PERAN *MINDSET*, SPIRITUAL KOPING, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA DI TENGAH PANDEMI *COVID-19*

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh Gelar

Magister Psikologi Profesi

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

PERAN *MINDSET*, SPIRITUAL KOPING, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA DI TENGAH PANDEMI *COVID-19*

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

MOH BUYUNG ALFARISI

NIM : T100170011

Telah dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan

pada tanggal 30 Juni 2021

Mengetahui :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si, Psikolog	Dra. Partini, M.Si, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

PERAN *MINDSET*, SPIRITUAL KOPING, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA DI TENGAH PANDEMI *COVID-19*

Oleh:

MOH BUYUNG ALFARISI
NIM : T100170011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada 30 Juni 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si, Psikolog (.....)
2. Dra. Partini, M.Si, Psikolog (.....)
3. Dr. Nanik Prihartanti, M. Si, Psikolog (.....)

Surakarta, 30 Juni 2021

Program Klinis Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi
Prof. Taufik, M.Si., Ph. D	**Dr. Lisnawati Ruhaena, MSi., Psikolog.**
NIK/NIDN : 799/0629037401	**NIK/NIDN : 836/0616036901**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya

Surakarta, 22 Juni 2021

Yang Menyatakan

Moh Buyung Alfarisi

T100170011

PERAN *MINDSET*, SPIRITUAL KOPING, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA DI TENGAH PANDEMI *COVID-19*

Abstrak

.

Flourishing adalah tingkat tinggi dari kesejahteraan mental serta bertumbuhnya keadaan fisik dan psikologis individu terkait aspek kehidupan secara positif, serta tujuan-tujuan dalam pencapaian diri. Pandemi covid-19 yang mewabah di seantero negeri memaksa manusia untuk beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan baru. Tak terkecuali perihal pendidikan. Kegiatan belajar mengajar cukup terdampak akibat wabah ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji interaksi variabel *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa UMS yang terdiri dari 12 fakultas dan 35 program studi. Dengan karakteristik merupakan mahasiswa aktif angkatan tahun 2017-2019, yang mengalami perpindahan sistim belajar mengajar luring ke daring. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*, dengan mengacak 35 prodi hingga muncul 12 prodi saja. Jumlah sampel sebanyak 250 mahasiswa. Data yang terkumpul dianalisis dengan metode analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menujukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing*. Namun terdapat hasil yang tidak signifikan dari peran parsial antara variabel spiritual koping terhadap *flourishing*. Kesimpulan dari penelitian ini, membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terpenuhi atau terbukti. Dimana ketika seorang individu memiliki *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial yang tinggi (baik) nyatanya memiliki peran dalam pemenuhan konsep *flourishing.*

Kata Kunci : *Flourishing*, *Mindset*, Spiritual koping, Dukungan sosial, covid-19

Abstract

Flourishing is a high level of mental well-being and the growth of an individual physical and psychological state regarding positive aspects of life, as well as goals in self-actualization. Covid-19 pandemic that is endemic throughout the country is forcing humans to adapt to new habits. Even education. Teach and learn activities are quite affected by this outbreak. The purpose of this study was to examine the interaction or variables of mindset, coping spirituality, and social support, for flourishing in students in the midst of the covid-19 pandemic. The research was conducted at the Muhammadiyah University of Surakarta (UMS). The population in this study were all UMS students consisting of 12 faculties and 35 study programs. With characteristics of being an active student from the 2017-2019 class, who experienced a shift from offline to online teaching and leraning system. This research use cluster random sampling with 250 samples. Data collected were

analyzed by using multiple linear regression analysis method. The results of this study show that there is a very significant relationship between mindset, coping spirituality, and social support for flourishing. However, there are insignificant results from the partial relationship between coping spirituality variables and flourishing. The conclusion of this study proves that the hypothesis proposed by researcher is fulfiller or proven. Where when an individual has a high (god) mindset, spiritual coping, and social support, it actually has a role in fulfilling the flourishing concept.
Keywords : Flourishing, Mindset, Coping spirituality, Social support, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Tahun 2020 diawali dengan segala harapan serta keinginan untuk menjadi lebih baik dari tahun sebelumnya. Rencana, harapan, keinginan, kegiatan, perjalanan, perkuliahan, perekonomian nyatanya tunduk akibat pandemi covid-19 yang terjadi di seantero dunia. Tak terkecuali di Indonesia. Dilansir dari laman resmi WHO, covid-19 tidak hanya menyerang manusia secara fisik, pun juga secara mental maupun materi secara tidak langsung. Dalam jangka pendek, bisa memicu stress, cemas, serangan panik, psikosomatis, perubahan pola makan dan tidur, serta gangguan konsentrasi. Sektor pendidikan merupakan salah satu yang terkena imbas. Pendidikan sendiri merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi kehidupan manusia dalam rangka mencapai cita-cita dan tujuan yang diharapkan. Oleh sebab itu pendidikan tetap harus dilaksanakan sebaik mungkin dengan mengerahkan berbagai faktor penunjang.

Adanya pandemi covid-19 mengakibatkan pendidikan dilakukan secara daring (dalam jaringan/*online*), tatap muka melalui aplikasi maupun media sosial *whatsapp.* Perkuliahan atau pembelajaran daring ini merupakan solusi yang muncul akibat dari pandemi covid-19 yang tak kunjung mereda. Dilansir dari situs detik manado, UNESCO mengungkapkan pandemi covid-19 ini mengancam 577 juta pelajar di dunia dengan total ada 39 negara yang menerapkan penutupan kegiatan belajar mengajar. Total jumlah mahasiswa perguruan tinggi yang berisiko kurang lebih mencapai delapan puluh ribuan orang (80.000).

Melalui wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima orang mahasiswa, serta menganalisis unggahan beberapa pengguna sosial media twitter mengenai

sistem belajar mengajar secara online. Terdapat problema yang muncul pada mahasiswa, diantaranya:

a. Pembelajaran via daring tidak terlalu maksimal. Sebab mahasiswa merasa seakan belajar sendiri, hanya diberi materi saja.
b. Akses internet yang terbatas (sinyal) serta menghabiskan banyak kuota.
c. Meski tidak hadir ke kampus untuk kuliah, mahasiswa tetap membayar UKT/SPP. Sementara pembayaran UKT tidak turun,
d. Pembelajaran praktik ditiadakan, pencarian data untuk tugas akhir menjadi tertunda, bimbingan tugas akhir menjadi tertunda.

Ketidakpastian keadaan yang terjadi saat ini mempengaruhi individu secara langsung maupun tidak langsung. Ketidakpastian keadaan ini mengakibatkan pola kehidupan menjadi tidak baik atau tidak menjadi seperti yang diharapkan. Hal tersebut dapat mempengaruhi seseorang dalam mencapai *flourishing*. Dimana *flourishing* merupakan pengalaman hidup yang berjalan dengan baik, serta merupakan kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif.

Flourishing sendiri merupakan sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Huppert, 2009; Keyes, 2002). Berkembang-penuhnya pribadi seseorang tersebut karena telah menjalani hidup yang baik (Yuspendi, 2017). Schotanus-Dijkstra, dkk (2015) menyebutkan dalam penelitiannya, bahwa orang dengan pendidikan tinggi memiliki potensi untuk mencapai konsep *flourishing* sempurna. Kegiatan belajar mengajar yang masih belum stabil diakibatkan pandemi covid-19 secara tidak langsung mempengaruhi mahasiswa dalam mencapai *flourishing*. Keterganggunya hal tersebut bisa dikarenakan faktor kesehatan mental, serta ketidakpastian yang terjadi.

Peneliti coba menggali dawa awal tentang *flourishing,* dilakukan secara acak kepada pengguna media sosial *twitter* menggunakan aspek *flourishing* dari Seligman (2002) yakni PERMA. Didapatkan 76 partisipan yang mengisi dengan rentang usia 17-40 tahun, dari yang masih sekolah hingga sudah berkeluarga.

Diketahui seluruh responden (100%) tidak mencapai/memenuhi dengan sempurna tahapan/konsep *flourishing.* Dengan rincian sebagai berikut 35,06% responden tidak memenuhi seluruh aspek; 25,97% responden memenuhi 1 aspek saja; 24,67% responden memenuhi 2 aspek; 9,09% responden memenuhi 3 aspek; dan 5,19% responden memenuhi 4 aspek.

Flourishing sendiri dapat tercapai jika kelima pilar PERMA tadi terpenuhi. Diantaranya adalah; *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning,* dan *achievement.* Pada kenyataannya, dengan adanya sistem pembelajaran secara *online*, menimbukan berbagai macam reaksi yang berbeda-beda pada mahasiswa. Perbedaan reaksi ini tidak sedikit yang disebabkan oleh perbedaan *mindset. Mindset* (pola pikir) pada masing-masing individu itu berbeda pada sifat kelunakannya dalam atribusi pribadi seperti kepribadian dan kecerdasan (Alatorre, 2020). *Mindset* sendiri adalah sebuah keyakinan yang berorientasi pada bagaimana individu menangani situasi, bagaimana individu mengatasi apa yang sedang terjadi pada dirinya.

Hasil peneitian yang dilakukan oleh Yuspendi (2017) yaitu mengenai peran *voluntary activities* dan koping terhadap perkembangan *flourishing* pada 372 responden berusia di atas 18 tahun. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa religius koping (positif dan negatif) menjadi bagian yang dapat mempengaruhi perkembangan *flourishing*.

Selain *mindset* dan spiritual koping, faktor lain yang mempengaruhi *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19 adalah dukungan sosial. Hasil penelitian dari Bukhori (2012) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental. Perubahan sosial yang dijalani tidaklah mudah dan besar kemungkinannya untuk memunculkan dampak negatif. Dalam hal ini mahasiswa perantau membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan agar afek negatif yang dirasakan dapat berkurang dan terjaganya kestabilan kesejahteraan subjektif.

Hasil peneltian Hasibuan dkk (2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten mempengaruhi *flourishing.* Mendukung pernyataan tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra, dkk (2015) menyatakan bahwa faktor situasi dalam hal ini dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dengan *flourishing*.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengkaji permasalahan mengenai *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19. Adapun rumusan permasalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada peran antara *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19?". Dengan tujuan penelitian adalah untuk menguji interaksi variabel *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing.*

2. METODE

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universits Muhammadiyah Surakarta. Dengan sampel yaitu 12 program studi dari 35 program studi. Pemilihan 12 program studi menggunakan *cluster random sampling* dengan mengacak ke-35 prodi di secarik kertas. Penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *google-form.* Empat skala yakni skala *mindset*, spiritual koping, dukungan sosial dan flourishing telah melalui proses validasi dan expert judgment. Setelah data telah terkumpul, kemudian dilakukan analisis data dengan metode analisis regresi linier berganda menggunakan program SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19. Setelah dilakukan analisis data untuk mengetahui hubungan variabel bebas (X1) M*indset*, (X2) Spiritual koping, dan (X3) Dukungan Sosial terhadap variabel tergantung (Y) *Flourishing.* Berdasarkan hasil perhitungan analisis diperoleh hasil koefisien nilai korelasi R=0,644; $F_{regresi}$=58,141; p=0,000 ($p < 0,01$). Dengan sumbangan efektif sebesar 41,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial terhadap

flourishing. Artinya variabel *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial dapat meningkatkan *flourishing* yang berarti hipotesis diterima.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5223.243	3	1741.081	58.141	.000[b]
	Residual	7366.713	246	29.946		
	Total	12589.956	249			

a. Dependent Variable: FLOURISHING

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN_SOSIAL, MINDSET, SPIRITUALITAS_COPING

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.644[a]	.415	.408	5.472	.415	58.141	3	246	.000

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN_SOSIAL, MINDSET, SPIRITUALITAS_COPING

Berdasarkan hasil analisis (X1) *mindset* dengan (Y) *flourishing* diketahui nilai p=0,000 (p<0,01). Hal ini menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara *mindset* dengan *flourishing*, yang berarti hipotesis (H2) diterima.

Kemudian berdasaran hasil analisis (X2) spiritual koping dengan (Y) *flourishing* diketahui nilai p=0,619 (p<0,05). Hal ini menujukkan bahwa tidak ada peran antara spiritualitas koping dengan *flourishing*, yang berarti hipotesis (H3) ditolak.

Analisis hipotesis berikutnya mencari tahu peran (X3) dukungan sosial dengan (Y) flourishing diketahui nilai p=0,007 (p<0,05). Hal ini menujukkan bahwa ada peran yang signifikan antara dukungan sosial dengan *flourishing*, yang berarti hipotesis (H4) diterima.

Hasil analisis data membuktikan bahwa ada peran yang signifikan antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Dalam hal ini *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial memiliki peran dengan *flourishing*. Dengan sumbangan efektif sebesar 41,5%. Sesuai dengan pernyataan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa dengan dengan *mindset* yang tepat guna, maka *flourishing* akan sangat mudah untuk dicapai. *Mindset* memiliki peranan penting

dalam pemenuhan konsep *flourishing* pada aspek *achievement.* Dimana individu akan berfokus pada pencapaian-pencapaian apa saja yang ia inginkan dalam hidup.

Mindset dalam hal ini adalah *mindset* bertumbuh (*growth mindset*) yang mana individu akan memiliki jangkauan keyakinan yang bertumbuh dalam menangani situasi, mengatasi apa yang terjadi pada dirinya, dan apa yang harus ia lakukan dalam situasi tersebut. Dengan *mindset* bertumbuh maka seseorang tidak akan terjebak dalam kondisi yang tidak bisa ia hadapi.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten mempengaruhi *flourishing.* Pada penelitian yang dilakukan pada imigran di Australia, didapati bahwasannya dukungan sosial yang terdiri dari 11 sumber dukungan sosial secara significant berasosiasi terhadap kesehatan mental, namun memiliki sedikit perbedaan terhadap penurunan stress dan peningkatan *flourishing.* Pada *flourishing,* dibutuhkan dukungan yang lebih tinggi dalam tingkatannya pada 11 sumber dukungan sosial tersebut (Plooy, Lyons, dan Kashima, 2019). Ketika indivdu memiliki dukungan dari keluarga, teman, orang tersayang, atau bahkan orang lain yang ia tidak kenal. Maka individu tersebut akan lebih mudah dalam melakukan suatu hal. Bahkan diterima dalam sebuah lingkungan, juga merupakan sebuah dukungan.

Namun, pada variabel spiritual koping tidak memiliki peran signifikan dengan variabel *flourishing*. Meski koping seyogyanya memiliki hubungan dalam penurunan tingkat stress. Hal ini bisa dikarenakan bahwa aspek spiritual tidak menyasar langsung dalam hubungan terhadap *flourishing.* Memang benar adanya bahwa terdapat studi yang memaparkan bahwa ada hubungan strategi koping terhadap level *flourishing* seseorang. Faulk, Gloria dan Steinhardt (2013) menyatakan bahwa individu yang mencapai *flourishing* lebih terlibat dalam menggunakan strategi koping adaptif. Sehingga Individu yang mencapai konsep *flourishing* sempurna, bisa dipastikan bebas dari segala stress maupun beban hidup. Namun strategi kopingnya adalah koping adaptif, bukan spiritual koping.

Yuspendi dkk (2017) menyatakan bahwa ada 5 koping yang memiliki pengaruh terhadap perkembangan *flourishing* yaitu koping aktif, penerimaan,

dukungan instrumental, dan koping religius baik positif maupun negatif. Namun hal ini tidak dapat dipisahkan hanya menjadi salah satu strategi koping saja. Melainkan harus kelimanya.

Terdapat 41,5% sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel bebas terhadap *flourishing*. Hal ini disebabkan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *flourishing*. Seperti contohnya *personality traits*, sosio demografi, kejadian hidup, serta status fisik (Keyes, 2002; Schotanus-Dijkstra, 2015). Pada penelitian tersebut, diketahui bahwa tipe kepribadian ekxtraversi lebih mudah untuk mencapai floourishing. Hal tersebut dipertegas dengan temuan bahwa individu dengan ekstraversi ini lebih mudah untuk bersosialisasi, lebih mudah untuk mencari dukungan, dan lebih mudah mengutarakan perasaan yang dialami.

Sosio demografis dalam hal ini mencakup jenis kelamin, pendapatan personal, tingkat pendidikan, bersama dengan siapa individu tersebut tinggal, kemampuan ekonomi, status sosial (Diener, 2010). Bahwa jenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, dan tinggal bersama pasangan yang dicintai, berhubungan dengan kesejahteraan atau bertumbuhnya (tingkat *flourishing*) individu.

Pada penelitian ini menggunakan skala spiritual koping yang diterjemahkan langsung dari *Iranian Religious Coping Scale* (Aflakseir dan Coleman, 2011). Skala ini diketahui memiliki reliabilitas yang bergerak dari 0,68 ke 0,89. Namun yang perlu digaris bawahi bahwasannya terdapat perbedaan budaya, kebiasaan, serta mazhab antara Iran dan Indonesia. Peneliti merasa kurang dalam pengadaptasian keadaan dalam penggunaan skala. Sehingga melewatkan sisi-sisi lintas budaya yang masih terkandung dalam pernyataan-pernyataan aitem

4. PENUTUP

Temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial memiliki peran dalam pemenuhan konsep *flourishing.* Temuan secara signifikan juga terjadi pada variabel mindset terhadap *flourishing;* serta variabel dukungan sosial terhadap *flourishing.* Adapun spiritual koping memiliki peran yang tidak signifikan terhadap pemenuhan konsep *flourishing*. Variabel *mindset*, spiritual koping, dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif

yang berada pada angka 41,5%. Hal ini membuktikan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dalam pemenuhan konsep *flourishing.*

DAFTAR PUSTAKA

Alatorre, A. I., DePaola, R. V., & Haeffel, G. J. (2020). Academic achievement and depressive symptoms: Are fixed mindsets distinct from negative attributional style? *Learning and individual differencess 77*, 1-8.

Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students resilience . *Man in India 97(19)*, 313-321.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. . *Social Indicators Research, 97*, 143-156.

Faulk, K. E., Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping*, 378-390.

Hasibuan, M. A., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi vol 3, no 1*, 101-116.

Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in europe and flourishing and what characterises them? *OECD Briefing Document*, 1-7.

Keyes, L. M., & Haidt, J. (2002). *Flourishing: The positive person and the goal life.* New York: AP Association.

Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The Effect of Social Support on Psychological Flourishing and Distress Among Migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health* , 278–289.

Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., Graaf, R. d., Have, M. t., . . . Bohlmeijer, E. T. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *J Happiness Stud*.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential or lasting fulfillment.* New York: Free Press.

Yuspendi, Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran voluntary activities dan coping terhadap perkembangan flourishing. *Prosiding temu ilmiah X ikatan psikologi perkembangan indonesia* (pp. 190-197). Semarang: Ikatan Psikologogi Perkembangan Indonesia.