

**PENGEMBANGAN DAN PENGUJIAN SKALA *FLOURISHING*  
MENGUNAKAN *CONFIRMATORY* FAKTOR ANALYSIS  
(*CFA*)**

**SKRIPSI**



oleh

Galuh Dwi Prihartantin Mulyono

NIM. 18410183

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**PENGEMBANGAN DAN PENGUJIAN SKALA *FLOURISHING*  
MENGUNAKAN *CONFIRMATORY FAKTOR ANALYSIS (CFA)***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

oleh  
Galuh Dwi Prihartantin Mulyono  
NIM. 18410183

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**PENGEMBANGAN DAN PENGUJIAN SKALA *FLOURISHING*  
MENGUNAKAN *CONFIRMATORY* FAKTOR ANALYSIS (CFA)**

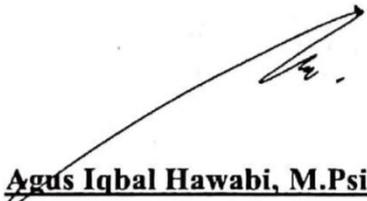
**SKRIPSI**

oleh

**Galuh Dwi Prihartantin Mulyono**  
NIM.18410183

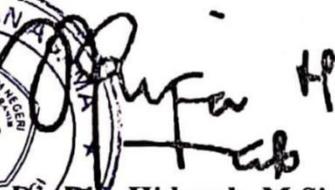
Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

  
**Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 19880601 201903 1 009

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
  
**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 19761128 200212 200 1

**SKRIPSI**  
**PENGEMBANGAN DAN PENGUJIAN SKALA *FLOURISHING***  
**MENGGUNAKAN *CONFIRMATORY FAKTOR ANALYSIS (CFA)***

Oleh :

**Galuh Dwi Prihartantin Mulyono**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

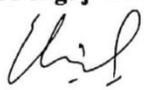
Pada tanggal, 4 Juli 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing

  
**Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 19880601 201903 1 009

Anggota Penguji Lain

  
**Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si**  
NIP. 19910908 201903 2 008

Ketua Penguji

  
**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si**  
NIP. 19700813 200112 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 4 Juli 2022

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

  
**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 19761128 200212 2 001

## SURATPERNYATAAN

Yangbertandatangandibawahini:

Nama :Galuh Dwi Prihartantin Mulyono  
NIM : 18410183  
Fakultas :PsikologiUINMaulanaMalikIbrahim Malang

Menyatakan bahwaskripsi yang saya buat dengan judul “**Pengembangan dan Pengujian Skala *Flourishing* Menggunakan *Confirmatory Faktor Analysis (CFA)*”**”, adalah benar - benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim*dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikolog Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikiansuratpernyataaninisaya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataanitidakbenarsaya bersediamendapatkansangsi.

Malang, 30 Mei 2022  
Peneliti



**Galuh Dwi Prihartantin Mulyono**  
**NIM. 18410183**

## MOTTO

وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا

“Dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku”

## **PERSEMBAHAN**

Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya Ibu Sunarti dan Bapak Mulyono yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan dan memberikan segalanya yang terbaik dalam setiap keberlangsungan di hidup saya selama ini.
2. Kakak kandung saya Whiyan Sri Yunarti dan kakak sepupu saya Firda Nur Zamida yang selalu kebersamai saya dalam keadaan apapun.
3. Keluarga besar saya di rumah yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu karena selalu memberikan dukungan moril maupun materil.
4. Dosen Pembimbing skripsi saya, Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog yang selalu dengan sabar membimbing, memotivasi, dan juga menjadi konselor bagi saya selama proses pengerjaan skripsi berlangsung hingga selesai.
5. Seluruh dosen fakultas psikologi yang telah memberikan banyak sekali pemahaman, bekal ilmu pengetahuan, pengalaman, kesempatan terkait banyak hal ketika saya berkuliah di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Pilon de Psyche yang terdiri dari Chairunnisa Maharani, Alvina Anggraini, Nichy Municha, dan Devi Rahmadani Prabowo yang telah kebersamai saya semenjak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini.

7. Kos muslimah beriman yang terdiri dari Shofi, Wanda, Aan, Nichy, Ayyun dan mba Adel yang telah banyak menghabiskan waktu bersama untuk saling membantu satu sama lain.
8. Asisten Laboratorium Psikodiagnostik angkatan 18 yang telah kebersamai saya untuk berproses dan berkembang menjadi individu yang lebih baik lagi.
9. Teman seperjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi yang tidak berhenti untuk selalu mengerjakan bersama, saling memberi semangat dan saling mengingatkan satu sama lain yaitu Niza.
10. Sebagian besar Mahasiswa Psikologi angkatan 2018 yang telah menjadi teman seperjuangan selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa batuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA selaku Sekretaris Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik bantuan moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 31 Mei 2022

Penulis

Galuh Dwi Prihartantin Mulyono

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI.....	8
A. <i>Flourishing</i> .....	8
1. Pengertian <i>Flourishing</i> .....	8
2. Aspek Aspek <i>Flourishing</i> .....	10
3. <i>Flourishing</i> dalam Perspektif Islam.....	31
B. Jenis Skala.....	34
1. Pengertian Skala.....	34
2. Pendekatan Metodologis dalam Pengukuran.....	35
3. Pendekatan Penskalaan.....	36
4. Jenis Skala.....	39
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41

B. Subjek Penelitian.....	42
1. Populasi .....	42
2. Sampel .....	44
C. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Rincian Aspek-Aspek.....	45
2. Blueprint.....	45
3. Validitas dan Reliabilitas.....	46
4. Metode Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
5. Analisis Data .....	51
BAB IV .....	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Pelaksanaan Penelitian .....	52
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
2. Waktu, Tempat, dan Cara Melakukan Penelitian.....	52
3. Jumlah Subjek Penelitian .....	53
4. Jumlah Subjek yang Dianalisis.....	54
5. Prosedur Administrasi dan Pengambilan Data .....	55
6. Hasil dan Analisis Penelitian .....	59
1. Hasil Uji Psikometri Tahap I.....	59
2. Hasil Uji Psikometri Tahap II .....	64
3. Analisis Data .....	66
BAB V.....	72
PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan .....	72
A. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Acuan Kriteria <i>Goodness of Fit</i> pada Uji <i>Confirmatory Faktor Analysis</i> .....	50
Tabel 2 : Hasi Uji Reliabilitas Tahap I .....	59
Tabel 3 : Tahapan Uji Validitas Isi menggunakan Metode <i>Expert Judgement</i> .....	60
Tabel 4 : Tahapan Uji Coba Validitas Konstruk menggunakan CFA.....	62
Tabel 5 : Nilai Akhir dari Indikator <i>Goodness of Fit</i> Hasil Uji CFA .....	63
Tabel 6: Hasi Uji Reliabilitas Tahap II .....	64
Tabel 7: Hasi Analisis Item menggunakan <i>Corrected Item Total Correalation (Cit)</i> .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rancangan Awal Instrumen Skala <i>Flourishing</i> 32 Item .....	81
Lampiran 2 : Rancangan Awal Blueprint Instrumen Skala <i>Flourishing</i> .....	84
Lampiran 3 : Waktu, Tempat, dan Cara Melakukan Penelitian .....	84
Lampiran 4 : 20 Jurnal yang Dijadikan Sebagai Bahan Kajian Literatur .....	86
Lampiran 5 : 9 Buku yang Dijadikan Sebagai Bahan Kajian Literatur .....	87
Lampiran 6: <i>Blueprint</i> Akhir Skala <i>Flourishing</i> Setelah Melalui Fase Uji Validitas Isi dengan Metode <i>Ekspert Judgement</i> .....	87
Lampiran 7: Rancangan Kedua Instrumen Skala <i>Flourishing</i> 69 Item Setelah Melalui Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> Tahap I.....	88
Lampiran 8 : Rancangan Ketiga Instrumen Skala <i>Flourishing</i> 57 Item Setelah Melalui Uji Validitas Isi dengan Metode <i>Expert Judgement</i> Tahap II.....	93
Lampiran 9 : 14 Item yang Lolos Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Analisis Item .....	97

## ABSTRAK

Galuh Dwi Prihartantin Mulyono, 18410183, Pengembangan dan Pengujian Skala *Flourishing* Menggunakan *Confirmatory Faktor Analysis* (CFA), *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

---

---

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan dan menguji skala *flourishing* dengan menggunakan *confirmatory faktor analysis* (CFA). Aspek yang digunakan sebagai acuan pengembangan alat ukur yaitu PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment /Achievement*) yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Penelitian dilakukan terhadap 301 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang dengan rentang usia 18-25 tahun dan belum menikah. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur disusun dengan penilaian model skala likert.

Uji validitas isi menggunakan *expert judgement* dan menghasilkan 57 item yang siap digunakan untuk uji lapangan. Uji validitas konstruk menggunakan *confirmatory faktor analysis* (CFA) untuk melihat indikator *goodness of fit* melalui acuan nilai value dari CFI, GFI, dan RMSEA dengan menggunakan aplikasi JASP. Dari 57 item yang dianalisa terdapat 14 item yang memiliki nilai value CFI sebesar 0.957, GFI sebesar 0.943, dan RMSEA sebesar 0.056 yang artinya ke-14 item tersebut dinyatakan sebagai item yang fit dan valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas dan analisis data keduanya menggunakan aplikasi *microsoft office excel 2007* dan *SPSS for Windows 17.00*. Uji reliabilitas menggunakan internal konsistensi melalui *alpha cronbach* yang menghasilkan nilai *alpha* sebesar 0.832 yang berarti ke-14 item tersebut adalah item yang reliabel. Untuk analisis data menggunakan metode *corrected item total correlation* (Cit) dan hasilnya yaitu ke-14 item semuanya memiliki nilai rentang sebesar 0,25 - 0,6 yang artinya item tersebut mampu membedakan tingkatan tinggi dan rendah *flourishing* pada diri individu.

Hasil akhir dari penelitian ini yaitu dari 57 item dalam skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti, terdapat 14 item yang fit, valid, reliabel, dan mampu membedakan tingkatan tinggi rendah *flourishing* pada diri individu setelah melalui uji validitas isi, uji validitas konstruk, uji reliabilitas, dan uji diskriminasi item.

**Kata kunci** : skala *flourishing*, *confirmatory faktor analysis* (CFA).

## ABSTRACT

Galuh Dwi Prihartantin Mulyono. 18410183. Developing and Testing Flourishing Scale Using Confirmatory Factor Analysis (CFA). Thesis. Faculty of Psychology Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022.

Supervisor : Agus Iqbal Hawabi, M. Psi., Psikolog

Keywords : Flourishing Scale, Confirmatory Factor Analysis (CFA)

---

This research aimed to develop and test the flourishing scale using confirmatory factor analysis (CFA). The aspect treated for the reference of development measurable instrument was PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment/Achievement) developed by Martin Seligman. The research was conducted on 301 students who are studying at the Universities in Malang with an age range of 18-25 years and were not married. The data were collected by applying simple random sampling technique. Besides, the measurement instrument was arranged using Likert scale.

Content validity applied expert judgement and produced 57 items that are ready to be used for field testing. Construct validity applied confirmatory factor analysis (CFA) to determine the goodness indicator of fit by the value of CFI, GFI, and RMSEA using JASP application. By the 57 items analyzed, there were 14 items that have a CFI value of 0.957, a GFI of 0.943, and a RMSEA of 0.056, which mean that the 14 items were declared as fit and valid items. Meanwhile, both reliability test and data analysis utilized Microsoft Office Excel 2007 and SPSS for Windows 17.00. The reliability test utilized internal consistency through alpha cronbach which produces and alpha value of 0.832, it means that 14 items were reliable items. To analyze the data, it applied corrected item total correlation (Cit) method and it showed that 14 items have a range value of 0.25-0.6, which means that the items are able distinguish high and low levels of each individual.

The final result showed that by the 57 items in flourishing scale developed by the researcher, there were 14 items which are fit, valid, reliable and able to distinguish high and low levels of flourishing in of each individuals after passing several tests; content validity, construct validity, reliability test, and discrimination item test.

## قرصتخم ؤذبذ

مولاك يود ننترحيرف ونويلم ، 18410183 ، تطوير واختبار مقياس الازدهار باستخدام تحليل عامل التأكيد (CFA) ، أطروحة ، كلية علم النفس UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج ، 2022 .

مستشار : يباوهل ابقا سوكأ ، M. Psi. ، Psychologist

الكلمات الدالة : مقياس الازدهار ، تحليل عامل التأكيد (CFA)

الغرض من هذه الدراسة هو تطوير واختبار مقياس الازدهار باستخدام تحليل العوامل المؤكدة (CFA). الجانب الذي يتم استخدامه كمرجع لتطوير أداة قياس هو PERMA (العاطفة الإيجابية ، والمشاركة ، والعلاقة ، والمعنى ، والإنجاز / الإنجاز) الذي طوره Martin Seligman. أجريت الدراسة على 301 طالبًا يدرسون حاليًا في جامعة مدينة مالانج تتراوح أعمارهم بين 18-25 عامًا وغير متزوجين. تم جمع البيانات عن طريق تقنية أخذ العينات العشوائية البسيطة. يتم ترتيب أداة القياس مع تقييم نموذج مقياس ليكرت.

استخدم اختبار صلاحية المحتوى حكم الخبراء وأنتج 57 عنصرًا كانت جاهزة للاستخدام في الاختبار الميداني. اختبر صلاحية البناء باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمعرفة مدى جودة مؤشر الملاءمة من خلال القيم المرجعية من CFI و GFI و RMSEA باستخدام تطبيق JASP. من بين 57 عنصرًا تم تحليلها ، هناك 14 عنصرًا لها قيمة CFI تبلغ 0.957 ، و GFI بقيمة 0.943 ، و RMSEA بقيمة 0.056 ، مما يعني أنه تم الإعلان عن العناصر الأربعة عشر على أنها عناصر مناسبة وصالحة. وفي الوقت نفسه ، لاختبار الموثوقية وتحليل البيانات ، يستخدم كلاهما تطبيقات Microsoft Office Excel 2007 و SPSS لنظام التشغيل Windows 17.00. يستخدم اختبار الموثوقية الاتساق الداخلي من خلال Cronbach's alpha الذي ينتج قيمة ألفا تبلغ 0.832 مما يعني أن العناصر الـ 14 هي عناصر موثوقة. لتحليل البيانات باستخدام طريقة الارتباط الكلي للعنصر المصحح (Cit) والنتائج هي جميع العناصر الـ 14 لها قيمة نطاق من 0 - 0.25 ،

النتيجة النهائية لهذه الدراسة هي أنه من بين 57 عنصرًا في مقياس الازدهار الذي طوره الباحث ، هناك 14 عنصرًا مناسبًا وصالحًا وموثوقًا وقادرًا على التمييز بين المستويات العالية والمنخفضة من الازدهار لدى الأفراد بعد الذهاب. من خلال اختبارات صلاحية المحتوى ، وإنشاء اختبارات الصلاحية ، واختبارات الموثوقية ، واختبار تمييز العناصر.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan utama pengembangan keilmuan psikologi pada awalnya ada tiga, yaitu pertama untuk menyembuhkan penyakit psikis yang berhubungan dengan kesehatan mental, kedua untuk mengidentifikasi dan juga memelihara bakat serta potensi yang dimiliki oleh individu serta mengembangkan *strength* yang ada pada dirinya, dan yang terakhir yaitu untuk membantu manusia menjadi lebih produktif dan bermakna ketika menjalani hidupnya. Tetapi semenjak perang dunia kedua berakhir, fokus keilmuan psikologi hanya pada tujuan pertama, yaitu untuk menyembuhkan berbagai macam gangguan mental yang dialami oleh manusia. Sehingga tujuan kedua dan ketiga tidak lagi menjadi fokus perhatian. Oleh karena itu semenjak tahun 1998, Martin Seligman berusaha untuk mengembalikan ketiga tujuan keilmuan psikologi tersebut dengan cara mulai membangun konsep keilmuan psikologi positif. Tujuan utama dari konsep keilmuan psikologi positif adalah untuk mengembangkan emosi positif serta berfokus pada *strength* yang dimiliki oleh individu tersebut, sehingga individu tersebut bisa mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Konsep tingkat kesejahteraan tertinggi yang ada pada psikologi positif disebut juga dengan *flourishing* (Sekarini et al., 2020) .

*Flourishing* yaitu suatu kondisi yang mana seorang individu mengalami akumulasi dari beberapa variabel kesejahteraan (*well-being*) seperti *emotional well-being*, *subjective well-being*, *psychological well-being* serta *social well-*

*being*. Seseorang yang mengalami *emotional well-being* ditandai dengan tercapainya kepuasan dalam hatinya dan cenderung mengabaikan emosi negatif yang dirasakannya. Sedangkan seseorang yang mengalami *subjective well-being* ditandai dengan munculnya emosi positif yang bisa membuatnya merasa bahagia dan puas akan hidupnya. Untuk individu yang mengalami *psychological well-being*, maka ia akan bisa menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan *personal growth*, memiliki *skill* penguasaan lingkungan serta autonomi. Sedangkan seorang individu yang mengalami *social well-being* maka ia akan berkontribusi, beraktualisasi, berintegrasi, berkoherensi secara sosial serta merasa diterima dan menjadi bagian dari masyarakat tersebut (Sekarini et al., 2020). Oleh karena itu *flourishing* disebut sebagai level tertinggi dari kesejahteraan dikarenakan tidak cukup hanya merasa bahagia saja lalu bisa dikatakan *flourish*, tetapi untuk aspek psikologis dan sosialnya juga harus berfungsi secara maksimal.

Dari penjelasan tersebut maka bisa disimpulkan bahwa konsep *flourishing* yaitu berfokus pada optimalisasi potensi yang dimiliki oleh seorang individu sehingga bisa memandang dirinya secara positif dan tidak selalu berpatok pada patologis, yang pada akhirnya bisa tercipta kesejahteraan yang terus berkembang dalam kehidupan pribadi individu. Jika berpatok pada konsep tersebut, maka variabel *flourishing* ini menarik untuk dikaji lebih lanjut karena ada banyak hal positif yang dirasakan dan dialami oleh individu yang mengalami flourish. Jika hal positif tersebut terus menerus terjadi, maka akan

memberikan banyak manfaat bukan hanya untuk individu tersebut, tetapi juga untuk lingkungan sekelilingnya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Effendy & Subandriyo, 2017) menyebutkan bahwa karyawan yang *flourish* akan lebih produktif dalam melakukan suatu pekerjaan dibandingkan dengan karyawan yang tidak mengalami *flourish*. Dari hasil penelitian tersebut maka bisa disimpulkan bahwa kehadiran karyawan yang mengalami *flourish* akan memberikan lebih banyak keuntungan bagi suatu perusahaan. Sehingga penting bagi suatu perusahaan untuk mengetahui apakah karyawan yang diterimanya adalah karyawan yang *flourish* atau tidak, karena jika *flourish* maka akan memberikan keuntungan yang lebih bagi perusahaan dalam bentuk kinerjanya yang optimal.

Melihat fenomena tersebut, maka peneliti merasa penting untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pengembangan skala *flourishing*. Karena hal tersebut bermanfaat untuk beberapa instansi maupun organisasi ketika melakukan proses rekrutmen demi mendapatkan sumber daya manusia yang tepat dan unggul sehingga bisa bermanfaat untuk instansi maupun organisasi yang bersangkutan. Selain itu skala tersebut juga bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai alat ukur dalam penelitiannya mengenai variabel *flourishing*, karena di Indonesia sendiri, perkembangan penelitian terkait *flourishing* masih sangat minim, hanya ada beberapa penelitian, yaitu penelitian dari (Effendy & Subandriyo, 2017) yang membahas tentang tingkat *flourishing* dalam organisasi PT X dan Y, (Sari, 2019) yang membahas tentang tingkat *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang (studi

komparasi berdasarkan gender), dan (Lestari, 2020a) yang membahas tentang hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa. Ketiga penelitian tersebut semuanya menggunakan adaptasi alat ukur *perma profiler* yang diciptakan oleh (Butler & Kern, 2016).

Sedangkan menurut (Supratiknya, 2014) proses pembuatan alat ukur dan adaptasi alat ukur psikologi, keduanya sama-sama membutuhkan tenaga, energi, waktu, dan biaya yang tidak sedikit. Sehingga harus melalui proses yang tidak mudah untuk setiap penelitian kuantitatif terkait *flourishing* karena harus melalui proses adaptasi alat ukur terlebih dahulu. Tetapi akan berbeda jika skala *flourishing* dalam konteks psikologi positif di Indonesia telah ada, maka skala tersebut bisa langsung digunakan tanpa memerlukan proses adaptasi terlebih dahulu ketika akan melakukan suatu penelitian mengenai variabel *flourishing*. Oleh karena itu peneliti merasa bahwa pengembangan skala *flourishing* dalam konteks psikologi positif penting dan bermanfaat untuk dilakukan. Peneliti akan menggunakan dasar teori *flourishing* dari Seligman untuk pengembangan skala dikarenakan menurut (Butler & Kern, 2016) di antara beberapa teori *flourishing* yang ada, aspek aspek yang paling mewakili kondisi *flourishing* adalah aspek PERMA yang disampaikan oleh Seligman. Aspek PERMA yaitu terdiri dari *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment atau Achievement*. Sedangkan teknik pengembangan skala yang akan digunakan oleh peneliti yaitu teknik analisis faktor konfirmatori (*confirmatory faktor analysis*) dikarenakan variabel *flourishing* yang akan dijadikan sebagai variabel utama dalam pengembangan

skala ini sudah ditentukan terlebih dahulu aspek - aspeknya yaitu aspek yang dibuat oleh Martin Seligman.

#### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hasil pengembangan dan pengujian skala *flourishing* dengan menggunakan *confirmatory faktor analysis*(CFA) ?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan dan menguji skala *flourishing* dengan menggunakan *confirmatory faktor analysis*(CFA).

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terbagi atas manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### 1. Manfaat Teoritis

Jika merujuk pada judul penelitian yaitu pengembangan dan pengujian skala *flourishing* menggunakan *confirmatory faktor analysis* (CFA) maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dalam bidang psikometri dan pengembangan alat ukur psikologi karena penggunaan teknik *confirmatory faktor analysis* (CFA) dan juga proses pengembangan skala yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, serta diharapkan bermanfaat juga untuk perkembangan keilmuan psikologi positif karena *flourishing* yang dijadikan sebagai variabel utama dalam penelitian ini adalah variabel dari psikologi positif.

##### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa psikologi, ilmuwan psikologi, dan juga psikolog yang membutuhkan skala *flourishing* untuk proses assesment maupun untuk kebutuhan penelitian bisa menggunakan rancangan skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti dalam penelitian ini.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Flourishing*

##### 1. Pengertian *Flourishing*

Menurut (Snyder & Lopez, 2002) *flourishing* yaitu suatu keadaan dimana seorang individu terbebas dari penyakit mental, dan juga memiliki kesejahteraan emosional yang tinggi, serta kesejahteraan psikologis dan sosial yang terus berkembang.

Menurut (Hefferon & Boniwell, 2011) *flourishing* yaitu suatu keadaan dimana seorang individu memiliki kesehatan mental yang positif, menuju ke arah berkembang yang lebih baik, menjadi sejahtera, terbebas dari penyakit mental, dipenuhi dengan vitalitas, memiliki fungsi emosional positif dalam ranah pribadi dan sosial, sehingga berkorelasi positif dengan prestasi akademik, penetapan tujuan penguasaan, tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi dan ketekunan berkelanjutan.

Menurut (Yuspendi et al., 2017) *flourishing* yaitu suatu keadaan dimana seorang individu memiliki kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan 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 serta mampu mengelola stress dengan baik.

Menurut (Nurhayati & Helmi, n.d.) *flourishing* yaitu gambaran tentang konsep kehidupan yang berkembang secara penuh, ditandai dengan pencapaian kebaikan yang bermanfaat, melalui aktivitas yang bermakna, dalam persahabatan yang berkualitas tinggi, menyatu, serta sukses secara sosial.

Menurut (Effendy, 2016) *flourishing* yaitu gambaran tentang konsep kehidupan yang berkembang secara penuh, ditandai dengan pencapaian kebaikan yang bermanfaat, melalui aktivitas yang bermakna, dalam persahabatan yang berkualitas tinggi, menyatu, serta sukses secara sosial.

Menurut (Effendy & Subandriyo, 2017) *flourishing* yaitu konsep kesejahteraan yang paling tinggi dalam psikologi positif yang merupakan gabungan dari teori kesejahteraan hedonic dan eudaimonic yang menggambarkan kenyamanan seseorang dalam berkembang.

Menurut (Sekarini et al., 2020) *flourishing* yaitu pencapaian level tertinggi dari kesejahteraan yang berasal dari gabungan konsep teori hedonic dan eudaimonic yang meyakini bahwa kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan, tetapi optimalisasi dari potensi yang dimiliki.

Dari beberapa pengertian tersebut maka bisa diambil kesimpulan bahwa *flourishing* yaitu nama lain dari kesejahteraan tingkat tertinggi yang melambangkan kesehatan mental pada psikologi positif, yang mana individu dapat secara optimal untuk terus

mengembangkan potensi yang dimilikinya, memiliki fungsi sosial, psikis, kognitif, afektif, dan juga fisik yang baik, sehingga bisa merasa nyaman dalam menjalani pengalaman proses kehidupan yang terus berkembang menjadi lebih baik daripada sebelumnya.

## 2. Aspek Aspek *Flourishing*

Menurut(Sari, 2019), Martin Seligman menjelaskan bahwa aspek di dalam *flourishing* ada lima yang biasa disingkat menjadi PERMA, yaitu terdiri dari :

### a. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Emosi adalah bagian dari manusia. Faktanya yaitu ketika manusia tidak mampu merasakan emosi yang baik maupun buruk, maka dokter akan segera melakukan tindakan untuk mengetahui penyebab hal tersebut bisa terjadi lalu memberikan intervensi kepada individu tersebut. Emosi dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditentukan oleh perasaan subjektif dan juga pola karakteristik pemikiran serta perilaku gairah fisiologis. Sehingga emosi bersifat individual dan dapat ditimbulkan pada waktu yang berbeda untuk orang yang berbeda. Emosi cenderung berfokus pada peristiwa atau keadaan tertentu dalam kurun waktu masa lalu, masa sekarang atau masa depan. Emosi cenderung berumur pendek dan disadarinya pada saat kejadian berlangsung. Sedangkan suasana hati cenderung tidak fokus pada peristiwa atau keadaan tertentu dalam kurun waktu tertentu karena bertahan lebih

lama dan menempati latar belakang kesadaran. Jika berbicara mengenai suasana hati, maka erat kaitannya dengan afektivitas, yaitu sejauh mana seorang individu mengalami suasana hati yang positif atau negatif.

Dalam pembahasan ini, penulis akan berfokus pada afek positif, yaitu sejauh mana seorang individu mengalami kegembiraan, kepuasan, dan emosi-emosi positif lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson (2009) dalam buku (Lebon, 2014) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh emosi positif yang paling banyak diteliti dan dialami dalam kehidupan sehari-hari, yang meliputi kegembiraan, rasa syukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Cinta adalah jenis emosi positif yang unik, karena mencakup sembilan emosi positif lainnya yang dapat ditimbulkan melalui kehadiran orang lain, oleh karena itu cinta merupakan emosi yang paling banyak dialami oleh manusia.

Penelitian mengenai emosi positif ini penting untuk dilakukan karena kehadiran emosi positif ini memberikan begitu banyak dampak baik bagi suatu individu, diantaranya yaitu :

- 1) Kebahagiaan meningkatkan kesehatan

Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara emosi positif dan kesehatan. Satu studi mengesankan dilakukan oleh Carnevale et al. (2003) yang dijelaskan dalam

buku(Lebon, 2014). Relawan disuntik dengan virus yang membuat mereka rentan terkena flu. Mereka yang mendapat nilai terendah pada tes emosi positif tiga kali lebih mungkin jatuh sakit daripada mereka yang mendapat nilai tinggi pada emosi positif. Salah satu penjelasan mengapa emosi positif meningkatkan kesehatan adalah bahwa emosi tersebut dapat mengurangi dampak emosi negatif. Eksperimen telah menunjukkan bahwa emosi positif membuat kita dapat pulih lebih cepat dari stres dan reaktivitas kardiovaskular yang berbahaya. Fredrickson memberi tahu para sukarelawan bahwa mereka akan segera memberikan presentasi kejutan. Tentu saja mereka menjadi stres dan detak jantung serta tekanan darah mereka meningkat. Beberapa saat kemudian, mereka diberitahu bahwa mereka tidak harus memberikan presentasi. Para relawan kemudian dibagi secara acak menjadi tiga kelompok. Beberapa diperlihatkan klip film pendek yang mendorong emosi positif, yang lain film berbeda yang mendorong emosi negatif atau netral. Orang-orang yang menunjukkan klip positif kembali ke tekanan darah dan detak jantung normal mereka secara signifikan lebih cepat daripada yang lain. Fredrickson berbicara tentang 'efek kehancuran' emosi positif dan menyarankan bahwa mereka bertindak seperti

'tombol reset' untuk membawa kita kembali ke keadaan normal kita.

2) Kebahagiaan membawa hidup lebih panjang

Emosi positif tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga membuat manusia lebih mungkin hidup lebih lama. Untuk menunjukkan ini, Danner et al. (2001) dalam buku (Lebon, 2014) menganalisis buku harian sekelompok biarawati muda" yang secara teratur mencatat perasaan mereka tentang kehidupan mereka di tahun 1930-an. Setiap entri buku harian biarawati dinilai berdasarkan emosi positif seperti cinta, harapan, dan minat. Para peneliti kemudian melacak untuk melihat apakah ada hubungan antara biarawati mana yang paling banyak mengekspresikan kebahagiaan di tahun 1930-an dan biarawati mana yang masih hidup beberapa dekade kemudian. Hebatnya, para biarawati yang mencatat emosi paling positif hidup rata-rata sembilan tahun lebih lama - lebih dari peningkatan harapan hidup dari berhenti merokok. Temuan ini sangat persuasif karena para biarawati memiliki gaya hidup yang sangat mirip. Oleh karena itu, kemungkinan perbedaan dalam kebahagiaan menyebabkan umur panjang ekstra, daripada variabel diet, pekerjaan, atau lokasi geografis.

3) Kebahagiaan menuju prestasi, kekayaan, dan produktivitas yang lebih tinggi

Orang yang lebih bahagia cenderung melakukan yang lebih baik dalam mencapai tujuan mereka baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi mereka. Ini kemungkinan besar terkait dengan orang yang lebih bahagia menjadi lebih penasaran dan energik, kreatif dan lebih bisa mengendalikan diri. Orang yang bahagia juga cenderung menghasilkan lebih banyak uang (Lebon, 2014).

4) Orang bahagia menunjukkan perilaku yang lebih pro sosial

Di dalam buku karya (Lebon, 2014) Morrison menyebutkan bahwa ada bukti kuat bahwa orang yang lebih bahagia memberi lebih banyak untuk amal dan menurut Oishi mereka akan lebih cenderung menjadi sukarelawan. Diener dan Seligman juga menyebutkan bahwa orang yang lebih bahagia juga cenderung memiliki lebih banyak teman dan menjadi teman yang lebih baik. Penyebab mungkin berjalan dua arah. Orang yang lebih bahagia lebih mudah bergaul dan altruistik, dan menjadi orang yang suka bergaul dan altruistik membuat mereka lebih bahagia. Untuk menunjukkan sifat kausal kebahagiaan terhadap altruisme, Carlson, Charlin dan Miller telah menginduksi berbagai keadaan suasana hati dan menemukan bahwa ketika orang berada dalam suasana hati yang baik, mereka berdua lebih altruistik dan lebih berbelas kasih.

b. *Engagement* (Keterikatan)

Satu cara penting orang menemukan makna dalam hidup mereka adalah dengan terlibat secara mendalam dalam aktivitas yang memberi mereka ruang lingkup. Bahkan kegiatan yang tampaknya sepele menjadi bermakna seiring waktu jika dilakukan dengan hati-hati dan konsentrasi. Dan banyak ranah budaya — seperti seni, sastra, dan penelitian ilmiah—memungkinkan orang membangun kehidupan yang bermakna dengan menyediakan kesempatan yang hampir tak terbatas untuk terlibat. Seseorang dapat terlibat secara vital dalam hubungan apa pun dengan dunia, hubungan antara pekerjaan atau cinta, permainan, atau layanan, tidak peduli seberapa rendah hati. Keterlibatan aktif yang berkelanjutan dengan kehidupan muncul sebagai aspek kunci dari penuaan yang berhasil dalam Studi MacArthur dalam buku (Keyes & Haidt, 2003). Hal yang paling membedakan gagasan keterlibatan vital dari konsep terkait studi kehidupan adalah perhatian pada pengalaman. Pada dasarnya orang mampu secara aktif membentuk tujuan, menginvestasikan perhatian mereka secara selektif, dan membangun makna dari pengalaman mereka. Manusia adalah aktor yang terletak secara sosiokultural dan historis yang pengalamannya dibentuk bersama oleh lingkungan dan orang (Keyes & Haidt, 2003).

Psikologi mekanistik menggambarkan aktor pasif yang digerakkan oleh kekuatan di luar kendali mereka. Psikologi humanistik dan psikologi lain yang menyiratkan kemungkinan pengalaman subjektif dan inisiatif yang tidak dibentuk oleh budaya atau sejarah. Dalam kehidupan sehari-hari, orang menemukan sejumlah besar informasi. Informasi muncul dalam kesadaran melalui investasi perhatian yang selektif. Pengalaman subjektif orang, isi kesadaran dari waktu ke waktu, dengan demikian ditentukan oleh keputusan mereka tentang alokasi perhatian yang terbatas. Pengalaman adalah apa yang disetujui oleh seorang individu untuk diperhatikan. Perhatian dapat dibagi atau tidak terbagi, acuh tak acuh atau peduli. Kualitas perhatian yang diberikan kepada dunia mempengaruhi sifat interaksi orang dan kualitas pengalaman subjektif mereka. Ketika individu merasa engage dengan apa yang sedang dilakukannya, maka hal tersebut bukanlah suatu hal yang kompulsif atau memberatkan, tapi suatu hal mengasyikkan dan menyenangkan. Informasi, media pertukaran antara orang dan lingkungan, juga merupakan bahan dari mana diri terbentuk. Diri muncul ketika kesadaran menjadi sadar akan dirinya sendiri sebagai informasi tentang tubuh, keadaan subjektif, dan masa lalu dan masa depan pribadi. Jumlah dari proses sadar seseorang membentuk "aku", atau yang mengetahui : "aku", atau yang dikenal, didefinisikan oleh informasi

tentang diri sendiri yang memasuki kesadaran ketika perhatian diarahkan pada diri sendiri. Perbedaan ini membantu dalam mengkonseptualisasikan keterlibatan vital (Keyes & Haidt, 2003).

Konsep keterlibatan vital dimaksudkan untuk menangkap cara tertentu untuk berhubungan dengan dunia, salah satu keterlibatan atau hubungan yang dirasakan dengan objek atau lainnya yang dialami sebagai vital dalam dua pengertian. Ini adalah perasaan signifikansi atau kebermaknaan hubungan bagi diri sendiri dan vitalitas yang dialami ketika interaksi dengan objek berjalan baik bagi individu. Sebuah kebalikan kutub relasional adalah keterasingan, yang menyiratkan pemisahan aktif atau keterasingan antara diri dan objek daripada koneksi dan kepemilikan. Gagasan membentuk pengalaman yaitu melalui investasi perhatian yang selektif, minat menghubungkan orang tersebut dengan bidang tertentu. Di dalamnya, diri menjadi "terlibat, asyik, atau sepenuhnya terlibat dengan beberapa aktivitas karena nilainya yang diakui. Dalam keterlibatan vital, hubungan dengan dunia ditandai dengan kelengkapan keterlibatan atau partisipasi dan ditandai dengan intensitas. Ada hubungan perasaan yang kuat antara diri dan objek, seorang penulis tersapu oleh sebuah proyek, seorang ilmuwan terpesona oleh bintang-bintang. Hubungan tersebut memiliki makna subjektif, pekerjaan adalah panggilan. Objek apakah itu domain budaya seperti puisi atau

orang, kelompok, institusi, tujuan politik, atau sesuatu yang lain dialami sebagai signifikan dan layak diperhatikan. Demikian pula, aspek-aspek diri yang dihargai yang diserap atau diinvestasikan dalam hubungan dan diwujudkan atau diekspresikan melaluinya. Hubungan dengan dunia memberikan imbalan pengalaman di sini dan sekarang; itu dibedakan oleh pengalaman kenikmatan dan penyerapan. Perhatian dialami sebagai sesuatu yang diinvestasikan secara sukarela daripada dipaksakan. Pada saat yang sama, hubungan dicirikan oleh durasi yaitu, perhatian dan energi telah bertahan selama periode waktu daripada menjadi keadaan sementara. Keterlibatan vital dalam hal ini sebagai hubungan dengan dunia yang dicirikan baik oleh pengalaman mengalir (penyerapan yang dinikmati) dan dengan makna (signifikansi subjektif)(Keyes & Haidt, 2003).

c. *Positive Relationship* (Hubungan positif)

Hubungan adalah sumber kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional yang penting, dan mungkin paling penting. Misalnya, survei terhadap lebih dari 2000 orang Amerika yang dilakukan pada tahun 1971 menyimpulkan bahwa pernikahan dan kehidupan keluarga adalah prediktor terbaik dari kepuasan hidup secara keseluruhan di antara domain utama aktivitas manusia. Dalam tinjauan studi lintas negara tentang sumber kesejahteraan subjektif, menemukan bahwa hanya satu faktor yang

secara konsisten memprediksi kesejahteraan subjektif di setiap negara yang diteliti: hubungan sosial. Ketika menjelaskan faktor-faktor yang memberi makna hidup, kebanyakan orang menyebut hubungan dekat lebih dari kegiatan lain. Bukti yang mendukung kesimpulan ini terutama mencakup kenangan akhir kehidupan dari sampel Terman's Gifted Children, sekelompok pria yang memiliki kesuksesan karir yang luar biasa dan yang karena itu mungkin diharapkan untuk menekankan pekerjaan, pencapaian pribadi, dan ekspresi diri.

Teori kesejahteraan psikologis memasukkan hubungan positif dengan orang lain sebagai elemen inti dari kesehatan dan kesejahteraan mental. Sebagian besar teori memandang hubungan yang memuaskan sebagai penentu kesejahteraan, sama seperti realisasi tujuan atau aspirasi penting apa pun akan memprediksi kesehatan emosional. Beberapa teori melangkah lebih jauh dengan menempatkan hubungan positif dengan orang lain sebagai komponen intrinsik kesejahteraan psikologis dan bukan hanya sebagai penyebabnya. Teori-teori ini bervariasi, atau dalam beberapa kasus diam, tentang apa tepatnya yang membentuk hubungan positif. Beberapa menafsirkan hubungan positif dalam hal hubungan dekat utama seperti pernikahan dan pengasuhan anak, yang lain menyoroti variabel proses seperti keintiman atau keterikatan yang aman, dan yang lain lagi menunjukkan secara

lebih luas peran penting yang dimainkan oleh persahabatan dan jaringan sosial sepanjang siklus hidup. Manfaat hubungan tidak terbatas pada kesehatan mental. Nilai hubungan sosial dan dukungan sosial yang ditunjukkan untuk kesehatan, pemulihan dari penyakit, dan fungsi fisiologis jelas. Efek ini tidak sedikit. Tinjauan House, Landis, dan Umberson (1988) dalam (Keyes & Simoes, 2012) dari beberapa besar, studi epidemiologi prospektif jangka panjang menyimpulkan bahwa integrasi sosial yang rendah (misalnya, pernikahan, keterlibatan dalam kelompok masyarakat) merupakan faktor risiko kematian yang relatif disesuaikan usia melebihi merokok (Keyes & Simoes, 2012).

Di sisi spektrum kesusahan, hubungan yang mapan sebagai salah satu penyebab paling kuat dari kesengsaraan manusia. Lebih dari setengah responden dalam survei nasional besar diminta untuk menggambarkan "hal buruk terakhir yang terjadi pada Anda" menceritakan peristiwa interpersonal, terutama gangguan atau konflik dalam hubungan yang signifikan. Kematian pasangan adalah salah satu peristiwa kehidupan yang paling traumatis dan sering mempengaruhi kesehatan psikologis dan fisik secara mendalam. Hubungan yang bermasalah adalah masalah yang paling umum muncul dalam psikoterapi, dan hilangnya, atau kegagalan untuk mencapai hubungan yang diinginkan adalah

sumber utama dari depresi, kesepian, keterasingan, dan harga diri. Dari hal tersebut bisa disimpulkan bahwa bahwa hubungan destruktif juga mungkin memiliki konsekuensi kesehatan yang berbahaya misalnya, hubungan antara konflik dan permusuhan dengan penurunan regulasi sistem kekebalan (Keyes & Simoes, 2012).

Hubungan sosial memberikan pengaruh yang luas dan meresap pada perilaku dan perkembangan manusia lebih lanjut terbukti dalam peran yang dimainkan oleh konteks hubungan dalam banyak proses psikologis. Tinjauan teori dan bukti Reis, Collins, dan Berscheid (2000) dalam (Keyes & Haidt, 2003) membuat mereka berargumen bahwa karena manusia berevolusi dalam konteks sosial, banyak dari proses dasar terpenting yang telah diberikan kepada manusia berkaitan dengan tugas-tugas yang melekat dalam sosialitas, interaksi, dan hubungan yang berkelanjutan. Ulasan mereka menunjukkan bagaimana proses sentral kognisi, emosi, dan motivasi melibatkan tanggapan, dan regulasi oleh, hubungan interpersonal. Misalnya, hubungan sosial menonjol dan sangat diperlukan dalam fenomena seperti regulasi emosi, mengatasi stres, persepsi diri dan pembentukan identitas, pengurangan ketidakpastian, kinerja tugas kolektif, dan pemenuhan aspirasi pribadi. Hubungan, dengan kata lain, menyediakan konteks

fungsional yang memengaruhi pengoperasian banyak, jika bukan sebagian besar, dasar proses psikologis.

Ketertarikan baru-baru ini di antara ahli saraf dalam mengidentifikasi jalur kausal yang relevan dengan cinta dan afiliasi tampaknya sangat menjanjikan. Sampai sekarang, studi yang berorientasi biologis tentang interaksi telah menekankan konflik dan isolasi sosial, yang efek fisiologisnya merusak termasuk penurunan kompetensi imunologis, peningkatan aktivasi simpatik, dan peningkatan reaktivitas neuroendokrin. Bukti terbaru - dan masih agak spekulatif - menunjukkan mekanisme biologis yang sebanding untuk bentuk interaksi yang lebih menarik, yang melibatkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dan khususnya neuropeptida oksitosin. Interaksi sosial yang positif, terutama yang melibatkan kontak kasih sayang, dikaitkan dengan peningkatan kadar oksitosin dan pada gilirannya, oksitosin tampaknya merangsang kontak kasih sayang serta afiliasi dan pengasuhan pada manusia dan hewan. Kontak fisik dalam bentuk-bentuk tertentu seperti sentuhan, pelukan, menyusui, dan hubungan seksual, serta kontak mata dalam konteks kasih sayang, juga cenderung meningkatkan kadar oksitosin pada manusia. Oksitosin mungkin bermanfaat karena beberapa alasan: (a) Dengan mengurangi respons stres di beberapa sistem tubuh, oksitosin dapat memberikan manfaat kesehatan yang substansial (dan dengan

demikian dapat menjelaskan beberapa manfaat kesehatan dari hubungan dekat yang disebutkan sebelumnya (b) Pelepasan oksitosin dapat dikondisikan ke keadaan psikologis atau citra, sehingga meningkatkan efeknya dalam hubungan jangka panjang dan (c) Oksitosin dapat memoderasi dampak opioid endogen di otak. Untuk tujuan bab ini, poin utamanya adalah bahwa produksi oksitosin tampaknya dirangsang oleh interaksi sosial positif yang intens dan bukan oleh ketiadaan interaksi negatif. Jika dikuatkan oleh penelitian tambahan, efek ini membuktikan pentingnya interaksi dan hubungan positif yang mendasar bagi kesejahteraan manusia. Kegiatan menghabiskan waktu bersama seperti rekreasi bersama dapat bermanfaat bagi kesejahteraan pasangan hanya jika afek positif yang diaktifkan terlibat. Studi terbaru oleh Aron, Norman, Aron, McKenna, dan Heyman (2000) dalam buku (Keyes & Simoes, 2012) menunjukkan bahwa kualitas hubungan (peringkat global kepuasan dan cinta yang penuh gairah) ditingkatkan dengan partisipasi bersama dalam sebuah novel, aktivitas yang membangkitkan semangat. Perilaku yang termotivasi secara intrinsik dialami sebagai hal yang menyenangkan itu menghasilkan vitalitas, antusiasme, dan kesejahteraan, serta sensasi menyenangkan dari aliran (keadaan penyerapan dalam aktivitas yang dihasilkan oleh keseimbangan

optimal tantangan dan kemanjuran pribadi yang dirasakan)(Keyes & Haidt, 2003).

d. *Meaning of life* (Kebermaknaan Hidup)

Semua individu memiliki 'keinginan untuk memiliki makna'. Frankl (1946) menemukan istilah "neurosis hari Minggu" untuk menggambarkan 'depresi yang menimpa orang-orang yang menjadi sadar akan kurangnya konten dalam hidup mereka ketika kesibukan minggu yang sibuk berakhir dan kekosongan dalam diri mereka menjadi nyata.' Selain depresi, Frankl menemukan bahwa kurangnya makna dikaitkan dengan masalah kecanduan dan bunuh diri. Ada makna yang dapat ditemukan dalam setiap kehidupan. Namun, mencari satu makna universal dari kehidupan adalah kesalahan, Frankl mengibaratkan permintaan satu makna hidup untuk meminta grandmaster untuk langkah terbaik yang berlaku untuk semua posisi yang mungkin dalam permainan catur. Makna potensial dalam hidup tergantung pada keadaan hidup, bakat dan peluang. Triknya adalah untuk mendeteksi area tumpang tindih antara hal tersebut dan untuk memfokuskan energi di sana. Makna dapat ditemukan dalam tumpang tindih antara bakat dan peluang seseorang (Lebon, 2014).

Frankl menyatakan bahwa ada tiga rute menuju makna yaitu melalui kreasi, pengalaman, dan sikap yang Anda ambil. Mungkin jalan yang paling jelas menuju kehidupan yang bermakna

adalah melalui hal-hal yang Anda lakukan untuk membuat perbedaan bagi dunia. Memiliki anak, melakukan amal dan menciptakan karya seni adalah semua hal yang dapat Anda lakukan untuk menambah arti dan tujuan hidup Anda. Frankl (1965) di dalam buku (Lebon, 2014) juga berpendapat bahwa pengalaman bisa bermakna. Dia menulis “Mari kita bertanya kepada seorang pendaki gunung yang telah melihat matahari terbenam alpine dan begitu tersentuh oleh keindahan alam sehingga dia merasakan getaran dingin mengalir di tulang punggungnya - mari kita tanyakan padanya apakah setelah pengalaman seperti itu hidupnya bisa kembali lagi tampak sama sekali tidak berarti'. Jatuh cinta dan pengalaman religius juga dapat membuat orang merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri dan bahkan, terkadang, rasa kagum (Lebon, 2014).

Rute terakhir menuju makna adalah melalui sikap seseorang. Frankl (1946) dalam buku (Lebon, 2014) berpendapat bahwa bahkan dalam situasi yang tampaknya tanpa harapan, kita masih memiliki kebebasan untuk menemukan makna melalui sikap yang bermakna. Seorang dokter tua dan depresi yang tidak dapat mengatasi kehilangan istrinya datang ke psikiater terkenal untuk meminta bantuan. Frankl bertanya kepadanya, "Apa yang akan terjadi, Dokter, jika Anda meninggal lebih dulu, dan istri Anda harus menyelamatkan Anda?" "Oh,' jawab pasien itu, 'baginya ini

akan sangat mengerikan; bagaimana dia akan menderita!' Frankl melanjutkan, 'Anda tahu, Dokter, penderitaan seperti itu telah menyelamatkannya; dan Andalah yang telah menyelamatkannya dari penderitaan ini; tapi sekarang, kamu harus membayarnya dengan menyelamatkannya dan meratapinya. Pria itu tidak mengatakan sepatah kata pun, tetapi menjabat tangan Frankl dan dengan tenang meninggalkan kantornya. Psikoterapis eksistensial Irvin Yalom memberikan contoh lain tentang bagaimana sikap yang benar dapat memberi makna pada situasi yang tampaknya tanpa harapan. Seorang pasien sekarat yang depresi memutuskan dia bisa menjadi 'pelopor kematian' bagi semua temannya, menunjukkan kepada mereka cara yang tepat untuk mati (Lebon, 2014).

Frankl sendiri memberikan contoh yang baik tentang kehidupan yang bermakna, menggambarkan masing-masing dari tiga cara untuk mencapai makna ini. Dia meninggalkan dunia tempat yang lebih baik; dia menciptakan terapi, buku, anak dan membantu banyak pasien. Seorang siswa meringkasnya sebagai berikut: "Makna hidup Anda adalah untuk membantu orang lain menemukan makna'. Frankl terlibat dalam kegiatan di mana ia menemukan makna, seperti mendaki gunung, memberi kuliah, dan menjadi psikiater. Akhirnya, ketika diuji dalam ujian akhir di kamp konsentrasi, sikapnya mengubah keadaan yang paling

menghebohkan. Seperti yang dia katakan dalam Man's Search for Meaning. "Seseorang dapat membuat kemenangan dari pengalaman ini, mengubah ringan menjadi kemenangan batin, atau seseorang dapat mengabaikan tantangan dan hanya menanam (Lebon, 2014).

Berasal dari latar belakang kejiwaan, Frankl menekankan masalah yang timbul dari ketiadaan makna. Ini telah dibuktikan oleh penelitian terbaru. Misalnya, ketidakbermaknaan terbukti sebagai prediktor terbaik dari bunuh diri di Angkatan Darat AS. Ada argumen kuat untuk berpikir bahwa kesenangan dan kenikmatan saja tidak semuanya ada untuk kesejahteraan. Jika anda memilih untuk tidak hidup dalam mesin pengalaman hipotetis, salah satu alasan yang mungkin anda berikan adalah bahwa anda ingin hidup anda membuat perbedaan, Anda ingin meninggalkan warisan; anda tidak ingin hanya menjadi konsumen di planet bumi, anda juga ingin menjadi produsen. Ada argumen yang kuat untuk memasukkan makna dan tujuan sebagai bagian dari kesejahteraan. Martin Seligman telah mengakui hal ini dengan memasukkan mereka ke dalam PERMA, seperti halnya Carol Ryff dalam teori kesejahteraan psikologinya. Selain menjadi bagian dari kesejahteraan, makna dan tujuan telah ditemukan terkait dengan sejumlah hasil positif, termasuk kesejahteraan subjektif, kesehatan, umur panjang, stres berkurang dan ketahanan(Lebon, 2014).

e. *Accomplishment / Achievement* (Pencapaian)

Meskipun banyak orang berasumsi bahwa pencapaian tergantung pada IQ atau bakat, gelombang penelitian telah berusaha menunjukkan bahwa pengasuhan lebih penting daripada alam. Satu studi menganalisis masa kanak - kanak dari 120 pemain top di berbagai bidang seperti olahraga , musik dan obat-obatan. Disimpulkan bahwa kesuksesan luar biasa tidak dapat dikaitkan dengan IQ atau kualitas bawaan lainnya. Tiga hal yang membedakan para penampil terbaik: latihan yang intens, pencapaian yang baik, dan orang tua yang mendukung. K. Anders Ericsson, seorang peneliti terkemuka tentang sifat keahlian, memilih praktik yang disengaja sebagai faktor yang paling penting. Dia menyimpulkan bahwa, 'Perbedaan antara pemain ahli dan orang dewasa normal mencerminkan ketekunan seumur hidup dari upaya yang disengaja untuk meningkatkan kinerja. Ericsson menyatakan bahwa itu adalah latihan yang disengaja yang sangat penting . Matthew Syed, seorang jurnalis dan mantan pemain tenis meja juara, lebih menyukai istilah latihan yang bertujuan. Dia menyarankan bahwa untuk mencapai keunggulan anda perlu mempelajari keterampilan yang tepat, mengumpulkan pengetahuan dan berlatih berulang kali. Syed merekomendasikan bahwa untuk menjadi orang yang berprestasi tinggi Anda harus memiliki gagasan yang jelas tentang standar yang ingin Anda capai dan apa

yang perlu Anda lakukan untuk mencapainya. Dalam olahraga, bermain melawan pemain yang sedikit lebih baik adalah ide yang bagus; dalam seni, belajar dari seorang mentor atau panutan (Lebon, 2014).

Seorang pemain yang baik menjadi yang terbaik melalui latihan yang disengaja dan pembinaan yang baik. Untuk mencapai keunggulan, latihan lebih penting daripada bakat mentah. Psikolog telah memperkirakan jumlah latihan yang diperlukan untuk mencapai keahlian dalam domain apapun. Berdasarkan studi para olahragawan, ilmuwan, penulis dan seniman, dibutuhkan rata-rata sepuluh tahun latihan yang disengaja untuk menjadi seorang ahli. Dengan asumsi sekitar tiga jam sehari, ini berarti sekitar sepuluh ribu jam latihan yang disengaja (Lebon, 2014). Laszlo Polgar ingin membuktikan bahwa dengan pengasuhan yang tepat, siapa pun dapat berubah menjadi jenius. Pada tahun 1960-an ia hanyalah seorang pendidik Hungaria yang tidak dikenal yang mengalami kesulitan meyakinkan rezim Komunis bahwa teorinya benar. Dia ingin mereka mengadopsi kebijakannya; mereka menyarankan dia menemui psikiater. Polgar memutuskan untuk membuktikan teorinya pada anak-anaknya sendiri. Pertama dia harus merekrut seorang istri yang bersedia mengambil bagian dalam eksperimen yang tidak biasa. Kemudian, ketika anak pertama mereka, Susan, lahir, dia harus memilih bidang di mana dia bisa membuatnya

unggul. Dia memilih catur sebagian karena sistem penilaiannya memungkinkan untuk menilai kesuksesan anaknya secara objektif dengan cara yang tidak mungkin dilakukan oleh seorang seniman, penulis, atau bahkan dokter (Lebon, 2014).

Susan muda dibawa ke dunia di mana catur menjadi pusat perhatian. Dia diberi bidak catur mainan pada usia ketika kebanyakan gadis kecil diberi boneka pertama mereka. Pelajaran catur harian dengan ayahnya dibuat semenarik keterampilannya seperti yang diizinkan oleh seorang guru. Dia menjadikan mengajar putrinya yang masih kecil bermain catur sebagai pekerjaan hidupnya. Ketika dua saudara perempuan, Sofia dan Judit, mengikuti, mereka bergabung dengan sekolah catur keluarga. Para suster Polgar segera melakukan latihan yang disengaja selama sepuluh ribu jam. Tidak ada yang bisa menyangkal bahwa mereka memiliki mentor yang terampil dan antusias. Hasilnya Susan dan Sofia menjadi grandmaster catur yang sangat berprestasi. Judit Polgar, putri bungsu, sejauh ini menjadi pecatur wanita terbaik sepanjang masa. Eksperimen Laszlo Polgar telah berhasil melampaui harapannya yang paling liar sekalipun. Pendampingan yang terampil dan jam latihan yang disengaja telah menghasilkan tiga pecatur wanita terbaik yang pernah ada (Lebon, 2014).

Penelitian ini benar-benar membuktikan bahwa pengasuhan adalah yang terpenting. Tetapi akan lebih-lebihkan kasus untuk

mencapai kesimpulan ini. Ingatlah bahwa penelitian oleh Bloom dan Ericsson membuktikan bahwa orang-orang dengan kinerja terbaik berlatih lebih dari yang rata-rata. Ini tidak membuktikan bahwa pemain biasa bisa berubah menjadi jenius hanya dengan latihan. Bagaimana dengan saudara perempuan Polgar? Meskipun ini merupakan demonstrasi yang mengesankan dari kekuatan mentoring dan praktek, tidak mungkin untuk mengetahui seberapa besar pengaruh genetik yang berperan. Mungkin semua saudara Polgar memiliki otak yang cocok untuk catur. Laszlo Polgar ingin mengesampingkan kemungkinan ini dengan mengadopsi bayi dan menjadikannya grandmaster catur, tetapi saat itu istrinya sudah muak dengan eksperimen suaminya. Keuntungan keharmonisan perkawinan adalah kerugian ilmu pengetahuan. Sangat tidak masuk akal untuk mengatakan bahwa genetika tidak berperan dalam keahlian. Akhirnya Martin Seligman memberikan pandangan yang lebih seimbang ketika ia menyarankan persamaan berikut, prestasi yaitu hasil dari keterampilan dikalikan dengan usaha. Upaya, tampaknya, adalah bagian penting dari keahlian; keterampilan juga penting, dan keterampilan sebagian dipelajari dan sebagian bawaan (Lebon, 2014).

### **3. *Flourishing* dalam Perspektif Islam**

*Flourishing* yaitu suatu kondisi yang mana seorang individu telah mencapai level tertinggi dari kesejahteraan yang melambungkan

kondisi kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan terbebas dari penyakit mental, kondisi emosional yang positif, tingkat pengendalian diri yang baik, mampu mengelola stress dengan baik, dipenuhi dengan vitalitas, melakukan aktivitas yang bermakna, memiliki kenyamanan dalam berkembang menjadi lebih baik melalui optimalisasi potensi yang dimiliki, memiliki ketekunan berkelanjutan, yang pada akhirnya berkorelasi dengan pencapaian prestasi yang bermanfaat, memiliki tujuan baik bagi sesama, dan memiliki relasi positif dengan orang lain, yang mana konsep tersebut dikembangkan dari teori kesejahteraan hedonic dan eudaimonic yang meyakini bahwa kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan (Sekarini et al., 2020) (Snyder & Lopez, 2002) (Effendy, 2016) (Hefferon & Boniwell, 2011) (Effendy & Subandriyo, 2017) (Nurhayati & Helmi, n.d.) (Yuspendi et al., 2017).

Pengertian variabel tersebut selaras dengan firman Allah dalam Al - Quran surat An-Nahl ayat 97 yang berbunyi :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيٰوةً  
 طَيِّبَةً وَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : Barangsiapa yang mengerjakan amal shalih, baik laki - laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. 16:97)

Hal tersebut merupakan janji dari Allah Ta'ala bagi orang yang mengerjakan amal shalih, yaitu amal yang mengikuti Kitab Allah Ta'ala (Al-Qur'an) dan Sunnah Nabi-Nya, Muhammad SAW, baik laki-laki maupun perempuan yang hatinya beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. Amal yang diperintahkan itu telah disyari'atkan dari sisi Allah, yaitu Dia akan memberinya kehidupan yang baik di dunia dan akan memberikan balasan di akhirat kelak dengan balasan yang lebih baik daripada amalnya. Kehidupan yang baik itu mencakup seluruh bentuk ketenangan, bagaimanapun wujudnya. Sebagaimana yang disebutkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abdullah bin 'Umar, bahwa Rasulullah SAW bersabda :

( قَدْ أفلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزِقَ كَفَافًا وَقَتَعَهُ اللهُ بِمَا آتَاهُ. )

Artinya : “Sungguh beruntung orang yang berserah diri , yang diberi rizki dengan rasa cukup, dan diberikan perasaan cukup oleh Allah atas apa yang telah Dia berikan kepadanya.” (HR.Muslim)

Imam Ahmad juga meriwayatkan, dari 'Anas bin Malik, dia bercerita, Rasulullah SAW bersabda :

( إِنَّ اللهَ لَا يَظْلِمُ الْمُؤْمِنَ حَسَنَةً يُعْطَى بِهَا فِي الدُّنْيَا وَيُنَابُ عَلَيْهَا فِي الْآخِرَةِ. وَأَمَّا الْكَافِرُ فَيُعْطِيهِ حَسَنَاتِهِ فِي الدُّنْيَا حَتَّى إِذَا أَفْضَى إِلَى الْآخِرَةِ لَمْ تَكُنْ لَهُ حَسَنَةٌ يُعْطَى بِهَا خَيْرًا. )

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak menzalimi atas kebaikan orang Mukmin yang Dia berikan di dunia dan Dia balas di akhirat kelak.

Sedangkan orang kafir, maka dia akan diberikan berbagai kebbaikannya di dunia sehingga apabila datang di alam akhirat, maka tiada satu pun kebaikan yang mendatangkan kebaikan baginya.” (HR.Muslim)(Syaiikh, 2007).

Berdasarkan penjelasan dari ayat Al Quran, arti, dan juga penjelasan tafsir dari buku Tafsir Ibnu Katsir karya Abdullah Bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam Islam titik tertinggi kebahagiaan seseorang adalah ketika hatinya merasa tenang, damai, cukup karena telah melakukan banyak hal kebaikan. Hal tersebut selaras dengan pengertian *flourishing*, yaitu ketika individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, bermanfaat untuk orang lain, maka ia akan merasakan emosi positif berupa kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan, slalu memiliki harapan akan hidupnya. Hal tersebut mencerminkan bahwa kegiatan baik yang dilakukan oleh manusia berupa menjalin hubungan baik akan sesama, bermanfaat akan sesama, maka kebaikan tersebut akan dibalas oleh Allah dalam bentuk memiliki kehidupan yang baik, tenang, dan juga bahagia.

## **B. Jenis Skala**

### **1. Pengertian Skala**

Penskalaan (*scalling*) yaitu suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik - titik tertentu sepanjang suatu kontinum. Kontinum yaitu deretan angka yang berurutan sepanjang

suatu garis lurus. Apabila angka - angka diperoleh dari pengukuran yang menggunakan skala fisik (misalnya timbangan badan, meteran, *stopwatch*, dan sebagainya) maka kontinumnya disebut kontinum fisik. Bila angka diperoleh dari skala - skala psikologis atau dari proses perkiraan subjektif, maka kontinumnya disebut kontinum psikologis (Azwar, 2010).

## **2. Pendekatan Metodologis dalam Pengukuran**

Secara tradisional, pendekatan metodologis dalam pengukuran dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

### **a. Metode Psikofisik**

Pada awalnya metode ini berkembang untuk mempelajari hubungan antara sifat - sifat fisik suatu objek atau stimuli dengan sensasi atau rasa yang ditimbulkannya. Perhatian dalam metode psikofisik tertuju pada penerjemahan karakteristik fisik yang dimiliki oleh stimuli menjadi karakteristik psikologis yang relevan. Metode psikofisik mencoba mencari jawaban terhadap pertanyaan mengenai hubungan antara sifat fisik suatu stimulus dan dampak psikologisnya akibat perilaku subjek dan mengenai cara mengaitkan nilai - nilai skala fisik dengan nilai - nilai skala psikologis (Azwar, 2010).

### **b. Metode Psikometrik**

Pendekatan ini lebih memusatkan perhatiannya pada permasalahan perbedaan individual pada karakteristik -

karakteristik yang bersifat murni psikologis seperti inteligensi, minat, harga - diri, motivasi, sikap dan semacamnya (Azwar, 2010)

Pada era modern ini, perbedaan diantara metode - metode psikofisik dan metode - metode psikometrik semakin kabur dikarenakan adanya pengakuan bahwa perbedaan individual (*individual differences*) dapat dipelajari oleh metode - metode psikofisik tradisional dan bahwa metode - metode tertentu yang tumbuh dan berkembang dari teori tes mental ternyata dapat di aplikasikan dengan baik pada problem - problem mengenai hubungan stimulus dan respons (Azwar, 2010).

### **3. Pendekatan Penskalaan**

Menurut (Azwar, 2010) terdapat tiga pendekatan utama dalam penskalaan yaitu :

#### **a. Pendekatan yang berorientasi pada subjek**

Pada pendekatan ini perhatian ditujukan pada masalah penempatan individu pada titik - titik tertentu di sepanjang kontinum. Hal tersebut yang menjadi tujuan umum dari tes bakat dan tes prestasi. Pada tes semacam ini subjek diminta untuk memberikan respons terhadap beberapa pertanyaan sebagai stimulus dan respons yang diberikan akan diberi skor, misalnya 0 atau 1. Skor keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor pada masing - masing stimulus dan kemudian subjek yang memperoleh jumlah skor tinggi diletakkan pada kontinum prestasi

atau bakat yang tinggi sedangkan mereka yang jumlah skornya rendah akan diletakkan pada titik di awal kontinum bakat atau prestasi yang bersangkutan. Skor yang diberikan bagi masing - masing respons biasanya ditentukan tanpa dasar yang jelas dan setiap respons dari masing - masing stimulus diberi bobot yang sama. Dalam hal ini perbedaan gradasi jawaban terhadap suatu stimulus tidak diperhatikan karena tujuan pengukuran adalah semata - mata mendudukan subjek pada posisinya menurut kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2010).

b. Pendekatan yang berorientasi pada stimulus

Pendekatan ini bertujuan untuk meletakkan stimulus pada kontinum psikologis atribut yang bersangkutan. Pendekatan ini berawal dari minat para ahli psikofisik yang berusaha menemukan hubungan antara respons terhadap suatu stimuli dan stimulinnya sendiri. Pada masa itu, Ernst Weber dan Gustav Theodor Fechner di Jerman berusaha mengidentifikasi perbedaan terkecil pada stimulus fisik yang masih dapat dideteksi oleh indra manusia. Objek penelitian tersebut yang lalu dikenal dengan nama JND (just noticeable difference) membawa kepada perkembangan hukum weber di tahun 1834 yang kemudian disempurnakan oleh Fechner di tahun 1860. Kemudian Thurstone di tahun 1927 menunjukkan bahwa penskalaan dapat dilakukan terhadap atribut - atribut stimulus yang tidak dikaitkan dengan pengukuran fisik apapun.

Misalnya tingkat keberanian suatu perbuatan dapat diskalakan dengan membandingkan kualitas keberanian dari pasangan pasangan berbagai bentuk perbuatan, dan mengidentifikasi mana perbuatan yang kualitas keberaniannya paling tinggi (*law of comparative judgment*). Ia juga memperlihatkan bahwa penskalaan psikologis dapat diadaptasikan untuk pengukuran sikap. Diantara metode - metode penskalaan yang berorientasi pada stimulus antara lain adalah *Method od Paired Comparisons*, *Method of Equal-appearing Intervals*, dan *Method of Successive Interval* (Azwar, 2010).

c. Pendekatan yang berorientasi pada respons

Pendekatan ini adalah pendekatan yang paling kompleks karena data respon yang digunakan untuk meletakkan subjek pada suatu kontinum psikologis berdasarkan kekuatan aitem yang dipilih atau yang dijawab dengan benar, sedang dalam waktu yang bersama - sama aitem - aitemnya diskalakan menurut kekuatan atau banyaknya sifat yang dimiliki oleh subjek yang memilih atau menjawab dengan benar tadi. Diantara metode penskalaan yang berorientasi pada respons, yang paling populer, adalah *method of summated ratings*(Azwar, 2010).

#### 4. Jenis Skala

##### a. Skala *Likert*

Skala ini sebenarnya bernama metode *summated ratings* (metode rating yang dijumlahkan). Tetapi karena modelnya pertama kali diusulkan oleh Rensis Likert (1932) maka model skala ini lalu terkenal dengan nama skala model Likert atau skala Likert(Suryabrata, 2005). Metode skala ini berorientasi pada respons. Dengan kata lain, dalam metode ini, kategori - kategori respons akan diletakkan pada suatu kontinum. Oleh karena itu data untuk penskalaannya pun berupa respons - respons yang diberikan oleh responden terhadap seperangkat stimulus. Banyaknya responden yang diperlukan, menurut saran Gable (1986) adalah sekitar 6 sampai 10 kali lipat banyaknya stimulus yang digunakan(Azwar, 2010).

Menurut (Azwar, 2010)prosedur penskalaan respons dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh dua asumsi, yaitu :

- 1) Setiap stimulus memiliki karakteristik favorable atau tak favorable, yang jelas karakteristik favorable adalah sifat yang secara normatif dianggap baik, diinginkan, atau disukai.
- 2) Respons positif terhadap stimulus favorable dan respons negatif terhadap stimulus tak favorable harus diberi bobot yang

lebih tinggi daripada respons negatif terhadap stimulus favorable dan respons positif terhadap stimulus tak favorabel.

Untuk melakukan penskalaan dengan metode ini, responden diminta untuk memberikan responnya dalam lima macam kategori ordinal. Bentuk respons apa saja selama berisi lima kategori ordinal akan dapat diskalakan. Contoh respons yang sangat populer yaitu “sangat tidak setuju” (STS), “tidak setuju” (TS), “tidak dapat menentukan” atau “entahlah” (E), “setuju” (S), dan “sangat setuju” (SS)(Azwar, 2010).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Tujuan dari penelitian ilmiah yaitu untuk menjawab masalah berdasarkan metode yang sistematis. Salah satu tahapan penting yang tidak boleh terlewatkan dari metode tersebut yaitu tahapan identifikasi variabel. Tujuan dari identifikasi variabel yaitu untuk menentukan variabel apa yang akan menjadi fokus peneliti dalam suatu penelitian. Penentuan variabel ini penting untuk dilakukan karena akan berhubungan dengan metode pengumpulan data serta pengolahan data yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Sedangkan pengertian dari variabel yaitu segala sesuatu yang berbentuk konstruk atau sifat yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut sehingga bisa memperoleh informasi yang kemudian dapat ditarik kesimpulan berdasarkan informasi tersebut (Sekarini et al., 2020) (Resradari Prasetyo et al., 2020).

Variabel yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu *flourishing*. *Flourishing* yaitu suatu kondisi yang mana seorang individu telah mencapai level tertinggi dari kesejahteraan yang melambangkan kondisi kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan terbebas dari penyakit mental, kondisi emosional yang positif, tingkat pengendalian diri yang baik, mampu mengelola stress dengan baik, dipenuhi dengan vitalitas, melakukan aktivitas yang bermakna, memiliki kenyamanan dalam berkembang menjadi lebih baik melalui optimalisasi potensi yang

dimiliki, memiliki ketekunan berkelanjutan, yang pada akhirnya berkorelasi dengan pencapaian prestasi yang bermanfaat, memiliki tujuan baik bagi sesama, dan memiliki relasi positif dengan orang lain, yang mana konsep tersebut dikembangkan dari teori kesejahteraan hedonic dan eudaimonic yang meyakini bahwa kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan(Sekarini et al., 2020)(Snyder & Lopez, 2002)(Effendy, 2016)(Hefferon & Boniwell, 2011)(Effendy & Subandriyo, 2017)(Nurhayati & Helmi, n.d.)(Yuspendi et al., 2017).

## **B. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Dalam sebuah penelitian diperlukan sumber data yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari lebih lanjut sebagai kajian utama dalam sebuah penelitian sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan dari serangkaian proses penelitian tersebut. Sumber data tersebut dinamakan populasi(Tanzeh, 2009). Populasi yaitu generalisasi suatu wilayah mengenai subjek atau objek yang ada di dalamnya yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang dijadikan peneliti sebagai fokus kajian dalam sebuah penelitian(Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang yang memasuki usia dewasa tetapi belum menikah. Penetapan usia dewasa didasarkan atas teori Jeffrey Jensen Arnett yaitu kisaran usia 18 - 25

tahun. Indikator belum menikah pada usia dewasa memang sengaja dicantumkan dalam karakteristik populasi pada penelitian ini karena peran dan tanggung jawab individu yang sudah menikah jauh lebih terikat dan terbatas dikarenakan sudah memiliki peran dan tanggung jawab tertentu di dalam sebuah keluarga yang telah dibangunnya. Sedangkan karakteristik dewasa yang disampaikan oleh teori Jeffrey Jensen Arnett yaitu ketika individu sedang aktif - aktifnya untuk mengeksplorasi segala hal terkait cinta, pendidikan, pekerjaan, dan pandangannya akan dunia, serta mulai menerima tanggung jawab untuk dirinya sendiri dan membuat keputusan secara mandiri(Arnett, 2000).

Sedangkan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang dipilih sebagai wilayah pengambilan populasi dikarenakan menurut(Permana, 2016)sejak jaman Hindia Belanda hingga saat ini, Malang kerap mendapat julukan sebagai kota pendidikan dikarenakan banyaknya universitas yang ada di kota Malang yaitu kurang lebih 80 universitas yang mana hal tersebut berdampak pada banyaknya mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di kota tersebut, yang pada akhirnya setelah lulus nanti banyak dari mahasiswa akan melanjutkan ke dunia pekerjaan ataupun melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pembuatan skala ini yaitu yang nantinya difungsikan sebagai salah satu alat rekrutmen perusahaan ketika melakukan seleksi

pekerja sehingga mampu mendapatkan pekerja yang *flourish* dan berdampak baik untuk perusahaan tersebut, yang mana calon calon pelamar pekerja tersebut rata rata adalah berasal dari mahasiswa yang telah lulus dari perguruan tinggi, sehingga mahasiswa kota Malang dipilihlah oleh peneliti sebagai populasi dari penelitian ini.

## 2. Sampel

Jika jumlah populasi sangat besar sehingga berdasarkan pertimbangan waktu, biaya, dan juga energi tidak semuanya mampu diambil oleh peneliti sebagai subjek penelitian, maka peneliti perlu mengambil sampel sebagai wakil dari populasi. Sampel yaitu bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi sehingga dianggap mampu mewakili populasi tersebut. Sampel yang diambil bisa menjadi tepat sasaran dan hasilnya dapat mewakili populasi jika penentuan karakteristik antara populasi dan sampel yang akan diambil sejenis, serta ketepatan dalam penentuan teknik sampling (Tanzeh, 2009).

Dalam penelitian ini, karakteristik sampel yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian yaitu 1) Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang, 2) Berusia 18-25 tahun, dan 3) Belum menikah. Sedangkan teknik sampling yang akan dijadikan peneliti sebagai dasar pengambilan jumlah sampel yaitu menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik sampling yang dilakukan secara acak di dalam populasi sehingga subjek

memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel asalkan memenuhi ketiga kriteria tersebut (Sulistiawan et al., 2020). Metode pengumpulan data berupa skala. Skala *flourishing* yang digunakan yakni jenis skala likert dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Rincian Aspek-Aspek**

Aspek yang digunakan oleh peneliti dalam menyusun skala *flourishing* terdiri dari lima aspek yaitu PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning of life, dan Accomplishment atau Achievement*) yang dicetuskan oleh Seligman. Kemudian dari aspek tersebut ditentukan indikatornya dan dijadikan sebagai bahan dasar pembuatan item pernyataan untuk menyusun skala *flourishing*. Rancangan awal instrumen skala *flourishing* berjumlah 32 item yang secara rinci tertera pada lampiran 1.

#### **2. Blueprint**

Dalam proses penyusunan skala, perlu dibuat kisi kisi instrumen yang menjelaskan mengenai jumlah item tiap aspek serta jenis item yang digunakan dalam proses penyusunannya, atau biasa kita sebut sebagai *blueprint*. Rancangan awal blueprint instrumen skala *flourishing* yang berjumlah 32 item secara rinci tertera pada lampiran 2.

### **3. Validitas dan Reliabilitas**

Validitas yaitu suatu istilah penting yang erat kaitannya dengan alat ukur. Sebuah alat ukur dapat berfungsi dengan baik atau tidak tergantung pada validitasnya(Muhid et al., n.d.). Semakin tinggi tingkat validitas suatu alat ukur, maka semakin mampu alat ukur tersebut mengungkap atribut psikologis yang hendak diukur (Supratiknya, 2014). Jadi, validitas yaitu suatu aspek yang menunjukkan sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya(Hidayatullah & Shadiqi, 2020). Valid juga bisa diartikan sebagai suatu kualitas yang menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur(Anshori & Iswati, 2009).

Reliabilitas berarti konsisten, ajeg, stabil(Anshori & Iswati, 2009). Suatu instrumen alat ukur dapat dipercaya ketika berhasil menghasilkan skor yang reliabel. Skor yang reliabel yaitu skor yang akan tetap sama meskipun proses pengukurannya dilakukan secara berulang - ulang(Hidayatullah & Shadiqi, 2020). Jadi jika suatu instrumen sudah dikatakan reliabel, maka instrumen tersebut dapat diandalkan dan dapat dipercaya karena berhasil menghasilkan data - data yang konsisten.

#### **4. Metode Uji Validitas dan Reliabilitas**

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas yang ada pada skala *flourishing*, yaitu sebagai berikut :

##### **a) Teknik Uji Validitas**

###### **1) Validitas Isi**

Untuk melakukan uji validitas isi, peneliti mendiskusikan item item pernyataan yang telah dibuatnya untuk dikoreksi lebih lanjut kepada ahli yang berhubungan dengan psikometri dan psikologi positif yang disebut juga sebagai *expert judgement*(Listiyandini et al., 2020). Setelah itu peneliti akan melakukan revisi penulisan item berdasarkan masukan yang telah diberikan oleh para ahli kemudian melakukan uji coba validitas secara kuantitatif sehingga dapat menghasilkan skala yang memiliki item yang valid, reliabel, dan memiliki item item yang baik.

###### **2) Validitas Konstruk**

Untuk melakukan uji validitas konstruk, peneliti menggunakan teknik analisis faktor. Analisis faktor yaitu suatu teknik statistika yang digunakan para peneliti untuk mengembangkan skala dalam mengukur konstruk yang tidak dapat diobservasi secara langsung atau disebut juga sebagai variabel laten. Variabel laten yaitu variabel yang tidak dapat

diukur secara langsung sehingga memerlukan variabel indikator untuk mengukurnya. Sedangkan variabel indikator yaitu variabel yang dapat diukur secara langsung. Tujuan dari analisis faktor yaitu untuk mereduksi banyak variabel dengan cara pengelompokan variabel. Di dalam analisis faktor, variabel - variabel dikelompokkan berdasarkan korelasinya. Variabel yang berkorelasi tinggi akan berada dalam kelompok tertentu membentuk suatu faktor, sedangkan variabel dalam kelompok lain mempunyai korelasi yang relatif kecil(Marisca, 2014).

Teknik analisis faktor pada dasarnya memiliki dua macam pendekatan, yaitu analisis faktor eksploratori (Eksploratori Factor Analysis atau EFA) dan analisis faktor konfirmatori (Confirmatory Factor Analysis atau CFA). EFA adalah suatu teknik analisis faktor dimana secara apriori peneliti belum memiliki atau mengetahui teori atau dugaan mengenai jumlah faktor serta variabel mana saja yang terkait dengan faktor tertentu. Sedangkan CFA adalah suatu teknik analisis faktor yang secara apriori telah diketahui atau ditentukan terlebih dahulu variabel - variabel mana saja yang berhubungan dengan faktor - faktor mana saja(Marisca, 2014).

Variabel yang digunakan peneliti untuk dikembangkan bentuk skalanya yaitu variabel *flourishing* yang sebelumnya sudah ditentukan faktor- faktor atau aspek - aspek yang

berhubungan dengan variabel tersebut, yaitu lima aspek yang disusun oleh Martin Seligman. Sehingga peneliti menggunakan pendekatan analisis faktor dengan jenis CFA(*Confirmatory Factor Analysis*). Tujuan utama dalam analisis faktor konfirmatori yaitu untuk mengetahui variabel - variabel laten yang mendasari variabel asli. Selain itu analisis faktor konfirmatori juga bertujuan untuk menguji validitas dari suatu instrumen(Marisca, 2014).

Pengujian validitas didasarkan pada kriteria *goodness of fit* yang bisa dilihat dari hasil uji Chi-Square, GFI (*Goodness of Fit Index*), CFI (*Comparative Fit Index*), dan RMSEA (*Root Mean Square Error of Aproximate*)(Nahriyah, 2015). Masing - masing uji tersebut memiliki nilai value minimal yang bisa dijadikan acuan untuk menentukan item di dalam instrumen termasuk item fit atau tidak. Item fit yaitu item yang mampu mengukur konstruk *flourishing* yang sesungguhnya berdasarkan aspek aspek yang telah disusun.Acuan nilai value yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan item fit atau tidak sehingga bisa diketahui nilai validitas konstruknya peneliti menggunakan acuan yang ditentukan oleh (Imadah, 2020) yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1: Acuan Kriteria *Goodness of Fit* pada Uji *Confirmatory Faktor Analysis***

<b>Kriteria <i>Goodness of Fit</i></b>	<b>Acuan Nilai <i>Value</i></b>	<b>Keterangan</b>
Chi-Square	Lebih dari > 0,05	Untuk melihat bahwa seluruh item dalam skala mengukur hal yang sama yaitu konstruk <i>flourishing</i> dan dapat diterima kebenarannya.
GFI ( <i>Goodness of Fit Index</i> )	Lebih dari > 0,09	Untuk menilai item item pernyataan yang ada dalam skala termasuk jenis item yang fit atau tidak.
CFI ( <i>Comparative Fit Index</i> )	Lebih dari > 0,09	Untuk menilai item item pernyataan yang ada dalam skala termasuk jenis item yang fit atau tidak.
RMSEA ( <i>Root Mean Square Error of Approximate</i> )	Minimal atau dibawah < 0,05	Untuk melihat item item yang terdapat dalam skala adalah item yang fit atau tidak.

Aplikasi yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan uji validitas konstruk dengan menggunakan analisis faktor konfirmatori yang mengacu pada kriteria *goodness of fit* sesuai dengan tabel 1 yaitu aplikasi JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*).

#### **b) Teknik Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu internal konsistensi melalui *alpha cronbach*. Menurut Husaini Usman (2011) uji *alpha cronbach* fungsinya yaitu untuk menguji reliabilitas dari skala yang berbentuk likert. Hal tersebut sesuai dengan design skala dalam penelitian ini yaitu menggunakan

bentuk skala likert. Sedangkan tujuan dari penggunaan teknik ini yaitu untuk mengetahui apakah item item yang tersedia dalam skala *flourishing* sudah mampu mengukur konstruk yang sama yaitu konstruk *flourishing* atau belum(Listiyandini et al., 2020). Aplikasi yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas yaitu *SPSS for Windows 17.00* dan *Microsoft Office Excel 2007*.

## **5. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji diskriminasi item. Hal tersebut dipilih oleh peneliti karena teknik tersebut mampu untuk membedakan individu yang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi dan sebaliknya. Teknik tersebut digunakan melalui metode *corrected item total correlation* yang berfungsi untuk mengkorelasikan skor item dengan skor total dengan cara mengurangi dengan tiap item yang bersangkutan. Jika korelasi yang didapatkan menunjukkan hasil positif dan diatas 0,2 maka tiap item yang ada pada skala tersebut mampu untuk menunjukkan perbedaan tingkat *flourishing* yang tinggi dan yang rendah. Untuk aplikasi yang digunakan dalam teknik analisis ini yaitu *SPSS for Windows 17.00*(Listiyandini et al., 2020).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi di Kota Malang. Kota Malang dipilih karena berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan hasil bahwa jumlah mahasiswa terbanyak yang ada di Indonesia yaitu berada pada Provinsi Jawa Timur. Di dalam provinsi tersebut, kota yang memiliki jumlah mahasiswa terbanyak kedua berada pada Kota Malang (Statistik, 2017). Sehingga peneliti memilih kota Malang sebagai lokasi penelitian dikarenakan pada kota tersebut terdapat sangat banyak mahasiswa yang mana mahasiswa adalah populasi utama dalam penelitian ini.

##### **2. Waktu, Tempat, dan Cara Melakukan Penelitian**

Penyebaran skala yang menjadi teknik pengambilan data pada penelitian ini berlangsung selama 3 hari, yaitu pada tanggal 12-14 Mei 2022. Berdasarkan waktu tersebut dapat dijelaskan secara spesifik perihal waktu, tempat penelitian, cara mendapatkan subjek, dan tujuan secara rinci dalam lampiran 3.

### 3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 301 subjek. Penentuan jumlah subjek didasarkan pada pedoman kasar yang dibuat oleh Crocker & Algina (1986) dalam buku(Azwar, 2007) yang menyebutkan bahwa banyaknya subjek untuk sampel adalah lima sampai 10 kali lipat banyaknya aitem yang hendak di analisis. Jumlah aitem dalam skala *flourishing* yang hendak dianalisis yaitu berjumlah 57 aitem. Sehingga  $57 \times 5 = 285$ . Sedangkan peneliti mendapatkan 301 subjek, yang artinya jumlah subjek penelitian sudah lebih banyak dari batas minimal penentuan jumlah responden berdasarkan ketentuan Crocker & Algina (1986) dalam buku(Azwar, 2007)dan hal tersebut berdampak baik karena jika jumlah subjek yang terlalu sedikit akan mendatangkan keraguan mengenai distribusi skor subjek, mengenai akurasi hasil perhitungannya, dan terutama mengenai kestabilan parameter diperoleh, sehingga semakin banyak jumlah subjek maka akan semakin baik(Azwar, 2007).Adapun kriteria yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Kota Malang
- 2) Berusia 18-25 Tahun
- 3) Belum Menikah

#### **4. Jumlah Subjek yang Dianalisis**

Berdasarkan pada pelaksanaan penelitian yang dimulai pada tanggal 12 Mei 2022 dan berakhir pada tanggal 14 Mei 2022, peneliti mendapatkan data dari 301 subjek yang dapat dianalisis dengan spesifikasi data demografi dari subjek yaitu terdapat 223 mahasiswi perempuan dan 78 laki laki, dengan rentan usia subjek tersebar rata mulai dari usia 18 - 25 tahun, serta tersebar secara merata juga mulai dari semester dua, empat, enam, dan delapan. Asal perguruan tinggi yang menjadi subjek juga tersebar merata pada perguruan tinggi yang ada di Kota Malang yaitu dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Negeri Malang Universitas Brawijaya, Politeknik Negeri Malang, Universitas Islam Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Merdeka Malang, Universitas Wisnuwardhana Malang, Institut Teknologi Nasional Malang, STIKI Malang, STT Stikma, dan Binus Malang yang mana diantara semua yang mengisi tersebut berasal dari 57 jurusan yang berbeda beda dan 28 domisili daerah tempat tinggal mahasiswa yang berbeda beda pula. Dari perolehan data tersebut, maka jumlah 301 subjek yang akan dianalisis oleh peneliti sudah memenuhi tiga kriteria sampel yang sebelumnya telah ditentukan.

## **5. Prosedur Administrasi dan Pengambilan Data**

Penelitian ini dilakukan mengikuti beberapa prosedur yang harus dipenuhi peneliti. Berikut adalah penjelasan setiap tahapan penelitian yang dilakukan.

### **a. Tahap Persiapan**

#### **1) Kajian Literatur**

Peneliti melakukan kajian literatur mengenai variabel *flourishing* untuk menentukan definisi konseptual, definisi operasional, aspek, indikator, serta item pernyataan yang akan dijadikan sebagai bahan untuk membuat skala. Jumlah literatur yang peneliti gunakan yaitu terdiri dari 20 jurnal dan 9 buku tentang *flourishing* dan psikologi positif yang secara rinci tema penelitian jurnal dan juga judul buku tertera dalam lampiran 4 dan 5.

#### **2) Expert Judgement**

Peneliti melakukan *expert judgement* kepada lima dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk dikoreksi lebih detail guna menentukan apakah item pernyataan yang telah disusun oleh peneliti layak digunakan sebagai bahan pembuatan skala pengukuran *flourishing* atau tidak. Hasil dari proses *expert judgment* menghasilkan bentuk revisi skala *flourishing* yang awalnya terdiri dari 32 aitem menjadi 69 aitem. Hal tersebut terjadi karena salah satu *expert judgment* menilai bahwa ada beberapa indikator yang kurang menggambarkan aspek yang sedang

diukur sehingga item pernyataan yang ditulis juga kurang sesuai, sehingga peneliti melakukan revisi ulang semua jenis indikator pada setiap aspek dengan rincian indikator yang baru seperti yang telah tertera pada *blueprint* akhir di lampiran 6.

Setelah membuat *blueprint* baru dengan indikator baru, kemudian peneliti menulis ulang item - item pernyataan dengan jumlah setiap indikator terdiri dari empat item pernyataan sehingga menghasilkan total item seluruhnya yaitu 69 item, yang secara rinci dapat dilihat pada lampiran 7.

Kemudian setelah dilakukan konsultasi ulang terhadap expert judgement terdapat revisi berupa saran untuk mengurangi satu item pada setiap indikator sehingga peneliti melakukan pengecekan ulang pada masing masing item untuk melakukan eliminasi. Setelah tereliminasi satu item pada setiap indikator, maka total item pernyataan pada skala *flourishing* yang telah dibuat oleh peneliti berjumlah 57 item. Rincian item pernyataan dapat dilihat pada lampiran 8.

Akhirnya setelah melalui tiga tahap uji validitas isi melalui metode *expert judgement*, maka peneliti di ijinkan untuk turun lapangan guna mengambil data pada sampel yang telah ditentukan sebelumnya dengan menggunakan rancangan skala akhir yang berjumlah 57 item.

## **b. Tahap Pelaksanaan**

Skala *flourishing* yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini terdiri dari 57 item setelah melalui tiga tahapan uji validitas isi dengan metode *expert judgement*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Mei 2022 sampai dengan tanggal 14 Mei 2022. Skala disebarluaskan melalui media sosial Instagram, Twitter, maupun Whatsapp dengan menggunakan pamflet yang mana di dalam pamflet tersebut tertera link kuesioner dan syarat responden. Dari proses penyebaran pamflet dan link kuesioner tersebut maka diperoleh 301 responden dalam jangka waktu tiga hari. Untuk proses pengolahan data, peneliti mengecek ulang data demografi responden yang masuk dan hasilnya semua responden yaitu 301 responden telah memenuhi syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga semua data tersebut kemudian diolah dalam Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics 28.0 for Windows dan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) untuk dilakukan uji reliabilitas, validitas, dan analisis item.

## **c. Hambatan**

Dari berbagai rangkaian tahapan yang telah peneliti lakukan, bukan berarti peneliti melaluinya tanpa ada hambatan. Beberapa hambatan yang peneliti alami di setiap tahapan yang telah di paparkan diatas yaitu sebagai berikut :

## **1) Tahap Persiapan**

### **a) Kajian Literatur**

Dalam proses kajian literatur, peneliti mengalami kesusahan dalam menemukan literatur terkait dengan variabel *flourishing*. Literatur dalam bahasa indonesia hanya ada 7 literatur sedangkan 22 literatur lainnya berbahasa inggris, sehingga peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memahami karena beberapa bagian harus membutuhkan proses *translate* terlebih dahulu.

### **b) Expert Judgement**

Dampak dari minimnya literatur bahasa indonesia mengenai variabel *flourishing* membuat kajian teori dalam bab II yang peneliti susun untuk membuat aspek, indikator, dan item pernyataan di tahap awal sangat minim data sehingga indikator dalam skala *flourishing* yang peneliti buat kurang sesuai dengan aspek yang ada. Hal tersebut berdampak pada peneliti harus merevisi secara keseluruhan semua aspek, indikator, dan item pernyataan dari skala *flourishing* setelah melakukan *expert judgement*.

## 6. Hasil dan Analisis Penelitian

### 1. Hasil Uji Psikometri Tahap I

#### a. Uji Reliabilitas Tahap I

Uji reliabilitas terhadap kuesioner skala *flourishing* dilakukan dengan rumus *Cronbach Alpha* menggunakan aplikasi *SPSS for Windows 17.00* dengan hasil pengujian sebagai berikut :

**Tabel 2 : Hasi Uji Reliabilitas Tahap I**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.780	57

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* memiliki nilai 0,780. Menurut (Marisca, 2014) jika nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6 kuesioner sudah bisa dikatakan reliabel dan menurut (Azwar, 2007) semakin nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Jadi, bisa disimpulkan bahwa kuesioner skala *flourishing* yang dibuat oleh peneliti dengan jumlah 57 item sudah reliabel karena nilai 0,780 telah lebih dari 0,6 dan termasuk cukup tinggi reliabilitasnya karena nilai 0,780 sudah mulai mendekati angka 1,00.

#### b. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 jenis, yaitu uji validitas isi dan uji validitas konstruk. Uji validitas isi dilakukan dengan cara penilaian sistematis *expert judgment* terhadap item pernyataan yang telah disusun oleh peneliti untuk dinilai lebih

lanjut apakah item pernyataan yang tertulis sudah sesuai dengan tujuan ukur, domain, serta aspek - aspek dari konstruk yang sedang diukur, yaitu konstruk *flourishing*. *Expert judgement* dilakukan terhadap lima ibu bapak dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan menghasilkan proses tahapan sebagai berikut :

**Tabel 3 : Tahapan Uji Validitas Isi menggunakan Metode *Expert Judgement***

No	Jenis Tahap	Jumlah Item Pernyataan dalam Skala <i>Flourishing</i>	Catatan <i>Expert Judgement</i>
1.	<b>Tahap I :</b> Peneliti membuat item pernyataan sesuai dengan kajian teori.	32 Item	Indikator kurang mewakili aspek yang ada sehingga item pernyataan kurang menggambarkan kondisi aspek yang akan diukur.
2.	<b>Tahap II :</b> Perbaikan kajian teori untuk membuat indikator baru pada setiap aspek.	69 Item	Jumlah item terlalu banyak sehingga perlu untuk mengeliminasi satu item pada masing masing indikator.
3.	<b>Tahap III :</b> Mengeliminasi satu item pada masing - masing indikator.	57 Item	Item pernyataan disetujui untuk digunakan sebagai bahan uji lapangan.

Dari rangkaian proses tersebut maka hasil akhir dari uji validitas isi yang dilakukan melalui metode *expert judgement* menghasilkan skala *flourishing* dengan jumlah 57 item yang siap digunakan untuk uji lapangan. Rincian 57 item secara detail dapat dilihat pada lampiran 6.

Jenis uji validitas kedua yang digunakan oleh peneliti yaitu uji validitas konstruk dengan menggunakan analisis faktor konfirmatori dengan tujuan untuk melihat apakah kelima aspek yang ada di dalam variabel *flourishing* benar benar menjadi konstruk pengukur *flourishing* yang sesungguhnya dan apakah item - item yang telah disusun dalam skala *flourishing* adalah item - item yang fit atau bukan(Linda Crocker, 1986). Untuk melihat nilai dari validitas konstruk ini, peneliti menggunakan acuan nilai value dari ChiSquare, CFI, RMSEA, dan GFI yang secara rinci dapat dilihat pada tabel 1. Menurut (Imadah, 2020)tidak semua nilai value dari keempat uji tersebut harus terpenuhi semuanya,minimal ada dua uji yang telah terpenuhi maka sudah bisa dikatakan item pernyataan dalam skala tersebut adalah item yang fit yaitu item yang mampu mengukur konstruk *flourishing* yang sesungguhnya berdasarkan aspek aspek yang telah disusun.

Untuk memenuhi persyaratan tersebut, maka terdapat proses seleksi item berdasarkan nilai dari parameter estimate. Jadi, jika nilai estimate berada dibawah 0,5 maka item bisa di eliminasi agar nilai dari Chisquare, CFI, GFI, atupun RMSEA bisa naik sesuai dengan nilai value yang telah ditentukan. Berikut dijelaskan secara detail pada tabel 4 tahapan proses uji coba validitas konstruk melalui *confirmatory faktor analysis* yang dilakukan sebanyak empat kali uji

coba hingga menemukan nilai value yang sesuai dengan acuan pada tabel 1.

**Tabel 4 : Tahapan Uji Coba Validitas Konstruk menggunakan CFA**

No.	Tahapan Uji Coba CFA	Nilai Value				Item yang di Eliminasi berdasarkan Acuan Nilai Estimate	Total Akhir Item
		Chi-Square	CFI	GFI	RMS EA		
1.	<b>Uji Coba I :</b> Jumlah awal : 57 item	0,001	0,597	0,682	0,066	Item nomor : 4, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 51, 57.	24 Item
2.	<b>Uji Coba II :</b> Jumlah awal : 24 item	0,001	0,804	0,830	0,080	Item nomor : 5, 8, 37, 49, 50, 55.	18 Item
3.	<b>Uji Coba III :</b> Jumlah awal : 18 item	0,001	0,898	0,898	0,071	Item nomor : 6, 29, 48, 56.	14 Item
4.	<b>Uji Coba IV :</b> Jumlah awal : 14 item	0,001	0,957	0,943	0,056	-	14 Item

Berdasarkan tabel 4 tersebut, maka bisa terlihat bahwa item awal yang semula berjumlah 57 item, setelah dilakukan uji validitas konstruk dengan menggunakan *confirmatory faktor analysis* dengan berpatok pada nilai value dari Chi-Square, CFI, GFI, dan RMSEA untuk melihat indeks *Goodness of Fit* dari suatu item, maka ditemukan hanya ada 14 item yang lolos uji tersebut yang artinya

hanya ada 14 item yang fit. Spesifikasi nilai indeks *Goodness of Fit* yang didapatkan dari ke-14 item tersebut secara spesifik akan dijelaskan pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5 : Nilai Akhir dari Indikator *Goodness of Fit* Hasil Uji CFA**

<b>Indikator Goodness of Fit</b>	<b>Acuan Nilai Value</b>	<b>Hasil Uji Coba Nilai Value</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Chi-Square</i>	Lebih dari > 0,05	0,001	Tidak memenuhi nilai acuan
CFI	Lebih dari > 0,09	0.957	Telah memenuhi nilai acuan
GFI	Lebih dari > 0,09	0.943	Telah memenuhi nilai acuan
RMSEA	Minimal atau dibawah < 0,05	0.056	Telah memenuhi nilai acuan

Berdasarkan rincian pada tabel 5, maka ke-14 item yang lolos uji coba memiliki nilai indeks *goodness of fit* yang tinggi, hal tersebut dibuktikan dengan terpenuhinya tiga indikator nilai acuan yaitu indikator CFI dengan nilai lebih dari 0,09 yaitu 0,957. Kemudian nilai GFI juga lebih dari 0,09 yaitu 0,943. Dan yang terakhir yaitu nilai dari RMSEA yang minimal atau kurang dari 0,05 dan hasilnya 0,056. Hal tersebut membuktikan bahwa ke-14 item dalam skala *flourishing* yang telah dibuat oleh peneliti adalah item yang fit, yaitu item yang mampu mengukur konstruk *flourishing* yang sesungguhnya berdasarkan aspek aspek yang telah disusun.

## 2. Hasil Uji Psikometri Tahap II

### a. Uji Reliabilitas Tahap II

Uji reliabilitas kembali dilakukan karena pada uji psikometri tahap I uji reliabilitas masih dilakukan terhadap 57 item sehingga menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,780. Lalu setelah melalui tahap seleksi item pada uji validitas konstruk, maka jumlah item akhir berubah menjadi 14 item, oleh karena itu perlu diuji kembali nilai reliabilitas dari ke-14 item tersebut. Dan hasil akhir dari uji reliabilitas tahap II secara rinci tertera pada tabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 6: Hasil Uji Reliabilitas Tahap II**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,832	14

Dari Tabel 6 dapat dilihat bahwa uji reliabilitas tahap II menggunakan *cronbach alpha* memiliki nilai sebesar 0,832 yang artinya nilai dari uji reliabilitas pada tahap II ini naik yang semula 0,780 menjadi 0,832. Hal ini berarti ke-14 item akhir dalam skala *flourishing* yang telah dibuat oleh peneliti memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,832.

### b. Analisis Item

Analisis item yang digunakan oleh peneliti yaitu *corrected item total correlation* (cit) untuk menganalisa sejauh mana item

sudah dapat membedakan tingkatan individu padatingkat *flourishing* yang tinggi atau rendah. Analisis item dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS for Windows 17.00* dan menghasilkan data seperti pada tabel 7.

**Tabel 7: Hasi Analisis Item menggunakan *Corrected Item Total Correalation (Cit)***

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PositiveEmotion1	44,9203	49,467	,527	,818
PositiveEmotion2	44,9169	50,363	,445	,822
PositiveEmotion3	45,3621	48,105	,609	,812
Engagement1	46,1595	50,888	,293	,834
Engagement2	44,7309	51,684	,341	,828
Engagement3	46,0498	49,194	,323	,835
PositiveRelationship1	45,0797	50,540	,352	,829
PositiveRelationship2	44,9136	51,399	,296	,832
MeaningOfLife1	44,8804	46,219	,666	,806
MeaningOfLife2	45,3256	47,847	,552	,815
MeaningOfLife3	44,8771	46,828	,665	,807
Accomplishment1	45,0100	47,010	,626	,810
Accomplishment2	44,8239	48,699	,541	,816
Accomplishment3	44,7674	50,506	,362	,828

Dari tabel 7 tersebut bisa terlihat bahwa nilai dari *corrected item total correalation (cit)* dari ke-14 item semuanya berada diantara rentang korelasi sebesar 0,25 - 0,6. Sehingga bisa disimpulkan bahwa ke-14 item skala akhir *flourishsing* yang telah dibuat oleh peneliti dikatakan mampu untuk membedakan tingkatan tinggi rendahnya *flourishing* pada setiap individu.

Rincian mengenai ke-14 item dalam skala *flourishing* setelah melalui uji validitas, uji reliabilitas, dan juga analisis item sehingga ke-14 item tersebut dapat dikatakan valid dengan rincian nilai CFI sebesar 0.957, GFI sebesar 0.943, dan RMSEA sebesar 0.056, dan reliabel karena nilai *cronbach alphase* sebesar 0,832, serta mampu membedakan tingkatan *flourishing* pada setiap individu yang dibuktikan dengan nilai *Cit* berada pada rentang 0,25 - 0,6 secara detail dapat dilihat pada lampiran 9.

### 3. Analisis Data

Proses pengujian indikator *goodness of fit* untuk menguji validitas konstruk menggunakan metode *confirmatory faktor analysis* (CFA) memberikan hasil bahwa skala *flourishing* yang dikembangkan oleh peneliti dapat diterima sesuai kriteria pengujian. Kriteria pengujian yang digunakan oleh peneliti yaitu nilai value dari Chi-Square, CFI, GFI, dan RMSEA. Menurut (Imadah, 2020) minimal harus ada 2 nilai value yang memenuhi nilai acuan sehingga item pernyataan bisa disimpulkan menjadi item yang fit. Item yang fit yaitu item yang mampu mengukur konstruk *flourishing* yang sesungguhnya berdasarkan aspek - aspek yang telah disusun. Dari hasil pengujian tersebut, menunjukkan bahwa diantara ke-4 nilai value, terdapat 3 nilai value yang memenuhi nilai acuan, yaitu nilai value dari CFI sebesar 0.957, GFI sebesar 0.943, dan RMSEA sebesar 0.056. Sehingga berdasarkan hasil uji indikator *goodness of fit* dapat

disimpulkan bahwa item pernyataan yang berada dalam skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti adalah item yang fit. Total item yang fit yaitu 14 item dari 57 item yang sebelumnya telah dikembangkan oleh peneliti.

Dari ke-14 item tersebut, terdapat 3 item yang mewakili aspek *positive emotion*, 3 item yang mewakili aspek *engagement*, 2 item yang mewakili aspek *positive relationship*, 3 item yang mewakili aspek *meaning of life*, dan 3 item yang mewakili aspek *accomplishment*, yang secara rinci item pernyataan tersebut dapat dilihat pada lampiran 9. Dari hasil tersebut, maka bisa disimpulkan bahwa ke-14 item tersebut semuanya mewakili masing-masing aspek dalam variabel *flourishing*. Tetapi tidak semua item tersebut mewakili indikator tiap aspek yang telah dibuat oleh peneliti. Contohnya yaitu pada aspek pertama yaitu aspek *positive emotion*. Pada aspek ini, berdasarkan kajian teori peneliti menuliskan terdapat 3 indikator yang dapat mewakili aspek *positive emotion*, yaitu indikator *happiness (subjective well being)*, *gratitude*, dan *savouring*. Tetapi berdasarkan hasil uji coba indikator *goodness of fit* menggunakan CFA hanya ada satu indikator yang lolos uji coba yaitu indikator *happiness (subjective well being)* yang dibuktikan dengan lolosnya item pernyataan nomor 1,2, dan 3 yang secara rinci dapat dilihat pada lampiran 9. Sedangkan dua indikator yang lainnya yaitu indikator *gratitude*, dan *savouring* kesemua item pernyataannya gugur.

Begitu juga dengan aspek *engagement*. Berdasarkan kajian teori yang telah dibuat oleh peneliti, peneliti menuliskan terdapat 8 indikator yang dapat mewakili aspek *engagement* yaitu 1) kegiatan menantang yang sesuai dengan keterampilan, 2) memiliki tujuan yang jelas dan umpan balik dengan segera, 3) konsentrasi penuh pada tugas, 4) perasaan kesatuan dengan aktivitas, 5) kehilangan kesadaran diri dan merasa tenang serta tentram, 6) waktu tidak berlalu seperti biasa, 7) perasaan mengendalikan, dan 8) motivasi instrinsik. Tetapi berdasarkan hasil uji coba indikator *goodness of fit* menggunakan CFA hanya ada 3 indikator yang lolos uji coba, yaitu indikator kegiatan yang menantang sesuai dengan keterampilan yang dibuktikan pada lolosnya item nomor 10, indikator konsentrasi penuh pada tugas yang dibuktikan pada lolosnya item nomor 16, dan indikator waktu tidak berlalu seperti biasa yang dibuktikan pada lolosnya item nomor 27 yang secara rinci ketiga item tersebut dapat dilihat pada lampiran 9. Sedangkan untuk kelima indikator yang lain semua item pernyataannya gugur.

Untuk aspek *positive relationship* juga mengalami hal yang sama. Berdasarkan kajian teori yang telah dibuat oleh peneliti, peneliti menuliskan terdapat 3 indikator yang dapat mewakili aspek *positive relationship* yaitu 1) keintiman, 2) kasih sayang, dan 3) kesenangan bersama. Tetapi berdasarkan hasil uji coba indikator *goodness of fit* menggunakan CFA hanya ada satu indikator yang lolos uji coba, yaitu

indikator keintiman yang dibuktikan pada lolosnya item nomor 35 dan 36 yang secara rinci kedua item tersebut dapat dilihat pada lampiran 9. Sedangkan untuk dua indikator yang lain kesemua item pernyataannya juga gugur.

Hal tersebut juga berlaku pada aspek *meaning of life*. Berdasarkan kajian teori yang telah dibuat oleh peneliti, peneliti menuliskan terdapat 3 indikator yang dapat mewakili aspek *meaning of life* yaitu 1) kreasi, 2) pengalaman, dan 3) sikap yang diambil. Tetapi berdasarkan hasil uji coba indikator *goodness of fit* menggunakan CFA hanya ada satu indikator yang gugur, dua indikator yang lain lolos tahap pengujian, yaitu indikator kreasi yang dibuktikan pada lolosnya item nomor 43, dan indikator pengalaman yang dibuktikan dengan lolosnya item nomor 46 dan 47 yang secara rinci ketiga item tersebut dapat dilihat pada lampiran 9. Sedangkan untuk 3 item lain untuk mengukur indikator sikap yang diambil kesemuanya gugur.

Begitu juga untuk aspek yang terakhir yaitu aspek *accomplishment*. Berdasarkan kajian teori yang telah dibuat oleh peneliti, peneliti menuliskan terdapat 2 indikator yang dapat mewakili aspek *accomplishment* yaitu *skill* dan *effort*. Dan berdasarkan hasil pengujian indikator *goodness of fit* menggunakan CFA hanya indikator *skill* saja yang lolos dalam tahap pengujian yaitu dengan dibuktikan lolosnya item nomor 52, 53, dan 54 yang secara rinci dapat

dilihat pada lampiran 9. Sedangkan 3 item lain yang ditulis untuk indikator *effort* kesemuanya gugur.

Berdasarkan hasil analisa tersebut, maka ke-14 item dalam skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti memang mampu dikatakan sebagai item yang fit berdasarkan hasil pengujian indikator *goodness of fit*, tetapi masih banyak item lain yang juga gugur sehingga tidak mewakili kesemua indikator dari aspek yang telah dibuat oleh peneliti. Menurut analisa peneliti, hal tersebut dapat terjadi karena bisa jadi indikator yang dibuat oleh peneliti memang kurang mewakili aspek yang sedang diukur atau bisa jadi item pernyataan yang dibuat oleh peneliti kurang menggambarkan indikator yang akan diukur. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih lanjut lagi mengenai jenis indikator pada masing masing aspek pada variabel *flourishing* sehingga bisa ditemukan apakah indikator yang telah didapatkan dalam penelitian ini memang indikator yang cukup untuk mengukur setiap aspek dalam variabel *flourishing* atau ada indikator lain dalam masing masing aspek yang belum terukur dalam variabel *flourishing*.

Terkait hasil pengujian dari uji reliabilitas menunjukkan hasil bahwa ke-14 item dari skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti adalah item yang reliabel dibuktikan dengan hasil nilai *cronbach alpha* sebesar 0,832 yang artinya ke-14 item tersebut sudah mampu mengukur konstruk yang sama yaitu konstruk *flourishing*.

Sedangkan untuk hasil analisis item dengan menggunakan *corrected item total correlation* (Cit) menunjukkan hasil bahwa ke-14 item dari skala *flourishing* yang telah dikembangkan oleh peneliti kesemuanya telah mampu membedakan tingkatan individu pada tingkat *flourishing* yang tinggi atau rendah yang dibuktikan dengan hasil nilai rentang sebesar 0,25 - 0,6 yang secara rinci dapat dilihat pada tabel 7.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari semua hasil analisa yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa skala *flourishing* yang dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori dasar *flourishing* yang dikembangkan oleh Martin Seligman dengan menggunakan lima aspek yaitu *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life*, dan *accomplishment* dengan jumlah akhir 14 item sudah mampu dikatakan valid dan memiliki item yang fit dari hasil uji validitas konstruk menggunakan indikator *goodness of fit* dengan menggunakan *confirmatory faktor analysis* (CFA) yang memiliki nilai CFI sebesar 0.957, GFI sebesar 0.943, RMSEA sebesar 0.056 dan juga termasuk skala yang reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.832, serta mampu membedakan tingkatan individu pada tingkat *flourishing* yang tinggi atau rendah yang dibuktikan dengan nilai hasil uji *corrected item total correalation* (Cit) sebesar 0,25 - 0,6.

#### A. Saran

Untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih lanjut lagi mengenai jenis indikator pada masing masing aspek pada variabel *flourishing* sehingga bisa ditemukan apakah indikator yang telah didapatkan dalam penelitian ini yang secara rinci dapat dilihat pada lampiran 9 memang indikator yang cukup untuk mengukur setiap aspek dalam variabel *flourishing* atau ada indikator lain dalam masing masing

aspek yang belum terukur dalam variabel *flourishing* karena masih banyanya jenis indikator yang gugur dalam uji *analysis faktor confirmatory* (CFA) yang dilakukan oleh peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood*.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2010). *Dasar—Dasar Psikometri*. Pustaka Belajar.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd edition). Open University Press.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.  
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Carey, W. B., & Mc Devitt, S. C. (2019). *When Are Children Flourishing? How Do We Find Out?40*.
- Cherry, M. J. (Ed.). (2009). *The Normativity of the Natural: Human Goods, Human Virtues, and Human Flourishing* (Vol. 16). Springer Netherlands.  
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2301-8>
- Compton, W. C., Hoffman, E., & Compton, W. C. (2012). *Positive psychology: The science of human flourishing* (2nd ed). Wadsworth, Cengage Learning.
- Daulay, R. N. F., & Situmorang, N. Z. (2021). *Flourshing Pada Womenpreneur di Daerah Istimewa Yogyakarta*. 14(02), 6.
- Effendy, N. (2016). *Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau berbeda ?* 8.

- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). *TINGKAT FLOURISHING INDIVIDU DALAM ORGANISASI PT X DAN PT Y*. 5, 18.
- 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), 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications* (1. publ). McGraw-Hill, Open Univ. Press.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
- Imadah, A. N. (Director). (2020, Desember). *Uji Validitas dan Reliabilitas JASP*. <https://youtu.be/sbADplQvc90>
- Joseph, S. (n.d.). *Positive Psychology in Practice*. 898.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (1st ed). American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., & Simoes, E. J. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164–2172. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300918>
- Lebon, T. (2014). *Achieve your potential with positive psychology*. Great Britian.
- Lestari, R. F. (2020a). *Derajat Sarjana SI Psikologi*. 110.
- Lestari, R. F. (2020b). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN FLOURISHING PADA MAHASISWA. UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA*.

- Linda Crocker, J. A. (1986). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. University of Florida.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lotfi, S. (n.d.). *A Theory Of Flourishing*. 133.
- Marisca, M. (2014). *ANALISIS FAKTOR KONFIRMATORI UNTUK TINGKAT KEPUASAN PENGUNJUNG PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*.
- Muhid, A., Nurhidayat, D., & Suhadiyanto. (n.d.). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. UIN Surabaya.
- Nahriyah, L. (2015). *ANALISIS FAKTOR KONFIRMATORI (CFA) UNTUK MENGUKUR RESIKO KESEHATAN LINGKUNGAN DI KEPULAUAN SULAWESI SELATAN*. Sepuluh Nopember Institute of Technology.
- Natan, D. H., & Kristinawati, W. (2021). FLOURISHING PADA PELUKIS DISABILITAS FISIK YANG TERGABUNG DALAM AMFPA. *KRITIS*, 30(1), 35–51. <https://doi.org/10.24246/kritis.v30i1p35-51>
- Nowack, K. (2017). Facilitating successful behavior change: Beyond goal setting to goal flourishing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(3), 153–171. <https://doi.org/10.1037/cpb0000088>
- Nurhayati, S. R., & Helmi, A. F. (n.d.). *Marital Flourishing: Kualitas Perkawinan dalam Teori Eudaimonik*. 12.

- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 142–153. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (Eds.). (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life*. Oxford University Press.
- Permana, R. W. (2016). Sejarah Malang. *Merdeka.Com*. <https://m.merdeka.com/malang/kabar-malang/malang-sebagai-kota-pendidikan-sejak-masa-hindia-belanda-160502n.html>
- Prastuti, E., & Zulfa, N. A. (2020). 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. 6.
- Resradari Prasetyo, A., Kaloeti, D. V. S., Rahmadani, A., Ariati, J., & Salma. (2020). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Rothmann, S. (2013). From Happiness to Flourishing at Work: A Southern African Perspective. In M. P. Wissing (Ed.), *Well-Being Research in South Africa* (Vol. 4, pp. 123–151). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6368-5\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6368-5_7)
- Sari, N. I. (2019). *Tingkat flourishing pada mahasiswa universitas negeri semarang (studi komparasi berdasarkan gender)*. Universitas Negeri Semarang.

- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- 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>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Statistik, S. (2017). Badan Pusat Statistik [Badan Pusat Statistik]. *Pendidikan*. <https://www.bps.go.id/statictable/2015/09/14/1839/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-edukatif-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementrian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-provinsi-2013-2014-2014-2015.html>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiawan, A., Sari, E. Y. D., & Situmorang, N. Z. (2020). Validitas dan Reliabilitas Komitmen Organisasi Menggunakan Confirmatory Analisis Faktor (CFA). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17, 134–144.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Universitas Sanata Dharma.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. C.V ANDI OFFSET (Penerbit ANDI).

- Syaikh, A. B. M. bin A. bin I. A. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Penerbit TERAS.
- Townshend, T. G. (2020). Urban design and human flourishing. *Journal of Urban Design*, 25(2), 181–185. <https://doi.org/10.1080/13574809.2020.1727732>
- Yudha, H. S., & Urbayatun, S. (2020). *Theoretical Study of Flourishing: The Role of Perceived Stress, Social Support, and Coping Strategy*. 9(3), 19.
- Yuspendi, Handoyo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.

## **LAMPIRAN**

### Lampiran 1 : Rancangan Awal Instrumen Skala *Flourishing* 32 Item

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
<b>1. Positive Emotion (Emosi Positif)</b>	a. Emosi positif tentang masa lalu	1. Berusaha untuk tidak bertemu dengan orang yang pernah menyakiti saya di masa lalu adalah pilihan yang terbaik bagi saya
		2. Jika saya tidak sengaja bertemu dengan orang yang pernah menyakiti saya, saya akan berusaha untuk tersenyum dan memulai untuk menyapanya kembali
		3. Saya mengalami kegagalan di masa lalu, dan saya tidak ingin mencoba memperbaiki kekurangan dalam diri saya
		4. Saya akan mencoba memperbaiki diri saya untuk membenahi kegagalan dalam masa lalu saya
	b. Emosi Positif tentang masa sekarang	5. Saya memahami bahwa tugas yang saya hadapi saat ini bukanlah hal yang mudah, tapi saya merasa antusias, senang, dan nyaman ketika mengerjakannya, bahkan saya cenderung memberikan usaha dan doa terbaik saya ketika berusaha menyelesaikan tugas tersebut.
		6. Saya memahami bahwa tugas yang saya hadapi saat ini bukanlah hal yang mudah, sehingga untuk melihatnya saja saya sama sekali tidak tertarik, tapi saya paham bahwa ini adalah kewajiban dan tanggung jawab saya, sehingga mau tidak mau saya harus mengerjakannya meskipun tidak secara maksimal, asalkan tetap selesai dan bisa segera dikumpul.
		7. Saat berkumpul dengan teman teman, saya cenderung fokus mendengarkan teman saya ketika berbicara dan juga menanggapi terkait apa yang mereka sampaikan.
		8. Saat berkumpul dengan teman teman, saya cenderung membuka hp untuk mengabadikan moment di tempat tersebut, lalu membuat snap di sosial media terkait aktivitas saya di tempat tersebut, dan juga fokus untuk menjawab notifikasi pesan yang masuk di handphone saya.
	c. Emosi Positif tentang masa depan	9. Ketika saya sudah berusaha memberikan doa dan usaha dengan maksimal, tetapi ternyata apa yang saya dapatkan tidak sesuai harapan, maka saya akan menjadi lemas, dan mulai merasa malas untuk berusaha dengan keras lagi, karena pengalaman mengajarkan saya bahwa itu semua terasa percuma
		10. Ketika saya sudah berusaha memberikan doa dan usaha dengan maksimal, tetapi ternyata apa yang saya dapatkan tidak sesuai dengan harapan, maka saya yakin akan ada hal baru, yang jauh lebih indah daripada apa yang saya inginkan, yang akan diberikan kepada saya dikemudian hari nanti, sehingga saya akan terus memberikan usaha secara maksimal lagi.
		11. Ketika saya sudah merencanakan suatu hal dengan

		<p>sebaik mungkin, lalu ternyata gagal, saya benar benar merasa sedih, terpuruk, dan malas untuk merencanakan suatu hal lagi</p> <p>12. Ketika saya sudah merencanakan suatu hal dengan sebaik mungkin, lalu ternyata gagal, saya benar benar merasa sedih, tapi saya kembali yakin bahwa kegagalan di satu hal ini tidak akan membuat saya gagal selamanya, jadi saya akan mencoba lagi semampu saya.</p>
<b>2.Engagement (Keterikatan)</b>	a. Merasa puas ketika berhasil memberikan usaha yang terbaik kepada orang lain.	<p>13. Ketika saya diberikan suatu pekerjaan atau tugas tertentu oleh suatu instansi / organisasi, maka saya akan berusaha memberikan kinerja terbaik saya, sehingga instansi ataupun organisasi tersebut (yang memberikan tugas kepada saya) bisa berkembang menjadi lebih baik karena hasil kinerja saya.</p>
		<p>14. Ketika saya diberikan suatu pekerjaan atau tugas tertentu oleh suatu instansi / organisasi, maka saya akan melihat bagaimana gaji atau keuntungan yang nantinya akan saya dapatkan terlebih dahulu, jika yang saya dapatkan besar, maka saya akan memaksimalkan kinerja saya, jika ternyata kecil yang saya dapatkan, maka saya perlu memberikan usaha yang secukupnya saja.</p>
		<p>15. Ketika orang lain meminta bantuan kepada saya, yang mana permintaan bantuan tersebut terkait dengan keahlian saya, maka saya akan melihat terlebih dahulu siapa yang meminta bantuan, baru menentukan apakah saya akan memberikan usaha yang maksimal atau tidak ketika memberikan bantuan.</p>
<b>3. Positive Relations hip (Hubungan positif)</b>	a. Saling mendukung dan menguatkan satu sama lain.	<p>16. Ketika orang lain meminta bantuan kepada saya, yang mana permintaan bantuan tersebut terkait dengan keahlian saya, maka saya akan memberikan bantuan terbaik yang bisa saya lakukan, dan setelah memberikan bantuan, hati saya merasa lega dan bahagia karena urusan orang tersebut telah usai dengan lancar.</p>
		<p>17. Bercerita dengan teman terkait apa yang saya rasakan bisa membuat saya merasa lebih lega dan kembali bersemangat dalam menjalani hari hari saya.</p>
		<p>18. Ketika selesai bercerita kepada teman saya terkait masalah yang saya hadapi, saya merasa kesal dan lelah karena ternyata teman saya tidak bisa memahami dengan baik apa yang sedang saya rasakan dan alami saat ini.</p> <p>19. Teman saya akan memberikan respon seadanya, dan cenderung menolak ketika saya mencoba meminta bantuan kepadanya.</p> <p>20. Teman saya akan memberikan respon yang sangat baik dan bersedia membantu saya ketika saya berusaha meminta bantuan kepadanya.</p>

<b>4. Meaning of life (Kebermaknaan Hidup)</b>	a. Merasa bahagia jika bisa bermanfaat untuk orang lain	21. Ketika teman saya meminta bantuan kepada saya, lalu teman saya merasa senang akan bantuan yang saya berikan, maka saya juga turut berbahagia akan hal tersebut.
		22. Ketika teman saya meminta bantuan kepada saya, lalu teman saya merasa senang akan bantuan yang saya berikan, secara tidak langsung saya merasa bahwa saya sedang dimanfaatkan oleh teman saya.
		23. Saya merasa lelah ketika saya harus mendengarkan banyak sekali cerita dari teman saya, padahal saya sebenarnya tidak ingin mendengarkan ceritanya tersebut.
		24. Saya selalu senang mendengarkan cerita dari orang lain, karena dengan begitu saya akan banyak mendapatkan kisah baru dan pelajaran baru yang bisa saya ambil dari ceritanya tersebut.
<b>5. Accomplishment / Achievement (Pencapaian)</b>	a. Berusaha mencapai tujuan yang dimiliki	25. Saya selalu berusaha mengaktifkan alarm sebelum tidur sehingga saya bisa bangun tepat waktu di jam yang saya harapkan.
		26. Meskipun saya tidur larut malam, saya yakin akan tetap bangun bagi tanpa harus menyalakan alarm karena bunyi alarm hanya akan mengganggu waktu tidur saya.
		27. Ketika saya mengalami kesulitan, maka saya akan berusaha bertanya kepada orang yang menurut saya lebih ahli sehingga saya bisa mendapat bantuan untuk menyelesaikan hamatan tersebut.
	b. Merasa lega dan puas ketika tujuan berhasil terpenuhi	28. Ketika saya mengalami kesulitan, maka saya akan berhenti untuk mengerjakan tugas tersebut dan berlanjut bermain gadget karena merasa lelah dan bosan.
		29. Saya merasa senang dan bersyukur sekali ketika apa yang saya kerjakan berhasil selesai, meskipun ada banyak rintangan yang harus saya lalui.
		30. Saya merasa biasa saja ketika selesai mengerjakan tugas saya, karena saya merasa itu memang suatu kewajiban dan tanggung jawab yang harus saya selesaikan.
		31. Memberi reward kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan suatu hal adalah cara saya untuk mengapresiasi diri saya atas apa yang telah saya lakukan.
		32. Saya rasa tidak perlu memberi reward kepada diri saya setelah berhasil menyelesaikan suatu hal karena tugas adalah kewajiban dan reward adalah pemborosan.

**Lampiran 2 : Rancangan Awal Blueprint Instrumen Skala *Flourishing***

Aspek	Indikator	No Item		Total item	Presentase Blue Print
		Favorable	Unfavorable		
<b>1. <i>Positive Emotion (Emosi Positif)</i></b>	a. Emosi positif tentang masa lalu	2,3	1,4	12	40%
	b. Emosi Positif tentang masa sekarang	5,7	6,8		
	c. Emosi Positif tentang masa depan	10,12	9,11		
<b>2. <i>Engagement (Keterikatan)</i></b>	a. Merasa puas ketika berhasil memberikan usaha yang terbaik kepada orang lain.	13,16	14,15	4	20%
<b>3. <i>Positive Relationship (Hubungan positif)</i></b>	a. Saling mendukung dan menguatkan satu sama lain.	17,20	18,19	4	20%
<b>4. <i>Meaning of life (Kebermaknaan Hidup)</i></b>	a. Merasa bahagia jika bisa bermanfaat untuk orang lain	21,24	22,23	4	20%
<b>5. <i>Accomplishment / Achievement (Pencapaian)</i></b>	a. Berusaha mencapai tujuan yang dimiliki	25,27	26,28	8	20%
	b. Merasa lega dan puas ketika tujuan berhasil terpenuhi	29,31	30,32		
<b>Total Item</b>				<b>32 item</b>	

**Lampiran 3 : Waktu, Tempat, dan Cara Melakukan Penelitian**

No.	Waktu Penelitian	Tempat Penelitian	Cara Melakukan Penelitian	Tujuan
1.	12 Mei 2022	Kota Malang	Menyebarkan pamflet dan link penelitian melalui : a) Grup WA Psikologi Angkatan 18 Uin Malang b) Grup WA Uin Malang Angkatan 18 c) Grup WA LSO Peer Counseling OASIS d) Grup WA Oasis Gen 11 e) Grup WAMa'had Fatimah Az Zahra	Untuk mendapatkan responden berupa mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi Kota Malang, berusia 18-25 tahun, dan belum Menikah.

---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>f) Grup WA Kamar Ma'had 57</li> <li>g) Grup WA Pilon de Psyche</li> <li>h) Grup WA Psychoworld</li> <li>i) Grup WA Asisten Laboratorium</li> <li>j) Grup WA PKL Fakultas Psikologi UIN Malang</li> <li>k) Grup WA PKL Polres Malang</li> <li>l) Grup WA Kelas E</li> <li>m) Grup WA Kos Muslimah Beriman</li> <li>n) Snap WA pribadi peneliti dan sekitar 50 teman peneliti yang membantu membuat snap WA juga untuk menyebarkan pamflet dan link penelitian.</li> </ul>	
2.	13 Mei 2022	Kota Malang	Menyebarkan pamflet dan link penelitian melalui pesan pribadi WA kepada kurang lebih 400 kontak yang dimiliki oleh peneliti yang mana 400 orang tersebut sedang berkuliah di perguruan tinggi Kota Malang	Untuk mendapatkan responden berupa mahasiswa WA yang sedang berkuliah di perguruan tinggi Kota Malang, berusia 18-25 tahun, dan belum Menikah.
3.	14 Mei 2022	Kota Malang	Menyebarkan pamflet dan link penelitian melalui snap Instagram akun pribadi peneliti dan melakukan DM (Direct Message) kepada kurang lebih 30 followers peneliti yang peneliti tahu bahwa 30 orang tersebut sedang berkuliah di perguruan tinggi Kota Malang.	Untuk mendapatkan responden berupa mahasiswa WA yang sedang berkuliah di perguruan tinggi Kota Malang, berusia 18-25 tahun, dan belum Menikah.

---

#### Lampiran 4 : 20 Jurnal yang Dijadikan Sebagai Bahan Kajian Literatur

No.	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul Penelitian
1.	(Prastuti & Zulfa, 2020)	'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa
2.	(Effendy & Subandriyo, 2017)	Tingkat <i>Flourishing</i> Individu Dalam Organisasi PT X dan PT Y
3.	(Sekarini Et Al., 2020)	Konsep Dasar <i>Flourishing</i> dalam Psikologi Positif
4.	(Nurhayati & Helmi, N.D.)	<i>Marital Flourishing</i> : Kualitas Perkawinan dalam Teori Eudaimonik
5.	(Effendy, 2016)	Konsep <i>Flourishing</i> dalam Psikologi Positif : <i>Subjective Well-Being</i> atau Berbeda ?
6.	(Lestari, 2020b)	Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa
7.	(Schotanus-Dijkstra et al., 2016)	<i>What Factors Are Associated With Flourishing? Results From a Large Representative National Sample</i>
8.	(Natan & Kristinawati, 2021)	<i>Flourishing</i> pada Pelukis Disabilitas Fisik yang Tergabung dalam AMFPA
9.	(Yudha & Urbayatun, 2020)	<i>Theoretical Study of Flourishing: The Role of perceived Stress, Social Support, and Coping strategy</i>
10.	(Ouweneel Et Al., 2011)	<i>Flourishing Students : a Longitudinal Study on Positive Emotions, Personal Resources, and Study Engagement</i>
11.	(Butler & Kern, 2016)	<i>The Perma-Profiler : a Brief Multidimensional Measure of Flourishing</i>
12.	(Keyes & Simoes, 2012)	<i>To Flourish or Not : Positive Mental Health and All-Cause Mortality</i>
13.	(Townshend, 2020)	<i>Urban Design and Human Flourishing</i>
14.	(Lotfi, n.d.)	<i>A Theory of Flourishing</i>
15.	(Sari, 2019)	<i>Tingkat Flourishing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)</i>
16.	(Gokcen Et Al., 2012)	<i>University Students' Constructions of 'Flourishing' In British Higher Education : an Inductive Content Analysis</i>
17.	(Rothmann, 2013)	<i>From Happiness to Flourishing at Work: A Southern African Perspective</i>
18.	(Daulay & Situmorang, 2021)	<i>Flourishing pada Womenpreneur di Daerah Istimewa Yogyakarta</i>
19.	(Nowack, 2017)	<i>Facilitating Successful Behavior Change : Beyond Goal Setting to Goal Flourishing</i>
20.	(Carey & Mc Devitt, 2019)	<i>When Are Children Flourishing ? How Do We Find Out?</i>

**Lampiran 5: 9 Buku yang Dijadikan Sebagai Bahan Kajian Literatur**

No.	Nama Penulis dan Tahun Terbit	Judul Buku
1	(Padilla-Walker & Nelson, 2017)	<i>Flourishing in Emerging Adulthood</i>
2	(Cherry, 2009)	<i>The Normativity of the Natural : Human Goods, Human Virtues, and Human Flourishing</i>
3	(Keyes & Haidt, 2003)	<i>Flourishing : positive psychology and the life well-lived</i>
4	(Snyder & Lopez, 2002)	<i>Handbook of Positive Psychology</i>
5	(Boniwell, 2012)	<i>Positive psychology in a nutshell: the science of happiness</i>
6	(Hefferon & Boniwell, 2011)	<i>Positive psychology : theory, research and applications</i>
7	(Joseph, n.d.)	<i>Positive Psychology in Practice</i>
8	(Compton et al., 2012)	<i>Positive psychology: the science of human flourishing</i>
9	(Lebon, 2014)	<i>Achieve your potential with positive psychology</i>

**Lampiran 6: Blueprint Akhir Skala Flourishing Setelah Melalui Fase Uji Validitas Isi dengan Metode Ekspert Judgement**

Aspek	Indikator	No Item		Total item	Presentase Blue Print
		Favorable	Unfavorable		
<b>1. Positive Emotion (Emosi Positif)</b>	a. Happiness (Subjective Well-Being)	1, 2,3		9	25%
	b. Gratitude	5,6	4		
	c. Savouring	7,8,9			
<b>2. Engagement (Keterikatan)</b>	a. Kegiatan menantang yang sesuai dengan keterampilan	12	10,11	24	25%
	b. Memiliki tujuan yang jelas dan umpan balik segera	13	14, 15		
	c. Konsentrasi penuh	16	17, 18		

	pada tugas			
	d. Perasaan kesatuan dengan aktivitas	19	20, 21	
	e. Kehilangan kesadaran diri dan merasa tenang serta tenang	23, 24	22	
	f. Waktu tidak berlalu seperti biasa	25, 26	27	
	g. Perasaan mengendalikan	29	28, 30	
	h. Motivasi instrinsik	31	32, 33	
<b>3. Positive Relationship (Hubungan positif)</b>	a. Keintiman	34, 35, 36		
	b. Kasih sayang	37, 38, 39	9	25%
	c. Kesenangan bersama	40, 42	41	
<b>4. Meaning of life (Kebermaknaan Hidup)</b>	a. Kreasi	43, 45	44	
	b. Pengalaman	46, 47, 48	9	25%
	c. Sikap yang diambil	49, 50	51	
<b>5. Accomplishment / Achievement (Pencapaian)</b>	a. Skill	52, 53, 54		
	b. Effort	55, 56, 57	6	25%
<b>Total Item</b>				<b>57 item</b>

**Lampiran 7: Rancangan Kedua Instrumen Skala *Flourishing* 69 Item Setelah Melalui Uji Validitas Isi Expert Judgement Tahap I**

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
1. <i>Positive Emotion</i> (Emosi Positif)	a. <i>Happiness (Subjective Well-Being)</i>	1. Saya puas dengan hidup saya
		2. Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.
		3. Kondisi hidup saya sangat baik
		4. Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal sesuai apa

		yang saya harapkan.
	b. <i>Gratitude</i>	5. Saat sedang merasa bahagia, saya berfikir kesedihan seperti apa yang selanjutnya akan datang
		6. Setiap kali selesai beribadah, saya selalu menyampaikan rasa terimakasih kepada Tuhan atas apapun yang telah Ia berikan kepada saya.
		7. Pulang kerumah untuk bertemu dengan keluarga adalah suatu hal yang saya hindari.
		8. Saya dikelilingi oleh orang - orang yang selalu ada ketika saya merasa sedih.
	c. <i>Savouring</i>	9. Ketika mengingat masa lalu, saya sering senyum senyum sendiri
		10. Saya menantikan untuk melihat diri saya di masa depan dengan impian yang telah banyak tercapai.
		11. Saya mencium aroma kopi yang saya pesan sebelum saya minum.
		12. Saya meneguk secara perlahan dan merasakan setiap sensasi dan rasa dari kopi yang saya minum.
2. <i>Engagement</i> (Keterikatan)	a. Kegiatan menantang yang sesuai dengan keterampilan	13. Saya bosan ketika mengerjakan tugas kuliah
		14. Saya mengantuk ketika jam perkuliahan sedang berlangsung
		15. Saya cemas ketika akan ada quiz di kelas
		16. Saya merasa waktu berlalu begitu cepat ketika saya mengerjakan tugas
	b. Memiliki tujuan yang jelas dan umpan balik segera	17. Saya memahami tugas yang diberikan oleh dosen dan langsung saya kerjakan.
		18. Saya mendapatkan respon yang cepat dari dosen ketika menanyakan kebingungan terkait tugas.
		19. Saya patah hati karena ungkapan perasaan saya kepada orang yang saya suka tidak mendapatkan respon yang jelas.
		20. Hati saya sedih karena orang yang saya suka tidak memiliki tujuan yang sama dalam hubungan yang sedang kami jalin.

c. Konsentrasi penuh pada tugas	21. Ketika saya sedang melakukan suatu hal, saya hanya ingin fokus kepada hal tersebut sampai selesai.
	22. Saya ingin terus mencari tahu perihal materi perkuliahan yang saya minati
	23. Jam perkuliahan berlalu begitu cepat
	24. Saya membuka <i>social media</i> ketika kelas sedang berlangsung
d. Perasaan kesatuan dengan aktivitas	25. Saat sedang mengobrol bersama teman, kita cenderung tidak sadar bahwa Waktu telah berlalu begitu lama
	26. Kuliah secara <i>full</i> dimulai pukul 6.30 sampai 12:30 menurut saya bukan suatu hal yang berat karena saya suka dengan kelas yang saya ikuti
	27. Saya berkali-kali melihat jam saat sedang rapat organisasi
	28. Saya ingin segera menyudahi mengerjakan tugas kuliah saya sehingga bisa cepat rebahan
e. Kehilangan kesadaran diri dan merasa tenang serta tentram	29. Ketika mengerjakan suatu hal, di dalam pikiran saya tiba-tiba terlintas beberapa hal lain
	30. Saya begitu menikmati saat melihat pemandangan pantai sampai tidak mendengar ada teman yang memanggil
	31. Saya tidak sadar dengan apa yang terjadi di sekeliling saya ketika saya sudah fokus dengan apa yang sedang saya kerjakan.
	32. Mood saya meningkat ketika melakukan hobi yang saya gemari
f. Waktu tidak berlalu seperti biasa	33. Saya merasa masih sebentar bermain game, tetapi ketika melihat jam, ternyata saya sudah menghabiskan Waktu begitu lama
	34. Bagi saya melihat drama hanya satu episode terasa kurang
	35. Saat satu hari full dengan kegiatan kuliah dan organisasi, saya merasa Waktu berjalan begitu lama
	36. Saya memiliki banyak Waktu luang tapi saya tidak tahu harus berbuat apa, saya merasa sangat bosan

g. Perasaan mengendalikan	37. Saya menyadari tugas UAS mata kuliah ini susah, tapi saya yakin saya mampu menyelesaikannya dengan baik.
	38. Satu kelompok dengan orang yang jarang masuk kelas membuat saya frustrasi dan kesal karena artinya saya akan bekerja dengan mandiri
	39. Saya akan tetap mengambil mata kuliah peminatan yang saya suka meskipun sadar bahwa dosen pengampunya memiliki standard tinggi dalam hal penilaian.
	40. Mendapatkan <i>deadline</i> tugas yang sangat banyak dan semuanya dikumpulkan di Waktu yang bersamaan membuat saya <i>stress</i> .
h. Motivasi instrinsik	41. Saya menyadari bahwa mengikuti kegiatan kepanitiaan akan mendapatkan banyak pengalaman berharga
	42. Magang adalah kesempatan besar bagi saya untuk meningkatkan skill yang saya miliki
	43. Saya malas mengikuti <i>volunteer</i> karena tidak mendapatkan uang
	44. Dikenal oleh banyak orang adalah tujuan saya mengikuti organisasi.
3. <i>Positive Relations hip</i> (Hubungan positif)	a. Keintiman
	45. Saya merasa bahagia ketika teman saya mendapatkan suatu pencapaian yang berarti bagi dirinya
	46. Saya memberikan hadiah kepada teman saya yang sedang ulang tahun sebagai bentuk perayaan di hari bahagianya
	47. Teman saya mampu memahami perasaan saya
	48. Teman saya menyimak dengan baik setiap cerita yang saya sampaikan
	b. Kasih sayang
	49. Saya menjadi lebih bersemangat ketika bertemu dengan orang yang saya suka
	50. Saya merasa perlu mengungkapkan perasaan sayang saya kepada orang yang saya suka
51. Notifikasi pesan dari orang yang saya suka adalah suatu kabar yang membahagiakan yang selalu saya nantikan	

		52. Berkomunikasi secara intens dengan orang yang saya suka membuat perasaan saya kepadanya semakin bertambah
	c. Kesenangan bersama	53. Saya dan teman-teman antusias menyambut liburan akhir semester karena kami akan <i>refreshing</i> bersama
		54. Mengerjakan tugas bersama dengan teman membuat saya lebih bersemangat
		55. Makan bersama sambil saling bercerita tentang hal yang <i>random</i> adalah suatu hal yang membuang-buang Waktu.
		56. Saling bertukar cerita dengan teman adalah salah satu cara untuk menghilangkan penat.
4.	a. Kreasi	57. Hidup saya memiliki tujuan yang jelas.
		58. Makna hidup adalah “makan, minum, dan bahagia”.
		59. Hal yang benar-benar penting bagi saya adalah mengejar tujuan hidup yang lebih tinggi.
		60. Saya rela mengorbankan kepentingan pribadi demi kebaikan yang lebih besar.
	b. Pengalaman	61. Saya telah menemukan tujuan hidup yang memuaskan
		62. Saya memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang membuat hidup saya bermakna.
		63. Saya dapat menemukan sesuatu yang bermakna dalam kejadian sehari-hari.
		64. Kebahagiaan dan kesuksesan pribadi lebih penting bagi saya daripada mencapai kebaikan batin dan keunggulan moral.
	c. Sikap yang diambil	65. Saya memahami arti hidup saya.
		66. Ada alasan untuk semua yang terjadi pada diri saya
		67. Tidak peduli seberapa menyakitkan situasinya, hidup masih layak dijalani.
		68. Tidak ada gunanya mencari makna dalam hidup.

5. <i>Accomplishment / Achievement</i> (Pencapaian)	a. Skill	62. Saya paham akan skill yang saya miliki
		63. Saya mampu menggunakan pengetahuan saya untuk melakukan suatu hal dengan baik
		64. Saya adalah individu yang kompeten dalam suatu bidang tertentu
		65. Keahlian yang saya miliki saat ini adalah hasil latihan secara rutin di masa lalu
	b. Effort	66. Ketika mempunyai suatu tujuan, maka saya akan berusaha untuk mewujudkannya dengan segera.
		67. Saya akan melakukan apa yang seharusnya saya lakukan, bukan apa yang sebenarnya saya inginkan.
		68. Saya akan bekerja dengan baik ketika diberi kepercayaan secara penuh
		69. Semakin nyaman kondisi lingkungan dan semakin lengkap sarana prasarana yang ada membuat saya lebih semangat dalam mengerjakan tugas
	<b>Total Item</b>	<b>69</b>

**Lampiran 8: Rancangan Ketiga Instrumen Skala *Flourishing* 57 Item Setelah Melalui Uji Validitas Isi dengan Metode Expert Judgement Tahap II**

Aspek	Indikator	Item Pernyataan
1. <i>Positive Emotion</i> (Emosi Positif)	a. <i>Happiness</i> ( <i>Subjective Well-Being</i> )	1. Saya puas dengan hidup saya
		2. Kondisi hidup saya sangat baik
		3. Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal sesuai apa yang saya harapkan.
	b. <i>Gratitude</i>	4. Saat sedang merasa bahagia, saya berfikir kesedihan seperti apa yang selanjutnya akan datang
		5. Setiap kali selesai beribadah, saya selalu menyampaikan rasa terimakasih kepada Tuhan atas apapun yang telah Ia berikan kepada saya.
		6. Saya dikelilingi oleh orang - orang yang selalu ada ketika saya merasa sedih.

	c. <i>Savouring</i>	7. Ketika mengingat masa lalu, saya sering senyum senyum sendiri
		8. Saya menantikan untuk melihat diri saya di masa depan dengan impian yang telah banyak tercapai.
		9. Saya mencium aroma kopi yang saya pesan sebelum saya minum.
2. <i>Engagement</i> (Keterikatan)	a. Kegiatan menantang yang sesuai dengan keterampilan	10. Saya mengantuk ketika jam perkuliahan sedang berlangsung
		11. Saya cemas ketika akan ada quiz di kelas
		12. Saya merasa waktu berlalu begitu cepat ketika saya mengerjakan tugas
	b. Memiliki tujuan yang jelas dan umpan balik segera	13. Saya memahami tugas yang diberikan oleh dosen dan langsung saya kerjakan.
		14. Saya patah hati karena ungkapan perasaan saya kepada orang yang saya suka tidak mendapatkan respon yang jelas.
		15. Hati saya sedih karena orang yang saya suka tidak memiliki tujuan yang sama dalam hubungan yang sedang kami jalin.
	c. Konsentrasi penuh pada tugas	16. Saya ingin terus mencari tahu perihal materi perkuliahan yang saya minati
		17. Jam perkuliahan berlalu begitu cepat
		18. Saya membuka <i>social media</i> ketika kelas sedang berlangsung
	d. Perasaan kesatuan dengan aktivitas	19. Saat sedang mengobrol bersama teman, kita cenderung tidak sadar bahwa waktu telah berlalu begitu lama
		20. Saya berkali-kali melihat jam saat sedang rapat organisasi
		21. Saya ingin segera menyudahi mengerjakan tugas kuliah saya sehingga bisa cepat rebahan
	e. Kehilangan kesadaran diri dan merasa	22. Ketika mengerjakan suatu hal, di dalam pikiran saya tiba-tiba terlintas beberapa hal lain
		23. Saya begitu menikmati saat melihat pemandangan pantai sampai tidak mendengar ada teman yang memanggil

	tenang serta tentram	24. Saya tidak sadar dengan apa yang terjadi di sekeliling saya ketika saya sudah fokus dengan apa yang sedang saya kerjakan.
	f. Waktu tidak berlalu seperti biasa	25. Saya merasa masih sebentar bermain game, tetapi ketika melihat jam, ternyata saya sudah menghabiskan Waktu begitu lama 26. Bagi saya melihat drama hanya satu episode terasa kurang 27. Saya memiliki banyak Waktu luang tapi saya tidak tahu harus berbuat apa, saya merasa sangat bosan
	g. Perasaan mengendalikan	28. Satu kelompok dengan orang yang jarang masuk kelas membuat saya frustrasi dan kesal karena artinya saya akan bekerja dengan mandiri 29. Saya akan tetap mengambil mata kuliah peminatan yang saya suka meskipun sadar bahwa dosen pengampunya memiliki standard tinggi dalam hal penilaian. 30. Mendapatkan <i>deadline</i> tugas yang sangat banyak dan semuanya dikumpulkan di Waktu yang bersamaan membuat saya <i>stress</i> .
	h. Motivasi intrinsik	31. Saya menyadari bahwa mengikuti kegiatan kepanitiaan akan mendapatkan banyak pengalaman berharga 32. Saya malas mengikuti <i>volunteer</i> karena tidak mendapatkan uang 33. Dikenal oleh banyak orang adalah tujuan saya mengikuti organisasi.
3. <i>Positive Relations hip</i> (Hubungan positif)	a. Keintiman	34. Saya merasa bahagia ketika teman saya mendapatkan suatu pencapaian yang berarti bagi dirinya 35. Teman saya mampu memahami perasaan saya 36. Teman saya menyimak dengan baik setiap cerita yang saya sampaikan
	b. Kasih sayang	37. Saya menjadi lebih bersemangat ketika bertemu dengan orang yang saya suka 38. Notifikasi pesan dari orang yang saya suka adalah suatu

		kabar yang membahagiakan yang selalu saya nantikan
		39. Berkomunikasi secara intens dengan orang yang saya suka membuat perasaan saya kepadanya semakin bertambah
	c. Kesenangan bersama	40. Saya dan teman-teman antusias menyambut liburan akhir semester karena kami akan <i>refreshing</i> bersama
		41. Makan bersama sambil saling bercerita tentang hal yang <i>random</i> adalah suatu hal yang membuang - buang Waktu.
		42. Saling bertukar cerita dengan teman adalah salah satu cara untuk menghilangkan penat.
4. <i>Meaning of life</i> (Kebermaknaan Hidup)	a. Kreasi	43. Hidup saya memiliki tujuan yang jelas.
		44. Makna hidup adalah “makan, minum, dan bahagia”.
		45. Hal yang benar-benar penting bagi saya adalah mengejar tujuan hidup yang lebih tinggi.
	b. Pengalaman	46. Saya telah menemukan tujuan hidup yang memuaskan
		47. Saya memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang membuat hidup saya bermakna.
		48. Saya dapat menemukan sesuatu yang bermakna dalam kejadian sehari-hari.
	c. Sikap yang diambil	49. Ada alasan untuk semua yang terjadi pada diri saya
		50. Tidak peduli seberapa menyakitkan situasinya, hidup masih layak dijalani.
		51. Tidak ada gunanya mencari makna dalam hidup.
5. <i>Accomplishment / Achievement</i> (Pencapaian)	a. Skill	52. Saya paham akan skill yang saya miliki
		53. Saya adalah individu yang kompeten dalam suatu bidang tertentu
		55. Keahlian yang saya miliki saat ini adalah hasil latihan secara rutin di masa lalu
	b. Effort	55. Ketika mempunyai suatu tujuan, maka saya akan berusaha untuk mewujudkannya dengan segera.

	56. Saya akan melakukan apa yang seharusnya saya lakukan, bukan apa yang sebenarnya saya inginkan.
	57. Semakin nyaman kondisi lingkungan dan semakin lengkap sarana prasarana yang ada membuat saya lebih semangat dalam mengerjakan tugas
<b>Total Item</b>	<b>57</b>

### Lampiran 9: 14 Item yang Lolos Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Analisis Item

Aspek	Indikator	Item Pernyataan	
1. Positive Emotion (Emosi Positif)	a. Happiness (Subjective Well-Being)	1. Saya puas dengan hidup saya	
		2. Kondisi hidup saya sangat baik	
		3. Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal sesuai apa yang saya harapkan.	
2. Engagement (Keterikatan)	a. Kegiatan menantang yang sesuai dengan keterampilan	10. Saya mengantuk ketika jam perkuliahan sedang berlangsung	
		c. Konsentrasi penuh pada tugas	16. Saya ingin terus mencari tahu perihal materi perkuliahan yang saya minati
		f. Waktu tidak berlalu seperti biasa	27. Saya memiliki banyak waktu luang tapi saya tidak tahu harus berbuat apa, saya merasa sangat bosan
3. Positive Relationship (Hubungan positif)	a. Keintiman	35. Teman saya mampu memahami perasaan saya 36. Teman saya menyimak dengan baik setiap cerita yang saya sampaikan	
4. Meaning of life (Kebermaknaan Hidup)	a. Kreasi	43. Hidup saya memiliki tujuan yang jelas.	
	b. Pengalaman	46. Saya telah menemukan tujuan hidup yang memuaskan 47. Saya memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang membuat hidup saya bermakna.	
5. Accomplishment / Achievement (Pencapaian)	a. Skill	52. Saya paham akan skill yang saya miliki	
		53. Saya adalah individu yang kompeten dalam suatu bidang tertentu	
		54. Keahlian yang saya miliki saat ini adalah hasil latihan secara rutin di masa lalu	
<b>Total Item</b>		<b>14</b>	

