

Kontribusi Faktor-Faktor Penentu Happiness di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan Coping dalam Mencapai Happiness

by Turnitin Turnitin

Submission date: 14-Nov-2023 12:15PM (UTC+0700)

Submission ID: 2227611844

File name: 2019_9-Prosiding_Telminas_IPPI_Malang-pages.pdf (451.02K)

Word count: 4430

Character count: 27735

KONTRIBUSI FAKTOR-FAKTOR PENENTU HAPPINESS DI USIA DEWASA: PERAN SPIRITUALITAS DAN COPING DALAM MENCAPAI HAPPINESS

Yuspendi
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Indonesia
gyuspendi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari peran spiritualitas dan coping dalam mencapai happiness pada usia dewasa, disamping adanya 3 faktor penentu utama yang memberikan kontribusi besar dalam mencapai happiness yaitu Set Point, Life Circumstances dan Intentional Activities. Pada penelitian ini melibatkan responden sebanyak 372 responden yang bertujuan untuk menguji 4 hipotesis penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa happiness berdasarkan kontribusi dari 3 faktor penentu utama yaitu S+C+I hanya sebesar 36.9% yang terdiri dari Set Point sebesar 9.3%, Life Circumstance sebesar 10.2% dan Intentional activities sebesar 26.2%. Jika kontribusi ke-3 faktor tersebut ditambah dengan peran religiositas-spiritualitas sebesar 21.7% serta peran coping sebesar 31.3% maka kontribusinya akan meningkat menjadi 98.7% dan sisanya 1.3% ditentukan oleh faktor lainnya. Hal ini menunjukkan besarnya peran spiritualitas dan coping, seperti religious-existential well-being, subjective religiosity, action coping, planning dan self-blame dalam mencapai kebahagiaan di usia dewasa disamping 3 faktor penentu utama yang telah ada.

Kata kunci: Happiness, Set point, Life Circumstances, Intentional activities, Spiritualitas dan Coping

LATAR BELAKANG

Happiness merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini. Semua orang sepakat bahwa happiness adalah dambaan universal dari semua mahluk, di sepanjang sejarah dan sampai selama-lamanya (Arif, 2016).

Menurut Denny (dalam Romadoni, 2017) telah terjadinya penurunan kebahagiaan manusia Indonesia dari tahun 2015 menduduki peringkat 74 menurun lima peringkat menjadi 79 pada tahun 2016 dan sekarang pada tahun 2017 menjadi 81. Indonesia menduduki peringkat kebahagiaan yang berada di tengah-tengah. Manusia Indonesia tidak sebahagia penduduk Malaysia peringkat 42, Thailand peringkat 32 dan Singapura peringkat 26. Penduduk yang paling bahagia di dunia adalah negara Norwegia.

Lyubormirsky, Sheldon, & Schake (2005) mengajukan *The sustainable happiness model* dalam rangka teoritik penelitian intervensi eksperimental tentang bagaimana meningkatkan dan mempertahankan happiness. Pada model ini terdapat 3 faktor yang berkontribusi pada tingkat happiness individu, yaitu *the set point, life circumstance*, dan *intentional activities*. Menurut Lyubormirsky (2008) bahwa Happiness merupakan kontribusi dari *Set point + Circumstance + Intentional activities* (S + C + I) dengan kontribusi faktor-faktor terhadap Happiness sebesar 50%+10%+40%.

Menurut Lyubomirsky, King & Diener (2005) bahwa berdasarkan bukti empirik kebahagiaan ditentukan juga oleh akumulasi keberhasilan hidup seseorang yang meliputi kesehatan yang baik, pendapatan yang besar dan hubungan dengan sesama yang kuat. *The set or fixed point* (S) yang merupakan faktor bawaan (genetik) seperti kepribadian (Lykken & Tellegen, 1996). Kepribadian merupakan *baseline* (dasar) dari kebahagiaan. Menurut McCrae & Costa (1994) bahwa *personality*

trait merupakan karakteristik bawaan yang relatif menetap. Beberapa peneliti mengkonseptualisasikan kebahagiaan sebagai bagian dari kepribadian yang stabil (Costa, McCrae, & Zonderman, 1987)

Life Circumstance (C) meliputi bangsa-budaya, demografik (gender, etnik), pengalaman personal (trauma masa lalu), status kehidupan, seperti status pernikahan, usia, pendapatan dan kesehatan (Diener, Suh, Lukas & Smith, 1999).

Intentional behavior or activities (I) merupakan respon individu terhadap perubahan *life circumstance*, seperti mengekspresikan rasa bersyukur terhadap pernikahannya. *Intentional activities* dapat berupa behavior (tindakan *kindness*), kognitif (*gratitude*), atau *motivational* (tujuan hidup). Menurut Lyubormisky (2008) bahwa *intentional activities* efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan.

Berdasarkan saran penelitian dari Lyubormisky (2008) bahwa kita tidak hanya mempelajari cara praktis membuat orang bahagia, tetapi pelajari juga bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) orang menjadi bahagia. Hal ini menjadi dasar untuk melakukan penelitian dalam mencari faktor lain penentu *happiness* diluar faktor yang telah diuraikan oleh Lyubormisky.

Compton (2005) menyoroti peran faktor *Religiositas - Spiritualitas well being* dan *Positive Coping* sebagai cara mencapai *happiness*. Menurut Baltes (dalam Compton, 2005) perkembangan *flourishing* terjadi karena individu memiliki kemampuan resiliensi dalam beradaptasi dengan kondisi di lingkungan. Kemampuan dalam menanggulangi stres atau *coping* yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* sehingga memiliki tingkat stres yang rendah agar dapat mencapai hidup yang bahagia.

Penelitian ini untuk menguji model dari Lyubormisky sejauhmana faktor-faktor tersebut berkontribusi, disamping menguji faktor lainnya yang kurang mendapatkan penekanan dalam psikologi positif, seperti spiritualitas dan *coping* terhadap *happiness*.

TINJAUAN PUSTAKA

Authentic happiness adalah konsep penting dalam psikologi positif dimana merupakan tujuan akhir keberadaan manusia. Semua aktivitas, kerja dan upaya manusia pada akhirnya selalu mengarah pada upaya mencapai atau menjadi bahagia (Arif, 2016).

Lyubormisky dkk. (2005) merumuskan ada 3 faktor utama yang menentukan *happiness* yaitu *set point*, *life circumstance*, *intentional activities* dengan estimasi kontribusi 50% faktor bawaan (*set point*), 10% faktor kondisi di lingkungan (*life circumstance*) dan 40% faktor yang ditentukan oleh diri sendiri (*intentional activities*).

Set point adalah batasan tingkat kebahagiaan seseorang yang ditentukan oleh faktor genetic/bawaan seperti *personality*, sedangkan *life circumstance* adalah berbagai situasi kehidupan yang berubah-ubah dari waktu ke waktu. *Intentional activities* adalah hal-hal yang terutama ditentukan oleh pilihan-pilihan pribadi yang bersangkutan, oleh kehendak bebasnya, atau dengan kata lain berada di bawah kendalinya sendiri (Arif, 2016).

Spirituality adalah Kecenderungan manusia untuk mencari arti dari kehidupan melalui transendensi diri atau kebutuhan untuk berhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari individu itu sendiri, sedangkan *religion* merupakan pencarian spiritual yang terhubung dengan institusi keagamaan yang formal. Namun spiritualitas tidak tergantung pada konteks institusional (Zinnbaurer, Pargament & Scott, 1999).

Snyder & Dinoff (1999) mendefinisikan *coping* adalah respon yang ditujukan untuk mengurangi beban fisik, emosional dan psikologis yang terkait dengan peristiwa kehidupan yang penuh stres dan kerepotan sehari-hari. *Coping* yang efektif harus mengurangi beban dari tantangan baik tekanan

langsung jangka pendek dan juga harus berkontribusi untuk menghilangkan stres jangka panjang. Efek jangka panjang ditemukan terutama ketika *coping* membantu membangun sumber daya yang akan menghambat atau menyangga tantangan stres di masa depan. Hasilnya adalah status kesehatan yang baik, *subjective well-being* yang tinggi, membantu untuk mengembangkan jaringan intimasi dukungan sosial. Program coping yang efektif menggunakan pendekatan yang multidimensional yang berdampak pada banyak area yang dapat digunakan sebagai sumber pengembangan (Snyder, 1999). Tujuan dari banyak perspektif baru tentang manajemen stress adalah mengembalikan seseorang ke homeostatis tetapi membantu mendorong seseorang menuju kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif non-eksperimental dengan responden orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas.

Ada 4 hipotesis penelitian yang diajukan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu :

1. *Set point, life circumstance, intentional activities* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
2. *Spiritualitas dan Coping* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
3. *Set point, life circumstance, Intentional activities, spirituality, dan coping* secara simultan dan signifikan berkontribusi terhadap *happiness*.
4. Faktor-faktor yang berkontribusi paling signifikan terhadap *happiness*.

Table 1. Gambaran Responden

Variables	Responden (n=372)	
	Mean	SD
Usia	31.82	12.139
Pendidikan	3.58	.748
Status Sosial-Ekonomi	2.02	.504
Religious Attendance	5.05	.957
Religious Activity	3.48	1.513
Subjective Religious	4.47	1.281

Berdasarkan gambaran responden dari data sosiodemografik pada tabel 1 dengan analisis *mean* dan *standard deviation* diketahui bahwa usia rata-rata responden berkisar 31.82 tahun dengan tingkat pendidikan umumnya berada pada taraf SMA dan Strata I ke atas sebesar 85.9% (mean=3.58, SD=.748) dengan status sosial ekonomi yang sebagian besar berada pada taraf menengah ke atas sebesar 62.3%. Namun responden yang merasa penghasilannya cukup bahkan lebih dari yang dibutuhkan sebesar 87.6% (mean=2.02, SD=.504).

Tingkat religiusitas responden dilihat dari aktif dalam kegiatan ritual beragama (*religious attendance*) rata-rata seminggu sekali pergi ke tempat ibadah (mean=5.05, SD=.957), melakukan kegiatan religius sehari-hari seperti berdoa, persekutuan, atau pengajian (*religious activity*) umumnya dilakukan seminggu sekali atau lebih (mean=3.48, SD=1.513). Responden menghayati mereka memiliki tingkat religiusitas (*subjective religious*) yang tergolong cukup (mean=4.47, SD=1.281).

Table 2 . Gambaran Demografik

Variables		Responden (n = 372)	
		f	%
Sex	Laki-Laki	161	43.3
	Perempuan	211	56.7
Status Marital	Belum Menikah	154	41.4
	Menikah	168	45.2
	Single Parent	13	3.5
	Lainnya	37	9.9
Religion	Islam	104	27.9
	Kristen	235	63.2
	Katolik	26	7.0
	Kepercayaan lainnya	7	1.9
Ethnic	Jawa	94	25.3
	Tionghoa	53	14.2
	Batak	57	15.3
	Sunda	80	21.5
	Manado	17	4.6
	Lainnya	71	19.1

Gambaran demografik table 2 berkaitan dengan status sex diketahui perempuan lebih banyak daripada laki-laki yang umumnya telah menikah dan *single parent* sebesar 48.7% dan sisanya belum menikah sebanyak 41.4%. Responden umumnya beragama Islam dan Kristen yang berada di kota Bandung dan Semarang dengan suku bangsa Jawa, Sunda, Batak dan Tionghoa.

Pengukuran variabel-variabel dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu untuk *happiness* menggunakan *Subjective Happiness* oleh Lyubomirsky, S. and Lepper, H.S.; *Big-Five trait personality* menggunakan alat ukur yang diambil dari John, O. P. & Srivastava, S. (1999); *Flourishing and Spine* menggunakan *Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings* yang dikembangkan oleh Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, Dong-won, Oishi, S. dan Biswas-Diener, R. (2010); pengukuran *adult attachment* menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016) berdasarkan *the model studies using RQ* (Griffin & Bartholomew, 1994), *two attachment dimensions were derived from the four prototypical ratings*; pengukuran *Spiritual Well-Being* oleh Craig W. Ellison (1983); pengukuran *Autonomy* menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014); pengukuran *Grit* berdasarkan instrumen dari Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007); pengukuran *Coping* dengan menggunakan 2 instrumen yaitu *Brief Cope* dari Carver, C.S. (1997) dan *BriefR Cope* dari *Short Measure of Religious Coping* oleh Pargament, K., Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). Semua instrumen sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengolahan data.

Analisis untuk data demografik menggunakan *mean*, standar deviasi dan prosentase, sedangkan untuk penelitian ini menggunakan beberapa uji statistik. Uji korelasi Pearson dan *Chi-Square Test* digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel *set range*, *life circumstances*, *intentional activities*, spiritualitas dan *coping* dengan *happiness* serta *flourishing* dengan *happiness*. Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan *Manova Test* untuk mengetahui besarnya kontribusi *set range*, *life circumstances*, *intentional activities*, spiritualitas dan *coping* dengan *happiness*. Selanjutnya, dilakukan analisis jalur dengan melihat hasil *Anova Test* pada *Manova Test* untuk mengetahui pengaruh setiap jalur terhadap *happiness*. Semua nilai uji dengan signifikansi kurang dari .05 dengan menggunakan SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil ¹

Responden penelitian ini sebanyak 372 responden yang dijangar dari dua kota besar yaitu Bandung sebanyak 242 responden dan Semarang sebanyak 130 responden dengan komposisi responden perempuan sebanyak 211 (56,7%) dan laki-laki sebanyak 161 (43,3%) dengan hasil uji sebagai berikut :

Table 3 . Korelasi Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables		Happiness	
		<i>r</i>	Sig.
¹ Set Point (Personality)	Openness	.156**	.000
	Neuroticism	-.213**	.000
	Conscientiousness	.221**	.000
	Extraversion	.195**	.000
	Aggreeableness	.229**	.000
Life Circumstances	Sex	X = 22.345	.439
	Age	.107*	.026
	SES	.246**	.000
	Status Marital	X = 172.404**	.000
	Education	.236**	.000
Intentional Activities ¹	Spaen Balance	.461**	.000
	Self-Attachment	.205**	.000
	Others-Attachment	.131**	.000
	Autonomy	.263**	.000
	Grit	.363**	.000
Spirituality - Religiousity	Religious Well Being	.304**	.000
	Existential Well Being	.011	.416
	Religious Attendance	.043	.207
	Religious Activity	-.049	.173
	Subjective Religious	.268**	.000
Coping ¹	Active Coping	.363**	.000
	Planning	.352**	.000
	Positive Reframing	.316**	.000
	Acceptance	.188**	.000
	Humor	.053	.152
	Religion	.218**	.000
	Emotional Support	.160**	.000
	Instrumental Support	.126**	.000
	Self Distraction	.035	.253
	Denial	-.263**	.000
	Venting	-.031	.274
	Substance Use	-.171**	.000
	Behavior Disangagement	-.270**	.000
	Self Blame	-.265**	.000

Religious Coping	Positive Coping	.371**	.000
	Negative Coping	-.286**	.000
Note.	* < .05	** < .01 (1-tailed)	Pearson & Chi-Square Test N=372

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson dan *Chi-Square Test* pada faktor-faktor penentu *happiness* pada tabel 3 diketahui sebagian besar memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* seperti set point dengan 5 *trait* kepribadian, *life circumstances*, *intentional activities* yang terdiri dari *spare balance*, *adult attachment*, *autonomy* dan *grit* memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* yang berkisar $r = .107 - .461$ dan $sig = .000 - .026$, kecuali status sex tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *happiness* ($X = 22.345$ dan $sig = .436$). Untuk hasil uji korelasi Pearson Test pada variabel spiritualitas dengan *happiness* hanya *religious well-being* dan *subjective religious*, sedangkan korelasi *coping* dengan *happiness* sebagian besar berkorelasi, kecuali dengan 3 bentuk *coping* yaitu *humor* ($r = .053$, $sig = .152$), *self distraction* ($r = .035$, $sig = .152$) dan *venting* ($r = -.031$, $sig = .274$).

Table 4. Pengaruh Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables	Happiness				
	R	R Square	F Value	Sig.F	%
Set Point	.305**	.093	7.505	.000	9.3
Life Circumstances	.319**	.102	6.917	.000	10.2
Intentional Activities	.512**	.262	25.997	.000	26.2
Spirituality	.466**	.217	19.355	.000	21.7
Coping	.559**	.313	10.094	.000	31.3
Note.	* < .05	** < .01	Manova Test	N=372	

Hasil uji Manova Test untuk membuktikan hipotesis penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa Set Point dengan $R = .305$, $F = 7.505$ dan $sig.F = .000$ sebesar 9.3%, *Life Circumstance* dengan $R = .319$, $F = 6.917$ dan $sig.F = .000$ sebesar 10.2% dan *Intentional activities* dengan $R = .512$, $F = 25.997$ dan $sig.F = .000$ sebesar 26.2%. Ketiga faktor derterminan diatas berkontribusi terhadap *happiness* hanya sekitar 45.7% lebih rendah dari estimasi Lyubormisky. Namun akan meningkat kontribusinya jika ke-3 faktor tersebut ditambah dengan peran spiritualitas dengan $R = .466$, $F = 19.355$ dan $sig.F = .000$ sebesar 21.7% serta peran coping dengan $R = .559$, $F = 10.094$ dan $sig.F = .000$ sebesar 31.3% menjadi sebesar 98.7%. Hal ini berarti hanya 1.3% *happiness* dipengaruhi oleh faktor penentu lainnya yang belum masuk dalam penelitian ini seperti tingkat kesehatan.

Table 5. Analisa Jalur Faktor-Faktor Penentu *Happiness*

Variables	Happiness			
	B	t	Sig.	
The Set Point (Personality)	Openness	.038	.605	.546
	Neuroticism	-.130*	-2.339	.020
	Conscientiousness	.097	1.664	.097
	Extraversion	.070	1.124	.262
	Aggreeableness	.106	1.703	.089
Life Circumstances	Sex	.024	.429	.668
	Age	.088	1.488	.138
	SES	.205**	3.710	.000
	Status Marital	.078	1.407	.160
	Education	.202**	3.551	.000
	Spane Balance	.350**	6.619	.000

Intentional Activities	Self-Attachment	.036	.750	.454
	Others-Attachment	.086	1.873	.062
	Autonomy	.026	.507	.613
	Grit	.207**	3.982	.000
Spirituality- Religiosity	Religious WB	.369**	7.088	.000
	Existential WB	-.135**	-2.606	.010
	Religious Attendance	.015	.286	.775
	Religious Activity	-.162**	-2.939	.004
	Subjective Religious	.319**	6.332	.000
Coping	Active Coping	.119*	2.117	.035
	Planning	.148*	2.532	.012
	Positive Reframing	.086	1.496	.136
	Acceptance	-.054	-.993	.321
	Humor	.052	1.050	.294
	Religion	.007	.127	.899
	Emotional Support	.078	1.391	.165
	Instrumental Support	.033	.576	.565
	Self Distraction	-.017	-.333	.739
	Denial	-.137*	-2.452	.015
	Venting	-.026	-.508	.612
	Substance Use	.055	1.046	.296
	Behavior Disengagement	-.093	-1.752	.081
	Self Blame	-.156**	-2.916	.004
	Religious Coping	Positive Coping	.187**	3.363
Negative Coping		-.057	-.986	.325
Note.	* < .05	** < .01	Manova Test	N=372

Pada tabel 5 ini merupakan analisa jalur dari uji Manova Test antara pengaruh *set point* yang berupa 5 trait kepribadian, ternyata hanya *trait neuroticism* secara signifikan berpengaruh negatif terhadap *happiness* dengan $B=-.130$, $t=-2.339$ dan $sig.=0.205$, sedangkan ada 2 faktor *life circumstances* yang berpengaruh pada *happiness* yaitu SES ($B=205$, $t=3.710$ dan $sig.=.000$) dan tingkat pendidikan ($B=.202$, $t=3.551$ dan $sig.=.000$).

Pengaruh *intentional activities* terhadap *happiness* ditemukan 2 faktor yang berpengaruh langsung terhadap *happiness* yaitu keseimbangan emosi (*spare balance*) dengan $B=.350$, $t=6.619$ dan $sig.=.000$ dan *grit* berpengaruh secara signifikan terhadap *happiness* dengan $B=.207$, $t=3.982$ dan $sig.=.000$. Namun dengan variabel *adult attachment* dan *autonomy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *happiness*.

Hasil analisis jalur terhadap *spirituality-religiosity* dengan *happiness* diketahui ada 4 faktor yang berpengaruh yaitu *religious well-being* ($B=.369$, $t=7.088$, dan $sig.=000$), *existential well-being* ($B=-.135$, $t=-2.606$ dan $sig.=.010$), *religious activity* ($B=-.162$, $t=-2.939$ dan $sig.=.004$) dan *subjective religious* ($B=.319$, $t=6.332$, dan $sig.=.000$), sedangkan pada *coping* diketahui ada 5 *coping* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan *happiness* yaitu *active coping* ($B=.119$, $t=-2.117$, dan $sig.=.035$), *planning* ($B=.148$, $t=2.532$, dan $sig.=.012$), *denial* ($B=-.137$, $t=-2.452$, dan $sig.=.015$), *self-blame* ($B=-.156$, $t=-2.916$ dan $sig.=.004$) dan *religious coping* hanya *positive coping* ($B=.187$, $t=3.363$, dan $sig.=.001$).

Table 6. Analisa Jalur Faktor Penentu yang paling Signifikan terhadap *Happiness*

Variables		Happiness		
		B	t	Sig.
Circumstances	Education	.137**	3.151	.002
Intentional Activities	Spaen Balance	.202**	3.974	.000
Spirituality- Religiosity	Religious WB	.192**	3.816	.000
	Existential WB	-.158**	-3.388	.002
	Subjective Religious	.139**	3.103	.002
Coping	Active Coping	.140**	2.612	.009
	Planning	.192**	3.499	.001
	Self Blame	-.137**	-2.866	.004
Note. * < .05	** < .01	Manova Test	N=372	

Hasil analisis jalur dari faktor-faktor penentu yang sudah teruji signifikansinya pada tabel 5, selanjutnya dilakukan uji signifikan kembali untuk mendapatkan faktor yang paling signifikan dengan uji Manova Test maka didapatkan faktor-faktor penentu yang paling signifikan berpengaruh pada *happiness* seperti pada tabel 6. Adapun faktor yang tidak signifikan setelah dilakukan uji secara simultan terhadap *happiness* adalah faktor *set point* yang terdiri dari 5 trait kepribadian, *intentional activities* yang terdiri dari *adult attachment*, *autonomy*, dan *grit*, sedangkan *spirituality-religiosity* hanya *religious activity* yang tidak berpengaruh signifikan terhadap *happiness* dan *coping* terdiri dari *denial*, *positive* dan *negative coping*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *Set point* dengan $R=.305$, $F=7.505$ dan $\text{sig.}F=.000$ sebesar 9.3%, *Life Circumstance* dengan $R=.319$, $F=6.917$ dan $\text{sig.}F=.000$ sebesar 10.2% dan *Intentional activities* dengan $R=.512$, $F=25.997$ dan $\text{sig.}F=.000$ sebesar 26.2%. Ketiga faktor penentu diatas berkontribusi terhadap *happiness* hanya sekitar 45.7% lebih rendah dari estimasi Lyubormisky. Menurut Lyubormisky (2008) bahwa *Happiness* merupakan kontribusi dari *Set point* + *Life Circumstance* + *Intentional activities* (S + C + I) dengan kontribusi faktor-faktor terhadap *Happiness* sebesar 100% dengan komposisi 50% *set point* + 10% *life circumstance* + 40% *intentional activities*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kontribusi *set point* yang merupakan faktor bawaan seperti *trait* kepribadian dari estimasi 50% pada kenyataannya hanya 9.3% saja, sedangkan kontribusi *intentional activities* yang diprediksi 40% hanya berkontribusi 26.2%. Hal ini jauh dari estimasi Lyumbormisky (2008) bila gabungan kontribusi dari *set point* dan *intentional activities* bisa mencapai 90%. Kontribusi *life circumstance* dari hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan estimasi Lyubormisky sebesar 10.2%.

Compton (2005) menyoroti peran faktor *Religiositas - Spiritualitas well being* dan *Positive Coping* sebagai cara mencapai *happiness*. Pada penelitian ini dilakukan pengujian hipotesis yang berkaitan dengan peran spiritualitas dan *coping* terhadap *happiness*. Hasilnya menunjukkan akan meningkat kontribusinya jika ke-3 faktor utama diatas ditambah dengan peran spiritualitas dengan $R=.466$, $F=19.355$ dan $\text{sig.}F=.000$ sebesar 21.7% serta peran *coping* dengan $R=.559$, $F=10.094$ dan $\text{sig.}F=.000$ sebesar 31.3% sekitar 53% menjadi sebesar 98.7%. Hal ini berarti hanya 1.3% *happiness* dipengaruhi oleh faktor penentu lainnya yang belum masuk dalam penelitian ini seperti tingkat kesehatan.

Besarnya peran spritualitas dan religiosity yang memiliki kontribusi dua kali lipat (21.7%) lebih besar dibandingkan dengan *trait* kepribadian (9.2%) merupakan temuan yang menarik karena peran

spiritualitas yang merupakan dasar histori dari pembentukan psikologi positif tetapi tampaknya kurang banyak mendapat perhatian dalam pembahasan psikologi positif. Seligman (dalam Arif, 2016) melukiskan pergumulan dalam keraguan dan harapan akan makna transendental yang akan tiba suatu hari nanti.

Pada hasil analisis jalur dari kontribusi *trait* kepribadian terutama dari *trait neuroticism* yang merupakan *trait* kepribadian yang paling konsisten dalam memprediksi *happiness* yang menggambarkan perasaan negatif ataupun kecemasan secara general dibandingkan ke-4 *trait* kepribadian lainnya. *Neuroticism* merupakan kecenderungan dari kumpulan pengalaman yang berisi emosi negatif, seperti cemas, marah, kecil hati, sedih dan kondisi yang memalukan (Costa & McCrae, 1985). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Keltner (1996) bahwa *neuroticism* adalah *trait* kepribadian yang didefinisikan sebagai emosi negatif dalam kondisi yang positif.

Menurut Baltes (dalam Compton, 2005) perkembangan *flourishing* yang merupakan salah satu indikator *happiness* terjadi karena individu memiliki kemampuan resiliensi dalam beradaptasi dengan kondisi di lingkungan. Kemampuan dalam menanggulangi stres atau *coping* yang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* sehingga memiliki tingkat stres yang rendah agar dapat mencapai hidup yang bahagia. Menurut Synder & Dinoff (1999) bahwa *positive coping* merupakan respon yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik, emosi dan psikologis ketika menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari (Synder & Dinoff, 1999). *Positive coping* berguna untuk meningkatkan *wellness* individu melalui penyesuaian psikososial.

Penelitian *positive coping* cenderung memusatkan pada bagaimana individu berhasil mengatasi tantangan hidup. Jika dilihat *positive coping* dapat dimasukkan dalam *intentional activities* karena merupakan respon individu terhadap perubahan *life circumstance*. Pada penelitian ini tampak *coping* yang memiliki kontribusi adalah *active coping* dan *planning*. Menurut Carver (1997) bahwa *active coping* dan *planning* merupakan faktor tunggal, demikian juga dengan *denial* (*trying to push the reality of the situation away*) dan *self-blame* (*critizing oneself for responsibility in the situation*). Hal penelitian menunjukkan besarnya peran *coping* (31.3%) bila dibandingkan dengan peran beberapa faktor *intentional activities* lainnya (26.2%).

Pada hasil analisis jalur pada *religious coping* yang memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan adalah *Positive Religious Coping*. *Positive* dan *negative religious coping* mengukur kesehatan fisik dan kesehatan mental individu. Pada *positive religious coping* (PRC) berkaitan dengan sedikitnya gangguan psikosomatis dan berkembangnya spiritualitas setelah menghadapi dapat stressor.

PRC berhubungan dengan kekuatan transenden, rasa aman berhubungan dengan Tuhan, dan percaya pada sesuatu yang besar maknanya. *Negative religious coping* (NRC) berhubungan dengan banyaknya tanda-tanda distres psikologis serta rendahnya kualitas hidup. NRC memiliki ciri adanya ketegangan, konflik dan perjuangan terhadap Tuhan dan orang lain yang diwujudkan melalui penilaian negatif terhadap Tuhan yang memunculkan keraguan. Individu umumnya lebih sering menggunakan *positive* daripada *negative religious coping*. Pada penelitian ini tampak yang memiliki kontribusi signifikan terhadap *happiness* adalah PRC daripada NRC.

Hasil analisis jalur dari faktor-faktor penentu yang sudah teruji signifikansinya, selanjutnya dilakukan uji signifikan kembali untuk mendapatkan faktor penentu yang paling signifikan berpengaruh pada *happiness*. Hasil temuannya menunjukkan pendidikan, keseimbangan emosi, *spirituality well being* dan religiusitas, serta *active coping*, *planning* dan *self-blame* merupakan faktor yang paling signifikan menentukan *happiness* di usia dewasa dalam penelitian ini.

Keterbatasan penelitian ini dengan kesamaan faktor-faktor penentu *happiness* dalam penelitian yang dilakukan Lyumbormisky, berkaitan dengan tidak dijelaskannya faktor-faktor yang ada dalam *Life Circumstance* dan *Intentional activities*. Lyumbormisky hanya mengungkapkan berupa asumsi-asumsi

dari faktor-faktor yang menentukan *happiness*, sehingga dalam penelitian ini mencoba untuk mengukur faktor-faktor tersebut.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil diskusi penelitian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya peran spiritualitas dan *coping* sebagai faktor penentu *happiness* pada usia dewasa, disamping ketiga faktor yang telah dikemukakan oleh Lyubormisky yaitu *set point*, *life circumstances*, dan *intentional activity* dapat menjadi faktor penentu yang perlu dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam penelitian psikologi positif, terutama faktor *intentional activity*.

Hasil uji signifikansi pada faktor-faktor penentu yang paling berpengaruh adalah faktor *spirituality-religiosity* dan *coping*. Hal ini kurang sejalan dengan temuan Lyubormisky dkk. yang menyatakan faktor yang paling berpengaruh dalam mengembangkan dan mempertahankan *happiness* adalah *intentional activity* sehingga Lyubormisky, dkk (2005) menggunakan *intentional activity* sebagai teknik terapi *happiness* dengan mengembangkan kognitif, afektif dan motivasi klien.

Namun dari hasil penelitian di Indonesia untuk mencapai *happiness* melalui terapi yang melatih keseimbangan emosi, spiritualitas dan religiusitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, klien dapat diajarkan untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat melalui *active coping*, *planning* dan *self-blame* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya di lingkungan sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi dalam diri klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S.. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavior Medicine*, 4 (1), 92-100.
- Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016). Adult Attachment Style. *Personality and Individual Differences*, 96, 55-64.
- Compton, W.C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. Belmont, CA : Thomson Wodsworth.
- Costa, P., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influence on well being : Longitudinal follow-up an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Chu Kim-Prieto, Choi, D-W, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Soc Indic Res*, 97:143-156.
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1087-1101.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being : Conceptualization and Measurement. *Journal Psychology and Theology*, vol.11, No.4, 330-340.

- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspective. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Lyumbormisky, S. (2008). *The how happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubormisky, S., Sheldon, K. M. & Sckade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyumbormisky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Pargament, K., Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of Religious Coping. *Religious*, 2, 51-76.
- Romadoni, A. (2017). Survei : indeks kebahagiaan Indonesia Menurun. www.liputan6.com diakses pada tanggal 12 Maret 2018.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of comprehensive inventory of thriving (CIT) and brief inventory thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Snyder, C. R. (Ed). (1999). *Coping: The psychological Of what works*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Dinoff, B.L. (1999). *Coping: Where have you been?* In C.R. Snyder, (Ed). (1999). *Coping: The psychological Of what works*. New York: Oxford University Press.
- Zinnbaurer, B. J., Pargament, K. I. & Scott, A. B. (1999). The emerging meaning of religiousness and spirituality: Problem and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-920.

Kontribusi Faktor-Faktor Penentu Happiness di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan Coping dalam Mencapai Happiness

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	18%
2	docplayer.info Internet Source	2%
3	repository.maranatha.edu Internet Source	1%
4	core.ac.uk Internet Source	1%
5	ejournal.uinib.ac.id Internet Source	1%
6	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

Kontribusi Faktor-Faktor Penentu Happiness di Usia Dewasa: Peran Spiritualitas dan Coping dalam Mencapai Happiness

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11