



INSAN

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/IPKM>

p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181



RESEARCH ARTICLE / ARTIKEL PENELITIAN

The Secret to Success in Retirement: Uncovering the Relationship of Subjective and Psychological Well-Being to Flourishing

Satria Kamal Akhmad, Hamidah, Endang Retno Surjaningrum
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Psychological issues are often overlooked in retirement, unlike physical and financial aspects that are deemed to be more conspicuous and comprehensible. Whereas, happiness is our primary goal and reflects mental health. The concept of flourishing is frequently used to depict high levels of mental well-being. Despite debates surrounding hedonic and eudaemonia perspectives, this study examines whether subjective and psychological well-being can predict flourishing in retirees. The study involves 72 members of the University of Brawijaya Retirees Association who have retired for 3-12 years. Data were collected using the PERMA-Profiler, SWLS, SPANE, and PWBS. The results indicate that flourishing in retirees is influenced by subjective and psychological well-being simultaneously ($R=0.465$, $R^2=0.216$, $p=0.000$), contributing to 19.3%. Partially, flourishing is more influenced by psychological well-being but not by subjective well-being. Therefore, psychological well-being is the primary predictor of flourishing among members of the University of Brawijaya Retirees Association.

Keywords: *flourishing, psychological well-being, retirement, subjective well-being*

ABSTRAK

Masalah psikologis sering diabaikan di masa pensiun dengan fokus pada aspek fisik dan keuangan yang lebih terlihat dan dipahami. Padahal, kebahagiaan adalah tujuan utama manusia dan mencerminkan kesehatan mental. Konsep *flourishing* sering digunakan untuk menggambarkan kesejahteraan mental yang tinggi. Meskipun ada perdebatan mengenai perspektif hedonia dan eudaimonia, penelitian ini mengkaji apakah *subjective* dan *psychological well-being* dapat memprediksi *flourishing* pada pensiunan. Studi melibatkan 72 anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya yang telah pensiun selama 3-12 tahun. Data dikumpulkan menggunakan *PERMA-Profiler*, SWLS, SPANE, dan PWBS. Hasil analisis menunjukkan bahwa *flourishing* pada pensiunan dipengaruhi oleh *subjective* dan *psychological well-being* secara simultan ($R=0,465$; $R^2=0,216$; $p=0,000$) dengan kontribusi sebesar 19,3%. Secara parsial, *flourishing* lebih dipengaruhi oleh PWB ($\beta=0,283$; $p=0,000$), tetapi tidak dengan SWB ($\beta=0,013$; $p=0,953$). Oleh karena itu, PWB adalah prediktor utama *flourishing* pada anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya.

Kata kunci: *flourishing, pensiun, psychological well-being, subjective well-being*

INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2023, Vol. 8(2), 216-234, doi: 10.20473/jpkm.v8i22023.216-234

Submitted: 13/07/2023 Accepted: 21/09/2023 Published: 11/12/2023

Editor: Rahkman Ardi

*Corresponding Author's Email: akhmadstria7@gmail.com



This manuscript is under the open access policies and the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>); therefore, any use, distribution, and reproduction of this article, in any media, is not restricted as long as its original source is properly cited.

INTRODUCTION

The Ministry of Health of the Republic of Indonesia stated retirement as one of the psychosocial stressors that can cause schizophrenia (Indrayani & Wahyudi, 2019). Retirement raises problems in economic and psychological aspects. Although some people can accept retirement openly and interpret it positively (Ahmad & Ratnaningsih, 2016; Sasongko & Nurtjahjanti, 2017), some people can experience feelings of anxiety and low self-acceptance (Humaira & Rachmatan, 2017; Wulandari & Lestari, 2018), unable to have flexible attitude, and hard to adjust (Isnawati & Suhariadi, 2013). The majority of people tend to ignore psychological problems in retirement because physical and financial problems are more understandable (Puspita et al., 2023). In addition, according to a report by the Central Bureau of Statistics in 2021, Indonesian population group in the retirement age range (≥ 65 years) had a lower level of happiness than those in other age ranges (Suchaini et al., 2021). Akhmad and Adelina (2019) also revealed that retirement often leads to pessimism and unhappiness. Whereas, achieving happiness is the main goal of human existence and is only felt when individuals achieve well-being (Desi et al., 2017).

Psychology views well-being through two perspectives. The hedonia perspective views well-being subjectively and focuses only on ways to obtain pleasure and satisfaction (Diener, 1984; Keyes & Haidt, 2002; Carruthers & Hood, 2004), whereas through the eudaimonia perspective, well-being is seen as an effort to focus on actualization, self-potential, and optimization of self-function as a human being (Ryff & Keyes, 1995; Keyes et al., 2002; Desi et al., 2017; Aryono, 2018). Currently, mental health is often associated with happiness (Zulkarnain & Fatimah, 2019), hence studying well-being not only increases understanding of the psychological phenomena that arise in retirement, but also promotes mental health in retirement.

A psychological concept often used to describe high levels of mental well-being and reflect mental health is flourishing (Huppert, 2009; Keyes, 2002; Ryff & Singer, 1998). The term flourishing in the context of everyday use emphasizes the idea of achieving one's full potential, including spirituality, personal development, economic success, and significant contribution to society (Gokcen et al., 2012). Flourishing is a combination of good life experiences, positive feelings, and the ability to function optimally (Huppert & So, 2013). Flourishing can also be interpreted as the achievement of optimal individual functioning, synonymous with goodness, generativity, growth, and resilience (Fredrickson & Losada, 2005). Effendy (2016) defined flourishing as a life experience that combines good feelings and effective individual functioning, which reflects an individual's optimal development and good quality of life. Keyes (2002) mentioned flourishing as the highest level of well-being that symbolizes mental health. Seligman (2005) explained that flourishing has five aspects, namely positive emotion, engagement,

positive relationships, meaningful life, and accomplishment. The factors that influence flourishing include personality, age, gender, religiosity, and social life (Arif, 2016).

In addition, well-being constructs that are often associated with individual mental health are subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB) (Huppert & So, 2013; Ryan & Deci, 2001). SWB according to Diener (1984) is well-being based on a subjective assessment of one's life that is sufficient and satisfying. Furthermore, Diener et al. (2003) explained SWB as a subjective evaluation of each individual with the surrounding environment towards his life. SWB consists of two aspects, namely affective aspects and cognitive aspects (Diener, 1984; Schimmack, 2008). The factors that influence SWB include self-esteem, self-control over consciousness, personality, optimism, relationships, meaningfulness, and life goals (Compton, 2005).

According to Ryff (1989), PWB is a condition in which individuals have a positive attitude towards themselves and others, are able to make their own decisions, manage behavior, create an environment according to their needs, and have meaningful life goals. Ryan and Deci (2001) explained that there are two approaches in understanding PWB. First, focusing on happiness to increase life satisfaction and avoid suffering. Second, achieving optimal self-function, including good cognitive and physical conditions. Ryff (1989) explained that there are six aspects that make up PWB, namely self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth. The factors that influence PWB are gender, social network, personal competence, religiosity, personality, and socioeconomic status (Ryff, 1989).

SWB is a concept of well-being developed through the hedonia perspective (Diener et al., 2002), while PWB is a concept of well-being developed through the eudaimonia perspective (Ryff & Keyes, 1995). According to Ryan et al. (2008) SWB can be a good indicator of well-being, but when adding the context of functions, values, and behaviors that cause well-being derived from the eudaimonia approach, then well-being can be seen more thoroughly. Steger et al. (2008) explained that the hedonic view can create instant but temporary well-being, while the eudaimonia perspective can create consistent and longer-lasting well-being. In addition, from a positive psychology perspective, hedonia and eudaimonia can be used as points of view in understanding well-being (Effendy, 2016). Therefore, revealing the relationship between SWB and PWB can describe mental health (Athamukhaliddinar, 2019). Mental health in this study refers to the concept of flourishing.

There has been much debate among experts regarding the hedonia and eudaimonia perspectives in an attempt to identify the most appropriate concept for well-being (Waterman, 2008). However, according to Huppert and So (2013), flourishing is an illustration of the unification of the hedonia and eudaimonia perspectives. Studies related to flourishing and well-being reveal that individuals with high stress indicate a low well-being reflected by low flourishing (Soysa & Wilcomb, 2015), meanwhile improvement of well-being is a reflection of individual flourishing (Zulfa & Prastuti, 2020). There were several findings regarding flourishing. Momtaz et al. (2016) revealed that 50.1% of elderly Malaysians achieved flourishing. Amalia (2016) found that well-being in the elderly is not only seen from processes related to individual feelings, emotional balance, and life satisfaction (hedonia), but also how the elderly function optimally and are able to self-actualize (eudaimonia).

The participants in this study were members of the Brawijaya University Retirees Association (IPUB). As an effort to get an overview of the conditions of IPUB members who have undergone retirement, we conducted a preliminary study in the form of observations and brief interviews about the conditions and feelings of IPUB members. We found that the life goal of IPUB members in retirement is to find ways to live a better life and achieve happiness. Based on this, to comprehensively understand the well-being

and mental health (flourishing) of IPUB members, we proposed the concept of well-being that has often been used as a reflection of mental health, namely SWB and PWB as predictors of flourishing.

Based on this background, we build a hypothesis that SWB and PWB are the main predictors of flourishing of IPUB members, thus this study aims: (1) to determine the relationship between SWB and PWB with flourishing and (2) to determine whether SWB and PWB can predict the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association. This research is expected to provide benefits for the development of flourishing studies, mental health promotion, and educational tools for retired families.

METHOD

Research Design

This research used a quantitative approach and the type of research is correlational research. This study examined the relationship between SWB and PWB on flourishing in retirees. On that basis, this study consists of three variables, namely (1) SWB, (2) PWB, and (3) flourishing.

Participants

The participants of this study were 72 Indonesian citizens within the age range of 47 – 84 years ($M=65$; $SD=5.5$). Participants resided in Malang, Indonesia. The research took place from January 31, 2021 to May 8, 2021. All participants have agreed to participate in this study according to the consent form. The sampling technique was non-probability sampling. The decision on the minimum sample size is based on sample size estimation with the help of the statistical program G*Power Version 3.1.9.4. Sample size calculation was obtained through A priori power analysis with medium effect size ($d=0.15$); alpha 0.05; power 0.80; and two predictors; which resulted in a minimum of 68 participants.

Measurements

The flourishing instrument adopted the scale developed by Butler and Kern (2016), namely the PERMA-Profiler (23 items; 8 dimensions), i.e.: (1) positive emotion; (2) engagement; (3) relationships; (4) meaning; (5) accomplishment; (6) negative emotion; (7) health; and (8) loneliness. The items contained 15 statements related to aspects of PERMA (3 statements per-domain) and 8 statements regarding health, negative emotion, loneliness, and happiness. Seligman (2011) explained that the five dimensions of flourishing are correlated but also indicated a unidimensional construct.

The SWB instrument adopted the scale developed by Athamukhaliddinar (2019; 16 items). Athamukhaliddinar (2019) measured SWB based on the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). The results of the reliability score showed internal consistency of SWLS ($\alpha=0.777$), SPANE in positive dimension ($\alpha = 0.882$) and negative dimension ($\alpha = 0.800$). SWB used 7-point Likert scale ("Strongly Disagree" = 1; "Strongly Agree" = 7). SWB is obtained from the sum of SWLS and SPANE-B (affective balance) (Athamukhaliddinar, 2019). The SPANE-B score is obtained by subtracting the SPANE-P (positive experience) score from the SPANE-N (negative experience) score. The formulation can be described as $SWB = SWLS + SPANE-B$; $SPANE-B = SPANE-P - SPANE-N$.

The PWB scale adopted the instrument developed by Astutik (2019; 42 items) consisted of six dimensions, namely: (1) self-acceptance; (2) positive relationships; (3) autonomy; (4) environmental mastery; (5) life purpose; and (6) self-development. The total items used were 39 (3 items had low discrimination power) with $\alpha=0.898$, 6-point Likert scale ("Strongly Disagree" = 1; "Strongly Agree" = 6, for favorable items and "Strongly Disagree" = 6; "Strongly Agree" = 1, for unfavorable items).

Data Analysis

Multiple linear regression was conducted to determine the relationship between SWB and PWB on flourishing using IBM SPSS Statistic for windows version 24.

RESULTS

Table 1. Participant Characteristics

Characteristics	Categories	Frequency	Percentage (%)
Age	< 55 years	2	2.8
	56 – 61 years	10	13.9
	62 – 67 years	38	52.8
	68 – 73 years	19	26.4
	> 74 years	3	4.2
Sex	Male	47	65.3
	Female	25	34.7
Education	High School	16	22.2
	D3	3	4.2
	Undergraduate	29	40.3
	Master	21	29.2
Duration of Retirement	Postgraduate	3	4.2
	< 3 years	7	9.7
	4 – 8 years	21	29.2
	9 – 11 years	17	23.6
Flourishing Level	> 12 years	27	37.5
	Low	16	2.2
	Moderate	38	52.8
SWB level	High	18	25.0
	Low	4	5.6
	Moderate	62	86.1
PWB level	High	6	8.3
	Low	14	19.4
	Moderate	43	59.7
	High	15	20.8

Table 2. Correlation matrix between variables

	1	2	3
1. Flourishing	1		
2. SWB	0.239*	1	
3. PWB	0.465**	0.502**	1

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Based on table 2, there was a significant correlation between SWB and flourishing, and between PWB and flourishing. SWB and PWB had a significant correlation. There were no violations against the regression assumptions.

Table 3. Multiple Linear Regression Analysis Results

Variable	β_k	t_{test}	$\alpha=0.05$
<i>Flourishing</i> (constant)	70.289	5.980	0.000
<i>Subjective Well-being</i>	0.013	0.059	0.953
<i>Psychological Well-being</i>	0.283	3.744	0.000
$F_{test}=9.516$			0.000
$Adjusted R^2=0.193$			

Based on table 3, SWB did not significantly affect flourishing ($\beta=0.013$, $p=0.953$); while PWB significantly predicted flourishing ($\beta=0.283$, $p=0.000$). Thus, it can be concluded that PWB predicted flourishing for members of the Brawijaya University Retirees Association.

Table 4 shows the regression analysis when SWB was excluded from the model. Previously, the SWB did not have a significant effect on flourishing so we removed SWB to get the best regression model. Based on the regression model fit, it can be interpreted that PWB predicted flourishing significantly ($R^2=0.216$, $\beta=0.283$, $p=0.000$).

Table 4. Multiple Linear Regression Analysis Results (2nd Model)

Variable	β_k	t_{test}	$\alpha=0.05$
<i>Flourishing</i> (constant)	70.289	6.046	0.000
<i>Psychological Well-being</i>	0.283	4.394	0.000
$F_{test}=19.303$			0.000
$R^2=0.216$			

DISCUSSION

The correlation test showed a positive and significant correlation between SWB and PWB on flourishing in members of the Brawijaya University Retirees Association. The results of a study by Amalia (2016) revealed that the hedonia and eudaimonia perspectives can clearly describe happiness in the elderly. Goodman et al. (2018) in their study have also revealed that there is a very strong correlation between SWB and PERMA (flourishing). In line with the results of the Huppert and So (2013) study, there is a significant correlation between SWB and flourishing, and vice versa, individuals who meet the flourishing criteria have high life satisfaction. According to Huppert and So (2013), individuals who have high life satisfaction are proven to flourish. In addition, Didino et al. (2019) stated that there is a strong correlation between flourishing and PWB. In line with the results of the Schotanus-Dijkstra et al. (2016) study, he revealed that eudaimonia well-being has a strong correlation with flourishing characteristics.

The concept of flourishing describes a high level of mental well-being and reflects mental health. The significant correlation of SWB and PWB with flourishing can be attributed to the shaping aspects of mental well-being which is a multidimensional concept, including hedonic and eudaimonic dimensions (Ryan & Deci, 2001). Hedonic well-being is often considered SWB, which includes three dimensions: life satisfaction, positive affect, and low negative affect, while eudaimonic well-being involves positive skills that support optimal functioning (Joshnloo, 2019). Umadevi and Debbarma (2019) explained that achieving SWB and PWB will improve mental health. In addition, Athamukhaliddinar (2019) revealed that the correlation between SWB and PWB leads a person to a healthy mental state. In line with Keyes (2002), flourishing is the highest level of well-being that symbolizes mental health.

This study proves that partially SWB does not contribute to the influence on flourishing, thus SWB cannot predict the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association. Goodman

et al. (2018) explained that both PERMA (flourishing) and SWB revealed the same type of well-being when measured by a self-assessment scale. Therefore, when being used to assess well-being, SWB does not reveal a different type of well-being compared to flourishing. Determining which aspects of well-being are considered better or more important is up to us (and ultimately, the individual) to formulate, test, and decide. (Goodman et al., 2018). Partially, SWB does not contribute to the influence on flourishing, which can be influenced by several factors that we did not study. According to Compton (2005), factors that can affect SWB include: self-esteem, self-control, extraversion personality, optimism attitude, positive relationships with others, feeling meaningfulness, and having a life purpose.

In addition, this study proves that partially PWB contributes to flourishing, hence PWB can predict the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association. Awad and Mayasari (2015) have confirmed the claim that well-being based on hedonic perspective (SWB) is indeed different from eudaimonic perspective (PWB). Schotanus-Dijkstra et al. (2016 & 2017) revealed that high hedonic well-being is completely different from flourishing states, whereas high eudaimonia well-being shows a strong correlation with flourishing characteristics. In addition, Sekarini et al. (2020) revealed that the concept of flourishing is inseparable from eudaimonia because eudaimonia conditions can shape human flourishing. Referring to the study by Ryan et al. (2008), the condition where flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association can be predicted by PWB occurred because eudaimonia well-being views well-being as more than just happiness (centered on the meaningfulness of life with happiness, a life that represents human excellence), but also is a process of fulfilling or realizing the unique potentials that distinguish individuals from one another. According to Waterman (2008), the perspectives of hedonia and eudaimonia have been widely debated to find the right construct of well-being. Furthermore, SWB can be a good indicator of well-being when adding the context of functions, values, and behaviors derived from the eudaimonia approach (Ryan et al., 2008). As also explained by McMahan and Estes (2011), defining well-being in terms of eudaimonia may represent a healthier conception of well-being than that defined in terms of hedonia.

This study also revealed a positive and significant correlation between SWB and PWB in members of the Brawijaya University Retirees Association, in other words, the more the SWB of retirees increases, the PWB of retirees will also increase. This is in line with Ordonez et al. (2011), Chen et al. (2013), Anglim and Grant (2016), and Pareek et al. (2016). Keyes et al. (2002) also reported that although the two constructs are different, they correlate. In addition, Sharbafshaaer (2019) also explained that the dimensions of PWB (autonomy, personal growth, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance) have a positive and significant correlation with life satisfaction.

The results of this study should be taken with caution, as they have several limitations such as: (1) uncontrolled sociodemographic and psychological variables may have biased the results; (2) interpretation of the variables as unidimensional concepts may have biased the results; (3) the sample study focused on a relatively small area instead of a larger area in Indonesia.

CONCLUSION

Based on the results of data analysis in this study, it can be concluded that SWB and PWB are significantly related to the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association. However, SWB is partially known to be insignificant in predicting the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association while PWB is partially known to contribute a significant influence on the flourishing of members of the Brawijaya University Retirees Association. Therefore, this study proves that PWB is better at predicting flourishing than SWB. This study implies the eudaimonia concept may better represent the view of well-being than hedonia in retirees. This research

implies that shaping all nuances in a positive and benevolent way will improve the well-being of retirees. In addition, good relationships with the social environment, especially family, are important in addition to members of the community. Future research could consider the sociodemographic factors of retirees (e.g., personality, age, gender, level of religiosity, and social interaction). Therefore, more comprehensive research will help identify a clearer correlation between these factors and retiree well-being.

Rahasia Sukses di Masa Pensiun: Menyingkap Hubungan Kesejahteraan Subjektif dan Psikologis dengan *Flourishing*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebut pensiun sebagai salah satu stresor psikososial penyebab skizofrenia (Indrayani & Wahyudi, 2019). Pensiun memunculkan permasalahan pada aspek ekonomi serta psikologis. Terlepas pada beberapa orang dapat menerima masa pensiun secara terbuka dan memaknainya secara positif (Ahmad & Ratnaningsih, 2016; Sasongko & Nurtjahjanti, 2017), akan tetapi pada sebagian orang dapat muncul perasaan khawatir dan penerimaan diri rendah (Humaira & Rachmatan, 2017; Wulandari & Lestari, 2018), tidak mampu bersikap fleksibel, serta lambat dalam menyesuaikan diri (Isnawati & Suhariadi, 2013). Mayoritas orang cenderung mengabaikan permasalahan psikologis pada masa pensiun karena masalah fisik dan keuangan lebih mudah dipahami (Puspita dkk., 2023). Selain itu, menurut laporan Badan Pusat Statistik tahun 2021, kelompok penduduk Indonesia yang berada pada rentang usia pensiun (≥ 65 tahun) memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah daripada kelompok penduduk dalam rentang usia lain (Suchaini dkk., 2021). Akhmad dan Adelina (2019) juga mengungkapkan bahwa masa pensiun kerap kali berujung pada pesimisme dan ketidakbahagiaan, padahal mencapai kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia dan hanya dirasakan saat individu merasa sejahtera (Desi dkk., 2017).

Psikologi memandang kesejahteraan melalui dua perspektif. Perspektif hedonia memandang kesejahteraan secara subjektif dan hanya berfokus pada cara-cara untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan (Diener, 1984; Keyes & Haidt, 2002; Carruthers & Hood, 2004), sedangkan melalui perspektif eudaimonia, kesejahteraan dipandang sebagai upaya fokus pada aktualisasi, potensi diri, dan optimalisasi fungsi diri sebagai manusia (Ryff & Keyes, 1995; Keyes dkk., 2002; Desi dkk., 2017; Aryono, 2018). Saat ini, kesehatan mental kerap dikaitkan dengan kebahagiaan (Zulkarnain & Fatimah, 2019), sehingga dengan mengkaji kesejahteraan tidak hanya meningkatkan pemahaman atas fenomena psikologis yang muncul pada masa pensiun, tetapi juga promosi atas kesehatan mental pada masa pensiun.

Konsep psikologi yang sering digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi dan mencerminkan kesehatan mental adalah *flourishing* (Huppert, 2009; Keyes, 2002; Ryff & Singer, 1998). Istilah *flourishing* dalam konteks penggunaan sehari-hari menekankan pada ide untuk mencapai potensi individu secara menyeluruh, termasuk dalam aspek spiritual, perkembangan diri, keberhasilan ekonomi, dan kontribusi secara signifikan pada masyarakat (Gokcen dkk., 2012). *Flourishing* merupakan kombinasi antara adanya pengalaman hidup yang berjalan dengan baik, perasaan positif, serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal (Huppert & So, 2013). *Flourishing* dapat juga dimaknai sebagai pencapaian fungsi individu yang optimal, identik dengan kebaikan, generativitas, pertumbuhan, dan resiliensi (Fredrickson & Losada, 2005). Effendy (2016) mendefinisikan *flourishing* sebagai pengalaman hidup yang menggabungkan perasaan baik dan fungsi individu yang efektif, yang mencerminkan perkembangan optimal individu dan kualitas hidup yang baik. Keyes (2002) menyebutkan *flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan yang melambangkan kesehatan mental. Seligman (2005) menjelaskan bahwa *flourishing* memiliki lima aspek, yaitu emosi positif, kelekatan, relasi positif dengan orang lain, hidup yang bermakna, dan pencapaian/prestasi. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* antara lain kepribadian, usia, jenis kelamin, religiositas, dan kehidupan sosial (Arif, 2016).

Selain itu, konstruk kesejahteraan yang kerap kali dikaitkan dengan kesehatan mental individu adalah *subjective well-being* (SWB) dan *psychological well-being* (PWB) (Huppert & So, 2013; Ryan & Deci, 2001). SWB menurut Diener (1984) adalah kesejahteraan berdasarkan penilaian subjektif atas

kehidupan individu yang sudah cukup dan memuaskan. Lebih lanjut, Diener dkk. (2003) menjelaskan SWB sebagai evaluasi subjektif tiap individu dengan lingkungan sekitar terhadap kehidupannya. SWB terdiri atas dua aspek, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif (Diener, 1984; Schimmack, 2008). Adapun faktor-faktor yang memengaruhi SWB diantaranya harga diri (*self-esteem*), adanya kontrol diri terhadap kesadaran, kepribadian, optimisme, hubungan dengan orang lain, kebermaknaan, dan tujuan hidup (Compton, 2005).

Menurut Ryff (1989), PWB merupakan kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mengelola perilaku, menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan, dan memiliki tujuan hidup yang bermakna. Ryan & Deci (2001) menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan dalam memahami PWB. Pertama, fokus pada kebahagiaan untuk meningkatkan kepuasan hidup dan menghindari penderitaan. Kedua, mencapai fungsi diri yang optimal, termasuk kondisi kognitif dan fisik yang baik. Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek yang membentuk PWB yaitu, penerimaan diri, hubungan dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi PWB yaitu, jenis kelamin, jejaring sosial, kompetensi pribadi, religiositas, kepribadian, dan status sosial ekonomi (Ryff, 1989).

SWB merupakan konsep kesejahteraan yang dikembangkan melalui perspektif hedonia (Diener dkk., 2002), sedangkan PWB merupakan konsep kesejahteraan yang dikembangkan melalui perspektif eudaimonia (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryan dkk. (2008) SWB dapat menjadi indikator yang baik bagi kesejahteraan, tetapi apabila menambahkan konteks fungsi, nilai-nilai dan perilaku yang menimbulkan kesejahteraan yang berasal dari pendekatan eudaimonia, maka kesejahteraan dapat dilihat dengan lebih menyeluruh. Steger dkk. (2008) menjelaskan bahwa pandangan hedonia dapat menciptakan kesejahteraan secara instan tetapi bersifat sementara, sedangkan perspektif eudaimonia dapat menciptakan kesejahteraan yang konsisten dan lebih tahan lama. Selain itu, pada perspektif psikologi positif, hedonia dan eudaimonia dapat digunakan sebagai sudut pandang dalam memahami kesejahteraan (Effendy, 2016). Oleh karena itu, dengan mengungkapkan hubungan antara SWB dan PWB dapat menggambarkan tentang kesehatan mental (Athamukhaliddinar, 2019). Kesehatan mental pada penelitian ini mengacu pada konsep *flourishing*.

Banyak perdebatan di kalangan ahli mengenai perspektif hedonia dan eudaimonia dalam upaya untuk mengidentifikasi konsep yang paling tepat untuk kesejahteraan (Waterman, 2008). Namun, menurut Huppert dan So (2013), *flourishing* merupakan gambaran akan menyatunya perspektif hedonia dan eudaimonia. Kajian terkait *flourishing* dan kesejahteraan (*well-being*) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi menandakan adanya masalah kesejahteraan, yang terefleksikan dengan rendahnya *flourishing* (Soysa & Wilcomb, 2015), sedangkan peningkatan *well-being* merupakan refleksi *flourishing* individu (Zulfa & Prastuti, 2020). Studi tentang kesejahteraan pada lansia menemukan beberapa temuan. Momtaz dkk. (2016) mengungkapkan bahwa bahwa 50,1% lansia di Malaysia merasa sejahtera (*flourish*). Amalia (2016) menemukan bahwa kesejahteraan pada lansia tidak hanya dilihat dari proses tentang perasaan individu, keseimbangan emosi, dan kepuasan hidup saja (hedonia), tetapi juga bagaimana lansia berfungsi secara optimal dan mampu mengaktualisasikan diri (eudaimonia).

Partisipan pada penelitian ini merupakan anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya (IPUB). Sebagai upaya untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi anggota IPUB yang telah menjalani masa pensiun, peneliti melakukan studi pendahuluan berupa pengamatan dan wawancara singkat mengenai kondisi dan perasaan anggota IPUB. Peneliti mendapati bahwa tujuan hidup anggota IPUB di masa pensiun adalah mencari cara untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik dan mencapai kebahagiaan. Berdasarkan hal tersebut, untuk memahami kesejahteraan dan kesehatan mental

(*flourishing*) pada anggota IPUB secara komprehensif, peneliti mengajukan konsep kesejahteraan yang selama ini sering digunakan sebagai cerminan kesehatan mental, yaitu *subjective* dan *psychological well-being* sebagai prediktor *flourishing*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian membangun hipotesis bahwa SWB dan PWB merupakan prediktor utama *flourishing* anggota IPUB, dengan demikian penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui hubungan antara SWB dan PWB dengan *flourishing* dan (2) untuk mengetahui apakah SWB dan PWB dapat memprediksi *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan kajian kesejahteraan (*flourishing*), promosi kesehatan mental, dan sarana edukasi untuk keluarga pensiunan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian ini mengkaji hubungan antara *subjective well-being* dan *psychological well-being* dengan *flourishing* pada pensiunan. Atas dasar itu maka penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu (1) *subjective well-being*, (2) *psychological well-being*; dan (3) *flourishing*.

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah 72 WNI dengan rentang usia 47 – 84 tahun ($M=65$; $SD=5,5$). Partisipan berdomisili di Kota Malang dan sekitarnya. Pelaksanaan penelitian berlangsung sejak 31 Januari 2021 hingga 8 Mei 2021. Seluruh partisipan telah setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini sesuai lembar persetujuan. Teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling*. Keputusan jumlah sampel minimum didasarkan pada estimasi ukuran sampel dengan bantuan program statistik *G*Power Version 3.1.9.4*. Perhitungan ukuran sampel diperoleh melalui *A priori power analysis* dengan *medium effect size* ($d=0,15$); α 0,05; $power$ 0,80; dan dua prediktor; yang menghasilkan minimal 68 partisipan.

Pengukuran

Skala *flourishing* mengadopsi skala yang dikembangkan oleh Butler dan Kern (2016), yaitu PERMA-Profiler (23 butir; 8 dimensi) yaitu: (1) emosi positif; (2) kelekatan; (3) relasi positif; (4) hidup yang bermakna; (5) pencapaian; (6) emosi negatif; (7) kesehatan; dan (8) kesepian. Pernyataan dalam instrumen ini berisi 15 pernyataan terkait aspek PERMA (3 pernyataan per-domain) dan 8 pernyataan tentang kesehatan, emosi negatif, kesepian, dan kebahagiaan. Respons pernyataan disajikan dalam skala Likert 11 poin yang berkisar dari 0 hingga 10. Seligman (2011) menjelaskan bahwa lima dimensi *flourishing* saling berkorelasi tetapi juga mengindikasikan unidimensionalitas.

Skala SWB mengadopsi skala yang dikembangkan oleh Athamukhaliddinar (2019; 16 butir). Athamukhaliddinar (2019) mengukur *subjective well-being* berdasarkan pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Reliabilitas skor menunjukkan konsistensi internal pada instrumen SWLS ($\alpha=0,777$), SPANE di dimensi positif ($\alpha=0,882$), dan di dimensi negatif ($\alpha=0,800$). Skala SWB menggunakan skala likert 7 poin ("Sangat Tidak Setuju"=1; "Sangat Setuju"=7). SWB didapatkan dari penjumlahan SWLS dan SPANE-B (keseimbangan afektif) (Athamukhaliddinar, 2019). Skor SPANE-B didapatkan dengan mengurangi skor SPANE-P (pengalaman positif) dengan skor SPANE-N (pengalaman negatif). Rumusan tersebut dapat dijabarkan sebagai $SWB = SWLS + SPANE-B$; $SPANE-B = SPANE-P - SPANE-N$.

Skala (PWB; 42 butir) mengadopsi instrumen yang dikembangkan oleh Astutik (2019) memiliki enam dimensi, yaitu: (1) penerimaan diri; (2) hubungan positif; (3) otonomi; (4) penguasaan lingkungan; (5) tujuan hidup; dan (6) perkembangan diri. Total butir yang digunakan adalah 39 (3 butir memiliki daya diskriminasi yang rendah) dengan $\alpha=0,898$, 6 poin skala likert (“Sangat Tidak Setuju”=1; “Sangat Setuju”=6, untuk butir *favorable* dan “Sangat Tidak Setuju”=6; “Sangat Setuju”=1, untuk butir-butir *unfavorable*).

Analisis Data

Regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara SWB dan PWB dengan *flourishing* yang dibantu dengan program IBM SPSS Statistic for windows versi 24.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	< 55 tahun	2	2,8
	56 – 61 tahun	10	13,9
	62 – 67 tahun	38	52,8
	68 – 73 tahun	19	26,4
	> 74 tahun	3	4,2
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	65,3
	Perempuan	25	34,7
Pendidikan	SMA	16	22,2
	D3	3	4,2
	S1	29	40,3
	S2	21	29,2
	S3	3	4,2
Lama Masa Pensiun	< 3 tahun	7	9,7
	4 – 8 tahun	21	29,2
	9 – 11 tahun	17	23,6
	> 12 tahun	27	37,5
Tingkat <i>Flourishing</i>	Rendah	16	22,2
	Sedang	38	52,8
	Tinggi	18	25,0
Tingkat SWB	Rendah	4	5,6
	Sedang	62	86,1
	Tinggi	6	8,3
Tingkat PWB	Rendah	14	19,4
	Sedang	43	59,7
	Tinggi	15	20,8

Tabel 2. Matriks Korelasi Antar Variabel

	1	2	3
1. <i>Flourishing</i>	1		
2. SWB	0,239*	1	
3. PWB	0,465**	0,502**	1

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Berdasarkan tabel 2, terdapat korelasi yang signifikan antara SWB dengan *flourishing*, serta antara *psychological well-being* dengan *flourishing*. SWB dan PWB juga memiliki korelasi yang signifikan. Tidak ditemukan pelanggaran uji asumsi dalam regresi.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien Regresi (β_k)	t_{hitung}	$\alpha = 0,05$
<i>Flourishing</i> (konstanta)	70,289	5,980	0,000
<i>Subjective Well-being</i>	0,013	0,059	0,953
<i>Psychological Well-being</i>	0,283	3,744	0,000
$F_{hitung}=9,516$			0,000
$Adjusted R^2=0,193$			

Berdasarkan tabel 3, SWB tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *flourishing* ($\beta=0,013$; $p=0,953$); sedangkan PWB memprediksi secara signifikan *flourishing* ($\beta=0,283$; $p=0,000$) sehingga dapat disimpulkan bahwa PWB memprediksi *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya.

Tabel 4 menunjukkan analisis regresi ketika SWB dikeluarkan dari model. Sebelumnya SWB tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *flourishing* sehingga peneliti melakukan pengecekan kembali dengan mengeluarkan SWB untuk mendapatkan model regresi yang terbaik. Berdasarkan hasil uji kelayakan model regresi dapat diinterpretasikan bahwa PWB secara signifikan memprediksi *flourishing* ($R^2=0,216$; $\beta=0,283$; $p=0,000$).

Tabel 4. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Model kedua)

Variabel	Koefisien Regresi (β_k)	t_{test}	$\alpha = 0,05$
<i>Flourishing</i> (konstanta)	70,289	6,046	0,000
<i>Psychological Well-being</i>	0,283	4,394	0,000
$F_{test}=19,303$			0,000
$R^2=0,216$			

DISKUSI

Uji korelasi menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara SWB dan PWB dengan *flourishing* pada anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Hasil studi Amalia (2016) mengungkapkan bahwa perspektif hedonia dan eudaimonia dapat menggambarkan dengan jelas kebahagiaan pada lansia. Goodman dkk. (2018) dalam studinya juga telah mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara SWB dan PERMA (*flourishing*). Selaras dengan hasil studi Huppert dan So (2013) terdapat hubungan yang signifikan antara SWB dengan *flourishing*, begitu pula sebaliknya, individu yang memenuhi kriteria *flourishing* memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Menurut Huppert dan So (2013), individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi terbukti *flourish*. Selain itu, Didino dkk. (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *flourishing* dengan PWB. Selaras dengan hasil studi Schotanus-Dijkstra dkk. (2016) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan yang sifatnya eudaimonia memiliki hubungan yang kuat terhadap karakteristik *flourishing*.

Konsep *flourishing* menggambarkan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi dan mencerminkan kesehatan mental. Hubungan SWB dan PWB yang signifikan dengan *flourishing* dapat dikaitkan oleh aspek pembentuk kesejahteraan mental yang merupakan konsep multidimensional, mencakup dimensi hedonik dan eudaimonik (Ryan & Deci, 2001). Kesejahteraan hedonik sering dianggap sebagai kesejahteraan subjektif (SWB) yang mencakup tiga dimensi: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif yang rendah, sementara kesejahteraan eudaimonik melibatkan keterampilan positif yang mendukung fungsi optimal (Joshano, 2019). Umadevi dan Debbarma (2019) menjelaskan bahwa

tercapainya kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis akan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, Athamukhaliddinar (2019) dalam studinya mengungkapkan bahwa keterkaitan antara SWB dengan PWB membawa seseorang pada kondisi mental yang sehat. Selaras dengan hasil studi Keyes (2002) yang menyebut *flourishing* sebagai tingkat tertinggi dari kesejahteraan yang melambangkan kesehatan mental.

Penelitian ini membuktikan bahwa secara parsial SWB tidak memberikan sumbangan pengaruh terhadap *flourishing* sehingga penelitian ini membuktikan bahwa *subjective well-being* tidak dapat memprediksi *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Hasil studi Goodman dkk., (2018) menjelaskan bahwa baik PERMA (*flourishing*) maupun SWB mengungkap jenis kesejahteraan (*well-being*) yang sama ketika diukur dengan skala penilaian diri. Oleh sebab itu, apabila digunakan untuk mengkaji tentang SWB tidak mengungkapkan jenis kesejahteraan (*well-being*) yang berbeda jika dibandingkan dengan *flourishing*. Penentuan aspek-aspek kesejahteraan yang dianggap lebih baik atau lebih penting tergantung pada peneliti (dan pada akhirnya, individu) untuk merumuskannya, mengujinya, dan membuat keputusan. (Goodman dkk., 2018). Secara parsial SWB tidak memberikan sumbangan pengaruh terhadap *flourishing* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tidak peneliti kaji. Menurut Compton (2005), faktor-faktor yang dapat memengaruhi SWB, antara lain: harga diri, kontrol diri, kepribadian ekstraversi, sikap optimisme, hubungan positif dengan orang lain, merasakan kebermaknaan, dan memiliki tujuan hidup.

Selain itu, penelitian ini membuktikan bahwa secara parsial PWB memberikan sumbangan pengaruh terhadap *flourishing* sehingga penelitian ini membuktikan bahwa PWB dapat memprediksi *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Hasil studi dari Awad dan Mayasari (2015) telah mengonfirmasi klaim bahwa kesejahteraan berdasarkan perspektif hedonik (SWB) memang berbeda dari kesejahteraan berdasarkan perspektif eudaimonik (PWB). Hasil studi Schotanus-Dijkstra dkk. (2016 & 2017) mengungkapkan bahwa kesejahteraan hedonia yang tinggi benar-benar berbeda dari keadaan *flourishing*, sedangkan kesejahteraan eudaimonia yang tinggi menunjukkan hubungan yang kuat dengan karakteristik *flourishing*. Selain itu, Sekarini dkk. (2020) mengungkapkan bahwa konsep *flourishing* tidak terlepas dari eudaimonia karena kondisi eudaimonia dapat membentuk *human flourishing*. Mengacu pada studi Ryan dkk. (2008), kondisi dimana *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya dapat diprediksi dengan PWB dapat terjadi karena kesejahteraan eudaimonia memandang *well-being* lebih dari sekadar kebahagiaan (berpusat pada kebermaknaan hidup dengan kebahagiaan, kehidupan yang merepresentasikan keunggulan manusia), tetapi merupakan suatu proses memenuhi atau merealisasikan potensi-potensi unik yang membedakan individu satu dengan lainnya. Menurut Waterman (2008), memang perspektif hedonia dan eudaimonia telah banyak diperdebatkan untuk menemukan konstruk kesejahteraan yang tepat. Lebih lanjut, SWB dapat menjadi indikator yang baik bagi kesejahteraan apabila menambahkan konteks fungsi, nilai-nilai, dan perilaku yang berasal dari pendekatan eudaimonia (Ryan dkk., 2008). Seperti yang dijelaskan juga oleh McMahan dan Estes (2011) bahwa mendefinisikan kesejahteraan dalam istilah eudaimonia mungkin mewakili konsepsi kesejahteraan yang lebih sehat daripada yang didefinisikan dalam istilah hedonia.

Penelitian ini juga mengungkap adanya hubungan positif dan signifikan antara SWB dengan PWB pada anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Dengan kata lain, semakin meningkat SWB pensiunan, maka PWB pensiunan juga akan meningkat. Hal ini selaras dengan studi dari Ordonez dkk. (2011), Chen dkk. (2013), Anglim dan Grant (2016), dan Pareek dkk. (2016). Keyes dkk. (2002) juga melaporkan bahwa meskipun kedua konstruk tersebut berbeda, keduanya memiliki hubungan. Selain itu, Sharbafshaaer (2019) juga menjelaskan bahwa dimensi-dimensi PWB (otonomi, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan dalam hidup, dan penerimaan diri) memiliki korelasi positif dan signifikan dengan kepuasan hidup.

Hasil penelitian ini harus diperhatikan dengan saksama karena memiliki beberapa keterbatasan seperti: (1) variabel sosiodemografis dan psikologis yang tidak terkontrol mungkin telah menimbulkan bias pada hasil studi; (2) interpretasi variabel penelitian sebagai konsep unidimensional mungkin telah menimbulkan bias pada hasil studi, dan (3) studi sampel difokuskan pada wilayah yang relatif kecil bukan wilayah lebih luas di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa SWB dan PWB signifikan berhubungan dengan *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Namun, SWB secara parsial diketahui tidak signifikan dalam memprediksi *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya, sedangkan PWB secara parsial diketahui memberikan sumbangan pengaruh yang signifikan terhadap *flourishing* anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya. Oleh sebab itu, penelitian ini membuktikan bahwa PWB lebih baik dalam memprediksi *flourishing* dibandingkan SWB. Penelitian ini mengindikasikan penggunaan konsep eudaimonia mungkin lebih mewakili pandangan *well-being* daripada hedonia pada masa pensiun. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa membentuk segala nuansa yang positif dan penuh dengan kebaikan akan meningkatkan kesejahteraan pensiunan. Selain itu, hubungan yang baik dengan lingkungan sosial terutama keluarga menjadi penting selain dengan anggota komunitasnya. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor sosiodemografis pensiunan (semisal, kepribadian, usia, jenis kelamin, tingkat religiositas, dan interaksi sosial). Oleh karena itu, penelitian yang lebih komprehensif akan membantu mengidentifikasi hubungan yang lebih jelas antara faktor-faktor ini dengan kesejahteraan pensiunan.

ACKNOWLEDGMENT / UCAPAN TERIMA KASIH

We would like to express our gratitude to God, our families, teachers, and the members of the Association of Retirees of Universitas Brawijaya Malang for their willingness to participate in this study. / *Puji Syukur kami ucapkan kepada Tuhan YME, keluarga, pengajar, serta pengurus dan anggota Ikatan Pensiunan Universitas Brawijaya Malang atas bantuannya untuk penelitian ini hingga terlaksana sesuai rencana.*

DISCLOSURE OF POTENTIAL CONFLICTS OF INTEREST / DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Satria Kamal Akhmad, Hamidah, and Endang Retno Surjaningrum do not work for, consult, own shares in, or receive funding from any company or organization that might profit from the publication of this paper. / *Satria Kamal Akhmad, Hamidah, dan Endang Retno Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.*

REFERENCES / PUSTAKA ACUAN

- Ahmad, F., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Di Pt Perkebunan Nusantara Vii Unit Usaha Sumatera Selatan. *Jurnal Empati*, 5(3), 467–471. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15376>
- Akhmad, S. K., & Adelina, F. (2019). Bersyukur (Gratitude) Saat Memasuki Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN). *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 85–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2076>

- Amalia, S. (2016). Kebahagiaan pada Lansia: Studi Integratif Berdasarkan Perspektif Hedonia dan Eudaimonia. In K. K. Himawan & I. W. Pratiwi (Eds.), *Kebhinekaan dan Masa Depan Indonesia: Peran Ilmu Sosial dalam Masyarakat* (pp. 770–780). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: Incremental Prediction from 30 Facets Over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 59–80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryono, M. M. (2018). Penyusunan Skala Well-Being Anak (CWBS). *Widya Warta*, 42(1), 64–76.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar [Universitas Airlangga]. In *Repository Unair*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84019>
- Athamukhaliddinar, R. R. (2019). *Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, dan Workplace Well-Being dengan Kesehatan Mental pada Karyawan PT PAL Indonesia (Persero)* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/36020>
- Awad, F. B., & Mayasari, R. (2015). Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Islamic Religiosity. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 4(12), 1168–1173. <https://doi.org/10.21275/v4i12.nov152116>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. In *THERAPEUTIC RECREATION JOURNAL* (Vol. 38, Issue 2, pp. 225–245). Springer Netherlands.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Thomson Learning, Inc.
- Desi, Tomaso, S. J., & Soegijono, S. P. (2017). Well-Being: Studi sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 28–41. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.947>
- Didino, D., Taran, E. A., Barysheva, G. A., & Casati, F. (2019). Psychometric evaluation of the Russian version of the flourishing scale in a sample of older adults living in Siberia. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1100-6>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 463–473). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda?

Seminar Asean Psychology & Humanity, 2004, 326–333.

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring Well-being: A comparison of Subjective Well-being and PERMA. *Journal of Positive Psychology, 13*(4), 321–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Humaira, H., & Rachmatan, R. (2017). Perbedaan penyesuaian diri pensiunan yang mendapatkan training pra pensiun dengan yang tidak mendapatkan training pra-pensiun. *Jurnal Ecopsy, 4*(1), 1. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3409>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Indrayani, Y. A., & Wahyudi, T. (2019). *Infodatin: Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia.*
- Isnawati, D., & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi, 2*(1), 1–6.
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the Relationships Between Subjective Well-Being and Psychological Well-Being Over Two Decades. *Emotion, 19*(1), 183–187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2002). *Flourishing : The Positive Person And The Goal Life.* AP Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002a). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002b). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic Versus Eudaimonic Conceptions of Well-being: Evidence of Differential Associations With Self-reported Well-being. *Social Indicators Research, 103*(1), 93–108. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>
- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Haron, S. A., & Bagat, M. F. (2016). Flourishing in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 63*, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.11.001>
- Ordonez, T. N., Lima-Silva, T. B., & Cachioni, M. (2011). Subjective and psychological well-being of students of a University of the Third Age: Benefits of continuing education for psychological adjustment in the elderly. *Dementia & Neuropsychologia, 5*(3), 216–225. <https://doi.org/10.1590/s1980-57642011dn05030010>
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and Psychological Well-Being as Related to

Dispositional and Motivational Forgiveness among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7, 125–128.

- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Optimisme menghadapi masa pensiun : Bagaimana peranan psychological well-being ? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 77–87.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sasongko, C. P., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara self disclosure dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai PT. PLN (persero) wilayah Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 54–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15258>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Schotanus-Dijkstra, M., Ten Have, M., Lamers, S. M. A., De Graaf, R., & Bohlmeijer, E. T. (2017). The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders. *European Journal of Public Health*, 27(3), 563–568. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw202>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (E. Y. Nukman, A. Prabantoro, & A. Baiquni (eds.); 1st ed.). Mizan Media Utama.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press, Simon & Schuter, Inc.
- Sharbafshaaer, M. (2019). Correlation Between Dimensions of Psychological Well-being with Life Satisfaction and Self-Regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 135–140. <http://jfmh.mums.ac.ir>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>

- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Suchaini, U., Nugraha, W. P. S., Dwipayana, I. K. D., & Lestari, S. A. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021* (T. Windiartha, A. Apriyanto, & Jamilah (eds.)). Badan Pusat Statistik RI.
- Ulrich Schimmack. (2008). The Structure of Subjective Well-Being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (1st ed., pp. 97–123). The Guilford Press.
- Umadevi, & Debbarma, R. (2019). Subjective Well-Being and Mental Health among Research Scholars. *Research Guru: Online Journal of Multidisciplinary Subjects*, 13(1), 99–105.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Wulandari, P. D., & Lestari, M. D. (2018). Pengaruh penerimaan Diri pada kondisi pensiun dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 87–99.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>