

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Definisi *Flourishing*

Seligman (2011) menjelaskan bahwa ukuran standar mengukur kesejahteraan adalah *flourishing*. Individu yang *flourish* ketika memenuhi kriteria yang telah disebutkan dalam konsep *flourishing* yaitu, menggambarkan *positive emotion* tentang kejadian yang membuat individu bahagia. *Engangment* terkait kesenangan aktivitas atau hal yang dilakukan. *Relationship* memiliki hubungan orang lain (ketersediaan individu lain) yang dapat membantu serta membangun hubungan positif. *Meaning* terkait pengalaman yang menjadikan dirinya berharga. *Achievement* adanya kemajuan individu dengan melakukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. *Flourishing* sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Effendy, 2016).

Tokoh lainnya Huppert dan So (2013) mengatakan bahwa *flourish* sebuah pengalaman hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini adanya kombinasi dari perasaan baik yang berfungsi secara efektif, seperti halnya merasa senang atau puas setelah menyelesaikan tugas atau pekerjaan penting.

Selanjutnya, Butler dan Kern (2016) *flourish* mengacu pada keadaan maksimal individu yang terus berkembang dari fungsi psikososial yang muncul dari berfungsinya dengan baik di berbagai domain psikososial. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan optimal seperti halnya memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik dan menciptakan komunikasi efektif dalam hubungan dengan orang lain.

Arif (2016) menyatakan bahwa *flourish* adalah individu atau sebuah kelompok yang berkembang secara penuh dimana *virtues* (karakter seseorang) dan *strengths* (sifat) yang diwujudkan secara penuh. Adanya kemungkinan individu atau kelompok tersebut telah hidup secara baik dimana sesuai dengan tuntunan moral, dimana individu atau kelompok mengoptimalkan bakat yang mereka miliki sehingga dapat membangun kehidupan yang positif.

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Flourishing* adalah perkembangan yang menunjukkan sikap untuk peningkatan baik kesejahteraan individu maupun kesejahteraan sosialnya dibantu adanya pengalaman hidup yang baik dan terus berkembang serta berfungsi dengan baik sesuai dan tetap sesuai dengan tuntutan moral yang ada sehingga menciptakan kehidupan individu yang positif.

B. Aspek – Aspek *Flourishing*

Seligman (2011) terdapat lima aspek kesejahteraan untuk mencapai *flourishing*, yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), makna (*meaning*), dan prestasi (*achievement/accomplishment*) yang biasa dikenal dengan PERMA untuk pengertiannya sebagai berikut:

1. *Positive emotion*

Merupakan teori kebahagiaan otentik pertama sebagai landasan teori kesejahteraan yang mana kebahagiaan dan kepuasan hidup sebagai ukuran subjektif yang saat ini menjadi tujuan keseluruhan teori salah satu faktor yang termasuk dalam unsur emosi positif. Seligman (2011) menyatakan bahwa emosi positif tentang apa yang dirasakan dan yang dipikirkan. Semua perasaan yang dilalui akan memunculkan kebahagiaan pada individu.

Menurut Effendy dan Subandriyo (2017) menjelaskan bahwa emosi positif mengacu pada *hedonic feeling of happiness*, misalnya perasaan *joyful* dan *cheerful*. Orang-orang yang bahagia akan melihat ke masa lalunya dengan senang, melihat masa depan dengan harapan, dan akan menikmati kehidupan sekarang. *Positive emotion* seperti harapan, kebahagiaan, keterhubungan, cinta, dan kedamaian yang penting bagi manusia untuk merasa sejahtera.

2. *Engagement*

Seligman (2011) menjelaskan bahwa kesenangan untuk mempelajari hal baru. Keterlibatan dua kategori dalam teori kesejahteraan di mana semua faktor diukur hanya secara subyektif. Hal ini melibatkan dimensi emosional, kognitif, dan perilaku, namun tidak jelas bagaimana cara menangkap dimensi-dimensi ini secara ringkas (Butler & Kern, 2016). Aspek ini fokus dan larut menjadi satu pada sesuatu atau aktifitas yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan.

Menurut Effendy dan Subandriyo (2017) menjelaskan bahwa keterlibatan merujuk pada hubungan psikologis pada aktivitas-aktivitas atau pada organisasi (misalnya, perasaan meresapi, ketertarikan, dan keterlibatan dalam hidup). Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dan keterlibatan penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan. Terjadi *flow* baik pada kehidupan profesional maupun kehidupan pribadi.

3. *Relationship*

Seligman (2011) mengatakan bahwa terdapat orang lain dalam hidup individu yang menunjukkan kepeduliannya. Orang lain adalah penawar terbaik mengatasi keterpurukan dan dapat diandalkan. Menurut Berscheid dan Reis terlibat dalam hubungan sosial merupakan hal mendasar dalam kehidupan (Butler & Kern, 2016). Adanya suatu hubungan mempunyai

tempat yang kuat dalam sebagian besar survei kesejahteraan besar yang digunakan secara internasional. Pada setiap individu pasti membutuhkan orang lain dalam meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga.

4. *Meaning*

Merupakan arti atau makna dimana mempunyai komponen subjektif. Makna didefinisikan dan diukur secara independen dari emosi positif atau keterlibatan dan independen dari dua aspek lainnya yaitu pencapaian dan hubungan. Hubungan terhadap orang lain adalah hal bermakna dan bertujuan pada hidup. Kehidupan menjadi terbaik jika dapat memberikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain sehingga dapat menjadikan kehidupan menjadi lebih bermakna.

Menurut Effendy dan Subandriyo (2017) bahwa bermakna mengacu pada kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan merasa terhubung pada sesuatu yang lebih tinggi. Kehidupan akan 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*

Pencapaian dan tujuan hidup yang diperoleh, secara subyektif melibatkan rasa bekerja dan mencapai tujuan, penguasaan, dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas. Pencapaian sering kali dicapai untuk kepentingan sendiri, meskipun tidak memunculkan emosi positif, tidak bermakna, juga tidak menghalangi hubungan positif (Seligman, 2011). Pencapaian adalah adanya tujuan-tujuan yang diperoleh, sehingga manusia dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya yang tercapai. Effendy dan Subandriyo (2017) bahwa pencapaian melibatkan kemajuan pada *goals* atau tujuan-tujuannya, perasaan mampu untuk melakukan aktivitas harian dan memiliki rasa pencapaian. Pencapaian adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar, tergantung pada diri orang tersebut.

Selanjutnya, terdapat aspek *flourishing* dari Keyes (2002) dikelompokkan menjadi tiga komponen yaitu *Emotional well being*, *Social well being*, dan *Psychological well being* dengan penjelasan sebagai berikut:

1. *Psychological Well Being*

a. *Positive Relationship* (Hubungan Positif)

Hal ini mengenai hubungan positif dengan orang lain yang mana memiliki kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan

interpersonal yang intim dan saling percaya hubungan positif dengan orang lain.

b. *Environmental Mastery* (Menguasai Lingkungan)

Aryani, Umar, dan Kasim (2020) menjelaskan siswa yang memiliki penguasaan lingkungan unggul apabila siswa tersebut menguasai lingkungannya seperti halnya, rasa penguasaan dan kompetensi dan kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif.

c. *Purpose In Life* (Tujuan Hidup)

Individu menemukan kehidupannya sendiri yang memiliki arah dan tujuan (Keyes, 2007).

d. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Penerimaan diri berkaitan dengan memegang sikap positif pada diri sendiri, mengakui, menyukai sebagian besar bagian diri, serta kepribadian (Keyes, 2007).

e. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Mencari tantangan, memiliki wawasan terkait potensi diri, merasakan perkembangan yang berkelanjutan (Keyes, 2007). Penelitian Morales-Rodríguez, Espigares, Brown, dan Perez (2020) menjelaskan bahwa pertumbuhan pribadi adalah upaya mengembangkan dan memaksimalkan kemampuan diri. Selain itu, dikaitkan dengan dimensi perhatian emosional dari kecerdasan

emosional, kecemasan keadaan, pemahaman emosional dari empati serta konsep diri akademik atau professional.

f. *Autonomy* (Otonomi)

Memiliki panduan hidup berdasarkan standar dan nilai internalnya sendiri yang selaras dengan norma dan nilai secara sosial (Keyes, 2007).

2. *Social Well Being*

a. *Social Contribution* (Kontribusi Sosial)

Melihat aktivitas sehari-harinya bermanfaat dan diterima oleh masyarakat dan orang lain (Keyes, 2007).

b. *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Menemukan rasa memiliki, kenyamanan serta dukungan dari suatu komunitas yang perhatian (Keyes, 2007).

c. *Social Growth* (Pertumbuhan Sosial)

Pertumbuhan sosial dalam kehidupan adalah sebagai proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.

d. *Social Acceptance* (Penerimaan Sosial)

Berkaitan dengan penerimaan diri menurut Keyes (1998) individu yang menggambarkan penerimaan sosial akan memercayai orang lain, berpikir bahwa orang lain mampu berbuat baik juga percaya bahwa orang bisa dapat melakukan dengan rajin.

e. *Social Coherence* (Koherensi Sosial)

Memiliki ketertarikan terhadap Masyarakat, kehidupan sosial serta menemukan kebermaknaan dan pemahaman dalam interaksi sosial (Keyes, 2007).

3. *Emotional Well Being*

a. *Positive Affect* (Interested)

Efek positif mengenai keadaan selalu ceria, mempunyai ketertarikan pada kehidupan, bersemangat, bahagia, tenang, damai dalam kehidupan (Keyes, 2007). Menurut King, Hicks, Krull, dan Del Gaiso (2006) menjelaskan bahwa *positive affect* dapat meningkatkan pengalaman hidup sebagai sesuatu yang bermanfaat.

b. *Positive Affect* (Happy)

Efek positif dalam bagian ini berkaitan dengan perasaan adapun gejala seperti ceria, bersemangat, sangat bahagia, tenang dan damai. Selain itu, pengaruh dari luar seperti individu dalam semangat yang baik (King et al., 2006).

c. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Berkaitan dengan pengalaman-pengalaman yang telah dijalani atau sedang dihadapi dengan menyenangkan, keterlibatan yang bermakna terhadap sesama.

Berdasarkan penjelasan diatas *flourishing* memiliki lima aspek yang saling berkaitan antara lain, *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment atau achievement.*

G. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Flourishing*

Menurut Schotanus-Dijkstra, Pieterse, Drossaert, Westerhof, Graaf, Ten Have, Walburg, dan Bohlmeijer (2016) faktor yang berhubungan dengan perkembangan individu agar memiliki tingkat kesejahteraan, yaitu :

1. *Socio-demographics*

Faktor ini meliputi usia, jenis kelamin, pencapaian pendidikan, situasi kehidupan, situasi pekerjaan, pendapatan dan urbanisasi. sejalan dengan penelitian Rahayu (2016) yang menyatakan determinan kebahagiaan di Indonesia adalah pendapatan per kapita, tingkat pendidikan dan kesehatan serta beberapa komponen modal sosial. Selain itu, dipengaruhi secara positif oleh tingkat pendidikan dimana pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan seseorang mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Sementara itu, tidak ada perbedaan kebahagiaan di antara pria dan wanita.

2. *Personality Traits*

Kepribadian merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten. Terdapat dua kepribadian antara lain *neurotisme* hal ini lebih kepada ketidakstabilan emosi, kekhawatiran, kegugupan, sedangkan *ekstraversi*

mengarah ke impulsif, mudah bergaul, dan bersemangat. Dalam penelitian Effendy dan Subandriyo (2017) menyatakan bahwa emosi positif seperti kebahagiaan, semangat, santai dan lain-lain lebih dominan pada subjek penelitian dibandingkan emosi negatif seperti tertekan, sedih, depresi, fatiq, cemas dan lain-lain.

3. *Situational Factors*

Berkaitan adanya dukungan sosial dan peristiwa kehidupan yang positif. Salah satu dukungan sosial yang ada yaitu teman sebaya. Menurut Sasmita dan Rustika (2015) dukungan sosial teman sebaya adalah tindakan yang diberikan kepada individu dari kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial.

Penelitian Hasibuan, Anindhita, Maulida, dan Nashori (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial yang didapatkan dan dirasakan dengan kesejahteraan subjektif dari mahasiswa perantau dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa perantau maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *flourishing* terdiri dari *Socio-demographics, Personality Traits, Situational Factors*.

H. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial mengacu pada tindakan yang nyata dilakukan oleh orang lain atau dukungan yang diterima. Namun, hal tersebut mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia. Bentuk dukungan dapat datang dari banyak sumber pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas.

Individu dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial seperti keluarga atau organisasi yang mana dapat membantu ketika sedang membutuhkan. Cohen (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada ketersediaan sumber daya psikologis dan material oleh jaringan sosial yang dimaksudkan untuk memberi manfaat bagi kemampuan individu dalam mengatasi stres. Selain, dukungan sosial secara umum juga terdapat dukungan sosial teman sebaya.

Menurut Papalia, Old dan Feldman (2006) kelompok teman sebaya adalah wadah sumber kasih sayang, simpati, empati, pengertian, dan bimbingan moral dimana juga sebagai tempat bereksperimen dan pengaturan untuk mencapai kemandirian. Dukungan sosial teman sebaya bersumber dari teman sebaya yang memberikan informasi terkait dengan apa yang harus dilakukan remaja dalam bersosialisasi dengan lingkungannya.

Selain itu, dapat pula memberikan timbak balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya serta memberikan

kesempatan remaja untuk menguji berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal (Saputro & Sugiarti, 2021).

Berdasarkan definisi oleh ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah sebuah tindakan atau dukungan yang dapat dirasakan keberadaannya atau ketersediaannya dapat diandalkan, memberikan rasa nyaman sehingga dapat membantu memberikan informasi terkait dengan apa yang harus dilakukan baik didalam dalam kelompok maupun lingkungan sosialnya.

I. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek dukungan sosial teman sebaya antara lain:

1. Dukungan emosional;

berkaitan dengan harga diri menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan terhadap orang lain sehingga dapat memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stress. Seperti halnya, mengucapkan bela sungkawa pada seseorang yang sedang kehilangan.

2. Dukungan nyata atau instrumental

Melibatkan bantuan langsung, seperti seseorang memberi atau meminjamkan uang kepada orang tersebut atau membantu pekerjaan rumah pada saat stress, misalnya menjadi relawan pada korban bencana alam.

3. Dukungan informasional

Mencakup pemberian nasihat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan orang lain. Seperti halnya, membantu memberikan masukan, ide atau saran terhadap apa yang akan dilakukan atau cara menghadapi masalah. Hal tersebut membantu seseorang membuat keputusan yang baik untuk hidupnya.

4. Dukungan persahabatan

Mengacu pada adanya orang lain dalam menghabiskan waktu bersama sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan aktivitas sosial yang sama.

Selain itu, Santosa (2004) juga menyebutkan empat aspek dukungan kelompok sebaya yaitu adanya perkembangan proses sosialisasi, kebutuhan untuk menerima penghargaan, perlunya perhatian dari orang lain, dan keinginan untuk menemukan dirinya. Adapun pengertiannya sebagai berikut:

1. Perkembangan proses sosialisasi

Dalam hal ini, individu mengalami proses sosialisasi. Seperti halnya, saat belajar mereka memperoleh kematangan sosial untuk mempersiapkan diri menjadi dewasa. Maka, individu akan mencari kelompok yang sesuai agar dapat berinteraksi satu sama lain dan merasa diterima.

2. Kebutuhan untuk menerima penghargaan

Secara psikologis, individu memerlukan penghargaan dari orang lain agar dapat kepuasan dari apa yang telah dicapainya. Oleh karena itu, individu bergabung dengan teman sebayanya yang memiliki kebutuhan psikologis sama dimana ingin dihargai sehingga individu merasakan kebersamaan.

3. Perlu perhatian dari orang lain

Individu perlu perhatian dari orang lain yang mana senasib dengan dirinya dimana dapat dijumpai dalam kelompok sebayanya. Ketika individu merasa sama mereka tidak merasakan adanya perbedaan.

4. Adanya keinginan untuk menemukan dirinya

Dalam kelompok sebaya individu menemukan dunia yang berbeda dengan dunia orang dewasa. Mereka mempunyai persamaan pembicaraan disegala bidang. Misalnya, terkait hobi atau hal menarik lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dukungan teman sebaya memiliki empat aspek yang saling berkaitan yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional serta dukungan persahabatan.

J. Faktor Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa setidaknya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan, antara lain:

1. Penerima Dukungan

Tidak semua individu akan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan apabila individu yang menerima tidak bersikap ramah, tidak memiliki keinginan untuk membantu satu sama lain.

2. Pemberi Dukungan

Hal ini mengacu pada individu yang mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan, merasa tertekan atau tidak memiliki kepekaan terhadap kebutuhan orang lain.

3. Jaringan Sosial

Dalam hal ini adalah bergantung terhadap keintiman dalam kontak individu terhadap orang-orang yang dikenal atau sering dihubungi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial teman sebaya terdiri dari adanya penerima dukungan, pemberi dukungan dan jaringan sosial.

K. Dinamika Psikologis

Emerging adulthood merupakan masa yang dapat memunculkan stres pada individu dalam menghadapi tantangan, biasa disebut dengan tekanan psikologis. Apabila tidak mampu mengatasi memungkinkan mengalami depresi atau kecemasan (Condinata, Satiadarma, & Suyasa 2021). Hal ini dapat mempengaruhi individu dalam mencapai *flourishing*. *Flourishing* adalah pengalaman hidup yang berjalan dengan baik juga sebagai kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif (Effendy & Subandriyo, 2017).

Adapun satu hal yang dapat mempengaruhi *flourishing* yaitu adanya dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial menjadi suatu hal yang penting untuk meningkatkan *flourishing* (Ikhsan, 2023). Salah satunya dukungan sosial teman sebaya dan terdapat bermacam bentuk perhatian atau kepedulian yang diterima individu dari teman sebaya. Dukungan ini mempunyai manfaat secara emosional atau efek perilaku, sehingga membantu mengurangi beban permasalahan yang sedang dialami (Safiany & Maryatmi, 2018).

Aspek dukungan sosial teman sebaya yang mempengaruhi *flourishing* yaitu dukungan secara emosional. Emosional disini seperti halnya ungkapan

empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu sehingga individu merasa dicintai, kenyamanan, dan diperhatikan saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup (Liyanovitasari & Setyoningrum, 2023). Hal ini berkaitan aspek pertama yang membentuk *flourishing* yaitu emosi positif. Menurut Seligman (2012) emosi positif tentang apa yang dirasakan dan yang dipikirkan.

Pada kondisi *Emerging adulthood* yang melewati fase eksplorasi dan menghadapi masa krisis. Atwood dan Scholtz memperkenalkan kondisi-kondisi yang dialami oleh individu *emerging adult* tersebut sebagai krisis seperempat abad (Yunanto & Putra, 2023). Dukungan secara emosional disini membantu dalam menjalani perkembangannya dan menghadapi masalah sehingga individu menjadi bersikap optimis dan positif.

Penelitian Carver et.al (Al-Haya & Alfaruqy, 2023). adanya *emotional social support* merupakan cara menenangkan diri dapat bercerita mengenai apa yang dirasakan, diskusi terkait yang dirasakan pada orang lain untuk mencoba mendapatkan simpati serta pemahaman dari orang lain. Oleh karena itu, emosi positif berkaitan dengan dukungan emosional dari teman sebaya karena individu masa transisi memerlukan dukungan orang lain untuk membantu menjalani masa perkembangannya ke arah yang positif.

Selain, secara emosional individu lain dapat berkontribusi secara nyata atau langsung disebut dengan dukungan instrumental. Dukungan instrumental mengacu pada tindakan yang melibatkan bantuan dalam bentuk materi atau

layanan (Pasinringi, Vanesa, & Sandy, 2022). Berkaitan dengan aspek *engagement* juga mengacu pada keterlibatan, dimana individu melibatkan dirinya secara utuh dalam suatu hubungan baik secara individual maupun komunitas. Keterlibatan merupakan perilaku, interaksi dan partisipasi untuk mencapai atau memperoleh hasil pada tingkat individu, organisasi, atau sosial (Marsha, Situmorang & Prabawanti, 2023). Ruang lingkup *emerging adulthood* dapat terjadi pada individu yang sedang menempuh pendidikan kuliah dengan menghadapi berbagai tuntutan.

Tuntutan tersebut memungkinkan individu mudah menyerah sehingga perlu suatu dukungan yang dapat meyakinkan bahwa dirinya mampu bertahan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Riskia dan Dewi (2017) bahwa dukungan instrumental adalah dukungan yang melibatkan bantuan secara langsung dapat berbentuk materi atau tingkah laku. Seperti halnya, individu saling meminjamkan buku sehingga dapat membantu individu dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, dukungan instrumental berkaitan dengan *engagement* pada *emerging adulthood* karena dari dukungan ini individu yang membutuhkan dapat menerima bantuan berbentuk barang, alat ataupun jasa yang digunakan untuk menghadapi masalah (Hasan, 2012).

Terdapat dukungan lain yang dapat dilakukan individu lain dalam membantu individu lain berkembang yaitu dukungan informasi. Dukungan tersebut mengarah pada pemberian nasehat, arahan, nasehat, atau umpan balik mengenai bagaimana sikap dan perilaku individu dilakukan (Pasinringi et al.,

2022). Hal ini memiliki keterkaitan dengan aspek ketiga *flourishing* yaitu *relationship* dimana adanya relasi atau menjalin hubungan dengan orang lain seperti teman atau sahabat. Seligman (2012) menyatakan bahwa keberadaan orang lain menjadi solusi dalam mengatasi keterpurukan hidup yang dapat diandalkan. Dalam prosesnya yang terjadi munculnya komunikasi. Masa *emerging adulthood* menjalin komunikasi merupakan hal penting dalam proses interaksi dan sosialisasi (Wigati & Nurhayati, 2021).

Usia *emerging* juga dilalui oleh individu yang menempuh pendidikan kuliah. Mahasiswa adalah individu pada masa *emerging adulthood* (Gandhi, Wahyuningsih & Karunia, 2021). Masanya untuk berani mengambil risiko seperti mencoba bekerja sampingan atau berwirausaha agar dapat membangun minat. Mengambil risiko individu harus menggali informasi terkait yang dibutuhkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Solikhati dan Sinta (2021) mengatakan apabila individu memperoleh dukungan informatif yang banyak, maka individu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan.

Hal tersebut mempengaruhi keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu tersebut menjadi tinggi dan akan mempengaruhi kemantapan dirinya. Pernyataan tersebut didukung oleh Atqakum, Daud, dan Nurdin (2022) menjelaskan bahwa dukungan informasi membantu individu dalam melakukan aktivitas apapun yang dilakukan ketika diberi informasi atau instruksi yang harus dilakukan. *Emerging adulthood* juga bereksplorasi terkait karir sehingga

membutuhkan informasi dari teman-temannya untuk membantu mengembangkan kemampuan dan cara mengatasinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Afifah dan Salim (2020) menjelaskan bahwa dukungan informasi dan saran terkait karier akan membantu individu untuk mencari pilihan karier mereka, juga dapat membantu mereka dalam merencanakan kariernya.

Selain dukungan informasi yang dapat membantu individu berkembang terdapat dukungan persahabatan, dimana mengacu pada kebersamaan dengan individu lain dalam melakukan berbagai aktivitas yang dapat memberikan suasana positif. Hal ini berkaitan dengan aspek *meaning* (makna). Aspek tersebut merupakan pemaknaan atas sebuah pengalaman yang terjadi (Marsha et.al, 2023). Dalam hal ini melakukan sesuatu yang berdampak terhadap orang lain menjadikan kehidupan menjadi bermakna. Masa *emerging adulthood* juga dialami individu yang tinggal jauh dari orang tua sehingga menghadapi ketidakstabilan sosial yang membuat tidak memiliki banyak teman sehingga muncul rasa kesepian yang tinggi (Karim & Sumaryanti, 2021). Pernyataan tersebut didukung dari penelitian Kurniawan dan Eva (2020) bahwa sesama individu dapat menghabiskan waktunya dengan individu lainnya seperti mahasiswa rantau sebagai seseorang yang lebih memiliki hubungan yang bermakna atau lebih mendalam.

Aspek-aspek dukungan seluruhnya diantaranya dukungan emosional, instrumental, informatif, dan persahabatan berkaitan dengan aspek *accomplishment/achievement* atau tujuan hidup. Seligman (2012) *accomplishment* adalah sesuatu yang dituju dimana individu akan melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan apa yang diharapkan. Tujuan hidup pada *emerging adulthood* adalah sukses tetapi bukan profesi atau pekerjaan namun tentang pencapaian (Lesthari & Permana, 2022). *Emerging* yang menempuh pendidikan pencapaian yang diraih seperti mampu dalam menyelesaikan suatu tugas dengan baik dan berusaha semaksimal mungkin agar pencapaian prestasinya semakin baik (Utami & Sawitri, 2016).

Pada aspek dukungan emosional, berkaitan dengan kepedulian, perhatian, empati, serta dorongan seperti halnya yang ditunjukkan pertemanan individu rantau di perkuliahannya. Menunjukkan perhatian dan empati untuk saling membantu. Selain itu, juga membantu individu rantau untuk lebih mudah memahami dan menguasai lingkungan barunya, sehingga individu dapat memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya mampu mengembangkan *well-being* yang baik (Amelia, Pratikto & Nainggolan, 2022). *Emerging adulthood* tidak memungkinkan lagi dalam pengawasan orang tua maka, individu mengharapkan adanya aktivitas dengan lingkungan teman di kehidupan sehari-hari (Arnett, 2013).

Dengan individu mulai mandiri akan memerlukan dukungan instrumental, pada aspek pencapaian di *emerging* ini, individu memberikan bantuan berupa, material atau jasa pada individu yang membutuhkan (Hasan, 2012). Dalam perkembangannya, individu mengalami kesulitan dan dukungan nyata untuk membantu mengatasi permasalahan. Sejalan dengan penelitian Rizkia dan Dewi (2017) mengatakan bahwa orang-orang di sekitar mahasiswa (yang mengalami masalah) dapat memberikan dukungan seperti menyarankan beberapa pilihan yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan yang dialami. Informasi yang sesuai dengan kebutuhan sehingga individu merasa di bantu dan memudahkan dalam penyelesaian tugasnya.

Mendapatkan informasi sesuai yang dibutuhkan termasuk dalam aspek informasional. Berhubungan dengan pencapaian di usia *emerging* ini perlu adanya akses informasi, pengetahuan, dan pengalaman seperti persiapan menghadapi dunia kerja. Penelitian Khoirunnisa, Fauziyah dan Ariati (2015) bahwa dukungan sosial yang memberikan pengaruh besar dalam menurunkan kecemasan ketika menghadapi dunia kerja adalah dukungan informasi. Hal ini karena individu membutuhkan informasi dan diskusi yang berhubungan dengan dunia kerja untuk mempersiapkan dirinya semakin matang. Penelitian Harjiyanto dan Setiawan (2017) mengungkapkan bahwa *informational support*, mahasiswa perantau dapat mendapatkan informasi yang membantunya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dengan lebih baik.

Informasi membantu terkait apa yang individu butuhkan namun, individu juga perlu eksekusi atau praktik dapat bersama orang lain atau teman. Maka, aspek persahabatan dalam pencapaian individu tahap *emerging adulthood* adalah melakukan berbagai aktivitas yang dapat memberikan suasana positif (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022). Aktivitas yang bermanfaat salah satunya dengan mencoba membuka usaha untuk mengembangkan kemampuan di bidangnya. Hal ini di dukung oleh penelitian Bestari, Indriayu, dan Hindrayani (2023) persahabatan akan memudahkan dalam menjalin relasi yang nantinya akan membantu dalam menjalankan negoisasi untuk mencapai usaha.

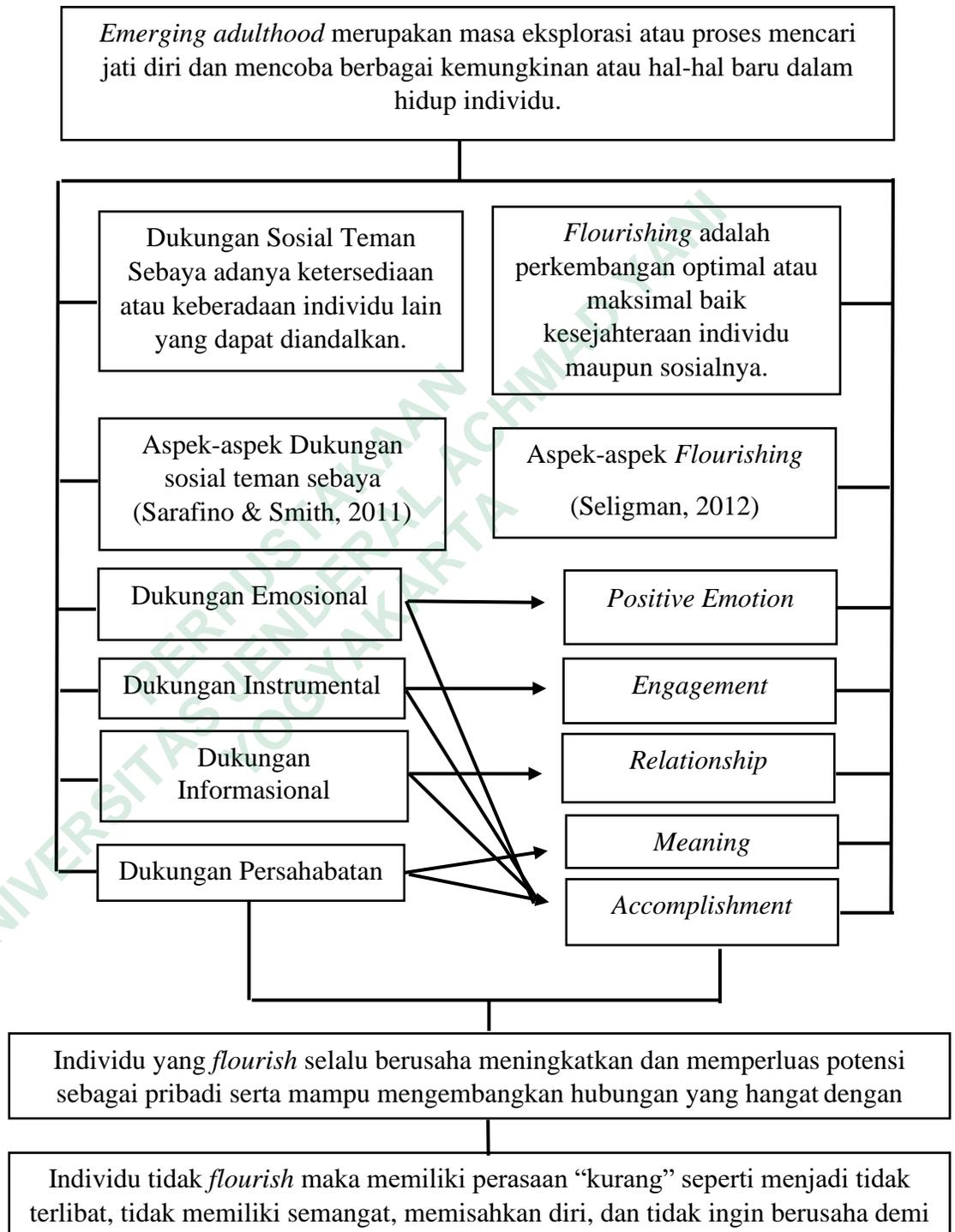
Dengan demikian, *accomplishment* individu *emerging* yang menempuh pendidikan dengan pencapaian untuk masa depan saling berkaitan. Hancock berpendapat dengan memiliki dukungan sosial emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan akan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas-tugas akademik untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Utami & Sawitri, 2016). Kesimpulan dinamika psikologis yang telah dijelaskan diatas adalah individu *emerging adulthood* memasuki fase eksplorasi yang tidak selalu berjalan mulus. Dukungan sosial teman sebaya sebagai salah satu faktor eksternal berperan dalam masa *emerging adulthood* ini. Bantuan dari lingkungan, khususnya lingkup pertemanan yang berperan sebagai dukungan

penting bagi individu dalam mengembangkan tujuan hidup, memiliki hubungan yang lebih bermakna dan positif, dapat menguasai lingkungan baru mereka, maupun menerima diri secara positif (Melani, Ihsan & Kosasih, 2024).

Hal ini penting untuk mengembangkan *flourishing* pada individu. Adanya *flourish* yang dicapai, maka setiap individu akan berkembang secara penuh serta menjalankan fungsi-fungsi dalam kehidupannya dengan baik. Pernyataan tersebut didapat dan diperkuat oleh penelitian Suharsono dan Wismanto (2023) dimana dukungan sosial faktor sangat penting untuk menghasilkan kesejahteraan psikologis yang optimal (*flourishing*). Dimana semakin saling mendukung dalam berkarya akan berdampak pada *flourishing*. Kesimpulan tersebut dapat di buat bagan sebagai berikut:

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA
ACHMAD YAN

Tabel 2.1. Dinamika Psikologis



L. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho = Tidak terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *flourishing* di masa *emerging adulthood*

H1 = Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *flourishing* di masa *emerging adulthood*

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA