



EFIKASI DIRI SEBAGAI PREDIKTOR MUNCULNYA *FLOURISHING* PADA MAHASISWA

Feby Fajriati, Wustari L. Mangundjaya

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Wustari L.Mangundjaya wustari.larasati@dsn. bhayangkara.ac.id Universitas Bhayangkara Jakarta Raya</p>	<p>Penelitian ini adalah sebuah studi tentang pengaruh dari efikasi diri terhadap tingkat pencapaian <i>flourishing</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh efikasi diri terhadap <i>flourishing</i> pada mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat, dengan jumlah responden sebanyak 132 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari efikasi diri dengan <i>flourishing</i>. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mahasiswa di Universitas X memiliki tingkat <i>flourishing</i> yang tinggi. Dari hasil yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi memberikan pengaruh terhadap munculnya <i>flourishing</i>. Untuk itu, mahasiswa sebaiknya meningkatkan efikasi diri agar ketika dihadapkan dengan segala kondisi yang penting dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan dapat menghadapinya secara positif supaya dapat memperoleh tingkat <i>flourishing</i> yang baik. Dalam hal ini, berbagai kegiatan dapat dilakukan antara lain pelatihan, <i>workshop</i>, <i>coaching</i> dan berbagai kegiatan lainnya untuk meningkatkan efikasi diri,</p> <p>Kata Kunci: Efikasi, Flourishing, Mahasiswa</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

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 mengendalikan 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. 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 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 seseorang yang telah mampu mencapai tingkat *flourishing* yang baik dan berfungsi secara penuh, akan menjadi kunci kualitas hidup seseorang yang akan berdampak positif pada perkembangan hubungan sosial di lingkungannya. Lebih lanjut Diener et al., (2010) menyatakan bahwa dalam mencapai perkembangan yang optimal seseorang harus melalui beberapa faktor untuk menjaga dan mengembangkan emosi positifnya. Dalam hal ini, ia menerangkan konsep lima pilar yaitu: a) tujuan dan makna hidup (*purpose and meaning in life*), yang merupakan arah dan tujuan yang jelas sebagai upaya individu untuk bisa mencapai kehidupan yang bermakna. b) Hubungan Positif (*Positif Relationship*) adalah inklusi sosial, kepedulian dan dukungan juga kepuasan dengan hubungan sosial. c) Keterlibatan (*Engagement*) mengacu pada hubungan psikologis dengan suatu aktivitas yang dikerjakan dan merasa senang akan keterlibatan penuh terhadap apa yang sedang di kerjakan. d) Kompetensi (*competence*) yaitu individu merasa memiliki suatu kemampuan yang membuatnya merasa kompeten pada suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan. e) 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. Effendy (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya efikasi diri mampu membuat seseorang semakin berkembang dalam kehidupan sehari – harinya.

Lebih lanjut, Vanderweele (2017) menyatakan *flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan psikologis dan dapat dipahami sebagai keadaan yang baik dari segala aspek kehidupan manusia. Hal ini 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, merasa diterima dan menjadi bagian dari masyarakat di lingkungan yang akan memunculkan emosi positif pada diri seseorang. Sementara itu, menurut Effendy dan Subandriyo (2017) menyatakan bahwa *flourishing* adalah tingkat kesejahteraan tertinggi dalam psikologi positif, yang 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 menurut Seligman (2005), dapat memengaruhi *flourishing* antara lain: usia, jenis kelamin, religiusitas, kehidupan sosial memperlihatkan sikap didepan umum, dan salah satu faktor yang memengaruhi adalah efikasi diri seseorang. Efikasi diri menurut Bandura (1997) merupakan keyakinan pribadi terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan pada tingkat tertentu dan mengendalikan dirinya sendiri. Lebih lanjut, Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi terhadap diri sendiri mengenai kompetensi untuk melakukan tugas, tujuan dan mengatasi masalah sendiri.

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). Hal ini ditunjang oleh Syeda dan Ali (2015) yang 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. 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. Dalam hal ini, sikap membandingkan diri dengan kemampuan orang lain, justru akan menjadikan seseorang tidak percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. 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). Lebih lanjut, 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. Dalam hal ini, efikasi diri memengaruhi interaksi dengan orang lain yang membuat individu dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat disekitarnya (Masturah dan Hudaniah 2022).

Untuk mengetahui kondisi dan fenomena mengenai *flourishing* dan efikasi diri pada mahasiswa di Universitas X, maka dilakukan survei awal dengan menggunakan *gform* pada 15 perwakilan mahasiswa dengan komposisi 46,7% perempuan dan 53,3% laki – laki. Hasil menunjukkan bahwa 80% responden memperlihatkan bahwa saat ini belum tercapai *flourishing* yang baik, dan 40% menunjukkan bahwa mereka kurang merasa memiliki efikasi diri.

Berdasarkan bahasan penelitian terdahulu dan hasil survei awal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan serta pengaruh dari efikasi diri terhadap *flourishing*.

Bila penelitian terdahulu lebih terfokus pada hubungan antara efikasi diri dan *flourishing* pada dewasa muda, maka pada penelitian ini yang diteliti adalah mengenai pengaruh dari efikasi terhadap *flourishing*. Responden yang dipilih adalah mahasiswa, karena tingkat pencapaian *flourishing* pada mahasiswa masih rendah, padahal mahasiswa merupakan komunitas yang selalu aktif dan berinteraksi satu sama lain, sehingga perlu memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi. Untuk itu, peneliti ingin menguji efikasi diri sebagai prediktor dari *flourishing* pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan data numerik atau angka yang kemudian diolah dengan metode statistik Azwar (2015). Sugiyono (2021) lebih lanjut menyatakan bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk melihat sampel tertentu atau populasi, mengumpulkan data dengan menggunakan alat ukur penelitian, menganalisis data statistik dengan tujuan untuk menguji asumsi yang telah ditentukan.

Penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat dengan rentang usia 18-25 tahun. Peneliti menggunakan software G*Power 3.1 untuk menghitung jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Statistical test correlation dengan $p = 0.27$, $\alpha = 0.05$, $\text{power} (1 - \beta) = 0.80$ dapat ditemukan total jumlah sampel sebanyak 83 orang. Untuk mengantisipasi terjadinya pengurangan responden, maka ditambah sekitar 10%, sehingga total responden pada penelitian ini adalah minimal 100 orang, dengan karakteristik sebagai berikut : a) Mahasiswa aktif Universitas X di Jakarta Barat, b) Usia 18-25 tahun dan c) Angkatan 2019-2021.

Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik non – probability sampling dengan jenis convenience sampling. dimana sebuah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel secara acak yang di temui dengan karakteristik responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan 2 (dua) alat pengumpulan data yaitu: Efikasi diri yang merupakan modifikasi dari alat yang dikembangkan oleh Mangundjaya (Mangundjaya & Merdiaty, 2023), serta alat ukur *flourishing* Diner et., (2010) dengan menggunakan skala Likert dari 1 (satu) sampai dengan 6 (enam).

RELIABILITAS DAN VALIDITAS ALAT UKUR PENELITIAN

Untuk mengetahui reliabilitas dan kesahihan dari alat ukur tersebut dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas. Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah kepercayaan atau konsistensi hasil ukur dan keakuratan hasil pengukuran. Menurut Sugiyono (2021) skor yang didapat dalam reliabilitas 0,90 akan menunjukkan akurasi sebesar 90% yang artinya merupakan skor pengukuran murni serta 10% merupakan kesalahan pengukuran.

Tabel 1 Reliabilitas Skala Penelitian

	Skor reliabilitas	Keterangan
<i>Flourishing</i>	0,902	Reliabel
Efikasi diri	0,913	Reliabel

Keterangan: alat ukur dinyatakan reliabel apabila $p > 0,5$

Berdasarkan tabel diatas pada penelitian ini variabel *flourishing* dengan jumlah aitem sebanyak 8 mendapatkan skor sebesar 0,902 sedangkan, variabel efikasi diri mendapatkan skor sebesar 0,913 maka dapat dikatakan alat ukur pada penelitian ini adalah reliabel.

Pada bagian ini menampilkan hasil validitas uji coba dan alat ukur yang digunakan dengan menggunakan *SPSS versi 25 for windows*:

Tabel 2 Validitas Skala *Flourishing*

No	Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba Fav	Sesudah Uji Coba Fav
1.	Tujuan dan makna hidup .	Memahami diri sendiri	1	1
2.	Hubungan positif	Hubungan yang hangat dengan orang lain	2,6,8	2,6,8
3.	Keterlibatan	Ketertarikan akan suatu hal yang dikerjakan	3,4	3,4
4.	Kompetensi	Kompetensi	5	5
5.	Optimisme	Keyakinan positif	7	7
Total			8	8

Alat ukur *flourishing scale* yang digunakan adalah disusun berdasarkan lima dimensi menurut Diener et al., (2010) yang telah di adaptasi dan di modifikasi oleh tim peneliti dibawah bimbingan pembimbing, yang terdiri dari tujuan dan makna hidup, hubungan positif, keterlibatan, kompetensi, dan optimisme. Terdiri dari 8 aitem, yang dinyatakan valid dengan skor $p > 0,20$ mendapatkn hasil valid dalam rentang yang lebih spesifik yakni sebesar 0,379 – 0,860.

Lebih lanjut, dibawah ini adalah hasil dari pengujian validitas alat ukur skala efikasi diri. Alat ukur efikasi diri ialah *The self efficacy scale* yang disusun berdasarkan tiga dimensi menurut Bandura (1997) yang telah di adaptasi dan di modifikasi oleh Mangundjaya (2023) yang terduru dari: tingkatan, kekuatan, dan keadaan umum. Terdiri dari sembilan aitem, dinyatakan valid dengan skor $p > 0,20$ mendapatkn hasil valid dalam rentang yang lebihspesifik yakni sebesar 0,604 – 0,821

Tabel 3 Validitas Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba Fav	Sesudah Uji Coba Fav
1.	Tingkatan	Kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	4,5,6	4,5,6
2.	Kekuatan	Keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas	1,2,3	1,2,3
3.	Keadaan umum	Kemampuan untuk menghadapi masalah dalam berbagai situasi	7,8,9	7,8,9
Total			9	9

Sementara itu, Azwar (2015) menyatakan bahwa validitas merupakan hasil yang valid dari analisis dan adanya kesamaan data dengan data yang dikumpulkan sebelumnya, juga sebagai gambaran ketetapan dan ketelitian dalam pemrosesan alat penelitian. Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang ditentukan dengan analisis kualitatif dengan berkonsultasi pada panel yang memenuhi syarat (Azwar, 2015). Keabsahan validitas

tergantung pada hasil pengujian yang dilakukan, untuk dapat menentukan apakah skala layak digunakan secara kuantitatif atau tidak.

Metode selanjutnya melibatkan analisis kuantitatif dengan menggunakan indeks untuk mengidentifikasi aitem (daya beda aitem), yang digunakan untuk memastikan bahwa aitem yang bersangkutan memiliki daya beda yang sangat menguntungkan untuk digunakan dalam analisis langsung Periantalo (2016). Setelah alat ukur dinyatakan memiliki reliabilitas dan validitas yang dapat diandalkan, maka data kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana.

HASIL

Profil Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat, yang terdiri dari enam fakultas yaitu fakultas teknik, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu komunikasi, fakultas ilmu komputer, fakultas psikologi, fakultas desain dan seni kreatif. Jumlah populasi Mahasiswa yang terdapat Universitas X tersebut sebanyak 2218. Pada penelitian ini menggunakan sebanyak 132 Mahasiswa aktif sebagai responden dengan karakteristik usia 18-25 tahun.

Tabel 4 Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Persentasi
Gender	Pria	71	53,8%
	Wanita	61	46,2%
	Total	132	100%
Usia	Gen Z (18-23 tahun)	130	98,5%
	Gen Y (24-25 tahun)	2	1,5%
	Total	132	100%
Fakultas	Teknik	4	3,0%
	Ekonomi	6	4,5%
	Komunikasi	8	6,1%
	Komputer	9	6,8%
	Psikologi	95	72,0%
	Desain dan Seni Kreatif	10	7,6%
Semester	Total	132	100%
	Semester 2	8	6,1%
	Semester 4	4	3,0%
	Semester 6	2	1,5%
	Semester 8	115	87,1%
	Semester 10	3	2,3%
	Total	132	100%

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa pria (53,8%), yang tergolong generasi Z dengan rentang usia 18-23 tahun sebesar 98,5%. Fakultas yang mendominasi adalah fakultas psikologi (72,0%), dan didominasi oleh

mahasiswa semester 8 (87,1%).

Profil demografis dan karakteristik responden

penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan skor 1 samapai dengan 6, dan setelah dilakukan perhitungan rerata dan SD maka diperoleh data pada 2 (dua) variabel sebagai berikut:

Tabel 5 Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	S.D
<i>Flourishing</i>	4,40	4,37	0,489
Efikasi diri	4,15	4,16	0,793

Tabel 6 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	<i>Flourishing</i>			Efikasi Dri		
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD	Sign.
Jenis Kelamin			0,29			0,49
Laki-laki	4,47	0,51		4,06	0,80	
Perempuan	4,33	0,46		4,29	0,75	
Usia			0,39			0,94
Gen Z (20-23 tahun)	4,40	0,481		4,17	0,78	
Gen Y (24-25 tahun)	5,06	0,795		3,944	1,335	
Semester			0,7			0.03*
Semester 2	4,41	0,51		3,64	0,36	
Semester 4	4,22	0,57		3,22	0,67	
Semester 6	4,00	0,53		3,89	0,63	
Semester 8	4,42	0,47		4,23	0,78	
Semester 10	4,33	1,16		4,44	0,80	
Fakultas			1,93			0,31
Teknik	3,38	0,28		4,77	0,35	
Ekonomi	4,29	0,29		4,14	0,54	
Komunikasi	4,09	0,46		4,36	0,76	
Komputer	4,36	0,68		4,03	1,00	
Psikologi	4,46	0,47		4,14	0,79	
Desain dan seni kreatif	4,35	0,53		4,26	0,74	

*I. Os $p < 0,5$

Dari tabel tersebut diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri dengan karakteristik semester, dimana mahasiswa yang berada pada semester 10 memiliki efikasi diri yang tertinggi dibandingkan dengan mahasiswa di semester lainnya. Selain dari variabel semester, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada karakteristik demografis lainnya (jenis kelamin, gender, fakultas) baik pada efikasi diri dengan *flourishing*.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan untuk menganalisis data penelitian dilakukan dengan cara menguji normalitas, dan linieritas dengan menggunakan *SPSS* versi 25 *for windows*. Menurut Sugiyono (2017) uji normalitas bertujuan untuk melihat hasil data dalam penelitian terdistribusi normal atau tidak dengan taraf signifikansi sebesar $p > 0,5$. Berdasarkan hasil uji normalitas mendapatkan nilai sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang artinya data kedua variabel terdistribusi normal. Hasil dari uji asumsi terdapat pada tabel 7

dibawah ini.

Tabel 7 Uji Asumsi

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linieritas <i>Deviation form Linierity</i>
Sig.	0,200	0,400
keterangan	Uji asumsi normalitas terpenuhi sig.	Uji asumsi linieritas terpenuhi sig.

Hasil uji linieritas memperoleh skor sebesar 0,400, yang di diperoleh dari *deviation from linierity* Menurut Sugiyono (2017) uji linieritas dalam penelitian bertujuan untuk apakah ada pengaruh antara kedua variabel tersebut linier atau tidak dengan taraf signifikansi sebesar $p > 0,5$. Artinya dari kedua variabel yakni *flourishing* dan efikasi diri bersifat linier.

Kategorisasi Penelitian

Pengukuran *flourishing scale* pada penelitian ini menggunakan skala *flourishing* yang terdiri dari 8 aitem valid dengan skor tertinggi sebesar 6 dan skor terendah 1. Untuk itu, dapat di kategorisasikan berdasarkan perhitungan data dengan distribusi normal. Hasil penentuan kategorisasi *flourishing* adalah sebagai berikut:

Tabel 8 Kategorisasi *Flourishing*

Kategorisasi	Batas Interval	N	Presentase
Rendah	$X < 21$	0	0%
Sedang	$21 \leq X < 35$	59	44,7%
Tinggi	$X \geq 35$	73	55,3%
Total		132	100%

Uji kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok – kelompok yang terpisah secara berjenjang. Berdasarkan atribut yang diukur adalah variabel *flourishing*, maka dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa 44,7% dengan 59 sampel dalam kategoritingkat *flourishing* sedang. 55,3% dengan 73 sampel lainnya dalam kategori tingkat *flourishing* tinggi.

Kategorisasi Efikasi diri

Pengukuran *The self efficacy scale* pada penelitian ini menggunakan skala efikasi diri yang terdiri dari 9 aitem valid dengan skor tertinggi sebesar 6 dan skor terendah 1, maka dari itu dapat di kategorisasikan berdasarkan perhitungan kategorisasi.

Tabel 9 Kategorisasi Efikasi Diri

Kategorisasi	Batas Interval	N	Presentase
Rendah	$X < 24$	1	0,8%
Sedang	$24 \leq X < 39$	72	54,5%
Tinggi	$X \geq 39$	59	44,7%
Total		132	100%

Uji kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok – kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur adalah variabel *flourishing*, maka dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa 0,8% dengan hanya 1 sampel dalam kategori rendah, 54,5% dengan 72 sampel dalam kategori tingkat efikasi diri yang sedang dan 44,7% dengan 59 sampel lainnya dalam kategori tingkat efikasi tinggi.

Uji Hipotesis

Untuk dapat menguji hipotesis yang ditegaskan, peneliti melakukan analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Tabel 10 Uji Korelasi

Variabel	KoefisienKorelasi	Sig.	Keterangan
<i>Flourishing</i>	0,691	0,000	Ada Korelasi
Efikasi diri	0,691	0,000	Ada Korelasi

Berdasarkan dari hasil uji korelasi yang sudah dilakukan diatas ialah nilai signifikan yang di dapat sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara *flourishing* dengan efikasi diri.

Uji Regresi

Pada bagian ini menggunakan uji regresi linear sederhana selanjutnya hal ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh antara variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*). Untuk dapat melakukan uji regresi hal pertama yang perlu dilakukan adalah dengan melakukan uji F. Sebagai berikut:

Tabel 11 Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,151	1	2,151	21,139	,000**
	Residual	2014,114	130	15,493		
	Total	2016,265	131			

**l.o.s $p < 0,01$

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel uji ANOVA diatas di peroleh F hitung sebesar

21,139 dengan taraf nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) bawa dapat diartikan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *flourishing*.

Tabel 12 *Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,333 ^a	,281	,279	3,936

a. Predictors: (Constant), efikasi diri

Berdasarkan dari hasil tabel *model summary* diatas, nilai pada tabel R yaitu sebesar 0,333, yang artinya nilai dari koefisien regresi bersifat positif (+), kemudian hal tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara efikasi diri terhadap *flourishing* ialah positif, maka dari itu hipotesis diterima. Nilai R Square sebesar 0,281. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memberi pengaruh sebanyak 28,1% terhadap *flourishing*, sedangkan 71,9% sisanya dapat di pengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui persamaan regresi dapat menggunakan tabel *coefficients* dibawah ini:

Tabel 13 Analisis Regresi Sederhana

Model		Unstandardized		Standardized	T	Sig.
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,519	1,831		18,851	,000
	Efikasi diri	,488	,048	,033	,373	,710

a. Dependent Variable: *flourishing*

Berdasarkan tabel *coefficients* tersebut, didapat persamaan regresi sederhana yaitu:

$$Y = a + bX, \quad Y = 34,519 + 0,488 X$$

Dapat disimpulkan bahwa jika individu belum mencapai tingkat *flourishing* pada kehidupannya maka efikasi diri yang diperolehnya adalah sebesar 34,519, sedangkan jika *flourishing* mengalami peningkatan sebesar 1% maka kepercayaan diri pada individu akan juga mengalami peningkatan sebesar 0,488%.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari efikasi diri, terhadap *flourishing*. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap *flourishing*, sehingga dapat menjadi prediktor munculnya *flourishing*. Penelitian ini juga membahas mengenai hubungan antara *flourishing* dengan efikasi diri yang hasilnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturah dan Hudaniah (2022) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara efikasi diri dengan *flourishing* pada dewasa awal, dengan korelasi yang positif dan memiliki hubungan yang erat. Artinya bila efikasi diri individu meningkat maka *flourishing* juga mengalami peningkatan.

Selain itu, riset juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang sedang

artinya mereka cukup mempunyai usia serata percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi masalah ataupun kendala – kendala di kehidupan sehari – hari. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Feist (2010) bahwa individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah maka cenderung akan ragu – ragu serta tidak percaya diri pada kemampuannya, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah maupun tugas, pasrah dengan keadaan, dan apatis.

Tingkat pencapaian flourishing disebabkan oleh beberapa faktor – faktor yang mendukung seorang mencapai flourishing yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zulfa dan Prastuti (2020) yang menunjukkan bahwa flourishing merupakan penilaian kognitif dan efektif kehidupan seseorang. Untuk itu, individu yang ingin mencapai tahap perkembangan yang baik dalam flourishing, maka dapat dilakukan dengan cara melihat pengalaman di masa lalu secara positif dan dengan memperhatikan berbagai macam faktor yaapat ng memengaruhi flourishing seseorang seperti efikasi diri, serta faktor demografis lainnya. Hasil perbedaan signifikansi mean terdapat pada efikasi diri dalam kategori karakteristik semester, dengan nilai yang paling besar terletak pada semester 10. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menginjak semester 10, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta percaya akan kemampuan dirinya sendiri lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa pada semester yang lebih rendah. Faktor pengalaman diduga memengaruhi hasil yang diperoleh. Selanjutnya terlihat bahwa diluar kategori semester, data demografis lainnya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan antara lain yang terlihat pada: a) pada saat melakukan survei awal dalam mendalami fenomena terkesan belum cukup mendalam sehingga peneliti merasa bahwa terdapat faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa, yang belum teridentifikasi. Untuk itu penelitian selanjutnya disarankan dapat menggali fenomena secara lebih dalam b) Penelitian ini hanya menggunakan 2 (dua) variabel, yaitu efikasi diri dan flourishing, padahal bisa saja faktor – faktor lainnya dapat turut memengaruhi flourishing pada mahasiswa. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan utnk dapat meneliti variabel lainnya. c) Penelitian ini hanya melakukan penelitian di satu perguruan tinggi saja, sehingga penelitian selanjutnya di sarankan untuk dpaat dilakukan kembali pada universitas yang berbeda baik dalam hal status ada yang Perguruan Tinggi Swasta maupun Perguruan Tinggi Negeri.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian terlihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap flourishing pada mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat. Dalam hal ini, efikasi diri memberikan sumbangan pengaruh yang besar terhadap variabel flourishing walaupun bukan merupakan variabel mutlak, sehingga diasumsikan masih terdapat variabel lain yang dapat memengaruhi flourishing. Untuk dapat memberikan gambaran yang lebih akurat, maka disarankan bahwa utnuk penelitian selanjutnya melakukan a) pendalaman mengenai variabel-variabel yang dapat memengaruhi munculnya flourishing, dan b) melakukan penelitian lain di universitas yang berbeda jenis dan lokasinya. Dalam hal ini,

penelitian ini dapat dijadikan pembandingan untuk penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan flourishing pada mahasiswa, untuk itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan efikasi dirinya agar dapat lebih berkembang secara sepenuhnya (flourishing), dan mampu menghadapi segala kondisi secara positif baik dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan cara mengikuti training, workshop, maupun adanya kegiatan coaching yang diselenggarakan oleh pihak kampus. serta berbagai kegiatan lainnya agar, dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan efikasi diri menuju tercapainya flourishing yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, U., dan Akin, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(1), 33–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas, Keempat* (4th ed.). Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R. A., dan Byrne, D. (2005). *Psicología social. Psicología Social* (10th ed.).
- Carmona-Halty, M., Marín-Gutierrez, M., Mena-Chamorro, P., Sepulveda-Páez, G., dan Ferrer-Urbina, R. (2022). Flourishing Scale: Adaptation and Evidence of Validity in a Chilean High School Context. *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795452>
- Diener, E., Lucas, R. E., dan Oishi, S. (2000). Subjective Well-Being. *The Science of Happiness and Life Satisfaction* (pp. 63–73). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., dan Wirtz, D. (2010). Well-Being Measures. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*, 97, 4351–4351. https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0_6916
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., dan 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>
- Efendi, R. (2013). *Self-efficacy: Studi indigenous pada guru bersuku jawa. Journal of Social and Industrial Psychology*. 2(2), 61–67.
- Effendy, N. (2016). *Seminar Asean 2 nd Psychology & Humanity Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau berbeda ? 2004*, 326–333.
- Effendy, N., dan Subandriyo, H. (2017). Kesejahteraan dalam organisasi dapat diukur dengan konsep Psikologi Positif yang dikenal dengan nama. *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, 5, 1–18. [file:///C:/Users/Macbook Pro/Desktop/wellbeing_skripsi/jurnal kajian/nurlaila effendy PERMA.pdf](file:///C:/Users/Macbook Pro/Desktop/wellbeing_skripsi/jurnal%20kajian/nurlaila%20effendy%20PERMA.pdf)
- Feist, G. J. (2010). The function of personality in creativity: The nature and nurture of the creative personality. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook*

- of creativity (pp. 113–130). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511763205.009>
- Jahring, J., Nasruddin, N., Marniati, M., dan Tahir, T. (2021). Efikasi Diri Mahasiswa Pada Perkuliahan Persamaan Differensial. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 199. <https://doi.org/10.20527/edumat.v9i2.10104>
- Knaul, F. M., González-Pier, E., Gómez-Dantés, O., García-Junco, D., Arreola-Ornelas, H., Barraza-Lloréns, M., Sandoval, R., Caballero, F., Hernández-Avila, M., Juan, M., Kershenovich, D., Nigenda, G., Ruelas, E., Sepúlveda, J., Tapia, R., Soberón, G., Chertorivski, S., dan Frenk, J. (2012). The quest for universal health coverage: Achieving social protection for all in Mexico. *The Lancet*, 380(9849), 1259–1279. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61068-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61068-X)
- Kramer, J., Boon, B., Schotanus-Dijkstra, M., Van Ballegooijen, W., Kerkhof, A., dan Van Der Poel, A. (2015). The mental health of visitors of web-based support forums for bereaved by suicide. *Crisis*, 36(1), 38–45. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000281>
- Kuserawati, S., dan Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *flourishing jurnal* 2(4), 277–290. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290>
- Mangundjaya, W dan Merdiaty, N (2023). What makes people survive when they are terminated in a difficult situation? Gratitude, Self-Efficacy, or Optimism?. White paper. Publikasi Terbatas
- Masturah, A., dan Hudaniah, H. (2022). (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor *Flourishing* pada Dewasa Awal. *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda connectedness*. 10(2), 71–76.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Ryff, C. D., dan Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schuetz, L., Paek, B., Oja, B. D., dan Kim, M. (2021). Developing flourishing among employees in the college sport workplace. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 11(5), 647–665. <https://doi.org/10.1108/SBM-09-2020-0096>
- Seligman, M. (2002). Authentic happiness : using the news positive psychology to realize our potential for lasting fulfillment. In Brealey Nicholas (Ed.), *Hachette Book Group* (1st ed., pp. 345–402). 2003. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18216-000>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Siagian, T. V., Septianeke, O. A., dan Hartanti, H. (2022). Pelatihan Flourishing untuk Meningkatkan Self-Compassion Anggota Ormawa Universitas X Surabaya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 85–98. <https://doi.org/10.26539/pcr.41888>
- Soegiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. <https://doi.org/https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori->

motivasi/

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

Syeda, S. dan, dan Ali, A. (2015). *Religious Faith, Flourishing and Self-Efficacy In Young Adults: A Correlational Study*. 3(10), 34–45. <http://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Religious-Faith-Flourishing-and-Self-Efficacy-in-Young-Adults-A-Correlational-Study.pdf>

Vanderweele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>

Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 208–216. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.136>

Zulfa, N. A., dan 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>