

**TINJAU *FLOWERING*: WORKSHOP DALAM UPAYA PREVENTIF BAGI
PENYINTAS PENYAKIT KRONIS****Amherstia Pasca Rina^{1*}, Endang R. Surjaningrum², Triana Kesuma Dewi³**¹⁻³Universitas Airlangga

Email Korespondensi: amherstia.pasca.rina-2023@psikologi.unair.ac.id

Disubmit: 23 Februari 2025

Diterima: 01 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.19783>**ABSTRAK**

Salah satu urgensi dalam masyarakat saat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental bagi kondisi fisik individu dengan penyakit kronis seperti autoimun, khususnya dalam masa perubahan iklim yang tidak menentu. Dampak perubahan iklim yang tidak menentu akan menyebabkan kondisi penyakit individu bisa menjadi tidak terkendali baik secara psikologis, fisik, maupun sosial. Berdasarkan hal ini, kondisi psikologis menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mengelola penyakit autoimun yang dimiliki oleh individu. Kondisi psikologis yang baik cenderung dapat mencegah perburukan penyakit dan sebaliknya. Melalui pendekatan psikologi positif yaitu *flourishing*, individu dapat mengelola kondisi psikologisnya sebagai upaya pengelolaan penyakit supaya tidak semakin parah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan konsep desain pelatihan dengan memfasilitasi kegiatan workshop paralel mengenai kesehatan individu dari faktor psikologis, fisik, serta sosial. Berdasarkan hal ini maka serangkaian kegiatan mengenai kesehatan disusun dengan tema yaitu “BTS (*Build The Step*): Bangun Langkah Sehat Melalui *Flourishing*” yang diselenggarakan untuk memperingati Hari Kesehatan Mental Dunia juga pada tanggal 16 November 2024 secara daring bersama Komunitas Orang dengan Autoimun (Komodai) Yayasan TULUS. Hasilnya kegiatan workshop paralel yang diberikan kurang efektif diberikan kepada penyintas individu dengan penyakit kronis, hal ini dikarenakan desain workshop yang kurang ideal dan latar belakang individu yang sudah mengetahui konsep mengenai *flourishing* dalam kesehatan. Workshop paralel yang diberikan dalam satu waktu merupakan desain kegiatan preventif untuk menjaga kondisi kesehatan individu dengan penyakit kronis, namun perlu adanya strategi implementatif dalam pelaksanaannya seperti melakukan olahraga bersama disamping memberikan workshop terkait *flourishing*.

Kata Kunci: *Flourishing*, *Positive Activity*, Penyakit Kronis, Relasi Sosial**ABSTRACT**

One of the urgencies today is to raise public awareness about the importance of mental health for the physical condition of individuals with chronic diseases such as autoimmune diseases, especially in times of erratic climate change. The impact of erratic climate change will cause individual disease conditions to become uncontrollable both psychologically, physically, and socially. Based on this, psychological conditions become one of the important factors that can help

manage autoimmune diseases owned by individuals. A good psychological condition tends to prevent worsening of the disease and vice versa. Through a positive psychology approach, namely flourishing, individuals can manage their psychological conditions as an effort to manage the disease so that it does not get worse. This service activity is carried out with a training design concept by facilitating parallel workshop activities regarding individual health from psychological, physical, and social factors. Based on this, a series of activities on health were organized with the theme "BTS (Build the Step): Build Healthy Steps Through Flourishing" which was held to commemorate World Mental Health Day also on November 16, 2024, online with the TULUS Foundation Community of People with Autoimmune (Komodai). As a result, the parallel workshop activities provided were less effective for survivors of individuals with chronic diseases, this was due to the less-than-ideal workshop design and the background of individuals who already knew the concept of flourishing in health. Parallel workshops given at one time are a preventive activity design to maintain the health conditions of individuals with chronic diseases, but there needs to be an implementative strategy in its implementation such as doing sports together in addition to providing workshops related to flourishing.

Keywords: *Flourishing, Positive Activity, Chronic Illness, Social Relation*

1. PENDAHULUAN

Perubahan iklim merupakan salah satu ancaman kesehatan bagi masyarakat di dunia. World Health Organization pada tahun 2023 menyatakan bahwa perubahan iklim mengancam aspek-aspek penting bagi kesehatan yang baik seperti udara bersih, air minum yang aman, pasokan makanan bergizi, serta tempat tinggal yang aman dan perubahan iklim berpotensi dalam merusak kemajuan kesehatan global selama beberapa dekade. Beberapa dampak perubahan iklim terhadap kesehatan, sebagai contoh gelombang panas dapat memicu penyakit kardiovaskular, polusi udara dapat memicu terjadinya penyakit kronis dan kanker, kekeringan dan banjir juga dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi (Noor & Liste, 2023).

Berdasarkan keterangan yang dikutip dari Kompas (2023), data terakhir di tahun 2016 menyatakan bahwa penderita autoimun yang sering terjadi di Indonesia adalah hashimoto tiroiditis dengan persentase (12,5%), lupus dengan dengan persentase sebesar (11,8%), autoimun terkondisi dengan persentase (9,2%), dan Sjogren (7,2%). Selanjutnya menurut data dari Databoks Katadata Indonesia (2023) menyatakan bahwa salah satu jenis penyakit autoimun yang sering terjadi di Indonesia adalah diabetes dengan data yang tercatat sebanyak 41,8 juta pasien dengan usia demografi di rentang 20-59 tahun. Jenis lupus di Indonesia sendiri tercatat terakhir kali sejumlah 2.160 penderita lupus dengan tingkat kematian 550 pasien (Pusdatin, 2017). Tren lupus di tahun 2022 juga meningkat dimana terdapat 6.580 odapus (Orang Dalam Penyakit Lupus) yang menjadi peserta BPJS Kesehatan dan dari hitungan prevalensi 5 per 100 ribu penduduk, maka proyeksi yang ada sebanyak 13.500 odapus (Siswadi & Hayati, 2023).

Penyakit autoimun memiliki beberapa jenis, diantaranya adalah *autoimun hepatitis, celiac disease, antibody syndrome* atau *Antiphospholipid (APS), hemolytic anemia, guillain-barre syndrome (GBS), idiopathic thrombocytopenic pupura (ITP), lupus eritematosus sistematik,*

multiple sclerosis, psoriasis, sindrom sjorgen, dan diabetes (Siloam Hospitals, 2024). Pembagian jenis autoimun dibedakan berdasarkan spektrum organ yang diserang mulai dari organ yang tampak hingga yang tidak tampak seperti menyerang jaringan, DNA, hingga sel individu (Steinman, 1993). Berbagai jenis penyakit autoimun ini memiliki ciri khas tersendiri dan gejala yang tidak dapat diprediksi, sehingga hal ini menimbulkan penegakkan diagnosa yang memerlukan waktu (Sumantri, 2021). Masa tunggu diagnosa ini memerlukan kestabilan yang baik secara fisik, psikis, dan sosial individu. Hal ini dikarenakan terdapat hubungan dua arah antara faktor-faktor pemicu autoimun dengan aktivitas autoimun sendiri, khususnya pada faktor psikologis individu berkontribusi sangat kuat terhadap autoimun (Hedman, 2019; Kridin, 2021).

Beberapa dampak autoimun terhadap fisik seperti pada penyandang *autoimun sjogren* yakni adanya risiko terkena penyakit kardiovaskular (Pu, 2023). Dampak dari autoimun sendiri dapat mengurangi produktivitas dan kehidupan sosial bagi pasien (Mitev, 2019). Hal ini menyebabkan individu dengan penyakit kronis memiliki dampak yang sangat rentan secara fisik (Faresjo, 2015). Gejala autoimun yang parah dapat menyebabkan kelelahan dan bekerja dan mengurangi keterlibatan kerja dalam aktivitas sehari-hari (Cook, 2021). Mengacu pada hal ini, individu perlu mengelola aktivitas fisiknya dengan baik dalam menjaga kestabilan kondisi fisik dan psikis. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan psikologi positif yaitu *flourishing* dengan pengaturan aktivitas positif yang baik seperti olahraga (Taylor, 2017; Lyubomirsky, 2013).

Flourishing adalah kondisi berkelanjutan individu dalam berfungsi secara optimal serta dapat memaknai tiap emosi-emosi dalam kehidupannya (Seligman, 2011; Huppert, dkk., 2021). *Flourishing* tidak berhenti pada penilaian subjektif individu mengenai dirinya sendiri, melainkan bagaimana individu dapat berdampak secara bijak pada lingkungan sekitarnya (Vanderweele, 2017). Hal ini sejalan oleh pernyataan Lyubomirsky (2013) bahwa individu yang mencapai *flourishing* cenderung terhindar dari kondisi depresi, yang mana hal ini merupakan salah satu pemicu aktifnya penyakit autoimun maupun kronis. Mengacu pada hal ini, *flourishing* dapat ditentukan sebagai faktor preventif bagi individu untuk menjaga kondisi kesehatannya. Adapun cara untuk mencapai *flourishing*, salah satunya melalui pengelolaan aktivitas positif yang baik untuk menjaga tubuh tetap bugar seperti berolahraga (Lyubomirsky, sk., 2015; Chan, dkk., 2018).

Berdasarkan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan iklim yang tidak menentu dapat menjadi salah satu penyebab keparahan penyakit autoimun. Hal ini mengharuskan individu untuk mengontrol dan mengelola dirinya sendiri secara biologis dan psikologis, sehingga diperlukan kampanye mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bersama dengan komunitas autoimun di Indonesia sebagai faktor protektif yang dapat mengontrol aktivitas penyakit autoimun.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kegiatan ini memiliki beberapa tujuan dan manfaat yang dapat secara positif diharapkan membantu individu dengan penyakit autoimun dapat mengelola penyakitnya. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1) Memberikan edukasi terkait faktor-faktor protektif secara psikologis, fisik, dan sosial yang dapat mengontrol penyakit autoimun pada penyintas; 2)

Menjaga stabilitas kesehatan mental melalui aktivitas positif yang sederhana, yaitu berjalan maupun lari.

Manfaat yang dapat diharapkan dalam kegiatan ini yaitu secara aplikatif. Adapun manfaatnya antara lain yaitu: 1) Menjadi motivasi bagi sesama penyintas untuk saling mendukung dan menjaga kondisi kesehatan masing-masing melalui aktivitas positif; 2) Sebagai wadah untuk saling berbagi pengalaman dan informasi terkait perkembangan psikologi positif sebagai penjaga kesehatan mental maupun fisik penyakit autoimun. Kegiatan dilaksanakan secara daring melalui zoom meeting dan dihadiri oleh berbagai peserta dari seluruh Indonesia, sehingga tidak ada lokasi yang dilibatkan dalam melakukan pengabdian ini.

Rumusan Pertanyaan : Apakah kegiatan workshop paralel efektif diberikan kepada penyintas individu dengan penyakit kronis ?



Gambar 1. Pelaksanaan Webinar dengan Komunitas Orang dengan Autoimun (Komodai) Yayasan TULUS

3. KAJIAN PUSTAKA

Huppert, dkk (2021) menjelaskan bahwa *flourishing* adalah keadaan berkelanjutan yang menggabungkan perasaan baik dan keberfungsian diri yang baik. Seligman (2011) memperjelas *flourishing* adalah sebuah konstruk yang didefinisikan dalam 5 aspek yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *mindful*, dan *achievement*, dan tidak ada satu di antara elemen tersebut yang bisa mendefinisikan *flourishing* secara parsial. *Flourishing* menggambarkan pencapaian atas keseimbangan hidup di mana individu merasa baik pada kehidupan yang mana ia bisa memfungsikan diri secara maksimal (Keyes, 2016). *Flourishing* berbeda dengan *well-being* dimana *flourishing* memiliki cakupan yang lebih luas yang meliputi hubungan dua arah antara individu dengan lingkungannya, sementara *well-being* hanya sebatas kondisi kesejahteraan mental secara subjektif (Vanderweele, 2017). Terdapat 6 aspek yang dapat mencirikan seseorang memiliki *flourishing* yang baik, diantaranya yakni: a) kebahagiaan dan kepuasan hidup; b) kesehatan mental dan fisik; c) *meaning*; d) karakter dan kebajikan; e) relasi sosial; dan f) stabilitas finansial dan materi.

Karakteristik individu yang *flourishing* adalah aktif mengejar kehidupan yang baik meliputi harapan atas kondisi kesehatan yang lebih baik (Sane-Cele, 2023). Edgar (2016) menyatakan bahwa individu dengan penyakit kronis yang memiliki tujuan untuk kesehatan masa depannya, berperilaku secara bermakna dan rasional serta dapat meraih tujuan kesehatannya, dan

menerima serta hidup beriringan dengan penyakitnya, dapat dicirikan sebagai individu dengan skor *flourishing* yang baik. Karakteristik ini dapat dibangun melalui salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *flourishing*, yaitu aktivitas intensional yang positif (Lyubomirsky, 2013). Aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mempertahankan tujuan yang telah ditentukan ini dapat membantu individu untuk mempertahankan kebahagiaan dan kesejahteraannya.

Salah satu aktivitas *intensional* dan positif yang terkait dengan kondisi fisik individu adalah olahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara aktivitas fisik yang berfungsi menjaga individu tetap bergerak secara optimal sehari-hari (Bielowolska, dkk., 2024; Chan, dkk., 2018). Hal ini dapat memicu kegiatan merawat diri untuk menjaga tubuh agar tetap bugar, salah satunya melalui olahraga (Meeks, dkk., 2012; Chan, dkk., 2018). Mengacu pada hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik seperti berolahraga terasosiasi dengan nilai *flourishing* yang baik, sehingga pengabdian masyarakat ini akan menerapkan aktivitas fisik yaitu berjalan sebagai faktor pemicu meningkatnya *flourishing* pada individu dengan penyakit kronis.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan konsep desain pelatihan dalam tindakan preventif serta kampanye peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental bagi kondisi fisik individu, khususnya bagi individu yang memiliki diagnosa penyakit kronis seperti autoimun, diabetes, hingga obesitas dengan tema “BTS (*Build the Step*): Bangun Langkah Sehat melalui *Flourishing*”. Metode kegiatan akan menggunakan teknik observasi, wawancara, serta pengukuran efek pelatihan yang diberikan menggunakan *pre-post test*.

Penulis merancang kegiatan dengan konsep BTS (*Build The Step*): Bangun Langkah Sehat melalui *Flourishing* pada Komunitas Orang dengan Autoimun (Komodai) Yayasan TULUS dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental Sedunia pada tanggal 16 November 2024. Terbentuknya kegiatan ini diharapkan dapat menimbulkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik melalui *flourishing* dan bagaimana cara untuk mencapainya. Individu yang *flourishing* dapat memiliki kondisi mental yang baik secara berkelanjutan. Harapan dari kegiatan ini juga dapat memberikan dukungan satu sama lain, baik ke sesama individu sehat maupun pada sesama penyintas penyakit autoimun yang bersinergi secara keseluruhan.

Bentuk desain pelatihan yang akan diberikan akan dilakukan secara online, pada tanggal 16 November 2024 melalui *platform zoom meeting*. Kegiatan dilakukan dengan pemberian webinar secara paralel yang bertujuan untuk mengajak individu dengan penyakit kronis untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan mentalnya sebagai salah satu cara efektif untuk mengontrol perburukan penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama Komunitas Penyakit Kronis yaitu Komodai Yayasan TULUS. Pelaksanaan kegiatan ini juga didampingi oleh tim yang memiliki latar belakang di ilmu yang relevan, yaitu psikolog klinis dan kesehatan. Kegiatan akan mencakup 3 materi utama dengan tema:

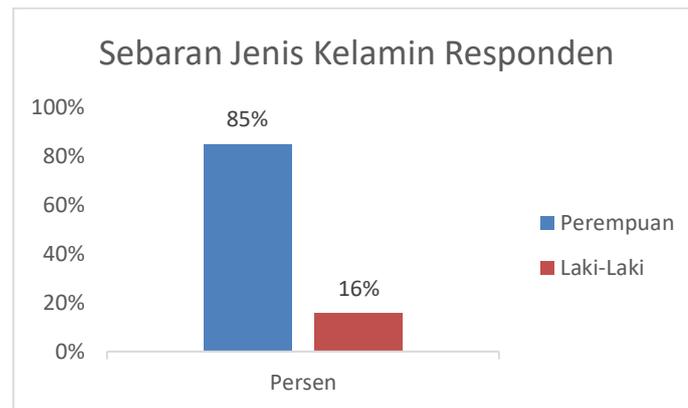
- 1) “*Positive Activity with Community: Aku, Kamu dan Kita Saling Menjaga*”
- 2) “*Deteksi Dini dan Langkah Praktis Menjaga Keseimbangan Body and Soul*”

3) “Build The Step Through Flourishing”

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

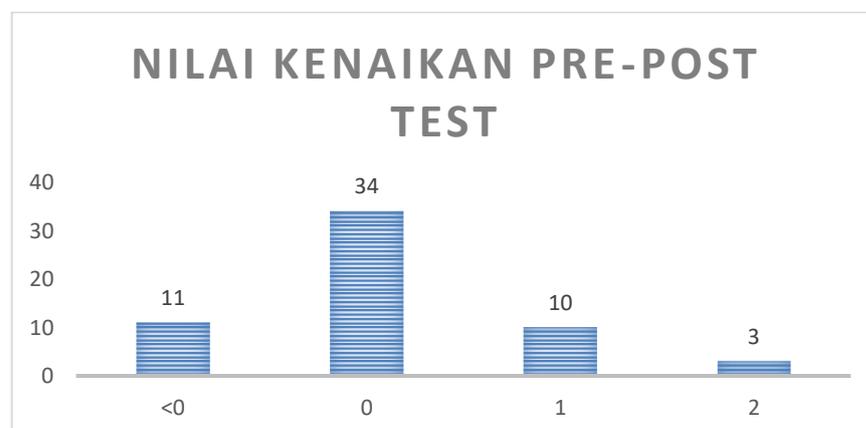
a. Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara daring melalui zoom meeting yang dihadiri oleh 78 peserta, namun terdapat 20 orang yang gugur dalam mengikuti acara webinar sampai akhir dan tidak mengisi lengkap hingga post test. 58 peserta yang terlibat dalam webinar sebagian besar adalah perempuan (54,5%), serta sebanyak (15,5%) adalah individu yang memiliki riwayat penyakit kronis dapat dilihat dalam gambar 2.



Gambar 2. Sebaran Jenis Kelamin Responden

Hasil pemberian psikoedukasi paralel yang dilakukan dalam webinar pada 3 materi yang diberikan, menunjukkan nilai rata-rata kenaikan (gain) 0,280 atau setara 28% rata-rata selisih kenaikan antara pre-post test yang dapat dilihat melalui jumlah kenaikan. Berdasarkan data tersebut, peserta yang memiliki nilai kenaikan 0 memiliki jumlah yang banyak yaitu 34 orang yang artinya peserta telah mengetahui tentang konsep flourishing di awal workshop dan telah menjawab *pre-test* dengan benar. Selebihnya dapat dilihat melalui gambar 3.



Gambar 3. Jumlah Kenaikan Nilai Pre-Post Test

Menurut norma Hake R. R. (1999) suatu intervensi dikatakan memiliki efektivitas yang baik apabila memiliki efek di atas 76%, tabel norma dapat dilihat pada tabel 4, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi dalam acara webinar ini tidak efektif untuk mempromosikan flourishing pada peserta yang terlibat.

Tabel 1. Norma Efektivitas Intervensi Hake (1999)

Persentase	Kategori
>75%	Efektif
56% - 75%	Cukup Efektif
40% - 55%	Kurang Efektif
<39%	Tidak Efektif

Diketahui persentase responden yang telah menjawab pre-test dengan benar dan dengan nilai yang maksimal adalah sebanyak 60,3% sehingga tidak ada kenaikan yang diperoleh dalam post-test. Hanya 22,4% responden yang memiliki tingkat kenaikan antara nilai pre dan post test. Jumlah ini tidak lebih banyak dari responden yang tidak memperoleh kenaikan nilai dalam post-test. Sisanya sebanyak 17,2% responden memiliki penurunan nilai antara pre dan post test. Berdasarkan hal ini, dapat dipahami bahwa lebih dari setengah responden telah memiliki pengetahuan serta pemahaman dasar yang baik mengenai flourishing dan konsep penjaagaan kesehatan secara biologis, psikologis, dan sosial (biopsikosial) bahkan sebelum diberikan psikoedukasi.

b. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemahaman tentang *flourishing* untuk meningkatkan kesehatan mental sebagai upaya preventif bagi penyintas penyakit kronis. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak berpengaruh terhadap meningkatnya kesehatan mental para penyintas penyakit kronis. Hal ini bertolak belakang dengan beberapa penelitian bahwa *flourishing* memiliki pengaruh yang baik dalam meningkatkan kesehatan mental maupun fisik seseorang (Keyes, 2007; Faul, dkk., 2019; Dyrzite, dkk., 2021).

Intervensi *flourishing*, meskipun dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental, tidak dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan mental penyintas penyakit kronis. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang saling terkait. Pertama, banyak penyintas penyakit kronis telah terintegrasi ke dalam komunitas yang mendukung, di mana mereka mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang penting. Komunitas ini sering kali menyediakan lingkungan yang positif dan inklusif, yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dorongan dari sesama penyintas. Selain itu, mereka juga telah menerima psikoedukasi yang memadai mengenai cara menjaga kesehatan mental, yang mencakup pemahaman tentang pentingnya pengelolaan stres, teknik relaksasi, dan strategi *coping* yang efektif.

Kedua, durasi intervensi *flourishing* yang diberikan kepada penyintas tergolong singkat. Waktu yang terbatas ini tidak memberikan kesempatan yang cukup bagi individu untuk menerapkan dan merasakan manfaat dari teknik-teknik yang diajarkan dalam intervensi tersebut.

Proses internalisasi dan penerapan strategi baru memerlukan waktu dan latihan yang konsisten, sehingga intervensi yang berlangsung dalam jangka waktu yang pendek mungkin tidak cukup untuk menghasilkan perubahan yang signifikan dalam kesehatan mental.

Dengan adanya dukungan komunitas yang kuat dan pengetahuan yang telah diperoleh melalui psikoedukasi, penyintas penyakit kronis mungkin sudah memiliki strategi yang efektif untuk mengelola kesehatan mental mereka. Mereka telah belajar untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dan mengembangkan ketahanan mental. Oleh karena itu, intervensi tambahan dalam bentuk *flourishing* mungkin tidak menunjukkan dampak yang signifikan, karena individu sudah memiliki alat dan sumber daya yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan mungkin diperlukan untuk mendukung kesehatan mental penyintas penyakit kronis secara lebih efektif.

Flourishing merupakan kondisi yang merujuk pada keadaan kesejahteraan yang optimal dan pertumbuhan positif, *flourishing* dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental bagi penyintas penyakit kronis (Keyes, 2005). *Flourishing* membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap tantangan, serta meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi kesehatan yang sulit (Keyes, 2007). *Flourishing* juga mengajarkan teknik-teknik untuk *mindfulness* dan praktik bersyukur yang dapat mengurangi tingkat stres (Emily dkk, 2018).

Flourishing berperan penting dalam membantu individu membangun dan memelihara hubungan sosial yang kuat, yang merupakan aspek krusial dalam mendapatkan dukungan emosional. Hubungan sosial yang baik tidak hanya memberikan rasa aman dan nyaman, tetapi juga mendorong individu untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial. Dengan terlibat dalam interaksi sosial, individu dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap komunitasnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan isolasi yang sering dialami. Penelitian oleh Vanderweele (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam hubungan sosial yang positif dan kegiatan komunitas dapat berkontribusi pada kesejahteraan individu secara keseluruhan, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan emosional.

Flourishing tidak hanya berfungsi sebagai indikator kesejahteraan individu, tetapi juga memainkan peran penting dalam membantu individu untuk fokus pada pengalaman positif dan pencapaian kecil yang sering kali terabaikan. Dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal positif dalam hidup, individu dapat mengalami peningkatan suasana hati yang signifikan, yang pada gilirannya dapat mengurangi gejala depresi yang mungkin mereka alami. Selain itu, *flourishing* juga berkontribusi dalam proses pencarian makna dalam pengalaman hidup, termasuk dalam menghadapi perjuangan melawan penyakit. Dalam konteks ini, individu yang mengalami *flourishing* cenderung menemukan motivasi dan tujuan baru yang dapat mengarahkan mereka untuk terus maju meskipun dalam situasi yang sulit. Penelitian oleh Vogelsang (2019) menunjukkan bahwa dengan mengembangkan sikap *flourishing*, individu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga menemukan cara untuk

mengatasi tantangan yang dihadapi, menjadikan pengalaman hidup mereka lebih bermakna dan memuaskan.

Flourishing, sebagai konsep kesejahteraan holistik, mengajarkan individu untuk mengadopsi pola pikir yang berfokus pada pertumbuhan dan pembelajaran dari setiap pengalaman, termasuk pengalaman menghadapi penyakit kronis, sehingga penyakit tersebut dapat dilihat sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih besar dan bermakna (Brunette & Hoyt, 2022). Lebih lanjut, *flourishing* berperan penting dalam mengurangi stigma yang seringkali melekat pada penyakit kronis, dengan mendorong individu untuk lebih terbuka dan jujur tentang pengalaman mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan penerimaan diri dan dukungan sosial.

6. KESIMPULAN

Penulis merancang kegiatan dengan konsep BTS (Build The Step): Bangun Langkah Sehat melalui *Flourishing* pada Komunitas Orang dengan Autoimun (Komodai) Yayasan TULUS dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental Sedunia pada tanggal 16 November 2024. Terbentuknya kegiatan ini diharapkan dapat menimbulkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik melalui *flourishing* dan bagaimana cara untuk mencapainya. Individu yang *flourishing* dapat memiliki kondisi mental yang baik secara berkelanjutan. Harapan dari kegiatan ini juga dapat memberikan dukungan satu sama lain, baik ke sesama individu sehat maupun pada sesama penyintas penyakit autoimun yang bersinergi secara keseluruhan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A. (2023). Satu dari 10 Orang Mengalami Gangguan Autoimun - Kompas.id.
<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/15/satu-dari-10-orang-kini-mengalami-gangguan-autoimun>
- Burnette, J. L., Billingsley, J., & Hoyt, C. L. (2022). Harnessing growth mindsets to help individuals flourish. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(3), e12657.
- Cegah Risiko Penyakit Kronis, Dengan Rutin Berolahraga. (2023).
<https://upk.kemkes.go.id/new/cegah-risiko-penyakit-kronis-dengan-rutin-berolahraga>
- Chan, R. C. H., Mak, W. W. S., Chio, F. H. N., & Tong, A. C. Y. (2018). Flourishing with Psychosis: A Prospective Examination on the Interactions between Clinical, Functional, and Personal Recovery Processes on Well-being among Individuals with Schizophrenia Spectrum Disorders. In *Schizophrenia Bulletin* (Vol. 44, Issue 4, pp. 778-786). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/schbul/sbx120>
- Cook, A., & Zill, A. (2024). Individual health status as a resource: Analyzing associations between perceived illness symptom severity, burnout, and work engagement among employees with autoimmune diseases. *Applied Psychology*, 73(3), 990-1025.
<https://doi.org/10.1111/apps.12464>

- Diržytė, A., & Perminas, A. (2021). Self-reported health-related experiences, psychological capital, and psychological wellbeing in Lithuanian adults sample. *Health psychology open*, 8(1), 2055102921996164.
- Edgar, A., & Pattison, S. (2016). Flourishing in Health Care. *Health Care Analysis*, 24(2), 161-173. <https://doi.org/10.1007/s10728-016-0315-5>
- Faresjö, M. (2015). The Link between Psychological Stress and Autoimmune Response in Children. In *Critical Reviews TM in Immunology* (Vol. 35, Issue 2).
- Faul, A. C., D'Ambrosio, J. G., Yankeelov, P. A., Cotton, S. G., Furman, C. D., Hall-Faul, M., ... & Wright, R. B. (2019). Human flourishing and integrated care models: the development of the flourish index. *The Gerontologist*, 59(6), e653-e663.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hake, R. R. (1999, April). Analyzing change/gain scores.
- Hedman, A., Breithaupt, L., Hübel, C., Thornton, L. M., Tillander, A., Norring, C., Birgegård, A., Larsson, H., Ludvigsson, J. F., Sävendahl, L., Almqvist, C., & Bulik, C. M. (2019). Bidirectional relationship between eating disorders and autoimmune diseases. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(7), 803-812. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12958>
- Irawan, J. (2023). Mengenal Fun Run, Lari Santai yang Menyehatkan | SAC Indonesia. <https://www.sacindonesia.com/r/1201/mengenal-fun-run-lari-santai-yang-menyehatkan>
- Ketahui Manfaat Lari Bagi Tubuh | RSUD dr.Iskak Tulungagung. (2024). Retrieved August 3, 2024, from <https://rsud.tulungagung.go.id/ketahui-manfaat-lari-bagi-tubuh/>
- Keyes, C. L. (2005). Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor?. *Ageing International*, 30, 88-104.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Keyes, C. L. M. (2016). *Why Flourishing?* (D. Harward, Ed.; 1st ed.). Brining Theory to Practice.
- Kridin, K., Hundt, J. E., Ludwig, R. J., Schonmann, Y., & Cohen, A. D. (n.d.). Anxiety and depression predispose individuals to an autoimmune bullous diseases- bullous pemphigoid: A large-scale population-based cohort study. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01396-1>/Published
- Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari - Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2018/03/15/206/lakukan-aktifitas-fisik-30-menit-setiap-hari.html>
- Layous, K., Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2015). *The Prospects, Practices, and Prescriptions for the Pursuit of Happiness*.
- Lim, V., & Salvirah. (2024). Mengenal Penyakit Autoimun: Ragam Jenis dan Gejalanya. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/jenis-penyakit-autoimun-dan-beberapa-gejalanya>

- Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G., ... & Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of personality and social psychology*, 115(6), 944.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Meeks, S., Van Haitsma, K., Kostiwa, I., & Murrell, S. A. (2012). Positivity and well-being among community-residing elders and nursing home residents: What is the optimal affect balance? *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 B(4), 460-467. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr135>
- Mitev, A., Rencz, F., Tamási, B., Hajdu, K., Péntek, M., Gulácsi, L., Szegedi, A., Bata-Csörgő, Z., Kinyó, Á., Sárdy, M., & Brodsky, V. (2019). Subjective well-being in patients with pemphigus: a path analysis. *European Journal of Health Economics*, 20, 101-107. <https://doi.org/10.1007/s10198-019-01067-w>
- Noor, & Liste, S. (2023). Climate change and noncommunicable diseases: connections. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/02-11-2023-climate-change-and-noncommunicable-diseases-connections>
- Pu, J., Song, J., Pan, S., Zhuang, S., Gao, R., Liang, Y., Wu, Z., Wang, Y., Zhang, Y., Yang, L., Han, F., Wu, H., Tang, J., & Wang, X. (2023). Predicting cardiovascular risk in a Chinese primary Sjögren's syndrome population: development and assessment of a predictive nomogram. *Therapeutic Advances in Chronic Disease*, 14. <https://doi.org/10.1177/20406223231181490>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Schmidt-Sane, M., Cele, L., Bosire, E. N., Tsai, A. C., & Mendenhall, E. (2023). Flourishing with chronic illness(es) and everyday stress: Experiences from Soweto, South Africa. *Wellbeing, Space and Society*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100144>
- Seligman, M. (2011). *Praise for Flourish*. William Heinemann: Australia.
- Shilton, T., Bauman, A., Beger, B., Chalkley, A., Champagne, B., Elings-Pers, M., Giles-Corti, B., Goenka, S., Miller, M., Milton, K., Oyeyemi, A., Ross, R., Sallis, J. F., Armstrong-Walenczak, K., Salmon, J., & Whitsel, L. P. (2024). More People, More Active, More Often for Heart Health - Taking Action on Physical Activity. *Global Heart*, 9(1). <https://doi.org/10.5334/gh.1308>
- Shimizu, Y. (2024). Perubahan iklim. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/climate-change#tab=tab_1
- Siswadi, A., & Hayati, I. (2023). Tren Lupus di Indonesia Meningkat, Pasien Rujuk Balik Baru 2.000-an Orang. *Tempo.Co*. <https://difabel.tempo.co/read/1736802/tren-lupus-di-indonesia-meningkat-pasien-rujuk-balik-baru-2-000-an-orang>
- Steinman, L. (1993). Autoimmune Disease. *Scientific American*, 106-114. <https://doi.org/10.2307/24941616>

- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Sumantri, S., Rengganis, I., Laksmi, P. W., Hidayat, R., Koesnoe, S., & Shatri, H. (2021). The impact of low muscle function on health-related quality of life in Indonesian women with systemic lupus erythematosus. *Lupus*, 30(4), 680-686. <https://doi.org/10.1177/0961203320988595>
- Taylor, S. E. (2017). *Health Psychology* (10th ed.). University of California.
- Vanderweele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. In *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (Vol. 114, Issue 31, pp. 8148-8156). National Academy of Sciences. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- Vogelsang, K. (2019). *The Role of Specific Positive Emotions in enhancing Flourishing: A randomized controlled trial* (Master's thesis, University of Twente).
- Weziak-Bialowolska, D., Skiba, R., & Bialowolski, P. (2024). Longitudinal reciprocal associations between volunteering, health and well-being: evidence for middle-aged and older adults in Europe. *European Journal of Public Health*, 34(3), 473-481. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae01>