

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab ini, peneliti akan membahas tentang latar belakang yang digunakan oleh peneliti, rumusan masalah, tujuan penelitian serta manfaat penelitian.

### 1.1 Latar Belakang

Kehidupan di mulai ketika kita di kandung di dalam perut ibu kita hingga kita di panggil menghadap kepada Yang Maha Kuasa, setiap manusia pasti akan melalui berbagai perkembangan dimulai dari bayi hingga tua nanti. Menurut KBBI Berkembang ialah pertambahan, memekar atau membentang, perkembangan dalam psikologi positif di sebut juga sebagai *flourishing*. Seligman et al., (2005) menyatakan bahwa *Flourishing* bukan merupakan pencapaian yang sederhana dari kebahagiaan maupun kepuasan hidup ataupun pemikiran yang positif, tetapi memerlukan perkembangan mulai dari level kontribusi sosial dan level personal. Setiap manusia perlu berkembang secara optimal hal ini di perjelas dalam penelitian yang di lakukan oleh Seligman (2002) menunjukkan bahwa *Flourishing* adalah suatu kondisi individu yang telah mencapai suatu tahapan perkembangan yang optimal dan berfungsi dengan penuh.

*Flourishing* merupakan konsep yang terdapat pada ilmu psikologi positif yang menggambarkan sebuah kehidupan yang lengkap, di tunjukan pada pencapaian kebaikan dan memiliki manfaat, melalui aktivitas yang bermakna dalam kehidupannya yang memiliki kualitas tinggi. Selain itu, *flourishing* juga merupakan kombinasi dari perasaan baik yang berfungsi secara efektif. Dalam hal ini, Keyes (2002) mengatakan bahwa *flourishing* memiliki persamaan dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan adanya kesehatan mental. Lebih lanjut, menurut Fowers dan Owenz (2010), kesejahteraan dalam psikologi positif di gambarkan dalam *flourishing* yang merupakan kesejahteraan tertinggi yang di dasarkan pada teori *hedonic* dan *eudaimonic*.

Effendy (2016) mengatakan individu yang dapat mengalami tingkat perkembangan yang optimal dalam hal ini mengurangi kemungkinan untuk mengalami tekanan atau emosi negatif yang akan mengganggu keseimbangan tubuh, dari mulai perubahan berat badan, sistem kardio vaskular atau peredaran darah, sistem respiratori, sistem pencernaan tubuh, ataupun sistem imun tubuh. Hal ini menyebabkan adanya perubahan pada tubuh ataupun pola pikir saat menghadapi kegiatan sehari – hari sehingga perlu meningkatkan emosi positif untuk menurunkan hormon atau emosi yang tidak menguntungkan dan meningkatkan hormon. hal ini dapat membantu tubuh untuk meningkatkan tampilan fisik seorang individu, hal ini menunjukkan bahwa perkembangan seseorang akan sangat mempengaruhi perubahan di dalam (Effendy, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan Ridha (2004) pada mahasiswa *drop out* menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* pada diri mahasiswa terhadap dukungan orang tua memiliki hasil positif dan saling terikat terhadap rasa bersyukur mahasiswa, menurut Zulfa dan Prastuti (2020) dalam penelitiannya pada mahasiswa di kampus X menyebutkan bahwa dari 160 responden penelitian 70 % menunjukkan tingkat *flourishing* kategori sedang, 14.38% memiliki tingkat tinggi dan 15.62% tingkat rendah dalam data yang di ambil menunjukkan sebagian mahasiswa memiliki tingkat *flourishing* rata – rata namun kondisi ini belum ideal karena masih mendapat nilai cukup besar pada tingkat rendah yaitu 15.62% dimana kelompok mahasiswa ini memiliki kerentanan secara psikologis.

Menurut Myers dan Diener (1995) individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup serta mudah bersyukur dalam berbagai peristiwa, sedangkan individu yang memiliki kesejahteraan rendah, memandang rendah hidupnya dan menanggapi setiap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh itu timbul berbagai emosi yang tidak menyenangkan. Penelitian yang dilakukan Standish dan Witters (2013) dalam studi mengenai tingkat kesejahteraan di Asia menyatakan bahwa hanya 14% populasi di Asia yang memiliki tingkat kesejahteraan yang baik.

Sementara itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Diener et al., (2010) menemukan bahwa dalam religiusitas, rasa bersyukur memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan, sehingga individu yang lebih bersyukur atas hidupnya ditemukan lebih berbahagia dan puas terhadap kehidupannya. Untuk meneliti fenomena *flourishing* & rasa bersyukur, peneliti telah melakukan survei awal terkait tingkat *flourishing* dengan rasa bersyukur di kalangan dewasa dini dengan rentang umur 18 – 25 tahun dan berstatus mahasiswa tingkat akhir universitas X di Bekasi. Survei awal ini menggunakan kuisioner dengan total 25 responden.

Hasil survei yang dilakukan pada 25 responden mahasiswa tingkat akhir universitas X yang mayoritas adalah berumur 20 hingga 23 tahun dengan presentasi 32% pada umur 21 tahun, menunjukkan bahwa 24 dari 25 responden mampu mengucap syukur dalam berbagai situasi dan 7 responden dari 25 responden mampu mengucap syukur atas apa yang terjadi dan kejadian yang telah di lewati sementara itu, pada survei *flourishing* menunjukkan 20 orang mampu merasakan perkemembangan diri menuju kesejahteraan saat telah melewati sebuah tahap kehidupan dan mampu mengucap syukur sedangkan 5 responden lainnya masih merasa kurang puas atas apa yang telah di lewati dan kurang mampu mengucap syukur.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Diener et al.,(2010) bahwa terdapat dua landasan dalam mencapai kesejahteraan (*flourishing*), yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang mewakili aspek kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) yang menggambarkan aspek emosi positif. Menurut Eddington dan Shuman (2005) individu yang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi merasa puas dengan kondisi kehidupan mereka, sering mengalami berbagai aspek – aspek emosi positif seperti gembira, bahagia, maupun bersyukur dan jarang merasakan emosi negatif, perasaan bahagia, sejahtera, puas, bersyukur, dan emosi positif lainnya akan memiliki dampak yang lebih baik pada kesehatan, kinerja pekerjaan, hubungan sosial, dan perilaku dalam kesehariannya.

Terdapat beberapa variabel yang dapat menjadi faktor munculnya *flourishing* antara lain adalah rasa bersyukur (Frederickson & Losada, 2005) *Flourishing* berarti mencapai fungsi yang optimal, identik dengan kebaikan,

generativitas, pertumbuhan, resiliensi, dan rasa bersyukur. Dan juga sejalan dengan pernyataan Diener (2010) yang menyatakan konsep *flourishing* adalah dengan aspek *purpose and meaning life, positive relationship, engagement, competence, dan optimism*, sehingga orang dengan tingkat emosi positif yang tinggi mampu memiliki fungsi yang baik secara psikis dan sosial yang baik, memenuhi kaidah *complete mental health* yang oleh Keyes (2002) disebut sebagai *flourishing*

Rasa bersyukur (*Gratitude*) menurut Peterson dan Seligman (2004) adalah perasaan terimakasih yang mendalam dalam merespon sebuah hadiah, atau sebuah kejadian dalam hidupnya yang memberikan dampak atau *flourishing*. Park Peterson dan Seligman (2004) menyebutkan bahwa studi pada rasa bersyukur, *Well-being*, dan (*Flourishing*) menunjukkan bahwa rasa bersyukur memiliki hubungan yang kuat dengan *Well-being* dan *Flourishing*,

Penelitian yang di lakukan Bartlett et al., (2012) menunjukkan bahwa rasa bersyukur, memiliki hubungan positif pada rasa sosial di dalam hubungan sesama manusia. Lebih lanjut, Bartlett et al., (2012) menemukan bahwa rasa bersyukur mampu meningkatkan afiliasi sosial dan memperkuat sebuah hubungan dengan memfasilitasi perilaku inklusif sosial yang menunjukkan seseorang yang memiliki rasa bersyukur dapat mengarahkan diri pada perilaku untuk lebih berkembang dan bermanfaat untuk orang lain maupun tingkat *flourishing* dalam diri. Penelitian Froh (2011) menunjukkan bahwa pada dewasa muda dengan adanya rasa bersyukur maka seseorang akan memiliki tingkat sosial yang baik dan memiliki kebersyukuran tinggi yang pada akhirnya akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi, intergrasi sosial yang baik, dan juga rendahnya tingkat depresi dan kecemburuan serta meningkatnya *Flourishing* pada anak anak remaja (Froh ,2011).

Rasa bersyukur juga berkorelasi positif pada *subjective well-being*, dukungan sosial, perilaku sosial remaja, dan tingkat perkembangan seseorang, seperti kepuasan hidup, optimism, dan kontrol emosi. Froh et., al (2009) dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa semakin tingginya rasa emosi positif seperti sikap untuk memaafkan, memotivasi orang lain, dan

mendukung diri sendiri maka mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang positif pada dewasa awal atau para remaja. Hal ini menunjukkan bahwa adanya rasa bersyukur mampu membuat seseorang semakin berkembang dalam kehidupannya. Hal ini semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Schwarz (Emmons & Shelton, 2002) yang menyebutkan bahwa kurangnya rasa bersyukur akan menimbulkan kedengkian dan perasaan yang menimbulkan banyaknya mengeluh pada diri sendiri maupun hubungan dengan orang, orang yang kurang bersyukur akan berfokus pada apa yang tidak dia miliki, dan selalu membandingkan apa yang dia punya dengan orang di sekitarnya yang menyebabkan lambatnya pertumbuhan secara psikis seseorang dan menghambat perkembangannya.

Dalam survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti juga terlihat bahwa di masa dewasa muda rasa bersyukur dan juga *flourishing* memiliki pengaruh yang cukup besar. Hal ini selaras dengan penelitian Diener et al (dalam Verma & Tiwari, 2017) yang menyebutkan bahwa orang dengan tingkat *flourishing* dan emosi positif yang tinggi memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk lulus dari perguruan tinggi, memiliki pekerjaan yang lebih baik, sukses dalam pekerjaan dan menunjukkan tingkat absensi pekerjaan yang lebih rendah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian nilai akademik dan peningkatan kinerja individu dalam berbagai bidang. Hal ini juga dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) bahwa salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu dewasa awal adalah *gratitude* (rasa bersyukur). Rasa bersyukur memberikan seseorang pandangan yang lebih positif dan perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan kehidupan yang merupakan sebuah anugrah.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa seperti yang dinyatakan dalam Santrock (2010) bahwa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa perpindahan dari remaja menuju masa dewasa, yang memiliki rentang usia berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Masa dewasa awal menurut Killen et al., (2015) adalah masa dimana individu melalui serangkaian periode perkembangan yang unik.

pengalaman yang melibatkan pembelajaran emosional, baik pengalaman buruk maupun pengalaman menyenangkan, merupakan bentuk dari pembelajaran yang menjadi bagian dari proses perkembangan (Nelson et al., 2015).

Bedasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas dan penelitian awal yang dilakukan peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait rasa bersyukur dan *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X di Bekasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan penelitian Adhyatman (2017) di remaja kota Malang. Menunjukkan hasil bahwa *gratitude* dan *psychological well-being* tidak memiliki hubungan yang signifikan..

Penelitian yang dilakukan oleh Ida ike dan Farida (2019) yang berjudul pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada, pada siswa di SMA Bantul dengan jumlah 2.537 siswa, menunjukkan bahwa rasa syukur dan memaafkan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Dengan kata lain remaja yang memiliki rasa bersyukur serta memaafkan memiliki kesejahteraan secara psikologis pada para remaja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Santri et al., (2020) dengan judul kontribusi rasa bersyukur dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di Panti Asuhan. Penelitian di lakukan pada 200 orang remaja panti asuhan yang berumur 11 sampai 18 tahun di wilayah Jakarta dan Bekasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rasa bersyukur berperan terhadap kualitas hidup kesehatan pada remaja Panti Asuhan, khususnya pada dimensi kesejahteraan psikologis dan dukungan teman sebaya. Meskipun demikian, rasa bersyukur tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan pada dimensi kesejahteraan fisik, hubungan orang tua dan anak, kemandirian, serta lingkungan sekolah.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Alifah & Hudaniah (2022), dengan judul efikasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor *flourishing* pada

dewasa awal, dengan jumlah yang terdiri dari 150 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan, efikasi diri serta dukungan keluarga mampu untuk memprediksi *Flourishing*, sedangkan dukungan dari teman dan *Significant other* tidak mampu memprediksi *Flourishing*. Penelitian menunjukkan, bahwa efikasi diri serta ketiga dimensi dukungan sosial mampu untuk memprediksi tingkat *Flourishing* seseorang dewasa awal. Selain itu, efikasi diri memiliki korelasi dengan dukungan keluarga, dukungan teman, serta dukungan dari *significant other*. Hasil lainnya menunjukkan bahwa jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *Flourishing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessa et al., (2022) yang berjudul *Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents*, dengan jumlah responden 377 individu dari berbagai daerah di Indonesia, menunjukkan bahwa rasa bersyukur dan memaafkan dapat secara signifikan tingkat *flourishing*.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa masih adanya kurang konsistensi antara rasa bersyukur dengan *flourishing*. Meskipun demikian, berdasarkan konsep dan teori serta penelitian *flourishing* dengan hubungan rasa bersyukur, terlihat bahwa hal ini menunjukkan rasa bersyukur di asumsikan dapat menjadi prediktor untuk terciptanya *flourishing*.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penjelasan yang telah di jelaskan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan rasa bersyukur terhadap *Flourishing* pada dewasa muda.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian serta penulisan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah diharapkan penelitian ini dapat menjadi manfaat dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang psikologi positif dan organisasi khususnya terkait dengan rasa bersyukur dan *Flourishing* dewasa muda

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis memberikan manfaat serta informasi untuk para mahasiswa tingkat akhir agar memiliki gambaran bahwa rasa bersyukur dapat mempengaruhi *flourishing* pada dirinya, sehingga sebaiknya lembaga dapat mengembangkan rasa bersyukur

