



EDITORIAL: BERGERAK PERLAHAN MENUJU *PERSONAL FLOURISHING*

Wahyu Rahardjo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Salam sejahtera dan bahagia,

Tantangan kehidupan adalah hal yang harus dihadapi oleh setiap individu. Kompleksitas permasalahan kehidupan dianggap menjadi tantangan yang jika mampu dilewati oleh individu akan membantunya untuk berkembang atau *flourish*, atau justru mengalami berbagai isu kesehatan mental. Meskipun bukan hal yang mudah untuk berkembang dan mencapai titik *flourish*, namun emosi positif, regulasi kognisi dan emosi, kepribadian yang baik, dan dukungan lingkungan dapat membantu individu untuk *flourish* (Ryff & Singer, 2000).

Flourishing dianggap sebagai puncak *well-being* di mana individu yang mencapai titik ini dianggap memiliki kesehatan mental yang baik (Keyes, 2002). Meskipun salah satu perspektif kritis mengenai *flourishing* ada pada persoalan keragaman budaya yang potensial mendefinisikan *flourishing* secara berbeda (Kiknadze & Fowers, 2023), namun *flourishing* secara sederhana dapat disebutkan sebagai kombinasi antara perasaan baik dan berfungsi secara efektif, serta pengalaman bahwa hidup berjalan dengan baik (Heras, Grau-Grau, & Rofcanin, 2023). Oleh Seligman (2011), *flourishing* dapat dicapai melalui PERMA, yaitu (1) *positive emotions* seperti suka cita, kebersyukuran, dan berbagai emosi positif lainnya, (2) *engagement* atau memiliki keterlibatan yang mendalam dengan aktivitas-aktivitas yang dianggap menantang dan memuaskan, (3) *relationships* atau memiliki relasi sosial yang bermakna dan mendukung, (4) *meaning* atau mengejar hidup yang memiliki tujuan, bermakna dan memuaskan, serta (5) *accomplishment* atau memiliki target pencapaian cita-cita dan kompetensi.

Isu mengenai *flourishing* ini menjadi topik yang menarik di psikologi pada umumnya, dan psikologi positif pada khususnya. Bukan hal yang mudah untuk mencapai *flourishing* mengingat *well-being* harus terpenuhi terlebih dahulu. Namun demikian, isu *flourishing* ini kian menarik untuk dicermati mengingat banyak hal-hal positif yang dapat diusahakan oleh individu untuk mencapainya. Berbagai riset yang sedikit banyak menyinggung *flourishing* menunjukkan bahwa tema ini kontekstual di berbagai bidang, seperti pendidikan, baik dari perspektif pengajar dan murid (Hine dkk., 2022; Martela, 2024; Pradhan & Jandu, 2023), di bidang psikologi industri dan organisasi (Montani dkk., 2022; Schutte & Loi, 2014), bahkan dalam konteks psikologi sosial dan *cyberpsychology* (Janicke dkk., 2023; Keum, 2024).

Banyak faktor yang memiliki peran terhadap keadaan *flourish* seseorang di berbagai aspek. Faktor-faktor psikososial merupakan sebagian cerminan bagaimana pengaruh eksternal dan internal memiliki peran terhadap individu dalam mencapai *flourish* (Collie & Martin, 2024). Sementara itu, aspek-aspek *flourishing* yang dapat dicapai individu baik sebagai pribadi maupun dalam relasi sosialnya dapat ditemukan misalnya di bidang pendidikan (Collie & Martin, 2024). Pengukuran mengenai *flourishing* juga menjadi isu yang menarik mengingat banyaknya riset yang saat itu bertema psikologi positif yang bertujuan mengangkat berbagai sisi positif dari individu (Huppert & So, 2011, Witten, Savahl, & Adams, 2019).

Flourishing di level personal dapat terjadi dan dialami berbagai kelompok usia (Datu & Tang, 2024), terutama mereka yang berhasil memaknai banyak aspek kehidupan secara positif dan melewati berbagai tantangan yang ada. Diri sendiri merupakan hal penting yang kerap dilupakan oleh banyak orang. Belajar mengasihi dan menghargai diri sendiri, membantu individu untuk mampu memaafkan diri sendiri atas banyak kegagalan dan kekecewaan yang pernah terjadi dan mencapai *flourishing* (Tiwari, Pandey, Parihar, & Rai, 2023; Verma & Tiwari, 2017). Selain itu yang juga ditemukan memengaruhi *flourishing* adalah religiusitas dan juga dukungan sosial (Abdollahi, Hosseinian, Sadeghi, & Hamid, 2018). Sementara itu, aktivitas menyenangkan yang dianggap bermakna seperti kegiatan bersenang-senang mengisi waktu luang juga dianggap berpengaruh terhadap *well-being* dan membantu individu untuk mencapai *flourishing* (Anderson, 2021).

Terdapat beberapa tantangan yang harus dihadapi individu dalam menuju keadaan *flourish*. Beberapa tantangan tersebut antara lain adalah faktor internal seperti keegoisan pribadi, perilaku imoral, dan faktor eksternal seperti kemiskinan, konflik antar pribadi, pola asuh persoalan-persoalan kesehatan, dan kematian (Laakso, Fagerlund, Westerlund-Cook, & Eriksson, 2023; Ngyah-Etchutambe, Mengstie, Njungwa, & Wadende, 2024). Di sisi lain, pasca pandemi banyak terjadi perubahan dan pergeseran dalam kehidupan di masyarakat. Hal ini mendorong berbagai pemikiran dan usaha pencapaian kesejahteraan psikologis dan tahapan-tahapan setelahnya. Diskursus mengenai *flourishing* kemudian dipandang untuk sebaiknya berkembang melalui disiplin lintas ilmu agar lebih komprehensif (Willen, 2022; Willen dkk., 2022). Willen (2022) menegaskan hal ini dengan menyatakan bahwa setiap individu pada dasarnya mampu mencapai *flourishing*, dan hal tersebut jelas dapat diusahakan.

Naskah-naskah dalam edisi Desember 2024 ini melibatkan banyak sekali variabel psikologi positif atau variabel-variabel yang mendorong tercapainya *flourishing* seperti *career development* dan *career satisfaction*, *engagement*, *growth mindset*, *hardiness*, kecerdasan emosi, kohesivitas kelompok, konsep diri, pola asuh berwawasan gender, *psychological well-being*, resiliensi, *self-compassion*, *self-efficacy*, *self-forgiveness*, *subjective well-being*, *team and*

co-worker relationships, work-life balance, serta kemudahan mengakses lingkungan alam. Walaupun untuk mencapai *flourishing* bukan hal yang mudah, tetapi semangat positif dari riset-riset dalam rangkaian naskah di edisi ini merupakan hal baik yang menyiratkan optimisme agar banyak individu bukan hanya mendapat kebaikan dalam hidup, tetapi juga berkembang dan bertumbuh menjadi lebih baik.

Kami sungguh berharap bahwa edisi Desember 2024 ini dapat memberikan bukan hanya pencerahan, tetapi juga semangat untuk terus menekuni sains khususnya psikologi, dan memberikan inspirasi untuk menjadi individu yang bertumbuh ke arah yang lebih baik. Semoga psikologi nusantara terus bergerak ke arah yang juga lebih baik dan memberikan manfaat yang besar bagi banyak pihak. Terima kasih yang tulus dan penghargaan yang dalam kami haturkan kepada para segenap mitra bebestari yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk berbagi saran dan ilmu dalam membaca dan memberikan umpan balik yang konstruktif bagi naskah-naskah dalam edisi ini. Semoga Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma dapat terus memberikan kebaikan bagi psikologi di Indonesia.

Terima kasih dan salam hormat,

Mewakili redaksi,
Wahyu Rahardjo

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Sadeghi, H., & Hamid, T. A. (2018). Perceived stress as a mediator between social support, religiosity, and flourishing among older adults. *Archive for the Psychology of Religion, 40*, 80-103. doi: 10.1163/15736121-12341350
- Anderson, L. S. (2021). Flourishing through leisure: An inclusive, ecological, and strength-based approach. *Society and Leisure, 44*(2), 198-207. <https://doi.org/10.1080/07053436.2021.1935411>
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2024). The academic and social-emotional flourishing framework. *Learning and Individual Differences, 114*, 102523. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102523>
- Datu, J. A. D., & Tang, R. L. (2024). The rewards of spreading positivity: Positive resonance relates to greater relatedness and flourishing in Filipino early adults. *Personality and Individual Differences, 217*, 112460. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112460>

- Heras, M. L., Grau-Grau, M., & Rofcanin, Y. (2023). Introduction: In the pursuit of human flourishing. Dalam M. L. Heras, M. Grau-Grau, & Y. Rofcanin (Eds.), *Human flourishing: A multidisciplinary perspective on neuroscience, health, organizations and arts* (pp. 1-5). Springer.
- Hine, R., Patrick, P., Berger, E., Diamond, Z., Hammer, M., Morris, Z. A., Fathers, C., & Reupert, A. (2022). From struggling to flourishing and thriving: Optimizing educator wellbeing within the Australian education context. *Teaching and Teacher Education, 115*, 103727. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103727>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2011). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*(3), 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Janicke-Bowles, S. H., Buckley, T. M., Rey, R., Wozniak, T., Meier, A., & Lomanowska, A. (2023). Digital flourishing: Conceptualizing and assessing positive perceptions of mediated social interactions. *Journal of Happiness Studies, 24*, 1013-1035. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00619-5>
- Keum, B. T. H. (2024). The importance of critical social media literacy in the digital era: Benefits for social support and flourishing. *Emerging Adulthood, 1*-11. doi: 10.1177/21676968241226492
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research, 43*(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Kiknadze, N. C., & Fowers, B. J. (2023). Cultural variation in flourishing. *Journal of Happiness Studies, 24*, 2223-2244. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00677-9>
- Laakso, M., Fagerlund, A., Westerlund-Cook, S., & Eriksson, J. G. (2023). Enhancing mindfulness, emotional well-being and strengths in parenting via an eight-week flourishing families intervention. *Journal of Child and Family Studies, 32*, 2375-2393. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02618-9>
- Martela, F. (2024). Flourishing as the central aim of education: Steps toward a consensus. *Theory and Research in Education, 22*(2), 180-188. doi: 10.1177/14778785241258857
- Montani, F., Sommovigo, V., Torres, C., Courcy, F., Ferreira, M. C., Mendoca, H., & Silva, A. J. (2022). When do innovators flourish? The role of interpersonal goals in the relationship between innovative work behaviors and flourishing. *Personality and Individual Differences, 199*, 111833. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111833>
- Ngyah-Etchutambe, I. B., Mengstie, M. M., Njungwa, M. Z., & Wadende, P. (2024). Exploring impediments to human flourishing across the lifespan of six African countries. *Trends in Psychology. https://doi.org/10.1007/s43076-024-00390-3*

- Pradhan, R. K., & Jandu, K. (2023). Evaluating the impact of conscientiousness on flourishing in Indian higher education context: Mediating role of emotional intelligence. *Psychological Studies*, 68(2), 223-235. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00712-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Schutte, N. S., & Loi, N. M. (2014). Connections between emotional intelligence and workplace flourishing. *Personality and Individual Differences*, 66, 134-139. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.031>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Parihar, P., & Rai, P. K. (2023). Self-forgiveness and human flourishing: Understanding the mediating role of self-esteem. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(5), 418-430. doi: 10.1080/13674676.2023.2238642
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. doi: 10.25215/0403.122
- Willen, S. S. (2022). Flourishing and health in critical perspective: An invitation to interdisciplinary dialogue. *SSM – Mental Health*, 2, 100057. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100045>
- Willen, S. S., Williamson, A. F., Walsh, C. C., Hyman, M., & Tootle, Jr., W. (2022). Rethinking flourishing: Critical insights and qualitative perspectives from the US midwest. *SSM – Mental Health*, 2, 100057. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100057>
- Witten, H., Savahl, S., & Adams, S. (2019). Adolescents flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, 6(1), 1640341. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341>

How to cite:

Rahardjo, W. (2024). Editorial: Bergerak perlahan menuju personal flourishing. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 247-251 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i2.13000>