

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Flourishing Pada Mahasiswa Universitas Malahayati

Kina Okta Vina¹, Dewi Lutfianawati^{2*}, Elsy Junilia³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

²dewilutfi@malahayati.ac.id*

Abstrak

Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan baru dalam hidupnya seperti beban akademik dan juga tuntutan lingkungannya, dalam kehidupannya mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai situasi yang berdampak pada rendahnya tingkat flourishing pada dirinya. Dukungan sosial keluarga dan efikasi diri merupakan faktor yang memengaruhi tingkat flourishing dalam diri individu. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap *flourishing* pada mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik quota-sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 254 mahasiswa di Universitas Malahayati. Alat ukur dalam penelitian menggunakan Skala PERMA, Skala PSS-FA dan Skala GSE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa di Universitas Malahayati berada pada kategori sedang, hal ini mungkin disebabkan oleh mahasiswa yang merasa kehidupan yang mereka jalani belum cukup baik untuk bisa mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, Diperoleh nilai signifikansi sebesar .000 yang dimana $.000 < .05$. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri secara bersama – sama (simultan) memiliki hubungan terhadap *flourishing*. terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kecenderungan kepribadian terhadap *flourishing* pada mahasiswa.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Efikasi Diri; Flourishing; Mahasiswa

The Relationship Between Family Social Support and Self-Efficacy on Flourishing in Malahayati University Students

Abstract

Students have various new demands in their lives such as academic burdens and also demands from their environment, in their lives students are often faced with various situations that have an impact on the low level of flourishing in themselves. Family social support and self-efficacy are factors that influence the level of flourishing in individuals. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between family social support and self-efficacy on flourishing in students. The sampling technique in this study was the quota-sampling technique. The subjects in this study were 254 students at Malahayati University. The measuring instruments in the study used the PERMA Scale, PSS-FA Scale and GSE Scale. The results of the study showed that the level of flourishing of students at Malahayati University was in the moderate category, this may be caused by students who feel that the life they live is not good enough to be able to get happiness and satisfaction in life, a significance value of .000 was obtained where $.000 < .05$. This shows that family social support and self-efficacy together

(simultaneously) have a relationship to flourishing. there is a positive relationship between peer social support and personality tendencies towards flourishing in students.

Keywords: College student subjective well-being; big five personality traits; gender; students

PENDAHULUAN

College student atau yang biasa di sebut dengan mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikannya di universitas guna mendapatkan gelar sarjana (ii et al., 2018). Mahasiswa jelas pernah mengalami masalah ketika berada didalam kampusnya, misalkan tuntutan yang mesti ditanggungnya dari beban akademik maupun lingkungannya kehidupan pribadi yang kadang membuat mahasiwa menjadi tidak bahagia dan merasa tertekan bahkan ada keinginan untuk mengakhiri hidupnya (S. L. Ariska et al., 2021).

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang mejalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi baik diperguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2008). Sedang menurut Fong dan Loi (2016), mahasiswa merasa lebih banyak tanggung jawab dan persaingan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademik, keluarga, sosial, pekerjaan dan minat pribadi. Mahasiswa harus mencapai pertumbuhan yang tinggi untuk dapat menghadapi beban akademik dan tuntutan lingkungan.

Santrock (2015) menyatakan bahwa, dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, mahasiswa menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar. Yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan harapan, depresi, dan kelelahan psikologis. Menurut Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016), tanggung jawab akademik dan kebutuhan lingkungan merupakan faktor pendorong utama. Sehingga banyak dari mahasiswa yang mengalami beban akademik kuliah nya jadi tidak optimal.

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi karena mahasiswa harus memaksimalkan potensinya untuk memenuhi berbagai tuntutan dalam akademik maupun lingkungannya. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu menghadapi setiap tekanan dan tantangan yang muncul. Penelitian yang dilakukan terhadap 499 mahasiswa dari 14 fakultas di Universitas Negeri di Jakarta menunjukkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa mengalami depresi yang cukup tinggi, lebih dari 70% mengalami kecemasan yang tinggi, dan 25% dari responden menunjukkan tingkat stres tinggi (El-Matury, Mardiah, & Lestari, 2018). Selain itu survei awal yang dilakukan oleh Zulfa dan Prasusti (2020) terhadap 576 mahasiswa di Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa 15% responden menyatakan pernah berpikir melakukan bunuh diri, sebesar 3.6% pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 1-2 kali selama masa kuliah. Sementara itu, 1.2% responden menyatakan pernah melakukan percobaan bunuh diri lebih dari tiga kali selama masa kuliah.

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa di Universitas Malahayati, 53,3% dari mereka sering merasakan perasaan negatif, 46,7% responden belum merasa puas dalam hidupnya, 56,7% responden belum memiliki minat yang mendalam pada materi perkuliahan, 63,3% menyatakan merasa orang lain yang ada di sekitarnya kurang dapat memahami perasaannya dan 56,7% dari mereka memiliki perasaan bahwa belum mencapai apa-apa. Hal ini mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum mencapai *flourishing*.

Menurut Masturah & Hudaniah (2022) kesehatan mental diperlukan untuk dapat membantu manusia lebih berkembang dalam mencapai hidup yang lebih produktif dan bermakna, dengan perkataan lain kesehatan mental dapat dicapai melalui *flourishing*. Seperti yang kita ketahui dalam menjalankan perkuliahan tentunya banyak gelombang yang ditemui

oleh mahasiswa baik dari tuntutan dari internal maupun eksternal. Maka yang diperlukan oleh mahasiswa yaitu mempunyai kesehatan mental yang baik supaya mereka tetap berkembang dan tetap produktif dalam menjalankan perkuliahan. Seligman (2005) menyatakan bahwa seseorang yang telah mampu mencapai tingkat *flourishing* yang baik dan berfungsi secara penuh, akan menjadi kunci kualitas hidup seseorang yang akan berdampak positif pada perkembangan hubungan sosial di lingkungannya. Ketika seseorang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi, maka akan berdampak terhadap kesehatan mental yang positif (Akin & Akin, 2015).

Faktor yang memengaruhi seorang memiliki *flourishing* yaitu kepribadian, usia, jenis kelamin, religiusitas, dukungan sosial, dan efikasi diri. Menurut Sarafino (1997) dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Ningsih (2012) mengatakan ada beberapa sumber dari dukungan sosial diantaranya dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dukungan masyarakat. Peneliti memfokuskan pada dukungan social keluarga.

Menurut Canavan dan Dolan (dalam Prihatsanti, 2014), dukungan sosial keluarga adalah salah satu jenis dukungan sosial informal yang diberikan oleh anggota keluarga, yang biasanya dikenal sebagai sistem bantuan utama (*central helping system*). Menurut Sarafino (dalam Mulyana., et al 2015) dukungan sosial keluarga terdapat empat aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Temuan dari penelitian Hasibuan dkk (Alfarisi 2021) juga menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten mempengaruhi *flourishing*. Kemudian penelitian lainnya mengenai dukungan sosial terhadap *flourishing* dilakukan oleh (Plooy, Lyons, dan Kashima, 2019) meneliti pada imigran Australia di dapati bahwasannya dukungan sosial yang terdiri dari 11 sumber dukungan sosial secara signifikan berasosiasi terhadap kesehatan mental, namun memiliki sedikit perbedaan terhadap penurunan stres dan peningkatan *flourishing*.

Selain itu *flourishing* dipengaruhi oleh efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Hidayat, 2015) efikasi diri merupakan penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Mukhid (2009) menyatakan bahwa efikasi diri adalah pendapat bagi seseorang tentang kemampuannya untuk merencanakan atau melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri berbeda pada setiap individu, hal ini berdasarkan tiga aspek yaitu: dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan Dimensi generalisasi (*generality*).

Penelitian Mangundjaya (2023) terlihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap *flourishing* pada mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri sangat memberikan pengaruh yang besar terhadap Variabel *flourishing*. selain itu terdapat Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri yang baik merupakan hubungan antara seberapa tinggi tingkat pencapaian perkembangan *flourishing* yang telah dicapai pada masing – masing individu, dengan berbagai transisi pada seseorang (Yapono, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Masturah dkk, (2022) menunjukkan bahwa faktor dari ketiga dimensi dukungan sosial mampu memprediksi *flourishing*. Dalam penelitian lain mengindikasikan bahwa dukungan keluarga dan efikasi diri merupakan faktor-faktor yang dapat mengoptimalkan *flourishing* (Jairam & Kahl, 2012). Lebih lanjut dalam penelitian terdahulu penelitian nya menjukan efikasi diri serta dukungan sosial mampu memprediksi *flourishing* (Masutarah dkk, 2022). Dengan latar belakang ini, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk menyelidiki sejauh mana dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan dalam mencapai *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian ini dapat membantu dalam

mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh peneliti mengenai teori dan fenomena masalah yang terjadi, peneliti ingin melakukan penelitian dan menggali lebih untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap *flourishing* pada mahasiswa di Universitas Malahayati.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat memperoleh data dan informasi. Dalam penelitian ini akan digunakan model skala likert. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Malahayati bandar Lampung yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Malahayati, mahasiswa aktif dari semua jurusan. Jumlah subjek adalah 271 responden, yang terdiri dari laki-laki 119 dan perempuan 152. Data penelitian diambil menggunakan skala PERMA, PSS-FA dan GSE. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji penelitian ini yaitu dengan Analisis Regresi Berganda, yaitu untuk mengetahui hubungan secara linear antara dua atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Deskripsi Subjek Berdasarkan Jurusan/Prodi

Prodi/Jurusan	Jumlah subjek	Persentase (%)
S1 Kedokteran Umum	15	5.8%
S1 Psikologi	24	8.8%
S1 Keperawatan	20	7.4%
S1 Farmasi	21	7.7%
DIII Anafarma	17	6.3%
S1 Bidan	9	3.3%
DIII Kebidanan	13	4.8%
Kesehatan Masyarakat	23	8.5%
S1 Hukum	24	8.8%
S1 Akutansi	20	7.4%
S1 Manajemen	18	6.6%
S1 Teknik Lingkungan	23	8.5%
S1 Teknik Industri	10	3.7%
S1 Teknik Sipil	23	8.5%
S1 Teknik Mesin	11	4%
Total	271	96.8%

Dari table 1 dapat dilihat bahwa responden yang berasal Prodi S1 Hukum dan S1 Psikologi lebih dominan sebanyak 24 responden dengan presentase sebesar 8.8%.

Tabel 2
Data Demografi Responden

Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin Laki-laki	119	56.2%

	Perempuan	152	43.8%
	Total	271	96.8%
Usia	18 Tahun	16	12,5%
	19 Tahun	82	21,5%
	20 Tahun	96	35%
	21 Tahun	44	14,8
	23 Tahun	33	13%
	Total	271	96.8%

Berdasarkan tabel 2 diatas, sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 152 responden dengan persentase sebesar 43,8%, dengan rentang usia 18 sampai dengan 23 tahun, dan sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 96 responden dengan persentase sebesar %.

Tabel 3
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	X	X	Mean	SD
	Min	Max		
Flourishing	13	150	105.45	28.023
Dukungan sosial keluarga	0	20	12.02	4705
Efikasi Diri	10	40	32.06	4.613

Pengelompokan dilakukan untuk menempatkan individu kedalam suatu kelompok kotinum yang terpisah sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar,2014). Untuk kategorisasi skala Flourishing, Dukungan Sosial Keluarga dan efikasi diri yang terkelompok menjadi tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang dan tinggi menggunakan eumus sebagai berikut:

Tabel 4
Skor Aitem Dukungan Sosial Keluarga

No Aitem	Pertanya	Skor
Aitem 1	Keluarga saya memberi saya dukungan moral yang saya perlukan	192
Aitem 2	Saya mendapat ide-ide bagus tentang bagaimana melakukan sesuatu atau membuat sesuatu dari keluarga saya .	168
Aitem 3	Kebanyakan orang lebih dekat dengan keluarganya dari pada saya	110
Aitem 4	Saat saya curhat kepada anggota keluarga terdekat saya, saya merasa hal tersebut membuat mereka tidak nyaman.	188
Aitem 5	Keluarga saya senang mendengar pendapat saya	101
Aitem 6	Anggota keluarga saya memiliki banyak minat yang sama dengan saya.	93
Aitem 7	Beberapa anggota keluarga saya dating kepada sayaketika mereka mempunyai masalah atau membutuhkan nasihat.	186
Aitem 8	Saya mengandalkan keluarga saya untuk mendapatkan dukungan emosional.	170
Aitem 9	Ada anggota keluarga saya yang bisa saya datangi jika saya sedang merasa sedih, tanpa merasa malu dikemudian hari.	138
Aitem 10	Saya dan keluarga sangat terbuka mengenai apa yang kami pikirkan.	91

Aitem 11	Keluarga saya peka terhadap kebutuhan pribadi.	163
Aitem 12	Anggota keluarga saya datang kepada saya untuk meminta dukungan emosional.	160
Aitem 13	Anggota keluarga saya pandai membantu saya memecahkan masalah.	152
Aitem 14	Saya memiliki hubungan berbagai yang mendalam dengan sejumlah anggota keluarga saya.	162
Aitem 15	Anggota keluarga saya mendapat ide bagus tentang caranya untuk melakukan sesuatu atau membuat sesuatu dari saya.	177
Aitem 16	Ketika saya curhat kepada anggota keluarga saya, saya merasa tidak nyaman.	157
Aitem 17	Anggota keluarga saya mencari saya untuk ditemani.	158
Aitem 18	Menurut saya keluarga saya merasa bahwa saya baik dalam membantu mereka memecahkan masalah.	163
Aitem 19	Saya tidak memiliki hubungan dengan anggota keluarga saya sedekat hubungan orang lain dengan anggota keluarga.	124
Aitem 20	Saya berharap keluarga saya jauh berbeda	95

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa item tertinggi pada dukungan sosial teman keluarga skor tertinggi yang didapat pada item “1” sebesar 225 yaitu keluarga saya memberi saya dukungan moral yang saya perlukan dan pada skor terendah yang didapat pada item “10” sebesar 91 yaitu keluarga saya peka terhadap kebutuhan pribadi saya.

Tabel 5
Uji Simultan (F)

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	40841.621	2	20420.810	32.475	.000 ^b
Residual	157833.313	251	628.818		
Total	198674.933	253			

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 26, diperoleh nilai signifikansi sebesar .000 yang dimana $.000 > .05$. hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri secara bersama-sama (simultan memiliki pengaruh terhadap flourishing).

Tabel 6
Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error of the Estimate
1	.453 ^a	.206	.199	25.076

Dari tabel 6 terlihat tampilan output SPSS model Summary besaran Adjusted R Square adalah .199 atau sebesar 19.9%. sedangkan R Square nya sebesar .206 atau sebesar 20.6%, dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa 20.6% variasi flourishing yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independent (dukungan sosial keluarga dan efikasi diri). Sedangkan sisanya ($100\% - 20.6\% = 79.4\%$) dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 7
Hasil pengujian Hipotesis (Uji t)
Coefficients^a

Model	β	t	Sig
(Constant)		3.679	.000
Dukungan Sosial Keluarga	.317	5.093	.000
Efikasi Diri	.215	3.457	.001

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa t hitung dari dukungan sosial adalah 5.093 dengan koefisien Beta = .317 dan taraf signifikansi $p > .01$ yang artinya secara parsial ada pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap flourishing yang dimana peran dukungan sosial keluarga dalam meningkatkan flourishing sebesar .317. Selain itu dapat dilihat pula t hitung dari efikasi diri adalah 3.457 dengan koefisien Beta = .215 dan taraf signifikansi $p > .01$ yang artinya secara parsial ada pengaruh positif yang signifikansi antara efikasi diri dalam meningkatkan flourishing hanya sebesar .215.

Berdasarkan pemaparan hasil uji hipotesis diatas, didapatkan kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap flourishing pada mahasiswa di Universitas Malahayati. Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap flourishing pada mahasiswa di Universitas Malahayati. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap flourishing pada mahasiswa di Universitas Malahayati.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap *flourishing* Pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap *flourishing* pada mahasiswa Universitas Malahayati. Dari hasil uji *Goodness of Fit* didapatkan nilai signifikan $r = 0.453$ dan hasil p-value dukungan sosial keluarga sebesar >0.001 (p-value . 0,05) dan p-value efikasi diri sebesar >0.001 (p-value 0,05) pada mahasiswa aktif Universitas Malahayati Ha diterima. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap *flourishing* pada Mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri secara bersama-sama (simultan) memiliki hubungan terhadap *flourishing* yaitu sebesar 20,6%, dimana dalam penelitian ini hubungan yang dominan terhadap *flourishing* adalah dukungan sosial keluarga yaitu sebesar .317.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rohmad (2014) Berdasarkan hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,613$ dengan hasil p-value sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa psikologi UMS. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Yuniana (2013) menyebutkan orang yang mendapatkan dukungan sosial keluarga ini percaya bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati dan dihargai, merasa menjadi bagian dari jaringan sosial. Penjelasan lain mengenai hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif karena dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme coping sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stress dan konflik (Gantari, 2008). Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif yang dialami oleh seorang mahasiswa seperti kesedihan, keletihan karena skripsi, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban seorang mahasiswa.

Dari hasil deskripsi data berdasarkan kategori dukungan sosial menunjukkan dari 254 responden yang memiliki dukungan sosial keluarga rendah berjumlah 21,3% dengan frekuensi 54 yang memiliki dukungan sosial keluarga sedang 57,4% dengan frekuensi 146, serta yang memiliki dukungan sosial tinggi 21,3% dengan frekuensi 54. Berdasarkan per-aitem dari dukungan sosial keluarga skor tertinggi didapatkan pada aitem 1 dengan skor 225 yang artinya untuk dukungan sosial dari keluarga yang secara moral terpenuhi dan pada aitem 13 mengenai anggota keluarga saya pandai membantu saya memecahkan masalah yang artinya keluarga membantu individu tersebut dalam memecahkan suatu permasalahan yang terjadi pada individu tersebut. Sedangkan untuk aitem terendah didapatkan pada aitem 4 mengenai saat saya curhat kepada anggota keluarga terdekat saya, saya merasa hal tersebut membuat mereka tidak nyaman. dan pada aitem ‘Ketika saya curhat kepada anggota keluarga saya, saya merasa tidak nyaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut merasa tidak nyaman ketika curhat kepada anggota keluarganya yang hal ini mengindikasikan bahwa kurang adanya keterbukaan antar anggota keluarga.

Dari hasil deskripsi data berdasarkan kategori efikasi diri menunjukkan dari 254 responden yang memiliki efikasi diri rendah berjumlah 10,6% dengan frekuensi 27 yang memiliki dukungan sosial keluarga sedang 65,7% dengan frekuensi 167, serta yang memiliki dukungan sosial tinggi 23,7% dengan frekuensi 60. Berdasarkan per-aspek dari efikasi diri skor tertinggi didapatkan pada aspek Generality dengan rata-rata (mean) 15.85 yang artinya aspek ini berhubungan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuan dirinya.

Penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa hubungan efikasi diri terhadap *flourishing*, penelitian ini membahas mengenai hubungan antara efikasi diri terhadap *flourishing* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturah dkk (2022) menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan antara efikasi diri dengan *flourishing* pada dewasa awal, dengan korelasi yang positif dan memiliki hubungan yang erat. Artinya apabila efikasi diri individu meningkat maka *flourishing* juga mengalami peningkatan.

Selain itu, riset juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang sedang artinya mereka cukup mempunyai usia serta percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi masalah ataupun kendala-kendala di kehidupan sehari-hari. Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Feist (2010) bahwa individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah maka cenderung akan ragu-ragu serta tidak percaya diri pada kemampuannya, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah maupun tugas, pasrah dengan keadaan, dan apatis.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zulfa dkk (2020) yang menunjukkan bahwa *flourishing* merupakan penilaian kognitif dan efektif kehidupan seseorang. Untuk itu, individu yang ingin mencapai tahap perkembangan yang baik dalam *flourishing*, maka dapat dilakukan dengan cara melihat pengalaman di masa lalu secara positif dan dengan memperhatikan berbagai macam faktor yang dapat memengaruhi *flourishing* seseorang seperti efikasi diri, serta faktor demografis lainnya. Hasil perbedaan signifikansi mean pada peneliti ini terdapat efikasi diri dalam kategori sedang yaitu sebanyak 167 responden dengan persentase 65,7%. Dengan aspek efikasi diri, mahasiswa rata-rata terdapat pada aspek *generality* dengan hasil rata-rata (mean) 15.85 yang artinya dimana individu percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Untuk itu, individu yang ingin mencapai tahap perkembangan yang baik dalam *flourishing*, maka dapat dilakukan dengan cara melihat pengalaman di masa lalu secara positif dan dengan memperhatikan berbagai macam faktor yang dapat memengaruhi *flourishing* seseorang seperti efikasi diri, serta faktor demografis lainnya. Hasil perbedaan signifikansi mean terdapat pada efikasi diri dalam kategori

Dari hasil deskripsi data yang memiliki kategorisasi *flourishing* menunjukkan dari 254

responden yang memiliki *flourishing* rendah 16.1%, yang memiliki *flourishing* sedang 72.4% serta yang memiliki *flourishing* tinggi 11.5%. dengan demikian dapat disimpulkan mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliah baik itu mahasiswa baru atau bahkan mahasiswa akhir dari masing-masing fakultas dan prodi memiliki *flourishing* yang sedang. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini dinyatakan bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung berada dikategorisasi sedang, hal ini mungkin disebabkan oleh mahasiswa yang merasa pencapaian level kesejahteraan pada diri seseorang yang digambarkan dengan adanya tujuan hidup, penguasaan diri, penerimaan segala potensi diri serta realisasi potensi-potensi kebaikan pada diri seseorang, mampu berkontribusi secara signifikan bagi mahasiswa sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup.

SIMPULAN

Dukungan sosial keluarga dan efikasi diri secara bersamaan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *flourishing*, dengan nilai sebesar 20.6% sisanya 79,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap *flourishing*, dengan nilai sebesar 31.7%. Efikasi diri memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *flourishing*, dengan nilai sebesar 21.5%. Diharapkan instansi pendidikan perlu membuat program yang melibatkan relasi antara mahasiswa maupun pihak kampus, seperti mengadakan pentas seni bersama unit kegiatan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengembangkan diri hingga mencapai *flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Self Regulated Learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*. 3(1) 17- 27.
- Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No.2, 79-87.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on *flourishing* in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 80 2-807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041k>
- Akin, U., dan Akin, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(1), 33–43.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ayunani, F. & Angraini, D. F. (2018). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Regulated Learning mahasiswa program magister USU yang telah menikah. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi (Psikologia)*. 13(3): 162-171.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelaja
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandi, E. F. H & Soetjningsih, C. H. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Narapidana Narkoba yang Direhabilitasi di Lapas Narkotika Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Konseling*.16(1):652-664.
- b, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Diener, E., dan Wirtz, D. (2010). Well-Being Measures. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*, 97, 4351–4351. https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0_6916
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., dan Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess *flourishing* and positive and

- negative feelings. *Sosial Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Efendi, H. D., Sandayanti, V., & Hutasuhut, F. A (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Anfusina: Journal Of Psychology*. 3(1): 21-32
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Fitri, R., & Kustanti, R. E. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2): 66-77.
- Jahring, J., Nasruddin, N., Marniati, M., dan Tahir, T. (2021). Efikasi Diri Mahasiswa Pada Perkuliahan Persamaan Differensial. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 19
- Kuserawati, S., dan Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Flourishing jurnal* 2(4), 277–290.
- Mangundjaya, W dan Merdiaty, N (2023). What makes people survive when they are terminated in a difficult situation? Gratitude, Self-Efficacy, or Optimism?. White paper. Publikasi Terbatas
- Masturah, A., dan Hudaniah, H. (2022). (2022). *Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal*. *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda connectedness*. 10(2), 71–76
- Mulyana dkk., (2015). Dukungan social keluarga mengembangkan teori dari Sarafino tentang dukungan social.
- Prihatsanti, U. (2014). *Dukungan Keluarga dan Modal Psikologis Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(2):196-201
- Wistarini, N. I. P., dan Marheni A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dengan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Udayana*. 163-174.
- Schuetz, L., Paek, B., Oja, B. D., dan Kim, M. (2021). *Developing flourishing among employees in the college sport workplace*. *Sport, Business and Management: An International Journal*
- Schotanus-Dijkstra, M., Van Ballegooijen, W., Kerkhof, A., dan Van Der Poel, A. (2015). The mental health of visitors of web-based support forums for bereaved by suicide. *Crisis*, 36(1), 38–45. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000281>
- Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2012) ‘General Self-Efficacy Scale (GSE)’, *Measures in health psychology*, pp. 35–37.
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Soegiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. motivasi
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.