



RASA BERSYUKUR SEBAGAI PREDIKTOR FLOURISHING PADA DEWASA AWAL

Lovenzky Jonathan, Wustari L Mangundjaya

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia.

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Wustari L Mangundjaya wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id Universitas Bhayangkara Jakarta Raya</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh rasa bersyukur terhadap <i>Flourishing</i> pada dewasa muda di Universitas x di Bekasi dengan responden mahasiswa semester akhir. Jumlah sampel ditentukan dengan <i>gpower</i> berdasarkan <i>convenience sampling</i>, sebanyak 101 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pengolahan data melalui Teknik analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dengan kekuatan sedang pada rasa bersyukur terhadap <i>Flourishing</i>. Dari hasil kategorisasi yang dilakukan, sebagian besar responden memiliki rasa bersyukur dan <i>flourishing</i> yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki kategori sedang baik pada rasa bersyukur dan <i>flourishing</i>, yang menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel rasa bersyukur sedang-sedang saja untuk dapat memunculkan kondisi <i>flourishing</i> pada dewasa awal. Dengan terbuktinya bahwa rasa bersyukur dapat memunculkan kondisi <i>flourishing</i>, maka sebaiknya pihak manajemen sekolah mengusahakan untuk dapat meningkatkan rasa bersyukur pada anak didiknya dengan berbagai cara, antara lain dengan seminar, bimbingan, training, maupun seminar spiritual yang akan dapat meningkatkan <i>flourishing</i></p> <p>Keywords: <i>gratitude, Young Adult, Flourishing</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

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.

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 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 melihat fenomena *flourishing* dan 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 kuisisioner dengan total 25 responden.

Hasil survei yang dilakukan pada 25 responden mahasiswa tingkat akhir universitas X yang mayoritas adalah berumur 20 hingga 23 tahun, menunjukkan bahwa 24 dari 25 responden mampu mengucapkan syukur dalam berbagai situasi dan 7 responden dari 25 responden mampu mengucapkan 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 mengucapkan syukur sedangkan 5 responden lainnya masih merasa kurang puas atas apa yang telah di lewati dan kurang mampu mengucapkan syukur.

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.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Alifah dan Hudaniah (2022), dengan jumlah responden 150 mahasiswa, menunjukkan bahwa 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* seorang 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*.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang ditemukan dan latar belakang yang 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*. Mengingat bahwa kondisi *flourishing* diperlukan bagi siapa saja, termasuk dewasa muda maka penelitian ini bermaksud hendak melihat pengaruh efikasi diri terhadap *flourishing* pada dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Periantalo (2016) pendekatan kuantitatif menggunakan cara pandang deduktif, melibatkan banyak subjek, menggunakan instrument pengukuran, data berbentuk skor serta dianalisis secara statistika. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sampel dan populasi yang telah di tentukan, mengumpulkan data dengan menggunakan alat ukur penelitian, menganalisis data statistic yang bertujuan untuk menguji asumsi yang telah di tentukan (Soegiyono, 2013).

Variabel merupakan objek yang dijadikan hal yang akan diselidiki didalam suatu penelitian yang memiliki berbagai variasi didalamnya (Periantalo, 2016) Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perkembangan (*flourishing*) dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah rasa bersyukur.

Flourishing adalah keadaan dimana seseorang mengalami perkembangan dalam kehidupan menuju kedalam kesejahteraan tertinggi, mulai dari dirinya, lingkungan sekitarnya, maupun apa yang akan di lewatinya. Variabel ini menggunakan skala *flourishing* melalui empat aspek menurut Seligman (2013) yaitu *PERMA Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment / Achievement*.

Rasa bersyukur adalah perasaan yang dapat di ungkapkan ketika mendapati suatu keadaan yang menguntungkan ataupun tidak dan dapat memberikan dampak yang positif kepada diri maupun sekitar, sehingga seorang individu mampu berkembang dan melihat sisi positif dalam dirinya. Variabel ini akan di ukur menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* melalui empat aspek yaitu *Intensity Frequency, Span, Density* (McCoullough, 2002).

Populasi menurut Azwar (2018) merupakan suatu kelompok subjek yang akan digeneralisasi pada hasil penelitian, subjek dari keseluruhan dalam penelitian yang diteliti disebut populasi. Populasi sendiri merupakan sebuah kelompok subjek yang akan digunakan untuk generalisasi hasil penelitian yang dimana dalam kelompok subjek tersebut memiliki ciri atau karakteristik yang cenderung sama (Azwar, 2015), populasi pada penelitian ini adalah dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun di Universitas X dan berstatus tingkat akhir yang berjumlah 154 orang.

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah domain umum yang terdiri dari: objek/subyek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan kesimpulan yang dapat ditarik. Bagian populasi yang dijadikan responden dalam penelitian disebut sampel. Azwar (2018) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari sebuah populasi harus memiliki ciri-ciri yang berkaitan dengan populasi tersebut. Pada penelitian ini sampel yang di peroleh dari hasil G faktor sebanyak minimal 100 responden namun peneliti memberikan batas 30% sebagai penanggulangan atas eror yang mungkin terjadi dalam pengambilan data responden merupakan para dewasa muda berumur 18 – 25 tahun yang berkuliah di Universitas X dan berstatus tingkat akhir.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini. *Non-probability sampling* yang dijelaskan oleh sebagai teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur dari populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016), dengan menggunakan metode *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan sebuah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Profil responden terlihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Presentase
Umur	Generasi Z (20-23)	99	98,0 %
	Generasi Y (24-25)	2	2,0 %
Jenis Kelamin	Laki - laki	80	79,2%
	Perempuan	21	20,8%
Semester	Semester 6	29	28,7%
	Semester 7	16	15,8%
	Semester 8	53	52,5%
	Semester 9	0	0%
	Semester 10	3	3%

Pada data cross-tab di atas di ketahui bahwa kategori responden adalah 98% generasi Z yang berusia 20 – 23 tahun , laki – laki 79,2 % dan mahasiswa semester 8 52,5%

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian, pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur skala Likert. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Instrumen penelitian ini mengacu pada dimensi atau aspek berdasarkan variabel yang digunakan pada penelitian dan telah diadaptasi oleh peneliti berdasarkan kebutuhan penelitian. Pernyataan instrumen

penelitian terdiri atas pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*favourable*). Bentuk skala yang dipakai untuk mengukur kedua variabel yaitu skala likert yang memiliki perbedaan penilaian, yakni Sesuai (S), Hampir Sesuai (HS), Cukup Sesuai (N), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS). Untuk dapat mengetahui reliabilitas dan validitas alat ukur yang digunakan, maka dilakukan pengujian seperti yang tercantum dibawah ini.

Berikut adalah hasil dari uji coba validitas dan alat ukur penelitian menggunakan SPSS versi 24 for windows sebagai berikut :

Tabel 2: Skala *Flourishing*

No	Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
			Fav	Unfav	Fav	Unfav
1	Tujuan dan makna kehidupan (<i>purpose and meaning in life</i>)	Individu mampu berfungsi secara optimal	1		1	
2	Hubungan Positif (<i>Positive relationship</i>)	individu memiliki hubungan sosial dengan orang lain untuk saling mendukung	2		2	
3	Keterlibatan (<i>Engagement</i>)	keterlibatan secara penuh dan adanya minat yang sungguh ketika mengikuti suatu kegiatan tertentu.	3,4		3,4	
4	Kompeten (<i>Competence</i>)	Individu memiliki kemampuan untuk merasa kompeten pada suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan.	5		5	
5	Optimis (<i>Optimism</i>)	keyakinan positif dalam diri individu akan kehidupannya dan masa depannya	6,7,8		6,7,8	

Pada skala *Flourishing* (Diener, 2010), diketahui bahwa dari 8 item pernyataan pada skala *flourishing* tidak terdapat item yang gugur dan 8 item yang terdapat tetap valid dan mampu di gunakan.

Tabel 3:Skala Rasa bersyukur

No	Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
			Fav	Unfav	Fav	Unfav
1	Intensitas (Intensity)	Individu yang sering merasakan kejadian positif akan lebih sering mengucapkan syukur	1		1	
2	Frekuensi (Frequency)	Individu lebih sering merasa bersyukur dan di lakukan secara berturut-turut.	2		2	
3	Rentang (Span):	Rentang rasa bersyukur individu mengacu pada waktu tertentu dalam hidup	4	6	4	6
4	Tujuan (Density)	kepada siapa atau apa individu merasa bersyukur atas hasil tertentu.	5	3	5	3
Total			6		6	

Pada skala rasa bersyukur dari McCoullough (2002), data hasil uji coba dapat diketahui bahwa dari 6 item pernyataan pada skala rasa bersyukur tidak terdapat item yang gugur dan 6 item yang terdapat tetap valid dan bisa di gunakan, Setelah melakukan validitas peneliti melakukan uji reliabilitas untuk kedua variabel, hasil uji reliabilitas dapat di lihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4. Reliabilitas Skala Penelitian

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Skala <i>Flourishing</i>	0.902	Sangat Reliabel
Skala Rasa bersyukur	0.855	Reliabel

Uji Korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Pearson untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara rasa bersyukur dan *Flourishing*. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut

Tabel 5. Klasifikasi Skor Korelasi

Koefisien	Kategori	Makna
1	Sempurna	Pasti
0,81 – 0,99	Sangat Kuat	Dipastikan
0,61 – 0,80	Kuat	Kemungkinan Besar
0,41 – 0,60	Sedang	Kemungkinan
0,21 – 0,40	Lemah	Ada Kemungkinan
0,00 – 0,20	Sangat Lemah	Tidak Berhubungan

Selain itu, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian untuk masing-masing variabel dependen (*Flourishing*) dan variabel independen (*Gratitude*) telah menyebar secara normal (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, normalitas diukur dengan menggunakan teknik satu sampel Kolmogorov Smirnov. Data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$.

HASIL

Profil demografis tiap variabel penelitian ini berupa mean, median, dan standar deviasi dan akan dijabarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6 Demografis Variabel

Variabel	Mean	Median	Std Deviasi
<i>Flourishing</i>	4,49	4,37	0,78
Rasa bersyukur	4,29	4,33	0,62

Tabel 7 Profil Demografis Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	<i>Flourishing</i>			Rasa Bersyukur		
	Mean	SD	Sig	Mean	SD	Sig.
Usia						
Generasi Z (20-23)	4,47	0,77	0,931	4,28	0,61	0,007 * *
Generasi Y (24 -25)	5,12	0,88		4,66	1,64	
Gender						
Laki – Laki	4,53	0,76	0,560	4,31	0,61	0,246
Perempuan	4,31	0,83		4,23	0,71	
Semester						
Semester 6	4,46	0,76	0,198	4,32	0,63	0,156
Semester 7	4,21	0,86		4,03	0,46	
Semester 8	4,55	0,74		4,32	0,63	
Semester 10	5,16	0,80		4,88	1,00	

☑ **I.O.S P < 0,05**

Dari hasil tabel diatas, dapat di lihat bahwa terdapat perbedaan signifikan pada karakteristik usia yaitu pada generasi Z dan pada generasi Y pada nilai rasa bersyukur, selebihnya tidak ada perbedaaan yang cukup signifikan antara kedua variabel. Hasil menunjukan bahwa generasi y memiliki rasa bersyukur yang lebih tinggi dibanding generasi z engan perkataan lain diasumsikan bahwa faktor usia terlihat turut menentukan skor rasa bersyukur seseorang.

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Adapun hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 8 Hasil Uji Asumsi

	Normalitas	Linieritas
<i>Flourishing</i>	0.200	0.306
Rasa bersyukur	0.060	

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah didapat, variabel Flourishing memiliki hasil signifikansi berjumlah 0,200 dan variabel rasa bersyukur berjumlah 0,060. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang di peroleh > 0,05.

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X dengan Fakultas Psikologi, selanjutnya subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah sebanyak 154 orang dengan jumlah responden yang berhasil di peroleh

berdasarkan kriteria sebanyak 101 Mahasiswa, peneliti menggunakan *platform online* yaitu Google Form, berikut deskripsi mengenai subjek dalam penelitian ini:

Tabel 9 Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
Rasa Bersyukur	0,514	0,000**	Ada Korelasi
<i>Flourishing</i>	0,514	0,000**	Ada Korelasi

** l.o.s p<0.01

Menurut hasil uji korelasi antara rasa bersyukur dan *flourishing* memiliki hasil koefisien korelasi sebesar 0,514 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara rasa bersyukur dengan *flourishing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi artinya semakin tinggi rasa bersyukur yang dihasilkan individu tersebut, maka semakin tinggi juga *flourishing* yang di capai. Penelitian ini tidak hanya melihat korelasi tetapi melihat pengaruh dari variabel rasa bersyukur terhadap *flourishing*, Untuk itu dilakukan uji regresi linier.

Tabel 10 Model Summary

varibel	F	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Flourishing</i>	35,485	0,514	0,264	0,256	5,385

a. Predictors: (Constant). Y

b. Dependent Variable: Total X

Diketahui berdasarkan nilai R square pada table analisis diatas adalah 0,264. Hal tersebut berarti bahwa sumbangan relative yang diberikan variabel rasa bersyukur terhadap *flourishing* sebesar 26,4% dan sebanyak 73,6% disebabkan oleh faktor lain diluar penelitian yang di lakukan peneliti.

Tabel 11 Persamaan Regresi

Model	Unstandardized coefficients		Standardized Coefficients		Sign.
	Beta	Std. Error	Beta	T	
(constant)	14,027	3,714		3,777	.000**
Total Y	0,849	0,143	0,514	5,957	,000**

** l.o.s $p < ,001$

Selanjutnya dapat di lihat dari analisis data persamaan uji regresi terdapat nilai koefisien konstan dan koefisien regresi yang ada pada *unstandardized coefficients* dengan menggunakan rumus persamaan linear $Y = a + BX$ maka dapat diartikan sebagai $Y = 14.027 + 0.849 X$ yang dimana setiap kenaikan 1% rasa bersyukur akan meningkatkan *flourishing* sebesar 0,849.

Diskusi

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh variabel rasa bersyukur terhadap *flourishing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir, uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji regresi dimana dalam penelitian yang dilakukan ini di temukan bahwa Hipotesis diterima yang berarti rasa bersyukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *flourishing*.

Hasil yang didapat sejalan dengan penjabaran Diener et al., (2010) yang menunjukkan bahwa dalam religiusitas, rasa bersyukur memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan, individu yang lebih bersyukur atas hidupnya ditemukan lebih berbahagia dan puas terhadap kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Frederickson dan Losada (2005) yang membuktikan bahwa *flourishing* berarti mencapai fungsi yang optimal, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan, resiliensi, dan tingkat *flourishing* yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang memiliki rasa bersyukur yang tinggi akan kehidupannya.

Hasil pada kategorisasi juga menunjukkan bahwa individu belum sepenuhnya memiliki rasa bersyukur yang tinggi, tetapi sudah cukup merasakan rasa bersyukur dalam dirinya atas kejadian yang di lewati. Dengan kata lain individu merasa cukup bersyukur dan mampu untuk berkembang. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Ratnayanti (2016) yang menunjukkan bahwa rasa bersyukur memiliki peran yang besar terhadap perkembangan seseorang menuju kesejahteraan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Effendy (2016) bahwa tingkat *flourishing* seseorang saling terikat dengan rasa bersyukur yang di munculkannya.

Hasil juga menunjukkan bahwa generasi Y memiliki skor rasa bersyukur lebih tinggi dibandingkan dengan generasi Z, hal ini diduga berhubungan dengan pengalaman hidup yang dimiliki oleh generasi Y lebih banyak dibandingkan dengan generasi Z sehingga mampu bersyukur kehidupan lebih baik dibandingkan dengan generasi Z.

Hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena masih terdapat keterbatasan dari berbagai aspek yang ada, salah satu aspek yang menjadi keterbatasan dalam penelitian

ini adalah : a) jumlah responden berdasarkan generasi tidak seimbang, sehingga kurang dapat dianalisis perbedaannya. Untuk itu, bila dimungkinkan pada penelitian lanjutan, perbedaan jumlah antar generasi tidak terlalu besar, b) penelitian ini dilakukan pada satu universitas yang dengan karakteristik tertentu sehingga tidak bisa di samakan dengan universitas lain. Untuk itu, penelitian lanjutan disarankan dilakukan di universitas lain dan/atau fakultas lain untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai mahasiswa. c) selain itu peneliti hanya menggunakan 2 (dua) variabel dalam penelitian ini yaitu rasa bersyukur dan *flourishing* dengan tidak melihat variabel lainnya sebagai salah satu prediktor.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel rasa bersyukur memiliki pengaruh positif terhadap variabel *flourishing* yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh antara rasa bersyukur dengan *flourishing* pada mahasiswa Psikologi semester akhir. Untuk itu, untuk dapat meningkatkan pencapaian *flourishing* dari mahasiswa, maka sebaiknya mahasiswa meningkatkan rasa bersyukur, dan pihak manajemen universitas dapat ikut membantu dengan cara memberikan pelatihan dan workshop mengenai rasa bersyukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Ed ke-2.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2–13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>
- Chappell, S. G. (2019). Gratitude as a Virtue. In R. Roberts & D. Telech (Eds.), *The Moral Psychology of Gratitude*. London: Rowman & Littlefield International Ltd.
- Ratnayanti, Theresia & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di SLB N Salatiga. *Jurnal Psikologi UIN*, 1 (3)57–64.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness)*. San Diego: Continuing Psychology Education.
- Effendy, Nurlaila, and Herlina Subandriyo. "Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y." *Experientia*, vol. 5, no. 1, 2017, pp. 1-17, doi:10.1234/1548..
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Wellbeing atau Berbeda? *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity* (pp. 326 - 333). Malang: Psychology Forum UMM

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002) Gratitude and the science of positive psychology. In: *Handbook of positive psychology*. Snyder, C. R.; Lopez, Shane J.; New York, New York : Oxford University Press.
- Fowers, B. J. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 10–23. <https://doi.org/10.1037/a0025820>
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological assessment*, 23(2), 311–324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>
- 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– 21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397–407.
- Hefferon, K & Ilona, B (2011) *Positive psychology : Theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill, 2011
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Leung, C. C., & Tong, E. M. W. (2017). Gratitude and Drug Misuse: Role of Coping as Mediator. *Substance use & misuse*, 52(14), 1832–1839. <https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1312449>
- Masturah, A., & Hudaniah, H. (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 2(1). Retrieved from <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/2389>
- Ma, M., Kibler, J. L., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 983–991.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual difference and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Who is happy?* *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). “It’s up to you”: Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 463–476.
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Kota Yogyakarta, Daerah istimewa Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Peterson, C., dan Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York : Oxford University Press.
- Rahayu, I. I., dan Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja (the Effect of Gratitude and Forgiveness on Psychological Wellbeing of Adolescents). *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50–57.
- Ridha, A. A. (2022). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Kemandirian Belajar terhadap Flourishing pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 224. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2615>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>.
- Santrock, J.W. (2011) *Life-Span Development perkembangan masa-hidup* jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). the Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-. *Psycho Idea* 1076(1), 33–44.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Feeling and Positive Character. *Authentic Happiness*, 3–14. <https://10.30595/psychoidea.v18i1.4123>.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003066X.60.5.410>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Amerika Serikat: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Kota Bandung, Jawa Barat: Mizan Pustaka.

- Sepulveda, C.I. (2012). *Flourishing in Chile: How to increase well-being in the country?*. Chile : Instituto Chileno de Psicología Positiva.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (1st ed.). Bandung, Jawa Barat: Alfabeta.
- Standish, M., & Witters, D. (2013). *Country Well-being Varies Greatly Worldwide. Ditemu kembali dari Gallup*: <http://www.gallup.com/poll/175694/country-varies-greatlyworldwide.aspx>.
- Tessy, N. R. B., Setiasih, & Nanik. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora*, 7(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606>
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. DOI:10.25215/0403.122
- Witten, H., Savahl, S., & Adams, S. (2019). Adolescent flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341>.
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). the Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-. *Psycho Idea*; 1076(1), 33–44. <https://10.30595/psychoidea.v18i1.4123>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>