

KONSEP DASAR FLOURISHING DALAM PSIKOLOGI POSITIF

THE BASIC CONCEPT OF FLOURISHING IN POSITIVE PSYCHOLOGY

Oleh :
Anindyah Sekarini¹
Nurul Hidayah²
Elly Nur Hayati³

ABSTRACT

Submitted:
23 Januari 2020

Revision:
10 Februari 2020

Accepted:
29 Juni 2020

Flourishing as one of the concepts in positive psychology which is currently starting to be widely studied. Flourishing describes individuals who have a high level of well-being based on hedonic and eudaimonic theory. The purpose of this literature review is to examine the theories that underlie flourishing, as well as the development of flourishing in the research that has been done. Based on the literature study that has been done, there are four main concepts of flourishing proposed by Keyes, Huppert and So, Diener, and Seligman. These concepts can be used in various aspects of human life, such as marriage, relationships, academic, as well as individuals who complete certain developmental tasks.

Keywords: *flourishing; eudaimonic; well-being*

ABSTRAK

Flourishing sebagai salah satu konsep dalam psikologi positif yang saat ini mulai banyak dikaji. *Flourishing* menggambarkan individu yang memiliki level *well-being* yang tinggi didasarkan pada teori *hedonic* dan *eudaimonic*. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengkaji teori-teori yang mendasari *flourishing*, serta perkembangan *flourishing* pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, terdapat empat konsep utama *flourishing* yang dikemukakan oleh Keyes, Huppert dan So, Diener, dan Seligman. Konsep-konsep tersebut dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, seperti pernikahan, *relationship*, akademi, serta individu yang menyelesaikan tugas perkembangan tertentu.

Kata kunci: *flourishing; eudaimonic; well-being*

PENDAHULUAN

Pada awal berdirinya Ilmu Psikologi memiliki 3 tujuan utama, yaitu 1) menyembuhkan terkait dengan kesehatan mental; 2) mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strength*; 3) membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna (Seligman, 2002). Namun, pasca Perang Dunia ke II, fokus Psikologi hanya pada fungsi pertama. Martin Seligman pada tahun 1998 membangun konsep Psikologi Positif sebagai

¹ Anindyah Sekarini, Universitas Ahmad Dahlan, anindyahsekarini@gmail.com

² Nurul Hidayah, Universitas Ahmad Dahlan, nurulhidayah@gmail.com

³ Elly Nur Hayati, Universitas Ahmad Dahlan, ellinurhayati@gmail.com

perkembangan terbaru untuk mengembalikan 3 tujuan utama Psikologi. Psikologi Positif mempunyai tujuan untuk mencapai kesejahteraan dengan membangun emosi positif dan fokus pada *strength* individu (Seligman, 2002).

Huppert & So (2013) mengungkapkan bahwa selama ini fokus penelitian dan praktik kesehatan mental adalah pada penanganan patologis seperti depresi dan kecemasan, dan hanya sedikit yang fokus pada pencegahan. Hal ini seolah-olah mengasumsikan bahwa kesejahteraan hanya akan unggul ketika patologi tersebut tidak ada. Pada kenyataannya semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa tingkat *well-being* yang tinggi memberikan dampak baik bagi individu dan masyarakat. Penelitian longitudinal dan penelitian-penelitian eksperimen, pada level tertinggi dari *well-being* menunjukkan terkait dengan hasil yang positif, termasuk pembelajaran efektif, produktivitas, kreativitas, hubungan yang baik, perilaku pro-sosial, dan kesehatan yang baik dan harapan hidup (Diener et al., 2010).

Kesejahteraan dalam Psikologi Positif digambarkan dalam *flourishing* yang merupakan kesejahteraan tertinggi yang didasarkan pada teori *hedonic* dan *eudaimonic*. Menurut Fowers & Owenz (2010), *flourishing* sebagai konsep dalam psikologi positif merupakan sebuah gambaran tentang suatu kehidupan yang lengkap, ditampilkan pada pencapaian kebaikan yang bermanfaat melalui aktifitas yang bermakna dalam persahabatan yang berkualitas tinggi. Seseorang yang mengalami *flourishing* merasakan setiap pengalaman hidupnya bernilai atau berarti dan mengarahkan pada pencapaian hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan sebagai anggota masyarakat turut berkontribusi dalam kegiatan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa *flourishing* adalah tingkat tertinggi dari *well-being* (Huppert & So, 2009).

Keyes (2002) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *flourishing* yang rendah cenderung dua kali lebih rentan mengalami depresi. Ryff & Singer (2000) menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat *flourishing* yang rendah akan mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, mudah frustrasi dalam membina hubungan interpersonal dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Individu juga kesulitan mengatur situasi sehari-hari, tidak dapat memaknai kehidupan serta tidak mampu dalam mengembangkan sikap tingkah laku yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengkaji teori-teori yang mendasari *flourishing*, serta perkembangan *flourishing* pada penelitian-penelitian terbaru yang telah dilakukan. Hasil artikel diharapkan mampu menambah informasi terkait *flourishing* bagi peneliti yang akan mengangkat tema *flourishing*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian literatur (*literature review*) yaitu uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan dapat berupa buku, jurnal ilmiah, majalah, dan dokumen lainnya (Sukmadinata, 2005). *Literature review* berperan penting sebagai landasan dari semua jenis penelitian. *Literature review* dapat berfungsi sebagai dasar pengembangan pengetahuan, menjadi pedoman atas kebijakan praktis, menyajikan bukti, dan apabila dilakukan dengan baik akan melahirkan ide dan arahan baru untuk bidang tertentu (Snyder, 2019). Peneliti terlebih dahulu melakukan penelusuran pustaka untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan topik

penelitian, dalam hal ini *flourishing*. Peneliti juga menggunakan teknik sitasi (*citation*) untuk mengetahui sumber asli dari suatu kutipan maupun mengutip suatu pernyataan dari ahli lain. Berdasarkan sumber pustaka yang relevan, peneliti kemudian menganalisis, membandingkan hasil penelitian satu dan lainnya, mencari kesamaan dan perbedaan, dan meringkas. Metode tersebut membantu peneliti untuk mengkaji perkembangan teori *flourishing* dan gambaran *flourishing* dari berbagai perspektif kehidupan.

PEMBAHASAN

Teori *Hedonic* dan *Eudaimonic*

Kajian ilmu filsafat dan psikologi terdapat dua tradisi yang mengacu pada konsep kebahagiaan, kesejahteraan (*well-being*), atau *flourishing*, yaitu teori *hedonic* dan *eudaimonic* (Ruyter, 2007). Teori *hedonic* memandang kebahagiaan bersifat subjektif, karena berkaitan dengan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri (Ryan et al., 2008). Orang berbahagia jika dia percaya dan hanya jika dia percaya bahwa dia bahagia atau mengalami *well-being* (Ruyter, 2007). Secara operasional kebahagiaan atau *well-being* diinterpretasikan sebagai suatu pengalaman dari perasaan positif yang tinggi, perasaan negatif yang rendah, serta kepuasan yang tinggi dalam kehidupannya (Ryan et al., 2008).

Perspektif kedua, teori *eudaimonic* memandang *well-being* lebih dari sekedar kebahagiaan, karena orang yang menyatakan bahagia (mengalami perasaan positif) tidak selalu berarti bahwa dia secara psikologis baik (Ryan et al., 2008). Tradisi *eudaimonic* dalam penelitian-penelitian *well-being* muncul dari filsafat kebahagiaan Aristoteles. Definisi kebahagiaan manusia menurut Aristoteles berpusat pada kebermaknaan hidup dengan kebahagiaan yang baik, kehidupan yang merepresentasikan keunggulan manusia. *Eudaimonic* menganggap bahwa *well-being* merupakan suatu proses memenuhi atau merealisasikan sifat baik atau *daimon* seseorang (Ryan et al., 2008). *Daimon* merupakan potensi-potensi unik yang dimiliki seseorang, realisasinya berupa kebaikan dan potensi unik yang membedakan individu satu dengan lainnya.

Fowers (2012) menerjemahkan *eudaimonic* dengan *flourishing*, yang digunakan untuk mendeskripsikan kualitas kehidupan seseorang sepanjang waktu atau untuk evaluasi seluruh kehidupan seseorang selama waktu tertentu (Ruyter, 2007). Individu yang *eudaimon* atau *flourish* adalah mereka yang berkembang secara penuh dan melakukan berbagai kebaikan dari manusia secara rutin, baik secara moral maupun intelektual, terlibat dalam aktifitas-aktifitas bermoral yang menunjukkan keadilan, murah hati, penguasaan diri, dan lain sebagainya (Kristjánsson, 2010).

Istilah *flourishing* tidak dapat dilepaskan dari *eudaimonic*. Kondisi *eudaimonic* dianggap dapat membentuk *human flourishing*, yang ditunjukkan antara lain dengan kebaikan-kebaikan eksternal, seperti keluarga yang baik, teman-teman yang baik, keturunan yang baik, penampilan yang baik, serta senang dalam melakukan aktifitas-aktifitas yang baik. Elemen-elemen tersebut merupakan bagian dari jenis kehidupan yang disebut sebagai kehidupan yang *flourish* (Snow, 2008).

Flourishing dan variabel well-being yang lain

Didasarkan pada pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic*, konsep *flourishing* sering dikaitkan dengan variabel *well-being* yang lain, yaitu *emotional well-being*, *subjective well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*. Pendekatan *hedonic* berpusat pada aspek perasaan yang kemudian dinyatakan dengan tercapainya kepuasan dan mengabaikan perasaan negatif. Variabel *well-being* yang erat kaitannya dengan konsep ini adalah *Emotional well-being* dan *subjective well-being* (Ryan et al., 2008). Terdapat dua landasan utama dari *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang mewakili aspek kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) yang menggambarkan aspek emosi positif (Diener et al., 2010).

Konsep *psychological well-being*, *social well-being*, dan *flourishing* sesuai dengan pendekatan *eudaimonic* yang berfokus pada potensi individu termasuk konsep pertumbuhan diri, pemaknaan dan realisasi diri yang mendefinisikan kesejahteraan melalui bentuk individu yang berfungsi penuh (Didino et al., 2019). Ryff (1989) mengembangkan konsep *psychological well-being* yang didasarkan pada pendekatan *eudaimonic* untuk pertama kali. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat dilihat dari enam dimensi yaitu, penerimaan diri, autonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan *personal growth*. Sementara Ryan & Deci (2000) membangun teori *self-determination* yang berpengaruh pada pendekatan *eudaimonic*, didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis yang mendasar: *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Keyes (2002) dalam jurnal yang berjudul *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life* memberikan penjelasan mengenai *flourishing* dengan variabel *well-being* lainnya serta kedudukannya pada level kesehatan mental. Kesehatan mental ditandai dengan adanya sindrom (kumpulan dari beberapa simtom) dari *positive feelings* dan *positive functioning in life*. Adanya kesehatan mental disebut dengan *flourishing* dan ketiadaan kesehatan mental dikarakteristikan sebagai *launguishing*. Lebih dari ketiadaan kesehatan mental, *flourishing* adalah bentuk komprehensif yang menggabungkan elemen emosi positif, psikologis, dan social (Kent et al., 2020).

Keyes mengkaji kesehatan mental yang ditandai dengan *positive functioning* yang terdiri dari enam aspek *psychological well-being* yang telah dikembangkan oleh Ryff (1989). Tingkat lebih tinggi dari *psychological well-being* adalah *social well-being*. Aspek dari *social well-being* diantaranya adalah koherensi sosial, aktualisasi sosial, integrasi sosial, penerimaan dan kontribusi sosial. Individu dengan tingkat *social well-being* yang baik akan memandang masyarakat penuh dengan pemaknaan dan pemahaman, merasa diterima dan menjadi bagian dari masyarakat.

Kesehatan mental terdiri dari kondisi *complete* dan *incomplete mental health*. Seseorang yang berada dalam kondisi *complete mental health* disebut dengan *flourishing* dan telah mencapai tingkat kesejahteraan yang tinggi. Seseorang dikatakan *flourish* jika terpenuhi unsur emosi positif, berfungsi secara psikologis maupun sosial (Keyes, 2002). *Flourishing* bukan pencapaian sederhana dari kebahagiaan maupun kepuasan hidup atau berpikir positif, tetapi memerlukan pengembangan level kontribusi sosial dan personal (Seligman et al., 2005).

Flourishing

Kata “*flourish*” berasal dari bahasa latin “*flor*” yang berarti *flower* (bunga) dan dari bahasa Indo-European “*Bhlo*” yang berarti *blooming* atau *to bloom* (berkembang). *Flourish* dapat diartikan seperti bunga yang berkembang. *Flourish* dalam *Consize Oxford Dictionary* didefinisikan sebagai “tumbuh dengan penuh semangat, berkembang, makmur, berhasil, berada dalam kondisi prima.” Sementara dalam penggunaan istilah sehari-hari, *flourishing* berpusat pada gagasan untuk mewujudkan potensi seseorang (baik secara spiritual, perkembangan, ekonomi, dll), berhasil, pencapaian atau berkontribusi secara signifikan bagi masyarakat (Gokcen et al., 2012).

Flourishing didefinisikan sebagai kombinasi antara adanya pengalaman hidup yang berjalan baik, perasaan positif, serta mampu berfungsi secara optimal (Huppert & So, 2009). Keyes (2002) menyebutkan *Flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan melambangkan kesehatan mental. *Flourishing* dalam (Fredrickson & Losada, 2005) berarti mencapai fungsi yang optimal, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan dan resiliensi. *Flourishing* adalah berkembang secara penuh yang meliputi keunggulan afektif, kognitif, perilaku, sosial dan politik (Fowers, 2012). *Flourishing* akan muncul jika ada integrasi dari kebaikan-kebaikan, meliputi pencapaian tujuan yang bermakna yang sesuai dengan bakat, pilihan, dan keadaan yang ada. Tidak ada bentuk *flourishing* yang jelas yang dapat diikuti oleh semua orang, karena *flourishing* adalah konsep terbuka tentang kehidupan yang baik, yang dapat dipenuhi oleh orang-orang dengan memadukan berbagai kebaikan (Fowers & Owenz, 2010).

Seligman (2002) menjelaskan *flourishing* sebagai kondisi individu yang mampu mencapai perkembangan optimal dan berfungsi secara penuh. Seligman (2013) menjelaskan konsep lima pilar PERMA sebagai *high level of well-being* yaitu: 1) *positive emotion*, bagian esensial dari *well-being*, termasuk didalamnya kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan lain-lain yang merupakan bagian dari emosi positif. Orkibi (2018) menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas kesadaran, dan kognisi ketika berperilaku, sehingga nantinya akan mengarah kepada kesejahteraan. 2) *engagement*, fokus dan hanyut menyatu pada sesuatu atau aktifitas yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan; 3) *relationship*, setiap orang memerlukan orang lain dan meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga. Hubungan yang dimaknai secara positif akan berkontribusi pada *flourishing* (Fowers et al., 2016) 4) *meaning*, kehidupan menjadi terbaik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna; 5) *accomplishment/achievement*, adalah pencapaian dan tujuan hidup yang diperoleh. tujuan-tujuan yang dapat diperoleh. Kesejahteraan berkembang bila manusia dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya yang tercapai.

Huppert dan So (2013) mendefinisikan 10 komponen *flourishing* yaitu kompetensi, kestabilan emosi, keterlibatan, makna, optimisme, emosi positif, hubungan yang positif, ketahanan, harga diri, dan vitalitas. Butler & Kern (2016) mengembangkan aspek *flourishing* menurut Seligman menjadi enam aspek yang disebut dengan istilah PERMA Profiler, yaitu 1) *positive emotion*; 2) *engagement*; 3) *relationship/positive relationship*; 4) *meaning*; 5) *accomplishment*; dan 6) *health*, yaitu keadaan sehat baik secara fisik, mental maupun spiritual. Kesehatan fisik dan psikis merupakan bagian penting dari kesejahteraan.

Diener et al., (2010) menambahkan *purpose in life, positive relationship, engagement, competence, self-esteem, optimism* untuk *enrichment of well-being* dalam konsep *flourishing*, sehingga orang dengan tingkat emosi positif yang tinggi, memiliki fungsi yang baik secara psikis dan sosial yang baik, memenuhi kaidah *complete mental health* (Keyes, 2002) sebagai *flourishing*.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *flourishing* merupakan suatu pencapaian level kesejahteraan yang tinggi pada diri seseorang yang digambarkan dengan adanya tujuan hidup, penguasaan diri, penerimaan segala potensi diri serta realisasi potensi-potensi kebaikan pada diri seseorang, mampu berkontribusi secara signifikan bagi masyarakat sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup.

Rangkuman penjelasan konsep *flourishing* dari beberapa tokoh (lihat tabel 1)

Tabel 1.

Konsep *Flourishing*

Keyes	Huppert & So	Diener	Seligman
Positive Relationship	Positive Relationship	Positive Relationship	Positive Relationship
Positive Affect (Interested)	Engagement	Engagement	Engagement
Purpose in life	Meaning	Purpose in life	Meaning
Self-Acceptance	Self-Esteem	Self Acceptance & Self-Esteem	-
Positive Affect (Happy)	Positive Emotion	-	Positive Emotion
-	Competence	Competence	Accomplishment
-	Optimism	Optimism	-

Sumber : (Effendy, 2016).

Sebuah penelitian dilakukan di New Zealand yang melibatkan 1009 orang responden dan menggunakan 4 jenis alat ukur berdasarkan konsep *flourishing* dari keempat tokoh di atas. Penelitian ini menunjukkan hasil yang bervariasi, hasil tertinggi dihasilkan dari alat ukur milik Seligman yaitu PERMA Profiler dengan 47%. Hal tersebut membuktikan bahwa meskipun *flourishing* memiliki konsep yang hampir sama ternyata menunjukkan hasil yang berbeda pada subjek yang sama (Hone et al., 2014).

Kajian penelitian tentang *flourishing* beberapa tahun ini semakin luas dan dikaitkan dengan aspek-aspek kehidupan manusia seperti pernikahan, pendidikan, hubungan interpersonal, serta perkembangan individu. Di Indonesia sendiri kajian literatur tentang *flourishing* belum begitu berkembang, namun sudah ada beberapa penelitian yang berfokus pada penanganan dalam meningkatkan *flourishing*.

Nurhayati & Helmi (2015) melakukan studi literatur *flourishing* dalam pandangan marital atau perkawinan. *Marital flourishing* memandang perkawinan dengan perspektif yang

berbeda. Kualitas perkawinan dipandang melalui adanya intensitas aktifitas dan komunitas antara pasangan untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan-tujuan tersebut bersifat konstitutif seperti komitmen, memaafkan, harmoni, keadilan dan akomodasi merupakan indikator dari perkawinan yang dikatakan *flourishing*. Penelitian ini didasarkan dari studi literatur sebelumnya yang dilakukan oleh Fowers dan Owenz (2010) yang mengkaji *marital flourishing* dari pandangan *eudaimonic*, perkawinan yang *flourishing* memiliki proporsi tujuan bersama yang besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Ouweneel et al (2011) memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan kausal antara emosi positif yang merupakan salah satu aspek dari *flourishing* dengan sumber daya pribadi, berupa *self-efficacy*, harapan, dan optimisme, yang kemudian berpengaruh pada *study engagement*, keterlibatan dalam belajar.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Gokcen et al (2012) dengan partisipan sebanyak 222 mahasiswa sarjana dan pascasarjana yang terdiri dari lima program studi berbeda. Penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan performa akademik antara mahasiswa yang *flourish* dan mahasiswa yang tidak *flourish*. Mahasiswa yang *flourish* menunjukkan perilaku dan sikap yang terlibat, berkomitmen untuk belajar, memiliki vitalitas, dan berorientasi pada pertumbuhan diri. Sementara mahasiswa yang tidak *flourish* digambarkan sebagai individu yang kurang memiliki ketertarikan dan keterlibatan, malas, menarik diri, dan tidak mau berjuang untuk maju.

Bowman et al (2010) melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam sebuah komunitas selama masa perkuliahan berpengaruh terhadap kesejahteraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi sukarelawan dalam sebuah komunitas dan pengalaman melakukan *service learning* (pengabdian masyarakat) berpengaruh secara positif dengan sikap sukarela ketika dewasa yaitu, keinginan untuk selalu berbuat baik secara sosial (prososial) yang kemudian sejalan dengan beberapa bentuk kesejahteraan selama dewasa yaitu *personal growth*, tujuan hidup, dan kepuasan hidup.

Sebuah penelitian terbaru yang dilakukan oleh Fatima & Jamal (2019) bertujuan untuk menguji perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang *flourishing* dengan *self-compassion*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara *flourishing* dan *self-compassion*. *Flourishing* menjadi faktor penting pada dimensi dari *self-compassion*. Individu yang *flourishing* dapat menurunkan emosi negatif dan fokus pada hal-hal yang bersifat positif.

Keyes (2002) telah mengkaji *flourishing* dalam kedudukan kesehatan dan kesejahteraan mental. Kajian dalam penelitian Keyes tersebut menjadi acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk mengembangkan *flourishing* pada kesehatan mental. Seperti yang dilakukan oleh Diehl et al (2011) terdapat hubungan antara emosi positif, umur, dan mental status pada individu dewasa. Individu dewasa yang dikategorikan *flourishing* memiliki emosi positif yang tinggi dibandingkan dengan individu yang *languishing*.

Beberapa penelitian terkait *flourishing* memfokuskan pada individu yang mengalami tahap perkembangan tertentu. Witten et al., (2019) melakukan penelitian pada remaja untuk mengkaji bagaimana konsep *flourishing* pada remaja. Pengalaman *Psychological well-being* pada remaja muncul ketika memiliki tujuan dan memiliki hubungan yang positif. Remaja yang menunjukkan kemampuan kontrol diri dapat meningkatkan kemungkinan *flourishing*.

Sedangkan remaja yang terus-terusan terpapar kondisi negatif dari lingkungan seperti kemiskinan, kriminal, dan terlibat pada perilaku yang beresiko tinggi, akan berkontribusi pada munculnya *langushing*. Penelitian juga menunjukkan bahwa pola asuh dan pengalaman masa kecil seperti kekerasan, memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan remaja dan kemampuan mereka untuk *flourish*.

Penelitian *flourishing* yang dilakukan oleh (Nelson & Padilla-Walker (2013) pada individu yang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa atau yang disebut *Emerging adulthood*, menunjukkan bahwa individu yang *flourish* akan melakukan hal baik, bahkan berjuang selama periode transisi tersebut yang seringkali di karakteristik dengan energi-energi negatif. Sementara individu yang tidak *flourish* akan mengalami perilaku *floundering* yang erat kaitannya dengan minuman keras, narkoba, perilaku seksual, dan kecanduan *game*.

Momtaz (2016) melakukan penelitian terhadap individu usia dewasa akhir hingga lanjut usia di Malaysia. Hasilnya menunjukkan bahwa 50% responden *flourish* yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, status pekerjaan, tingkat pendidikan, hidup bersama anak, dan kondisi kesehatan. Sementara usia dan kondisi ekonomi tidak memberikan pengaruh yang terlalu besar terhadap *flourishing*.

Penelitian tentang *flourishing* dikaji juga dalam bidang pekerjaan, salah satunya yang dilakukan oleh Rothmann (2013), *flourishing* dalam konteks bekerja adalah Ketika individu merasa puas dengan pekerjaannya dan merasakan emosi positif di lingkungan kerja. Individu yang *flourish* merasa dapat dapat berfungsi secara optimal melalui dedikasi dan terlibat penuh terhadap pekerjaan. Individu *flourish* juga dapat berfungsi baik secara social melalui perasaan diterima secara sosial, pertumbuhan sosial, dan memberikan kontribusi di lingkungan sosial.

Beberapa literatur menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *flourishing* dengan spiritualitas. Spiritualitas memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap *flourishing* (Dowson, M., Devenish, S., & Miner, 2012). Pengalaman-pengalaman spiritual sehari-hari dapat menjadi factor pelindung dari munculnya emosi negative individu. Bentuk spiritualitas tersebut diantaranya, merasakan kehadiran Tuhan, merasa dicintai oleh Tuhan, dan merasakan kedamaian di dalam diri (Park & Roh, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hingga dekade ini, penelitian-penelitian tentang *flourishing* terus dikaji dan memberikan kontribusi yang besar dalam perkembangan psikologi positif, khususnya fokus pada pengembangan potensi individu. *Flourishing* didasari oleh teori *eudamonic* yang memandang kesejahteraan lebih dari sekedar kebahagiaan. Terdapat empat konsep *flourishing* yang merupakan perkembangan dari empat tokoh yaitu Keyes, Huppert dan So, Ed Diener, dan Seligman. Masing-masing konsep memiliki perbedaan pada setiap aspek, namun tetap dalam tujuan yang sama yaitu fokus pada optimalisasi potensi yang dimiliki manusia. Penelitian *flourishing* penting dilakukan agar individu dapat memandang dirinya secara positif dan tidak selalu secara patologis. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan terkait *flourishing* menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki cakupan yang luas dalam aspek kehidupan manusia. Beberapa aspek kehidupan yang telah dikaji pada konsep *flourishing* adalah *marital flourishing*, *flourishing in students*, dan *flourishing in emerging adulthood*, serta *flourishing* dalam konteks pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowman, N., Brandenberger, J., Lapsley, D., Hill, P., & Quaranto, J. (2010). Serving in college, flourishing in adulthood: Does community engagement during the college years predict adult well-being? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 14–34. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01020.x>.
- 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>.
- Didino, D., Taran, E. A., Barysheva, G. A., & Casati, F. (2019). Psychometric evaluation of the Russian version of the flourishing scale in a sample of older adults living in Siberia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1100-6>.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging and Mental Health*, 15(7), 882–893. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.569488>.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Dowson, M., Devenish, S., & Miner, M. (2012). *Beyond Wellbeing: Spirituality and Human Flourishing*. IAP.
- Effendy, N. (2016). Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjektive well-being atau berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity, 2004*, 326–333.
- Fatima, S., & Jamal, S. R. (2019). Self-compassion and flourishing among undergraduate students. *International Journal of Social Sciences*, 7(41948), 1207–1210.
- Fowers, B. J. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 10–23. <https://doi.org/10.1037/a0025820>.
- Fowers, B. J., Laurenceau, J. P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipandoya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the relationship flourishing scale. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 997–1007. <https://doi.org/10.1037/fam0000263>.
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students ’ constructions of ‘ flourishing ’ in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2, 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). *What Percentage Of People in Europe are Flourishing and what are characterises them? Briefing Document for the OECD/ISQLS meeting “measuring subjective well-being: an oppurtunity for NSOs?”*
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>.

- Kent, B. V., Henderson, W. M., Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Wright, B. R. . (2020). Do Daily Spiritual Experiences Moderate the Effect of Stressors on Psychological Well-being? A Smartphone-based Experience Sampling Study of Depressive Symptoms and Flourishing. *The International Journal for the Psychology of Religion*, June. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1777766>.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life *. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296–310. <https://doi.org/10.1037/a0020781>.
- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Haron, S. A., & Bagat, M. F. (2016). Flourishing in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 63, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.11.001>.
- Nelson, L. J., & Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and Floundering in Emerging Adult College Students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67–78. <https://doi.org/10.1177/2167696812470938>.
- Nurhayati, S. R., & Helmi, A. F. (2015). Marital Flourishing: Kualitas Perkawinan dalam Teori Eudaimonik. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada. Fakultas Psikologi*, 21(2), 68. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7371>.
- Orkibi, H., Hamama, L., & Gavriel-fried, B. (2018). Pathways to Adolescents ' Flourishing : Linking Self-Control Skills and Positivity Ratio Through Social Support. *Youth & Society*, 50(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0044118X15581171>.
- Ouweneel, E., Blanc, P. M. Le, & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students : A longitudinal study on positive emotions , personal resources , and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(November 2014), 142–153. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558847>..
- Park, J., & Roh, S. (2013). Aging & Mental Health Daily spiritual experiences , social support , and depression among elderly Korean immigrants. *Aging and Mental Health*, 17, 102–108. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.715138>.
- Rothmann, S. (2013). From happiness to flourishing at work: A Southern African perspective. *In Well-Being Research in South Africa*, 123–151. <https://doi.org/Springer>, Dordrecht.
- Ruyter, D. De. (2007). Ideals, Education, And Happy Flourishing. *Educational Theory*, 57(5), 405–416. <https://doi.org/10.1111/j.1741-5446.2006.00242.x>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing : A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Feeling and Positive Character. *Authentic Happiness*, 3–14.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Mizan Pustaka.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- Snow, N. E. (2008). Virtue and flourishing. *Journal of Social Philosophy*, 39(2), 225–245. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9833.2008.00425.x>.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Sukmadinata, N. (2005). *Metode penelitian pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Witten, H., Savahl, S., & Adams, S. (2019). Adolescent flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341>.