. Hubungan Positif (*Positif Relationship*) adalah inklusi sosial, kepedulian dan dukungan juga kepuasan dengan hubungan sosial. Sehat secara fisik ataupun psikologis. Keterlibatan (*Engagement*) mengacu pada hubungan psikologis dengan suatu aktivitas yang dikerjakan dan merasa senang akan keterlibatan penuh terhadap apa yang sedang di kerjakan. Kompetensi (*competence*) individu merasa memiliki suatu kemampuan yang membuatnya merasa kompeten pada suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan. Individu yang merasa memiliki kompetensi akan menunjang kesejahteraan dalam dirinya dan berkembang lebih baik untuk mencapai tujuan – tujuannya. Optimisme (*Optimism*) berupa keyakinan positif dalam diri individu akan masa depannya. Hal ini tampak ketika individu mampu menerima masa lalu dengan perasaan positif, mampu menikmati kehidupan saat ini dan melihat masa depan dengan penuh harapan.

Vanderweele (2017) menyatakan *flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan psikologis dan dapat dipahami sebagai keadaan yang baik dari segala aspek kehidupan manusia ditandai dengan adanya kebahagiaan atau kepuasan dalam hidup, kesehatan mental dan fisik, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki karakter yang baik dalam dirinya serta hubungan sosial yang baik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Masturah dan Hudaniah (2022) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *flourishing* yang cukup tinggi akan memandang kehidupan sehari – harinya penuh dengan pemaknaan dan juga pemahaman, merasa diterima dan menjadi bagian dari masyarakat di lingkungan sekitar yang secara tidak langsung memunculkan emosi positif pada dirinya.

Sementara itu, menurut Effendy dan Subandriyo (2017) *flourishing* ialah tingkat kesejahteraan tertinggi dalam psikologi positif, meliputi teori *hedonic* dan *eudamonic*, teori *hedonic* memandang *flourishing* dari sisi subyektif, dimana kebahagiaan ataupun kesejahteraan berkaitan dengan evaluasi diri seseorang, sementara *eudamonic* melihat perkembangan lebih dari sekedar kebahagiaan seperti yang terlihat dalam *hedonic*, karena tidak selamanya individu merasa

bahagia ataupun merasakan perasaan yang positif tidak selalu memiliki arti psikologis yang baik. Penelitian Zulfa dan Prastuti (2020) menunjukkan bahwa *flourishing* merupakan penilaian kognitif dan efektif kehidupan seseorang, individu yang ingin mencapai tahap perkembangan yang baik dalam hal ini *flourishing*, dengan melihat pengalaman di masa lalu secara positif dan bisa mengontrol emosi negatif yang dapat berdampak kurang baik dalam mencapai tingkat *flourishing* yang tinggi.

Berbagai faktor dapat memengaruhi *flourishing* seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, kehidupan sosial memperlihatkan sikap didepan umum, dan salah satu faktor yang memengaruhi adalah efikasi diri seseorang (Seligman, 2005). Efikasi diri memengaruhi interaksi dengan orang lain yang membuat individu dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat disekitarnya (Masturah dan Hudaniah 2022). Efikasi Diri menurut Bandura (1997) dalam bukunya yang berjudul *The exercise of control*, merupakan keyakinan pribadi terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan pada tingkat tertentu dan mengendalikan dirinya sendiri. Sementara itu, Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi terhadap diri sendiri mengenai kompetensi untuk melakukan tugas, tujuan dan mengatasi masalah sendiri. Jahring et al., (2021) menyatakan bahwa individu yang efikasi dirinya berjalan dengan baik individu mampu dan dapat melaksanakan tugas, mencapai tugas untuk menghasilkan sesuatu dan juga mengimplementasikan sebuah tindakan dalam melatih keterampilan potensi tertentu yang dimiliki pada setiap individu. Masturah dan Hudaniah (2022) dalam studinya mengenai efikasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor *flourishing* menunjukkan bahwa efikasi diri sebagai kekuatan internal individu mampu memprediksi *flourishing* cukup tinggi pada individu. Efendi (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahawa adanya efikasi diri mampu membuat seseorang semakin berkembang dalam kehidupan sehari – harinya.

Lebih lanjut, Effendy dan Subandriyo (2017) menyebutkan bahwa kurangnya tingkat efikasi diri seseorang akan dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, ketakutan akan suatu hal, sampai hal depresi menghadapi masalah dengan emosi yang meledak – ledak, tidak puas dengan hasil yang didapat, justru membanding – bandingan dengan kemampuan orang lain menjadikan mereka tidak percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Berbagai dampak efikasi diri yang berpengaruh pada aktivitas individu seperti, kognitif, motivasi, afeksi, selektif, dan salah satu dampak yang memengaruhi efikasi diri ialah *flourishing*.

Dari hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *gform* sebanyak 15 perwakilan pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat 46,7% perempuan dan 53,3% laki – laki, menunjukkan bahwa 80% responden memperlihatkan belum tercapainya *flourishing* yang baik dalam diri mahasiswa, sedangkan 40% dari 15 responden pada variabel efikasi diri menunjukkan tidak merasakan efikasi yang baik pada diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri yang baik merupakan hubungan antara seberapa tinggi tingkat pencapaian perkembangan *flourishing* yang telah dicapai pada masing – masing individu, dengan berbagai transisi pada seseorang (Yapono, 2013). Syeda dan Ali (2015) menemukan bahwa efikasi diri, dan *flourishing* membawa implikasi yang penting bagi kesejahteraan individu, sehingga seseorang dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengarahkan diri pada tindakan untuk lebih bermanfaat dan berkembang untuk orang lain maupun perkembangan diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup secara lebih positif. Dengan adanya efikasi diri yang baik maka seseorang akan memiliki masalah tantangan dalam kehidupan sehari – hari cenderung menganggap hal tersebut positif, berdampak rendahnya tingkat depresi kecemasan yang berlebih serta akan meningkatkan *flourishing* (Purnamasari, 2020).

Berdasarkan bahasan penelitian terdahulu dan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *flourishing*. Bila dilihat dari penelitian terdahulu terdapat bahwa penelitian yang ada lebih terfokus pada hubungan antara efikasi

diri dan *flourishing* pada dewasa muda, masih terbatas penelitian efikasi diri dan *flourishing* dengan responden yang diteliti mahasiswa. Hasil survei awal yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa memperlihatkan belum tercapainya *flourishing* yang baik dalam diri mahasiswa. Pada penelitian ini responden yang dipilih yaitu mahasiswa, karena tingkat pencapaian *flourishing* pada mahasiswa masih sangat rendah. Mahasiswa merupakan komunitas yang selalu aktif dan berinteraksi satu sama lain, sehingga tingkat *flourishing* yang tinggi akan berdampak pada efikasi diri yang baik. Hal ini menarik peneliti untuk menguji efikasi diri sebagai prediktor dari *flourishing* pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat dengan memperdalam hubungan yang ada.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini dibangun dengan teori Seligman (2005) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri pada seseorang maka berdampak akan tingkat pencapaian *flourishing* yang baik. Selain itu, pada penelitian – penelitian terdahulu salah satunya penelitian yang dilakukan Syeda dan Amena (2015) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara keyakinan agama, *flourishing* dan *general self-efficacy* hasilnya secara umum mengembirakan dan konsisten dengan literatur empiris yang menunjukan hubungan positif. Selanjutnya Zulfa dan Prastuti (2020) menunjukkan bahwa seorang yang memiliki tingginya tingkat *self-compassion* Mahasiswa berasosiasi terhadap tingginya *flourishing* pada individu atau Mahasiswa. Selain itu, penelitian dari Masturah dan Hudaniah (2022) bahwa terdapat keterkaitan antara efikasi diri dengan dukungan sosial sebagai prediktor *flourishing* pada dewasa awal. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki, maka mereka memiliki tingkat *flourishing* yang berkembang secara optimal dengan pencapaian kebahagiaan dan kewarasan serta menyebarkan kebaikan kepada orang lain.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *flourishing*. Untuk

itu, perlu mengetahui seberapa jauh peran efikasi diri terhadap *flourishing*, sehingga penelitian ini hendak menguji efikasi diri sebagai salah satu prediktor munculnya *flourishing* pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap *flourishing* pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan efikasi diri dan *flourishing*, pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan memberikan gambaran tentang pengaruh efikasi diri terhadap tingkat *flourishing* sehingga dapat membantu meningkatkan *flourishing* dengan cara yang tepat.