

Peran Voluntary Activities dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing

by Yuspendi Yuspendi

Submission date: 25-Aug-2017 10:21PM (UTC+0800)

Submission ID: 839811326

File name: YUSPENDI_UNIV.KRISTEN_MARANATHA_BANDUNG.docx (29.83K)

Word count: 2480

Character count: 16584

Peran Voluntary Activities dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing

Yuspendi – Universitas Kristen Maranatha
Virgo Handojo – California Baptist University
Vida Handayani – Universitas Kristen Maranatha

Abstrak

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

Keyword : Flourishing, Voluntary activities, Coping dan Religious Coping

Pendahuluan

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

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

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

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

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

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh dari faktor-faktor determinan voluntary activities dan coping terhadap perkembangan flourishing. Metode penelitian yang digunakan bersifat kualitatif non-eksperimental dengan responden orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas.

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

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

Partisipan

Tabel 1. Gambaran Responden (N = 372)

Variabel	Responden	
	Mean	SD
Usia	31.82	12.139
Pendidikan	3.54	.759
Status Sosial-Ekonomi	2.01	.517
Status Pernikahan	1.84	1.607
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 31.83 tahun dengan tingkat pendidikan umumnya berada pada taraf SMA dan Strata 1 ke atas sebesar 85.9% (mean=3.54, SD=.759) dengan status sosial ekonomi yang 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=2.01, SD=.517).

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

Instrumen

Pengukuran variabel-variabel dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu untuk Flourishing dan 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. (2009); pengukuran adult attachment menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Chui, W.Y. & Leung, M.T. (2016) berdasarkan the model studies using RQ (Griffin & Bartholomew, 1994), two attachment dimensions were derived from the four prototypical ratings; pengukuran Spiritual Well-Being oleh Craig W. Ellison (1983); pengukuran Autonomy menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014); pengukuran Grit berdasarkan instrumen dari Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007); pengukuran Coping dengan menggunakan 2 instrumen yaitu Brief Cope dari Carver, C.S. (1997) dan BriefR Cope dari Short Measure of Religious Coping oleh Pargament, K. ,

Feuille, M., and Burdzy, D. (2011). Semua instrumen sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengolahan data.

Analisis Statistik

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

Hasil

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 372 responden yang dijarah 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%).

Tabel 2 . Korelasi Data Demografik dengan Flourishing

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

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

Tabel 3 . Korelasi Voluntary Activities dan Coping dengan Flourishing

Variabel	Flourishing		
	R	Sig.	
Voluntary Activities	Spaen Balance	.486**	.000
	Self-Attachment	.310**	.000
	Others-Attachment	.113*	.015
	Religious Well Being	.334**	.000
	Existential Well Being	.148**	.002
	Autonomy	.262**	.000
	Grit	.460**	.000
Coping	Active Coping	.486**	.000
	Planning	.355**	.000
	Positive Reframing	.373**	.000
	Acceptance	.343**	.000
	Humor	-.006	.453
	Religion	.296**	.000
	Emotional Support	.173**	.000
	Instrumental Support	.229**	.000
	Self Distraction	.037	.237
	Denial	-.234**	.000
	Venting	.022	.336
	Substance Use	-.242**	.000
Religious Coping	Positive Coping	.445**	.000
	Negarif Coping	-.370**	.000

Note. * < .05 ** < .01 (1-tailed) Pearson N=372

Hasil uji korelasi dengan Pearson Test menunjukkan voluntary activities yang terdiri dari spaen balance, adult attachment, spiritual well-being (religious dan existential well-being), autonomy dan grit memiliki korelasi yang signifikan dengan perkembangan flourishing yang berkisar $r = .148 - .486$ dan $\text{sig} = .000 - .015$. Untuk hasil uji korelasi Pearson Test dengan Coping hampir sebagian besar memiliki korelasi dengan perkembangan flourishing, kecuali dengan 3 bentuk coping yaitu humor ($r = .006$, $\text{sig} = .453$), self distraction ($r = .037$, $\text{sig} = .237$) dan venting ($r = .022$, $\text{sig} = .336$).

Tabel 4. Pengaruh Voluntary Activities dan Coping Terhadap Flourishing

Variabel	Flourishing				
	R	R Square	F	Sig.F	%
Voluntary Activities	.592	.351	28.123	.000	35.1
Coping	.660	.435	17.094	.000	43.5
Voluntary Activitis dan Coping	.714	.509	15.714	.000	50.9

Note. * < .05 ** < .01 Multiple Regresi N=372

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

Tabel 5. Analisa Jalur Voluntary Activities dan Coping Terhadap Flourishing

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

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

well-being dan autonomy tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan flourishing.

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

Pembahasan

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

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

Voluntary activities berpengaruh signifikan terhadap perkembangan flourishing dengan kontribusi sebesar 35.1% (tabel 4). Hal ini sejalan dengan penelitian Lyubomirsky dkk. (2005) yang menyatakan intentional activities memiliki kontribusi sebesar 40%. Namun demikian, tampaknya coping memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan voluntary activities terhadap perkembangan flourishing dengan kontribusi sebesar 43,5% (tabel 4). Hal ini berarti kita perlu memperhitungkan pengaruh coping dalam mencapai perkembangan flourishing disamping faktor yang telah ditemukan sebelumnya oleh Seligman dan Lyubomirsky dkk tersebut.

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

lebih lanjut ke 2 faktor lainnya yaitu Set range dan life circumstances terhadap perkembangan flourishing.

Simpulan

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

1. Voluntary activities dan coping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan flourishing pada orang dewasa. Namun demikian, pengaruh coping lebih besar dibandingkan voluntary activities terhadap perkembangan flourishing orang dewasa.
2. Hasil analisis jalur menunjukkan keseimbangan (spane balance) dan grit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan flourishing, sedangkan ada 5 bentuk coping yang berpengaruh terhadap perkembangan flourishing yaitu active coping, acceptance, instrumental support dan religious coping (positive dan negative coping).
3. Korelasi antara variabel-variabel voluntary activities dan coping sebagai besar memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan flourishing orang dewasa, kecuali 3 bentuk coping yang berupaya mengaburkan atau menghindari stres yang dihadapinya, seperti humor, self-distraction dan venting.
4. Adanya korelasi yang signifikan antara life circumstances dengan perkembangan flourishing orang dewasa,

Saran

Penelitian selanjutnya dapat dilihat pengaruh tiga faktor determinan happiness yaitu set range, life-circumstance, dan voluntary activities baik secara langsung maupun secara bersama-sama terhadap perkembangan flourishing.

Referensi

- 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.

¹ 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.

⁶ Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being : Conceptualization and Measurement. *Journal Psychology and Theology*, vol.11, No.4, 330-340.

⁵ Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

¹¹ Pargament, K., Feuille, M. & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religious*, 2, 51-76.

⁸ Seligman, M.E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

³ Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*.

Peran Voluntary Activities dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

Peran Voluntary Activities dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	j-humansciences.com Internet Source	2%
2	www.iaccp.org Internet Source	2%
3	www.researchgate.net Internet Source	1%
4	nccur.lib.nccu.edu.tw Internet Source	1%
5	etds.lib.stu.edu.tw Internet Source	1%
6	Submitted to Hanshin University Graduate School Student Paper	1%
7	Submitted to Singapore Management University Student Paper	1%
8	revistas.um.es Internet Source	1%

9

Chui, Wing-Yip, and Man-Tak Leung. "Adult attachment internal working model of self and other in Chinese culture: Measured by the Attachment Style Questionnaire — Short Form (ASQ-SF) by confirmatory factor analysis (CFA) and item response theory (IRT)", *Personality and Individual Differences*, 2016.

Publication

1%

10

"Applied Psychology Readings", Springer Nature, 2016

Publication

1%

11

Submitted to University of East London

Student Paper

1%

12

ecommons.usask.ca

Internet Source

<1%

13

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

<1%

14

peda.net

Internet Source

<1%

15

afterdeployment.dcoe.mil

Internet Source

<1%

16

uzidokter.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On