

***FLOURISHING* DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL PADA ANGGOTA SAMAPTA BHAYANGKARA POLRES KENDAL**

Rahmattullah Yudha Nabila¹, An Riwi Widyastuti²

Fakultas Psikologi Universitas AKI
riwi_widyastuti@yahoo.com

Abstract

This study aims to empirically determine the relationship between social support and flourishing in members of Samapta Bhayangkara Polres Kendal. Data obtained using flourishing scale and social support scale. The sampling technique uses incidental sampling with a total of 128 subjects. Data analysis used Spearman rho, the results of r_s value 0.450 with p value = 0.000 ($p < 1\%$), these results indicate there is a very significant positive relationship between social support and flourishing. The categorization results of the flourishing variable are in the high category (99.2%) and the social support variable is also in the high category (94.5%) with the effective contribution of the social support variable to the flourishing variable by 28.6%, the remaining 71.4% of which are influenced by personality, age, gender, and religiosity variables.

Keywords : flourishing, social support

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan *flourishing* pada anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal. Metode pengumpulan data menggunakan skala *flourishing* dan skala dukungan sosial. Teknik sampling menggunakan *sampling incidental* dengan jumlah subjek 128 orang. Pada penelitian ini analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman rho* diperoleh hasil nilai r_s 0,450 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$), hasil ini menunjukkan ada hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *flourishing*. Hasil kategorisasi variabel *flourishing* ada pada kategori tinggi (99,2%) dan variabel dukungan sosial juga berada dalam kategori tinggi (94,5%) dengan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel *flourishing* sebesar 28,6% sisanya 71,4% diantaranya dipengaruhi variabel kepribadian, usia, jenis kelamin, dan religiusitas.

Kata Kunci: *flourishing*, dukungan sosial

PENDAHULUAN

Organisasi merupakan suatu unit sosial yang terdiri dari dua orang atau lebih, dikoordinasi secara sadar, dan berfungsi dalam suatu dasar yang relatif terus menerus untuk mencapai satu atau serangkain tujuan (Robbins dan Judge, 2007). Untuk itu organisasi perlu membuat strategi agar operasional dapat tetap dilaksanakan dengan optimal dan bisa bersaing untuk memberikan hasil terbaik. Hal tersebut dapat dilakukan oleh sumber daya manusia yang dimiliki organisasi. Sumber daya manusia dapat menentukan perencanaan, pelaksanaan dan pengendalian kegiatan dalam organisasi, semakin optimal sumber daya manusia maka semakin tinggi pula tingkat efektivitas dan efisiensi organisasi.

Polisi dalam pelayanan masyarakat harus siap sedia untuk melayani masyarakat jika terjadi suatu masalah dalam masyarakat. Polisi sebagai pelindung harus siap melindungi jika dalam suatu kegiatan masyarakat terjadi tindakan anarkis, dan sebagai pengayom polisi harus siap sedia untuk mengayomi masyarakat. Guna mencapai hal tersebut anggota Polri dituntut untuk dapat bekerja secara produktif dan profesional, baik bekerja secara individual maupun bekerja dengan tim guna pencapaian tujuan institusi. Sebagai salah satu pelaksana terdepan operasional kepolisian, pelaksanaan tugas Sat Sabhara merupakan tugas kepolisian yang bersentuhan langsung dengan masyarakat yang dalam pelaksanaannya diorientasikan guna memudahkan pemberian pelayanan kepada masyarakat. Dalam menjalankan tugas sebagai pelayan masyarakat tersebut, polisi harus mampu menahan perasaannya, sanggup menahan egonya, sehingga orang yang dilayani merasa senang, puas dan merasa dihormati. Salah satu sikap mutlak yang harus dipenuhi seorang polisi sebagai pengemban “pelayanan masyarakat”.

Tugas-tugas tersebut tentunya tidak ringan, dari hasil wawancara pada anggota sabhara Polres Kendal pada November 2022 dipaparkan bahwa rutinitas sehari-hari dengan tugas pokok melaksanakan pengawalan, penjagaan mako polres, juga tugas tambahan pada waktu-waktu tertentu untuk melaksanakan pengamanan ijin keramaian masyarakat dan juga demo. Padatnya tugas di lapangan, terkadang ada jam lembur malam yang tidak ada batasan waktu, juga tambahan-tambahan tugas yang diberikan secara mendadak, termasuk di hari minggu sehingga kadang tidak bisa istirahat. Beban kerja yang dirasa cukup berat ini membuat beberapa anggota

kadang merasa jenuh, letih, stres apalagi jika kegiatan tersebut beruntutan dalam beberapa hari dan menjadi atensi pimpinan. Kegiatan-kegiatan dadakan tersebut menguras tenaga, kesehatan serta waktu untuk keluarga.

Menurut Noblet et al. (2008), kepolisian secara luas dianggap sebagai pekerjaan yang sangat menegangkan. Peran dan tanggung jawab yang dimiliki polisi dalam situasi menantang dan penuh tekanan, yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan mental mereka dan bahkan mungkin kinerja. Namun tidak dapat dipungkiri jika dalam perjalanan hidup kerja sebagai individu mencari kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, Ramadhan dan Nurtjahjanti (2017) menjelaskan bahwa karyawan yang memiliki persepsi yang positif terhadap beban kerja, maka karyawan akan menerima hal tersebut sebagai hal menyenangkan. Sebaliknya, bila karyawan memiliki persepsi yang negatif terhadap beban kerja, maka karyawan akan menerima hal tersebut sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan.

Dalam konsep Psikologi Positif, kesejahteraan dikenal dengan nama *flourishing*. *Flourishing* merupakan pengalaman hidup yang berjalan dengan baik. *Flourishing* adalah kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif. *Flourishing* sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Huppert, 2009). Fowers & Owenz (2010), mengemukakan bahwa *flourishing* sebagai sebuah gambaran tentang suatu kehidupan yang lengkap, ditampilkan pada pencapaian kebaikan yang bermanfaat melalui aktifitas yang bermakna dalam persahabatan yang berkualitas tinggi. Keyes (2002) mendefinisikan *flourishing* sebagai keadaan di mana individu memiliki kesehatan mental yang baik dan tingkat *well-being* atau kesejahteraan yang tinggi.

Individu dengan kesejahteraan yang tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan kesejahteraan yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Sejalan dengan itu, individu juga dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi ketika mereka puas dengan kondisi hidupnya, sering mengalami emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif.

VanderWeele (2017) mengatakan bahwa tingkat *flourishing* seseorang dapat

diukur dari beberapa aspek seperti, kebahagiaan dan kepuasan hidup, kesehatan fisik dan mental. Arif, 2016 mengemukakan *faktor yang memengaruhi flourishing yaitu: kepribadian, usia, jenis kelamin, religiusitas dan kehidupan sosial*. Faktor yang yang memengaruhi *flourishing* yakni dukungan sosial (Carr, 2004; Diener et al., 2010; Kainulainen, 2020; Pancheva et al., 2020). Penelitian Hasibuan dkk (2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten mempengaruhi *flourishing*. Dukungan sosial erat kaitannya dengan pembentukan keseimbangan psikologis dan kepuasan psikologis, oleh karena itu dapat juga dikatakan bahwa dukungan sosial mengurangi depresi dalam menghadapi beban kerja dan dapat meningkatkan kepuasan kerja. Menurut Argyle (Carr, 2004) dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Ini dikarenakan dukungan sosial dapat meningkatkan penilaian kepuasan hidup individu. Dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Sarafino (2011). Myers (2013) juga berpendapat dukungan sosial adalah rasa saling peduli dan ketertarikan pada antar individu, dengan adanya dukungan sosial ini dapat memberikan energi positif terhadap individu itu sendiri.

Dukungan sosial umumnya berupa gambaran mengenai peran atau pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja (Gonollen dan Bloney dalam Muzdalifah, 2009). Dukungan sosial sangat diperlukan oleh anggota Sabhara di Polsek Kendal dalam menghadapi persoalan-persoalannya, baik dukunagn dari rekan kerja, pimpinan, teman maupun keluarga. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Usfuriyah, 2014). Puspitorini (2010) menyatakan bahwa seseorang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dalam menghadapi kehidupan mendatang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan memiliki efikasi diri yang tinggi dan mempertinggi keterampilan interpersonal. Sebaliknya dukungan sosial rendah akan membuat individu tersebut merasa tidak percaya diri, cemas dan menarik diri dari lingkungan. Dukungan sosial adalah tindakan atau perlakuan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau mengacu

pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan. Sarafino (2011) . Myers (2013) juga berpendapat dukungan sosial adalah rasa saling peduli dan ketertarikan pada antar individu, dengan adanya dukungan sosial ini dapat memberikan energi positif terhadap individu itu sendiri. House dalam Smet (1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu: *emotional support* (dukungan emosional), *appraisal support* (dukungan penghargaan), *informational support* (dukungan informasi), *Instrumental Support* (dukungan instrumental).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mempertahankan keadaan psikologis individu saat mengalami tekanan dalam pekerjaan. Dukungan sosial mengacu pada peran individu dalam mempengaruhi dan membantu orang lain, seperti keluarga, teman, atasan, rekan kerja dan masyarakat. Sarafino (2011), berpendapat bahwa akan ada beberapa dampak dari dukungan sosial dikarenakan dukungan sosial secara positif dapat memperbaiki kondisi fisik dan psikis seseorang, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada seseorang, hal ini dapat diperhatikan dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan yang dialami. Major, Zubek, Cooper, Cozzarelli, dan Richards (dalam Amalia & Rahmatika, 2020) yang menyebutkan bahwa persepsi seseorang terhadap adanya dukungan sosial yang diterima dapat membuat kondisi kesejahteraan psikologis menjadi lebih baik.

Anggota satuan Samapta Bhayangkara khususnya di Polres Kendal dalam mengemban tugas memiliki beban kerja dan tanggung jawab yang cukup berat, dengan mendapat dukungan dari keluarga, pimpinan, rekan kerja bahkan dari masyarakat akan mempengaruhi keberhasilan dalam menjalankan tugasnya. Dukungan yang diberikan dapat berupa ungkapan empati, kepedulian, penghargaan, bantuan, pemberian nasihat, dan saran. Hauken, M.A (2020) menyatakan dukungan sosial dapat menurunkan berbagai bentuk stres, meningkatkan mekanisme coping dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian seseorang yang memiliki dukungan sosial akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya karena individu tidak merasa sendiri. Ini searah dengan yang dikemukakan Adyani et al., (2019) bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan

psikologis. Kesejahteraan dalam psikologi positif digambarkan dalam flourishing. Lebih lanjut Keyes (2002) mengemukakan flourishing sebagai keadaan di mana individu memiliki kesehatan mental yang baik dan tingkat well-being atau kesejahteraan yang tinggi. Flourishing adalah tingkat tertinggi dari well-being (Huppert & So, 2009).

Winefield et al., (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis positif cenderung mempunyai tekanan psikologis yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya, orang dengan rendahnya kesejahteraan psikologis maka daya tekan psikologisnya lebih tinggi. Hasil penelitian Alfarisi (2021) menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara mindset, spiritual coping, dan dukungan sosial terhadap flourishing. Ketika seorang individu memiliki mindset, spiritual coping, dan dukungan sosial yang tinggi (baik) nyatanya memiliki peran dalam pemenuhan konsep flourishing.

Penelitian Rothmann (2013), *flourishing* dalam konteks bekerja adalah ketika individu merasa puas dengan pekerjaannya dan merasakan emosi positif di lingkungan kerja. Individu yang *flourish* merasa dapat berfungsi secara optimal melalui dedikasi dan terlibat penuh terhadap pekerjaan. Individu flourish juga dapat berfungsi baik secara sosial melalui perasaan diterima secara sosial, pertumbuhan sosial, dan memberikan kontribusi di lingkungan sosial. Anggota Samapta Bhayangkara yang flourishing nampak dalam melakukan pekerjaan dengan gembira, senang, memiliki keterlibatan dengan pekerjaan, mampu menjalin relasi sosial dengan pihak lain secara positif, mampu memaknai tugas dengan baik dan memiliki dorongan untuk meningkatkan pencapaian kerja.

Sarason (2009) mengungkapkan dukungan sosial dianggap penting dalam perusahaan karena mampu meningkatkan kesejahteraan karyawan secara signifikan. Hal tersebut karena dukungan sosial pada individu membuat individu merasa diperhatikan memberikan rasa nyaman dan membuat individu merasa tempat bersandar dalam masalah apapun. Sarafino juga mengungkapkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat emosi positif yang tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra, dkk (2015) menyatakan bahwa faktor situasi dalam hal ini dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dengan *flourishing*. Ketika individu 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 (Alfarisi, 2021). Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi pula (Diener & Seligman, 2005). Orang-orang memiliki dukungan sosial yang tinggi mengungkapkan bahwa mereka lebih sering merasakan emosi yang positif atau merasa bahagia dan lebih sedikit yang mengalami emosi negatif atau merasakan kesedihan. Hal ini karena individu merasa nyaman dan memiliki tempat bersandar ketika mereka membutuhkan. Hal tersebut berkontribusi pada afek positif yang dirasakan individu. Tingginya afek positif yang dirasakan seseorang akan menunjukkan tingginya kesejahteraan subjektif yang dimiliki individu. Hal tersebut dikemukakan juga oleh Yasin (dalam Prayogi & Moenindyah Handarini, 2017) bahwa dukungan sosial dapat mengurangi masalah-masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Kesejahteraan psikologis akan menghasilkan emosi positif pada saat pribadi mengalami permasalahan hidup, memungkinkan mereka untuk memilah pemecahan yang tepat. Pada anggota Samapta Bhayangkara yang menerima dukungan sosial dapat mempunyai strategi penyelesaian masalah yang lebih baik sehingga dapat mengurangi efek dari masalah psikologis yang dialaminya dengan demikian kesejahteraan psikologis dapat terjaga.

Adapun hipotesis yang diajukan yakni terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flourishing* pada anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *flourishing* sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *flourishing* yang dimiliki oleh anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *incidental sampling* dengan karakteristik dari subyek penelitian antara lain ; anggota Sat Sabhara Polres Kendal berjumlah 128 dari 150 anggota

Penelitian ini menggunakan dua macam skala untuk mengukur variabel-penelitian, yaitu: Skala *flourishing* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek yang diungkapkan oleh Seligman (2011) mencakup: aspek emosi positif (*positive emotion*), keterikatan (*engagement*), hubungan positif

(*positive relationship*), makna hidup (*meaning of life*) dan pencapaian (*achievement/accomplishment*)

Dan skala dukungan sosial diungkap dengan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh House dalam Smet (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan instrumental. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, yaitu skala *flourishing* dan skala dukungan sosial. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan validitas terhadap skala *flourishing* diperoleh hasil 0.428 - 0.794 dengan jumlah 20 aitem. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* skala *flourishing* adalah sebesar 0.920.

Sedangkan perhitungan validitas skala dukungan sosial diperoleh hasil bahwa dari 20 item terdapat 12item valid dan 8 item yang gugur, Item yang valid mempunyai koefisien validitas 0.371 – 0.607. koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* skala dukungan social 0.828.

Uji normalitas pada data dukungan sosial dan *flourishing* memperoleh 0.000, yang berarti nilai signifikansi dari kedua variabel kurang dari 5% ($0.000 < 5\%$) sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi secara tidak normal.

Uji linearitas terhadap data *flourishing* dan dukungan sosial menunjukkan F linier 50.444 yang berarti adanya hubungan yang linear atau searah pada kedua variable.

Uji korelasi *spearman's rho* antara variabel dukungan sosial dengan variabel *flourishing*. Diperoleh hasil koefisien korelasi 0,450 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$), menunjukkan ada hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *flourishing*.

Pembahasan

Uji statistik pada penelitian ini berdasar analisis korelasi *spearman's rho* antara variabel dukungan sosial dengan variabel *flourishing*. Diperoleh hasil koefisien korelasi 0,450 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$), menunjukkan ada hubungan

positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *flourishing*, dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dan *flourishing* pada anggota Sat Sabhara Polres Kendal dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *flourishing* sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *flourishing* **diterima**. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Masturah dan Hudaniah (2022) bahwa keterlibatan dukungan sosial, baik keluarga, teman, maupun *significant other* mampu meningkatkan prediksi terhadap *flourishing*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi *flourishing* (Carr, 2004; Diener et al., 2010; Kainulainen, 2020; Pancheva et al., 2020). Penelitian Alfarsi (2021) menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara *mindset*, spiritual coping, dan dukungan sosial terhadap *flourishing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra, dkk (2015) menyatakan bahwa faktor situasi dalam hal ini dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dengan *flourishing*.

Diketahui variabel dukungan sosial mempengaruhi variabel *flourishing* sebesar 28,6%. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat emosi positif yang tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial rendah. karena dukungan sosial pada individu membuat individu merasa diperhatikan, memberikan rasa nyaman, dan membuat individu merasa memiliki tempat bersandar dalam masalah apapun. Ini sejalan dengan pendapat Diener & Seligman (2005) individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi pula. Winefield et al., (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis positif cenderung mempunyai tekanan psikologis yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya, orang dengan rendahnya kesejahteraan psikologis maka daya tekan psikologisnya lebih tinggi. Pada penelitian ini diketahui juga bahwa faktor lain yang dapat memengaruhi *flourishing* adalah 71,4%. Faktor tersebut diantaranya kepribadian, usia, jenis kelamin, religiusitas.

Berdasarkan ketegorisasi tingkat *flourishing* anggota Sat Sabhara Polres Kendal tergolong tinggi yaitu 99,2% dan dalam kategori sedang 0.8%). Para anggota Sat Sabhara memiliki kebahagiaan atau kepuasan hidup, memiliki makna serta tujuan dalam hidup dan kerja, dalam relasi sosial pun menunjukkan karakter yang

baik. Ditekankan oleh Sekarini, et al (2020) bahwa seseorang yang mengalami *flourishing* merasakan setiap pengalaman hidupnya bernilai atau berarti dan mengarahkan pada pencapaian hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan sebagai anggota masyarakat turut berkontribusi dalam kegiatan masyarakat. Keyes, (2002) menyatakan bahwa individu termasuk *flourish* jika terpenuhi unsur emosi positif, berfungsi secara psikologis maupun sosial, ini pun terpenuhi pada anggota Sat Sabhara Polres Kendal. Lebih lanjut *flourishing* dimaknai sebagai level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental. Maka, orang dengan tingkat *flourishing* yang tinggi dalam hal ini memiliki emosi positif dan memiliki fungsi yang baik secara psikis dan sosial akan memiliki *complete mental health* (Huppert, 2009; Keyes & Brim, 2002; Ryff & Singer, 1998). Individu dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi ketika mereka puas dengan kondisi hidupnya, sering mengalami emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Perasaan bahagia, sejahtera, puas serta positif akan memiliki dampak pada kondisi yang lebih baik pada kesehatan, kinerja, hubungan sosial, dan perilaku etnis (Eddington & Shuman, 2005). Penelitian Rothmann (2013), *flourishing* dalam konteks bekerja adalah ketika individu merasa puas dengan pekerjaannya dan merasakan emosi positif di lingkungan kerja. Individu yang *flourish* merasa dapat berfungsi secara optimal melalui dedikasi dan terlibat penuh terhadap pekerjaan. Individu *flourish* juga dapat berfungsi baik secara sosial melalui perasaan diterima secara sosial, pertumbuhan sosial, dan memberikan kontribusi di lingkungan sosial.

Pada variabel dukungan sosial, anggota Sat Sabhara juga memiliki dukungan sosial yang tergolong tinggi yaitu 94,5% dan 5,5% dalam kategori sedang. Ini menunjukkan anggota Sat Sabhara Polres Kendal dalam aktivitas kerja mendapatkan banyak dukungan, perhatian dari keluarga, teman maupun rekan kerja. Pujian ataupun ungkapan positif dari orang yang dikenal maupun dari orang yang tidak dikenal akan lebih memudahkan anggota Sat Sabhara Polres dalam melakukan tugas pekerjaannya. Nasehat, saran petunjuk-petunjuk dari orang dekat, keluarga, maupun atasan mampu mendorong para anggota Sat Sabahara Polres Kendal lebih fokus dalam aktivitas kerjanya. Sarafino (2011) menyatakan dukungan sosial yang tinggi yang didapat oleh individu dapat membuat individu tersebut menjadi lebih baik, memiliki harga diri yang lebih tinggi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang memiliki

dukungan sosial yang rendah. Dijelaskan oleh Usfuriyah (2014) bahwa dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Pengaruh variabel dukungan social terhadap *flourishing* dilihat dari sumbangan efektif (SE) yang diberikan berupa 28,6%. Hal ini berarti sebagian dukungan social berpengaruh terhadap *flourishing*.

Berdasarkan hasil perhitungan empiris penelitian ini diketahui bahwa variabel dukungan social menunjukkan hasil mean empirik (Me) sebesar 43,93. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik (Mh) sebesar 30 dan standar deviasi hipotetik (SDh) sebesar 4,34 maka dapat dilihat pada penelitian ini subjek memiliki dukungan sosial tergolong sedang.

Dari hasil perhitungan *flourishing* nilai mean empirik (Me) diketahui bahwa memiliki nilai mean empirik (Me) sebesar 76,54. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik (Mh) sebesar 50 dan standar deviasi hipotetik (SDh) 5,40 maka *flourishing* termasuk kategori tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial dan *flourishing* pada anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal, diperoleh nilai koefisien korelasi r_s 0,450 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 1\%$). Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *flourishing*, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula *flourishing*. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel *flourishing* sebesar 28,6%. Sedangkan sisanya 71,4% diantaranya dipengaruhi variabel kepribadian, usia, jenis kelamin, dan religiusitas.

Saran

Diharapkan bagi anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal untuk tetap mempertahankan tingkat *flourishing* yang sudah tinggi dengan tetap berpikir dan bertindak secara positif dalam menjalankan tugas pekerjaannya dan untuk terus menghadirkan kebahagiaan dan sukacita dalam kerja.

Anggota Samapta Bhayangkara Polres Kendal hendaknya mempertahankan relasi komunikasi yang sudah baik ini dengan rekan-rekan kerja, keluarga, ataupun dengan orang-orang disekitar agar dapat menjadi sarana untuk berbagi pengalaman, bersosialisasi dan menjadi sumber dukungan jika ada permasalahan terkait dengan pekerjaan atau masalah lainnya. Dukungan dari orang-orang dekat ini penting seperti dukungan dari rekan kerja karena rekan kerja memiliki pemahaman yang jelas mengenai kondisi kerja dan hal-hal yang terkait. Dukungan keluarga dapat menjadi sumber dukungan yang positif karena pada saat ada persoalan kerja maupun pribadi, keluarga merupakan relasi yang terdekat bagi subjek.

Bagi institusi hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anggota dalam bidang pekerjaannya sehingga anggota akan lebih mengerti dan lebih siap dalam mengemban tugasnya. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperluas penelitian dengan kajian variabel-variabel lain yang turut memengaruhi *flourishing*, diantaranya kepribadian, usia, jenis kelamin, juga religiusitas.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfarisi, M.B. 2021. Peran mindset, spiritual coping dan dukungan sosial terhadap flourishing pada mahasiswa di tengah pandemi covid-19. *Publikasi ilmiah*. Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Amalia, A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Dukungan Sosial bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang dengan Skizofrenia (Ods) Rawat Jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 228–238. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222

- Prayogi, F., & Moenindyah Handarini, D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-Being Peserta Didik SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508–515. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Robbins SP, dan Judge. 2007. *Perilaku Organisasi*, Salemba Empat, Jakarta.
- Rothmann, S. (2013). From happiness to flourishing at work: A Southern African perspective. *In Well-Being Research in South Africa*, 123–151. <https://doi.org/Springer>, Dordrecht.
- Sarafino, E. P., & Smith T. W . 2010. *Health psychology biopsychosocial interactions*. Seventh Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Saronson (2009). *Pemberdayaan, Pengembangan Masyarakat dan Intervensi Komunitas (Pengantar pada Pemikiran pendekatan praktis)*. Jakarta : Lembaga Penerbit FEUI
- Smet (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta
- Usfuriyah. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Ibrahim Malang dalam Menyelesaikan Skripsi. Tesis. Diunduh dari: <http://etheses.uin-malang.ac.id/1226/12/11410073>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114 (31), 8148–8156
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>