

## **Peran *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing***

**Yuspendi<sup>1</sup>, Virgo Handojo<sup>2</sup>, Vida Handayani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi UKM ; Jl. Prof.drg. Surya Sumantri no.65, Bandung, telp.022-2012186

e-mail: [\\*1gyuspendi@yahoo.com](mailto:*1gyuspendi@yahoo.com) , [2vhandojo@gmail.com](mailto:2vhandojo@gmail.com), [3vidahan@gmail.com](mailto:3vidahan@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian peran faktor-faktor determinan terhadap perkembangan flourishing pada orang dewasa bertujuan agar seseorang dapat berkembang-penuh pribadinya secara optimal dan fungsi-fungsi psikologisnya berjalan dengan baik, melalui faktor *voluntary activities* dan *coping*. Penelitian ini yang melibatkan  $n = 372$  responden berusia diatas 18 tahun dengan tujuan untuk menguji 3 hipotesis penelitian melalui beberapa teknik statistik seperti korelasi pearson, regresi linier dan multiple regresi. Hasilnya menunjukkan bahwa *voluntary activities* yang meliputi keseimbangan emosi, adult attachment, autonomy, spiritual well-being dan grit yang berpengaruh secara simultan terhadap perkembangan flourishing dengan  $R = .592$  dan  $F = 28.123$  (Sig.  $F = .000$ ) sebesar 35.1%. Namun peran *voluntary activities* tampak lebih rendah dibandingkan dengan peran *coping* yang secara simultan berpengaruh terhadap perkembangan flourishing dengan  $R = .660$  dan  $F = 17.094$  (Sig  $F = .000$ ) sebesar 43.5%. Jika kedua faktor tersebut secara simultan berpengaruh terhadap perkembangan flourishing menunjukkan adanya peningkatan pengaruh yang lebih besar dengan  $R = .714$  dan  $F = 15.714$  (Sig  $F = .000$ ) dengan kontribusi meningkat menjadi 50.9%. Hal ini menunjukkan besarnya peran *coping* seperti active coping, acceptance, instrument support, dan religious coping dalam mencapai perkembangan flourishing disamping determinan *voluntary activities*.

**Kata kunci:** *Coping, Flourishing, Voluntary Activities*

### **Pendahuluan**

Seligman (dalam Arif, 2016) mengatakan bahwa kebahagiaan autentik diperoleh dari realisasi *virtue* dalam kehidupan. Kebahagiaan autentik akan ditandai oleh *flourishing* yaitu berkembang-penuhnya pribadi seseorang karena telah menjalani hidup yang baik. Konsep *flourishing* sangat mirip dengan konsep aktualisasi yang merupakan salah satu konsep psikologi humanistik, tetapi bedanya konsep *flourishing* dapat terukur.

Pada model *the sustainable happiness* menurut Lyubomirsky, Sheldon dan Schkade (2005) ada tiga determinan utama kebahagiaan yang tampak selama periode kehidupan yaitu *set point*, *life circumstances* dan *intentional activities*. Ketiga faktor tersebut masing-masing memiliki kontribusi 50% *set point* yang merupakan faktor bawaan seperti kepribadian, 10% *life circumstances* meliputi faktor budaya, etnik, gender, pengalaman individu serta status individu seperti status marital, pendidikan, kesehatan dan SES. Berikutnya 40% *intentional activities* merupakan aktivitas yang mengarahkan perilaku seperti tindakan yang baik, kognitif seperti ungkapan rasa syukur atau tindakan yang untuk mencapai tujuan (motivasi).

*Intentional activities* dapat secara efektif meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan individu (Lyubomirsky dkk, 2005). Konsep *intentional activities* ini sejalan dengan konsep Seligman tentang faktor *voluntary activities* yaitu faktor-faktor yang dapat dikendalikan oleh diri individu sendiri. Menurut Seligman bahwa faktor yang dikendalikan oleh diri individu akan mempengaruhi perkembangan *flourishing* biasa disebut sebagai faktor V atau *voluntary activities* yang terdiri dari 5 faktor yang disingkat dengan kata PERMA, yaitu *Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning* dan *Accomplishment*. Kelima faktor ini masing-masing

memperlihatkan sisi yang berbeda dari hidup yang bahagia, hidup yang *eudaimonic*, hidup yang *flourishing* (Arif, 2005).

Intinya untuk mencapai hidup *flourishing* maka individu ditandai kualitas emosi yang baik dan seimbang, relasi yang positif dengan orang lain, hidup yang bermakna dan memiliki tujuan baik bagi sesama, memiliki autonomi serta kualitas dan kuantitas dalam pencapaian prestasi dalam kehidupan individu.

Selain itu, individu yang mencapai hidup *flourishing* ditandai dengan kesehatan mental yang baik karena kemampuan individu dalam mengolah stres dengan baik. Menurut Baltes (dalam Compton, 2005) perkembangan *flourishing* terjadi karena individu memiliki kemampuan resiliensi dalam beradaptasi dengan kondisi di lingkungan. Oleh karena itu, kemampuan dalam menanggulangi stres atau *coping* yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* sehingga memiliki tingkat stres yang rendah agar dapat mencapai hidup yang bahagia.

Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar peran *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing*. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi bagi ilmu psikologi perkembangan mengenai peran *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing*.

Ada 3 hipotesis penelitian yang diajukan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu :

1. *Voluntary activities* berpengaruh terhadap perkembangan *flourishing*
2. *Coping* berpengaruh terhadap perkembangan *flourishing*
3. *Voluntary activities* dan *coping* berpengaruh terhadap perkembangan *flourishing*

### Metode

Penelitian ini untuk mengetahui sejauhmana peran dari faktor-faktor determinan *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing*. Metode penelitian yang digunakan bersifat kualitatif non-eksperimental.

Subyek penelitian ini sebanyak 372 responden yang dijangkit dari dua kota besar yaitu Bandung sebanyak 242 responden dan Semarang sebanyak 130 responden dengan komposisi responden perempuan sebanyak 211 (56,7%) dan laki-laki sebanyak 161 (43,3%) dengan responden orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas.

Tabel 1.  
Gambaran Responden (N = 372)

Variabel	Responden	
	Mean	SD
Usia	31.82	12.139
Pendidikan	3.54	.759
Status Sosial-Ekonomi	2.01	.517
Status Pernikahan	1.84	1.607
<i>Religious Attendance</i>	5.05	.957
<i>Religious Activity</i>	3.48	1.513
<i>Subjective Religious</i>	4.47	1.281

Berdasarkan gambaran responden dari data sosiodemografik pada tabel 1 dengan analisis *mean* dan *standard deviation* diketahui bahwa usia rata-rata responden berkisar 31.83 tahun dengan tingkat pendidikan umumnya berada pada taraf SMA dan Strata 1 ke atas sebesar 85.9% (mean=3.54, SD=.759) dengan status sosial ekonomi yang sebagai besar berada pada taraf menengah ke atas sebesar 62.3%. Namun responden yang merasa

penghasilannya cukup bahkan lebih dari yang dibutuhkan sebesar 87.6% (mean=2.01, SD=.517).

Responden yang telah atau pernah menikah 58.6% dan sisanya 41.4% belum menikah (mean=1.84, SD=1.607). Berkaitan dengan tingkat religiusitas responden dilihat dari aktif dalam kegiatan ritual beragama (*religious attendance*) rata-rata seminggu sekali pergi ke tempat ibadah (mean=5.05, SD=.957), melakukan kegiatan religius sehari-hari seperti berdoa, persekutuan, atau pengajian (*religious activity*) umumnya dilakukan seminggu sekali atau lebih (mean=3.48, SD=1.513). Responden menghayati mereka memiliki tingkat religiusitas (*subjective religious*) yang tergolong cukup (mean=4.47, SD=1.281).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu untuk *Flourishing* dan *Spa* menggunakan *Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings* yang dikembangkan oleh Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, Dong-won, Oishi, S. dan Biswas-Diener, R. (2009); pengukuran *adult attachment* menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016) berdasarkan *the model studies using RQ* (Griffin & Bartholomew, 1994), *two attachment dimensions were derived from the four prototypical ratings*; pengukuran *Spiritual Well-Being* oleh Craig W. Ellison (1983); pengukuran *Autonomy* menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014); pengukuran *Grit* berdasarkan instrumen dari Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007); pengukuran *Coping* dengan menggunakan 2 instrumen yaitu *Brief Cope* dari Carver, C.S. (1997) dan *BriefR Cope* dari *Short Measure of Religious Coping* oleh Pargament, K., Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). Semua instrumen sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengolahan data.

Teknik analisis statistika yang digunakan untuk data demografik adalah *mean* dan *standard deviation*, sedangkan untuk penelitian ini menggunakan beberapa uji statistik. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel demografik, *voluntary activities* dan *coping* dengan perkembangan *flourishing*. Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan multiple regresi untuk mengetahui besarnya pengaruh dan kontribusi *voluntary activities* dan *coping* terhadap perkembangan *flourishing*. Selanjutnya, dilakukan analisis jalur dengan melihat hasil regresi linier pada multiple regresi untuk mengetahui pengaruh setiap jalur terhadap perkembangan *flourishing*. Semua nilai uji dengan signifikansi kurang dari .05 dengan menggunakan SPSS versi 24.

## Hasil

Hasil penelitian berdasarkan teknik analisis statistik dari data penelitian yang ada adalah sebagai berikut :

Tabel 2 .  
Korelasi Data Demografik dengan *Flourishing*

Variabel	<i>Flourishing</i>		
	<i>r</i>	<i>Sig.</i>	
Usia	.152**	.003	
Pendidikan	.118*	.012	
Status Sosial-Ekonomi	.165**	.001	
Status Pernikahan	.117*	.013	
Religious Attendance	.105*	.022	
Religious Activity	.010	.425	
Subjective Religious	.138**	.004	
Note. * < .05	** < .01 (1-tailed)	Pearson	N=372

Hasil korelasi data demografik dengan perkembangan *flourishing* pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar memiliki korelasi yang signifikan terhadap perkembangan *flourishing*, kecuali pada *religious activity* ( $r=0.10$ ,  $sig.=.425$ ) dalam melakukan kegiatan religius sehari-hari seperti berdoa, persekutuan, atau pengajian.

Tabel 3.  
Korelasi *Voluntary Activities* dan *Coping* dengan *Flourishing*

Variabel	<i>Flourishing</i>		
	<i>r</i>	<i>Sig.</i>	
Voluntary Activities	Spaen Balance	.486**	.000
	Self-Attachment	.310**	.000
	Others-Attachment	.113*	.015
	Religious Well Being	.334**	.000
	Existential Well Being	.148**	.002
	Autonomy	.262**	.000
Coping	Grit	.460**	.000
	Active Coping	.486**	.000
	Planning	.355**	.000
	Positive Reframing	.373**	.000
	Acceptance	.343**	.000
	Humor	-.006	.453
	Religion	.296**	.000
	Emotional Support	.173**	.000
	Instrumental Support	.229**	.000
	Self Distraction	.037	.237
	Denial	-.234**	.000
	Venting	.022	.336
	Substance Use	-.242**	.000
	Behavior Disengagement	.247**	.000
Self Blame	-.212**	.000	
Religious Coping	Positive Coping	.445**	.000
	Negarif Coping	-.370**	.000
Note. * < .05	** < .01 (1-tailed)	Pearson	N=372

Hasil uji korelasi dengan Pearson Test menunjukkan *voluntary activities* yang terdiri dari *spaen balance*, *adult attachment*, *spiritual well-being* (*religious* dan *existential well-being*), *autonomy* dan *grit* memiliki korelasi yang signifikan dengan perkembangan *flourishing* yang berkisar  $r = .148 - .486$  dan  $sig.=.000 - .015$ . Untuk hasil uji korelasi Pearson Test dengan *coping* hampir sebagian besar memiliki korelasi dengan perkembangan *flourishing*, kecuali

dengan 3 bentuk *coping* yaitu *humor* ( $r=.006$ , sig. 453), *self distraction* ( $r=.037$ , sig.=.237) dan *venting* ( $r=.022$ , sig.=.336).

Tabel 4.  
Pengaruh *Voluntary Activities* dan *Coping* Terhadap *Flourishing*

Variabel	Flourishing				
	R	R Square	F	Sig.F	%
Voluntary Activities	.592	.351	28.123	.000	35.1
Coping	.660	.435	17.094	.000	43.5
Voluntary Activitis dan Coping	.714	.509	15.714	.000	50.9
Note. * < .05	** < .01	Multiple Regresi		N=372	

Hasil uji regresi berganda untuk membuktikan hipotesis penelitian pada tabel 4 menunjukkan *voluntary activities* berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan *flourishing* dengan  $R=.592$ ,  $F=28.123$ , dan  $\text{sig.F}=.000$  yang berkontribusi sebesar 35.1%. Demikian pula dengan *coping* berperan secara signifikan terhadap perkembangan *flourishing* dengan  $R=.660$ ,  $F=17.094$ , dan  $\text{sig.F}=.000$  yang berkontribusi sebesar 43.5%. Jadi total kontribusi *voluntary activities* dan *coping* bila berdiri sendiri sebagai variabel moderator sebesar 78.6%. Namun, jika kedua variabel tersebut secara bersama-sama (simultan) mempengaruhi perkembangan *flourishing* diperoleh hasil  $R=.714$ ,  $F=15.714$  dan  $\text{sig.F}=.000$  dengan kontribusi sebesar 50.9%.

Tabel 5.  
Analisa Jalur *Voluntary Activities* dan *Coping* Terhadap *Flourishing*

Variabel		Flourishing		
		B	t	Sig.
Voluntary Activities	Spane Balance	.249**	5.123	.000
	Self- Attachment	.060	1.376	.170
	Others-Attachment	-.006	-.140	.889
	Religious Well Being	.047	.889	.375
	Existential Well Being	.032	.744	.457
	Autonomy	-.036	-.786	.433
	Grit	.149**	3.089	.002
Coping	Active Coping	.222**	4.402	.000
	Planning	-.093	-1.801	.073
	Positive Reframing	.029	.570	.569
	Acceptance	.113*	2.434	.015
	Humor	-.019	-.452	.652
	Religion	.037	.820	.413
	Emotional Support	.003	.054	.957
	Instrumental Support	.179**	3.615	.000
	Self Distraction	-.017	-.400	.690
	Denial	-.026	-.524	.600
	Venting	.020	.455	.650
	Substance Use	-.026	-.578	.564
	Behavior Disengagement	-.030	-.659	.510
	Self Blame	.025	.531	.596
Religious Coping	Positive Coping	.116*	2.373	.018
	Negative Coping	-.129*	-2.491	.013
Note. * < .05	** < .01	Analisis Regresi		N=372

Pada tabel 5 ini merupakan analisa jalur dari regresi ganda antara pengaruh *voluntary activities* dan *coping* secara bersama-sama terhadap perkembangan *flourishing* diperoleh hasil *spare balance* yang berupa keseimbangan emosi positif dan negatif berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan *flourishing* dengan  $B=.247$ ,  $t=5.123$  dan  $sig.=.000$ . Demikian pula dengan *grit* berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan *flourishing* dengan  $B=.149$ ,  $t=3.089$  dan  $sig.=.002$ . Namun dengan variabel *adult attachment*, *spiritual well-being* dan *autonomy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan *flourishing*.

Hasil analisis jalur terhadap *coping* diketahui ada 5 *coping* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan *flourishing* yaitu *active coping* ( $B=.222$ ,  $t=4.402$ , dan  $sig.=.000$ ), *acceptance* ( $B=.113$ ,  $t=2.434$ , dan  $sig.=.015$ ), *instrumental support* ( $B=.179$ ,  $t=3.615$ , dan  $sig.=.000$ ) dan *religious coping* yang terdiri dari *positive coping* ( $B=.116$ ,  $t=2.373$ , dan  $sig.=.018$ ) dan *negative coping* ( $B=.129$ ,  $t=-2.491$  dan  $sig.=.013$ ).

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *voluntary activities* dan *coping* baik secara langsung maupun bersama-sama terhadap perkembangan *flourishing* pada orang dewasa dengan kontribusi mencapai 50,9% (tabel 4). Dimana berdasarkan hasil analisis jalur menunjukkan faktor *voluntary activities* memiliki pengaruh signifikan adalah keseimbangan emosi (*spare balance*) dan *grit*. Hal ini berarti orang dewasa yang memiliki emosi positif dan negatif yang seimbang serta kemampuan baik secara kualitas dan kuantitas dalam mencapai prestasi dalam kehidupannya akan mendorong orang dewasa mencapai *flourishing*. Selain itu, orang dewasa yang mencapai *flourishing* ditandai dengan kemampuan dalam menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi stres yang dihadapinya (*coping*). Umumnya orang dewasa akan menggunakan secara efektif berkaitan dengan *active coping*, *acceptance*, *instrumental support* dan *religious coping* (tabel 5).

Namun berdasarkan hasil analisis korelasi tampak bahwa *voluntary activities* dan *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan *flourishing*, hanya pada 3 bentuk *coping* yang tidak memiliki hubungan, yaitu *humor*, *self-distraction* dan *venting* (tabel 3). Hal ini karena *humor*, *self-distraction* dan *venting* merupakan strategi penanggulangan stres yang berupaya mengaburkan permasalahan atau menghindari stres yang dihadapinya.

*Voluntary activities* berpengaruh signifikan terhadap perkembangan *flourishing* dengan kontribusi sebesar 35,1% (tabel 4). Hal ini sejalan dengan penelitian Lyubomirsky dkk. (2005) yang menyatakan *intentional activities* memiliki kontribusi sebesar 40%. Namun demikian, tampaknya *coping* memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan *voluntary activities* terhadap perkembangan *flourishing* dengan kontribusi sebesar 43,5% (tabel 4). Hal ini berarti kita perlu memperhitungkan pengaruh *coping* dalam mencapai perkembangan *flourishing*

disamping faktor yang telah ditemukan sebelumnya oleh Seligman dan Lyubomitsky dkk tersebut.

Hasil korelasi dengan data demografik dengan perkembangan *flourishing* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia, pendidikan, status sosial ekonomi, status pernikahan, dan religiusitas dengan perkembangan *flourishing* (tabel 2). Hal ini berarti *life circumstance* atau faktor C memiliki hubungan yang signifikan dengan *flourishing*, seperti halnya dengan kebahagiaan menurut Lyubomirsky dkk (2005). Hal ini berarti dapat diteliti lebih lanjut ke 2 faktor lainnya yaitu *set point* dan *life circumstances* terhadap perkembangan *floursihing*.

### Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil pembahasan di atas adalah sebagai berikut :

*Voluntary activities* dan *coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan *flourishing* pada orang dewasa. Namun demikian, pengaruh *coping* lebih besar dibandingkan *voluntary activities* terhadap perkembangan *flourishing* orang dewasa. Hasil analisis jalur menunjukkan keseimbangan emosi (*spane balance*) dan *grit* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan *flourishing*, sedangkan ada 5 bentuk coping yang berpengaruh terhadap perkembangan *flourishing* yaitu *active coping*, *acceptance*, *instrumental support* dan *religious coping* (*positive* dan *negative coping*).

Korelasi antara variabel-variabel *voluntary activities* dan *coping* sebagai besar memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan *flourishing* orang dewasa, kecuali 3 bentuk coping yang berupaya mengaburkan atau menghindari stres yang dihadapinya, seperti *humor*, *self-distraction* dan *venting*. Selain itu, adanya korelasi yang signifikan antara *life circumstances* dengan perkembangan *flourishing* orang dewasa.

### Kepustakaan

Arif, I. S.. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavior Medicine*, 4 (1), 92-100.

Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016). Adult Attachment Style. *Personality and Individual Differences*, 96, 55-64.

Compton, W.C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. Belmont, CA : Thomson Wodsworth.



## PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital  
22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, D-W, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Soc Indic Res*, 97:143–156.

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.

Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being : Conceptualization and Measurement. *Journal Psychology and Theology*, vol.11, No.4, 330-340.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. ( 2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

Pargament, K., Feuille, M. & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religious*, 2, 51-76.

Seligman, M.E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*.