



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Bab 9  
Assignment title: Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding At...  
Submission title: Nabilah Masturah Hudaniah\_Dewasa awal Dukungan sosial Efi...  
File name: Nabilah\_Masturah\_Hudaniah\_Dewasa\_awal\_Dukungan\_sosial\_...  
File size: 364.76K  
Page count: 9  
Word count: 3,380  
Character count: 20,227  
Submission date: 08-Mar-2025 01:59AM (UTC+0700)  
Submission ID: 2608195694

Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness  
Volume 2, Nomor 1  
ISSN 2798-1401

**Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal**

Alijah Nabilah Masturah<sup>1</sup>, Hudaniah<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
e-mail: [alijah\\_nabilah@ummm.ac.id](mailto:alijah_nabilah@ummm.ac.id), [hudaniah@ummm.ac.id](mailto:hudaniah@ummm.ac.id)

**Abstrak.** Kesehatan mental akan lebih berkembang dalam membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna. Sehingga, tujuan kesehatan mental adalah *flourishing*. Orang yang *flourish* yakin akan kemampuan dirinya untuk memiliki hubungan sosial yang luas dan memuaskan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif *cross sectional* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Ada 201 perempuan dan 66 laki-laki. Pengukuran dilakukan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Flourishing Scale* (FS). Analisa data menggunakan regresi linear berganda. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri serta ketiga dimensi dukungan sosial secara bersama-sama mampu memprediksi *flourishing* ( $R=0.665$ ;  $p<0.01$ ). Selain itu, secara terpisah efikasi diri ( $B=0.434$ ;  $p<0.01$ ) serta dukungan keluarga ( $B=0.406$ ;  $p<0.01$ ) mampu memprediksi *flourishing*. Sedangkan, dukungan dari teman ( $B=0.063$ ;  $p>0.05$ ) dan *significant other* ( $B=0.110$ ;  $p>0.05$ ) tidak mampu memprediksi *flourishing*. Hasil lainnya menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki korelasi dengan seluruh variabel tenur, yaitu: jenis kelamin ( $r=-0.161$ ;  $p<0.01$ ), profesi ( $r=0.183$ ;  $p<0.01$ ), usia ( $r=0.222$ ;  $p<0.01$ ), efikasi diri ( $r=0.552$ ;  $p<0.01$ ), dukungan keluarga ( $r=0.489$ ;  $p<0.01$ ), dukungan teman ( $r=0.246$ ;  $p<0.01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r=0.382$ ;  $p<0.01$ ). Artinya, hanya efikasi diri dan dukungan keluarga yang mampu memprediksi *flourishing*. Akan tetapi, jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *flourishing*.

**Kata kunci:** Dewasa awal, Dukungan sosial, Efikasi diri, Flourishing

**Abstract.** Mental health will be more developed to helping people to live more productively and meaningfully. A flourish person believes in his own ability to have broad and satisfying social relationships. The aim of the study was to determine the effect of self-efficacy and social support on flourishing in early adulthood. The method used in this research was a cross sectional quantitative method using accidental sampling technique. There were 201 women and 66 men. Measurements were using the *General Self-Efficacy Scale* (GSE), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), and *Flourishing Scale* (FS). Data analysis used multiple linear regression. This study showed that self-efficacy and the three dimensions of social support were simultaneously able to predict flourishing ( $R=0.665$ ;  $p<0.01$ ). In addition, separately self-efficacy ( $B=0.434$ ;  $p<0.01$ ) and family support ( $B=0.406$ ;  $p<0.01$ ) were able to predict flourishing. Meanwhile, support from friends ( $B=0.063$ ;  $p>0.05$ ) and the significant other ( $B=0.110$ ;  $p>0.05$ ) were not able to predict flourishing. Other results showed that flourishing had a correlation with all measured variables, namely: gender ( $r=-0.161$ ;  $p<0.01$ ), profession ( $r=0.183$ ;  $p<0.01$ ), age ( $r=0.222$ ;  $p<0.01$ ), self-


10

## Bab 9

# Nabilah Masturah Hudaniah\_Dewasa awal Dukungan sosial Efikasi diri Flourishing.pdf

 Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet

 Prodi Peternakan

 University of Muhammadiyah Malang

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3176265437

Submission Date

Mar 8, 2025, 1:59 AM GMT+7

Download Date

Mar 8, 2025, 3:44 AM GMT+7

File Name

Nabilah\_Masturah\_Hudaniah\_Dewasa\_awal\_Dukungan\_sosial\_Efikasi\_diri\_Flourishing.pdf

File Size

364.8 KB

9 Pages

3,380 Words

20,227 Characters

# 17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report




- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

## Exclusions

- ▶ 86 Excluded Matches

---

## Top Sources

- 17%  Internet sources
- 0%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags




### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 17%  Internet sources
- 0%  Publications
- 1%  Submitted works (Student Papers)

---

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

**1** Internet

unimuda.e-journal.id 17%

## Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor *Flourishing* pada Dewasa Awal

Alifah Nabilah Masturah<sup>1</sup>, Hudaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
e-mail: [alifah\\_nabilah@umm.ac.id](mailto:alifah_nabilah@umm.ac.id), [hudaniah@umm.ac.id](mailto:hudaniah@umm.ac.id)

**Abstrak.** Kesehatan mental akan lebih berkembang dalam membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna. Sehingga, tujuan kesehatan mental adalah *flourishing*. Orang yang *flourish* yakin akan kemampuan dirinya untuk memiliki hubungan sosial yang luas dan memuaskan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif *cross sectional* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Ada 201 perempuan dan 66 laki-laki. Pengukuran dilakukan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Flourishing Scale* (FS). Analisa data menggunakan regresi linear berganda. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri serta ketiga dimensi dukungan sosial secara bersama-sama mampu memprediksi *flourishing* ( $R=0,665$ ;  $p<0,01$ ). Selain itu, secara terpisah efikasi diri ( $B=0,434$ ;  $p<0,01$ ) serta dukungan keluarga ( $B=0,406$ ;  $p<0,01$ ) mampu memprediksi *flourishing*. Sedangkan, dukungan dari teman ( $B=0,063$ ;  $p>0,05$ ) dan *significant other* ( $B=0,110$ ;  $p>0,05$ ) tidak mampu memprediksi *flourishing*. Hasil lainnya menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki korelasi dengan seluruh variabel terukur, yaitu: jenis kelamin ( $r=-0,161$ ;  $p<0,01$ ), profesi ( $r=0,183$ ;  $p<0,01$ ), usia ( $r=0,222$ ;  $p<0,01$ ), efikasi diri ( $r=0,552$ ;  $p<0,01$ ), dukungan keluarga ( $r=0,489$ ;  $p<0,01$ ), dukungan teman ( $r=0,346$ ;  $p<0,01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r=0,382$ ;  $p<0,01$ ). Artinya, hanya efikasi diri dan dukungan keluarga yang mampu memprediksi *flourishing*. Akan tetapi, jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *flourishing*.

**Kata kunci:** Dewasa awal, Dukungan sosial, Efikasi diri, *Flourishing*

**Abstract.** Mental health will be more developed to helping people to live more productively and meaningfully. A flourish person believes in his own ability to have broad and satisfying social relationships. The aim of the study was to determine the effect of self-efficacy and social support on flourishing in early adulthood. The method used in this research was a cross sectional quantitative method using accidental sampling technique. There were 201 women and 66 men. Measurements were using the *General Self-Efficacy Scale* (GSE), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), and *Flourishing Scale* (FS). Data analysis used multiple linear regression. This study showed that self-efficacy and the three dimensions of social support were simultaneously able to predict flourishing ( $R=0.665$ ;  $p<0.01$ ). In addition, separately self-efficacy ( $B=0.434$ ;  $p<0.01$ ) and family support ( $B=0.406$ ;  $p<0.01$ ) were able to predict flourishing. Meanwhile, support from friends ( $B=0.063$ ;  $p>0.05$ ) and the significant other ( $B=0.110$ ;  $p>0.05$ ) were not able to predict flourishing. Other results showed that flourishing had a correlation with all measured variables, namely: gender ( $r= -0.161$ ;  $p<0.01$ ), profession ( $r=0.183$ ;  $p<0.01$ ), age ( $r=0.222$ ;  $p<0.01$ ), self-

*efficacy* ( $r=0.552$ ;  $p<0.01$ ), *family support* ( $r=0.489$ ;  $p<0.01$ ), *support from friends* ( $r=0.346$ ;  $p<0.01$ ), and *support from significant other* ( $r=0.382$ ;  $p<0.01$ ). That is, only *self-efficacy* and *family support* can predict *flourishing*. However, *gender*, *profession*, *age*, *self-efficacy*, and *three dimensions of social support* have a relationship with *flourishing*.

**Keywords:** *Early adult, Flourishing, Self-efficacy, social support*

Kajian pada Psikologi semakin luas dengan berkembangnya Psikologi Positif. Fokus Psikologi pada kesehatan mental akan lebih berkembang, yaitu: mengidentifikasi dan memelihara bakat, potensi, dan mengembangkan *strength*, serta membantu manusia untuk hidup lebih produktif dan bermakna. Sehingga tujuan psikologi adalah *flourishing*. *Flourishing* merupakan level kesejahteraan mental yang tinggi (Effendy & Subandriyo, 2017).

Individu dengan kesejahteraan yang tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan kesejahteraan yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Sejalan dengan itu, individu juga dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi ketika mereka puas dengan kondisi hidupnya, sering mengalami emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Lebih lanjut, perasaan bahagia, sejahtera, puas serta positif akan memiliki dampak pada kondisi yang lebih baik pada kesehatan, kinerja, hubungan sosial, dan perilaku etnis (Eddington & Shuman, 2005).

Kesejahteraan dalam konsep psikologi positif dikenal dengan nama *flourishing*. Artinya, individu memiliki keterlibatan, makna, hubungan, dan prestasi sebagai komponen subjektif dan objektif dalam dirinya. Penjelasan tersebut dapat menggambarkan bahwa kesejahteraan bukan hanya yang ada di dalam benak saja. Karyawan jika memiliki *flourishing* maka perusahaan akan memiliki organisasi yang efektif karena individu dan tim berkembang dan memberikan kontribusi positif (Effendy & Subandriyo, 2017).

Kemampuan manusia untuk mengubah keadaan mereka ke arah yang positif dan menguasai tantangan kehidupan memberikan kontribusi besar terhadap pencapaian kesejahteraan mental. Mekanisme agensi yang paling penting dan berpengaruh adalah kepercayaan masyarakat tentang kemampuan mereka untuk mempraktikkan kontrol atas fungsi diri sendiri dan peristiwa lain yang memengaruhi kehidupan mereka (Bandura, 1997). Selain itu, efikasi diri sebagai psikologi yang benar-benar positif karena efikasi diri secara khusus mengeksplorasi potensi dan kemungkinan manusia, daripada keterbatasannya. Efikasi diri menentukan berapa banyak energi yang kita investasikan pada suatu tugas, seberapa baik kita memotivasi diri kita sendiri dan tetap gigih dalam masa-masa sulit, bagaimana kita mengatur pikiran dan tindakan kita, dan kerentanan kita terhadap masalah psikologis (Pajares, 2005).

Efikasi diri umum atau *General Self-Efficacy* (GSE) sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat menangani berbagai tugas yang menantang dan baru, dan mengelola situasi stres dengan kompeten. Mampu mengatasi situasi yang tidak terduga dan

Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness  
Volume 2, Nomor 1  
ISSN 2798-1401

mencapai hasil yang diinginkan dalam menghadapi tantangan menimbulkan kepositifan, kepercayaan diri, ketanggahan, kepuasan dan rasa pencapaian dalam diri seseorang (Luszczynska et al., 2005). Efikasi diri memainkan peran penting dalam penyesuaian psikologis, masalah psikologis, kesehatan fisik, serta strategi perubahan perilaku yang dipandu secara profesional dan mandiri (Maddux, 2000). Diyakini bahwa emosi positif dan optimisme lebih mungkin untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan penguasaan dalam diri seseorang, sedangkan, suasana hati negatif seperti depresi dan keputusasaan kemungkinan akan mengurangi efikasi diri (Maddux, 2000; Pajares, 2005). Namun, seperti halnya keadaan afektif internal yang memengaruhi penguasaan diri yang dirasakan sendiri, kadang-kadang sebaliknya. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang keadaan emosional apa pun sebagai pengayaan emosional, sementara orang dengan efikasi diri yang rendah akan menafsirkan situasi atau suasana hati yang sama sebagai hal yang menguras emosi. Orang yang sangat beruntung adalah mereka yang mampu menguasai hidup mereka sendiri. Mereka tahu mereka dapat mengubah keadaan mereka, mengubah hasil jika mereka berusaha keras dan menghasilkan solusi yang efektif untuk masalah mereka daripada bertindak seperti individu yang bergantung pada takdir. Keyakinan tersebut mendorong fungsi psikologi positif dimana kurangnya kendali atas kehidupan seseorang menghasilkan perasaan negatif yang mengakibatkan kesejahteraan rendah (Pajares, 2005).

Sebuah penelitian pada 279 anak-anak sekolah dan menemukan hubungan positif yang signifikan antara GSE dan aspek fisiologis, psikologis dan fungsional dari kesejahteraan (Kvarme et al., 2009). Penelitian lainnya pada 4.493 laki-laki menunjukkan bahwa efikasi diri yang rendah ternyata menjadi prediktor yang baik untuk kesehatan mental yang rendah dan efikasi diri yang tinggi untuk menjadi prediktor yang baik untuk kesehatan mental yang tinggi (Bavojdan et al., 2011).

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan. Menurut Argyle (Carr, 2004) dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Ini dikarenakan dukungan sosial dapat meningkatkan penilaian kepuasan hidup individu. Terlebih lagi, orang yang sangat bahagia memiliki hubungan sosial yang luas dan memuaskan dan menghabiskan sedikit waktu sendirian dibandingkan dengan orang biasa. Sebaliknya, orang yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang secara signifikan lebih buruk dibanding rata-rata (Diener et al., 2010).

Berdasarkan penjabaran diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada dewasa awal. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi mengenai adanya pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *flourishing* yang terjadi pada dewasa awal, sedangkan manfaat secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi individu yang berada diusia dewasa awal agar dapat mengetahui mengenai keterkaitan efikasi diri sebagai faktor internal individu, dukungan sosial sebagai faktor eksternal individu dan *flourishing* yang nantinya bisa diterapkan untuk pengembangan kesejahteraan psikologis individu dan bertumbuh sebagai pribadi yang bahagia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penggunaan metode *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah 201 perempuan dan 66 laki-laki yang terbagi menjadi 150 mahasiswa, serta 117 karyawan. Mayoritas usia subjek adalah 19 Tahun, sebanyak 67 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Artinya, partisipan dipilih berdasarkan siapa saja yang memenuhi kriteria subjek.

Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan dukungan sosial. Pengukuran efikasi diri dilakukan dengan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang diadaptasi (Romppel et al., 2013). Skala terdiri dari 10 item. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,88. Pengukuran dukungan sosial dilakukan dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi (Zimet et al., 1988). Skala terdiri dari 12 item yang dibagi kedalam tiga dimensi, yaitu keluarga, teman-teman dan *significant other*. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,832. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *flourishing*. Pengukuran *flourishing* dilakukan dengan *Flourishing Scale* (FS) yang terdiri dari 8 item yang diadaptasi (Diener et al., 2010). Koefisien reliabilitas skala masing-masing sebesar 0,85 dan 0,88. Hasil penelitian dianalisa menggunakan analisa regresi linear berganda.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dengan ketiga dimensi dukungan sosial secara bersama-sama mampu memprediksi *flourishing* ( $R=0,665$ ;  $p<0,01$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 44,3%. Kemudian, diketahui kontribusi setiap variabel terhadap *flourishing* seperti yang dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Uji Regresi

Variabel	B	R <sup>2</sup>	F	p
Efikasi diri	0,434	0,304	115,913	0,000
Dukungan keluarga	0,406	0,139	21,714	0,000
Dukungan teman	0,063			0,449
Dukungan dari <i>significant other</i>	0,110			0,083

Dependen: *flourishing*

Tabel 1 menunjukan efikasi diri ( $B=0,434$ ;  $p<0,01$ ) serta dukungan keluarga ( $B=0,406$ ;  $p<0,01$ ) mampu memprediksi *flourishing*. Sedangkan, dukungan dari teman ( $B=0,063$ ;  $p>0,05$ ) dan *significant other* ( $B=0,110$ ;  $p>0,05$ ) tidak mampu memprediksi *flourishing*. Berdasar koefisien determinan juga diketahui secara terpisah sumbangan efektif efikasi diri terhadap *flourishing* sebesar 30,4%. Sedangkan dukungan sosial terhadap *flourishing* sebesar 13,9%. Tabel Uji Korelasi Parsial dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

**Tabel 2.** Uji Korelasi Parsial

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1 Jenis Kelamin							
2 Profesi	-0,106						
3 Usia	-0,125*	0,768**					
4 Efikasi diri	-0,213**	-0,028	-0,011				
5 Dukungan keluarga	-0,043	0,065	0,036	0,294**			
6 Dukungan teman	0,107	0,058	0,017	0,258**	0,454**		
7 Dukungan dari significant other	0,089	0,132*	0,096	0,270**	0,447**	0,499**	
8 Flourishing	-0,161**	0,183**	0,222**	0,552**	0,489**	0,346**	0,382**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Hasil pada tabel 2 menunjukkan *flourishing* memiliki korelasi dengan seluruh variabel terukur, yaitu: jenis kelamin ( $r = -0,161$ ;  $p < 0,01$ ), profesi ( $r = 0,183$ ;  $p < 0,01$ ), usia ( $r = 0,222$ ;  $p < 0,01$ ), efikasi diri ( $r = 0,552$ ;  $p < 0,01$ ), dukungan keluarga ( $r = 0,489$ ;  $p < 0,01$ ), dukungan teman ( $r = 0,346$ ;  $p < 0,01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r = 0,382$ ;  $p < 0,01$ ). Artinya, hanya efikasi diri dan dukungan keluarga yang mampu memprediksi *flourishing*. Akan tetapi, jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *flourishing*.

Berdasarkan tabel 2 juga diketahui bahwa efikasi diri memiliki korelasi dengan tiga dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga ( $r = 0,294$ ;  $p < 0,01$ ), dukungan teman ( $r = 0,258$ ;  $p < 0,01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r = 0,270$ ;  $p < 0,01$ ). Selain itu, diketahui efikasi diri memiliki hubungan dengan jenis kelamin ( $r = -0,213$ ;  $p < 0,01$ ). Sedangkan dukungan dari *significant other* memiliki hubungan dengan profesi ( $r = 0,132$ ;  $p < 0,05$ ).

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri ( $B = 0,434$ ;  $p < 0,01$ ) serta dukungan keluarga ( $B = 0,406$ ;  $p < 0,01$ ) mampu memprediksi *flourishing*. Sedangkan, dukungan dari teman ( $B = 0,063$ ;  $p > 0,05$ ) dan *significant other* ( $B = 0,110$ ;  $p > 0,05$ ) tidak mampu memprediksi *flourishing*. Berdasar koefisien determinan juga diketahui secara terpisah sumbangan efektif efikasi diri terhadap *flourishing* sebesar 30,4%. Sedangkan dukungan sosial terhadap *flourishing* sebesar 13,9%.

Artinya, efikasi diri sebagai kekuatan internal individu mampu memprediksi *flourishing* cukup tinggi. Kemudian, menambahkan keterlibatan dukungan sosial, baik keluarga, teman, maupun *significant other* mampu meningkatkan prediksi terhadap

*flourishing*. Hasil ini mengukuhkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan secara terpisah, terkait pengaruh efikasi diri terhadap *flourishing* (Bavojdan et al., 2011; Kvarme et al., 2009; Maddux, 2000; Pajares, 2005). Kemudian, dukungan sosial juga mempengaruhi *flourishing* (Carr, 2004; Diener et al., 2010; Kainulainen, 2020; Pancheva et al., 2020). Sejalan dengan itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *flourishing* mampu diprediksi lebih tinggi ketika efikasi diri dan dukungan sosial secara bersamaan dimiliki oleh individu.

Hasil lainnya menunjukkan *flourishing* memiliki korelasi dengan seluruh variabel terukur, yaitu: jenis kelamin ( $r=-0,161$ ;  $p<0,01$ ), profesi ( $r=0,183$ ;  $p<0,01$ ), usia ( $r=0,222$ ;  $p<0,01$ ), efikasi diri ( $r=0,552$ ;  $p<0,01$ ), dukungan keluarga ( $r=0,489$ ;  $p<0,01$ ), dukungan teman ( $r=0,346$ ;  $p<0,01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r=0,382$ ;  $p<0,01$ ). Artinya, hanya efikasi diri dan dukungan keluarga yang mampu memprediksi *flourishing*. Akan tetapi, jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *flourishing*.

Selain itu, diketahui bahwa efikasi diri memiliki korelasi dengan tiga dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga ( $r=0,294$ ;  $p<0,01$ ), dukungan teman ( $r=0,258$ ;  $p<0,01$ ), serta dukungan dari *significant other* ( $r=0,270$ ;  $p<0,01$ ). Selain itu, diketahui efikasi diri memiliki hubungan dengan jenis kelamin ( $r=-0,213$ ;  $p<0,01$ ). Sedangkan dukungan dari *significant other* memiliki hubungan dengan profesi ( $r=0,132$ ;  $p<0,05$ ).

Efikasi diri menentukan berapa banyak energi yang kita investasikan pada suatu tugas, seberapa baik kita memotivasi diri kita sendiri dan tetap gigih dalam masa-masa sulit, bagaimana kita mengatur pikiran dan tindakan kita, dan kerentanan kita terhadap masalah psikologis (Pajares, 2005). Dukungan sosial juga berhubungan dengan efikasi diri yang lebih besar, manajemen stress lebih efektif, dan mengurangi kecemasan (Pierce et al., 1997). Selain itu, dukungan sosial dapat meningkatkan perubahan karena memberikan kontribusi terhadap efikasi diri (Sari & Sumiati, 2016). Dukungan sosial yang diterima dari orang lain yang signifikan membantu meningkatkan keyakinan efikasi diri untuk anak-anak dan remaja (Kim et al., 2006).

Sementara, *flourishing* dapat dimaknai sebagai level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental. Maka, orang dengan tingkat *flourishing* yang tinggi dalam hal ini memiliki emosi positif dan memiliki fungsi yang baik secara psikis dan sosial akan memiliki *complete mental health* (Huppert, 2009; Keyes & Brim, 2002; Ryff & Singer, 1998).

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, serta kebahagiaan pada saat ini. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang, pernikahan, hubungan sosial, dan demografi (usia, kesehatan, pendidikan, jenis kelamin, ras, dan Agama) (Diener et al., 2010; Seligman et al., 2005).

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini menunjukkan efikasi diri serta ketiga dimensi dukungan sosial secara bersama-sama mampu memprediksi *flourishing*. Namun, hanya efikasi diri dan dukungan keluarga yang mampu memprediksi *flourishing*. Selain itu, efikasi diri memiliki korelasi dengan dukungan keluarga, dukungan teman, serta dukungan dari *significant other*. Hasil lainnya menunjukkan bahwa jenis kelamin, profesi, usia, efikasi diri, serta seluruh dukungan sosial memiliki hubungan dengan *flourishing*.

Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness  
Volume 2, Nomor 1  
ISSN 2798-1401

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diuraikan beberapa rekomendasi kepada dewasa awal yang ingin mencapai kebahagiaan dan kesehatan mental serta mampu menebar kebaikan terhadap orang lain, mereka perlu memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang tinggi. Selain itu, kemampuan tersebut akan lebih meningkat dengan adanya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun *significant other*. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian ini dapat melakukan eksplorasi terhadap jenis dukungan sosial yang dapat meningkatkan *flourishing*. Peneliti selanjutnya juga dapat melihat faktor internal individu lainnya yang dapat meningkatkan *flourishing*, seperti: kepribadian, regulasi emosi, serta harga diri.

**REFERENSI**

- Bandura, A. (1997). *Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bavojdan, M. R., Towhidi, A., & Rahmati, A. (2011). The relationship between mental health and general self-efficacy beliefs, coping strategies and locus of control in male drug abusers. *Addiction & Health*, 3(3–4), 111.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: New worlds for old*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., 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>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education*, 858.
- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). Tingkat flourishing individu dalam organisasi PT X dan PT Y. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 1–17.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 187–205. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9671-7>
- Keyes, C. L. M., & Brim, G. (2002). Keyes and human development program through mem-and lopez. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222.
- Kim, U., Yang, G., & Hwang, K.-K. (2006). *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*. Springer.
- Kvarme, L. G., Haraldstad, K., Helseth, S., Sørum, R., & Natvig, G. K. (2009). Associations between general self-efficacy and health-related quality of life among 12-13-year-old school children: a cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 1–8.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89.
- Maddux, J. E. (2000). *Self-efficacy: The power of believing that you can*. Teoksessa CR Snyder & SJ Lopez. *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Pajares, F. (2005). *Gender differences in mathematics self-efficacy beliefs*. Cambridge University Press.
- Pancheva, M. G., Ryff, C. D., & Lucchini, M. (2020). An Integrated Look at Well-Being: Topological Clustering of Combinations and Correlates of Hedonia and Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00325-6>
- Pierce, G. R., Lakey, B., Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Joseph, H. J. (1997). Personality and social support processes. *Sourcebook of Social Support and Personality*, 3–18.
- Rommel, M., Herrmann-Lingen, C., Wachter, R., Edelmann, F., Düngen, H.-D., Pieske,

Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness  
Volume 2, Nomor 1  
ISSN 2798-1401

- B., & Grande, G. (2013). A short form of the general self-efficacy scale (GSE-6): Development, psychometric properties and validity in an intercultural non-clinical sample and a sample of patients at risk for heart failure | Eine kurzform der skala zur generalisierten selbstwirks. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 10. <https://doi.org/10.3205/psm000091>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sari, A., & Sumiati, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada siswa kelas x akuntansi di smk bina pangudi luhur jakarta. *Jurnal Ilmiah Econosains*, 14(2), 16–25.
- 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>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.