SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

Finding Your True North: Kontribusi *Perceived Authenticity* dalam Meningkatkan *Flourishing Emerging Adulthood* di JaBoDeTaBek

Brendha Marganel & Yonathan Aditya
Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia
Email korespondensi: brendha.marganel5@gmail.com

Abstract
The discovery of one's 'true north' through authenticity has emerged as a crucial component in achieving flourishing. This study meticulously examines the sole contribution of perceived authenticity in fostering emerging adults' flourishing in the Jabodetabek region, which is situated within a collective culture characterized by strong religious values. This quantitative study employed a simple linear regression analysis to test the research hypothesis: Authenticity contributes to increased flourishing. The study involved 300 participants (aged 18–25 years; M_{age} = 22.1) that responded to Authenticity Scale and the Flourishing Index. The findings indicate that perceived authenticity contributes positively and significantly to flourishing. This study reinforces argument that authenticity can be experienced universally regardless of cultural orientation, yet each culture has its own perception of authenticity. Therefore, the primary contribution of this study is to enrich cross-cultural authenticity literature and to emphasize the critical role of authenticity in achieving flourishing for Indonesian emerging adults.

Keywords: *Authenticity; collective culture; emerging adulthood; flourishing; perceived authenticity*

Abstrak
Penemuan '*true north*' melalui autentisitas telah menjadi peranan penting dalam mencapai *flourishing*. Studi ini mengkaji secara mendalam kontribusi tunggal *perceived authenticity* dalam meningkatkan *flourishing emerging adulthood* di JaBoDeTaBek, yang berada dalam konteks budaya kolektivis dengan nilai religius yang kental. Studi kuantitatif melalui uji regresi linear sederhana ini bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian: Autentisitas berkontribusi meningkatkan *flourishing*. Studi ini melibatkan sebanyak 300 partisipan (usia 18-25 tahun, M_{usia} = 22.1) yang mengisi *Authenticity Scale* dan *Flourishing Index*. Temuan mengindikasikan bahwa *perceived authenticity* berkontribusi positif dan signifikan terhadap *flourishing*. Studi ini memperkuat argumentasi bahwa autentisitas dapat dialami secara universal terlepas dari orientasi budaya, namun masing-masing budaya memiliki persepsi tersendiri mengenai autentisitas. Oleh karena itu, kontribusi utama studi ini adalah memperkaya literatur autentisitas lintas budaya dan menekankan pentingnya autentisitas untuk mencapai flourishing bagi generasi dewasa muda Indonesia.

Kata Kunci: Autentisitas; budaya kolektivis; *emerging adulthood*; *flourishing*; *perceived authenticity*

SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

PENDAHULUAN

Pada tahun 2024, isu kesehatan mental semakin tersoroti oleh generasi Z (Gen Z) di Indonesia, mengingat 51% dari mereka (usia 11-26 tahun) menganggapnya sebagai prioritas utama (IDN Media, 2024). Di balik peningkatan kesadaran dan kekhawatiran mereka terhadap kesehatan mental, mayoritas Gen Z (61%) melaporkan mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*) diikuti dengan gangguan tidur (54%) dan gangguan kontrol impuls (38%) (Jakpat, 2024). Bahkan, Survei Kesehatan Jiwa (SKI) tahun 2023 menemukan bahwa kalangan usia 15-24 tahun memiliki prevalensi masalah kesehatan mental tertinggi, mencapai 2,8% dalam satu bulan terakhir. Selain menghadapi isu kesehatan mental, kalangan *emerging adulthood* (dewasa muda), tepatnya dengan rentang usia 18-25 tahun, juga perlu beradaptasi dalam masa transisi dari remaja ke dewasa.

Fenomena di atas memunculkan perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan mental Gen Z di Indonesia: Apa yang harus dilakukan oleh mereka untuk menurunkan masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) pribadi? Isu kesehatan mental yang kunjung berlanjut berpotensi menghalangi mereka untuk mencapai kesejahteraan yang optimal atau flourishing. Penelitian ini hadir untuk membantu kalangan *emerging adulthood* yang termasuk Gen Z dengan cara memahami kontribusi faktor internal, seperti *perceived authenticity*, dalam meningkatkan *flourishing* di Indonesia.

Hidup untuk Mencapai Flourishing

Awal mula konsep '*flourishing*' berkembang dengan pemahaman *eudaimonic* yang dikenalkan oleh Aristoteles. Saat itu, konsep *eudaimonic* diperkenalkan oleh Aristoteles untuk menggambarkan kebahagiaan manusia yang baik atau '*good life*'. Individu yang bahagia adalah individu yang mampu memaknai kehidupan secara mendalam dan bertindak dengan bijaksana (Aristotle, 2019).

Kini, konsep '*flourishing*' telah berkembang secara signifikan dan menjadi tujuan utama bagi penelitian psikologi positif kontemporer. Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa definisi *flourishing* merujuk pada kondisi di mana individu mencapai kesejahteraan yang optimal dengan cara memaksimalkan potensi diri, mengalami pengalaman positif, serta menjalankan fungsi psikologis dan sosial dengan baik (Huppert, 2009; Huppert & So, 2013; Keyes, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008; Vanderweele, 2017; VanderWeele dkk., 2019). Pencapaian *flourishing*—yang terbukti memberikan manfaat positif bagi individu—dapat

UPH Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

didukung dengan cara mengembangkan autentisitas dalam diri (Febrianti & Ginanjar, 2024; Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Rivera dkk., 2019; Sutton, 2020)

Hubungan Perceived Authenticity dengan Flourishing

Perceived Authenticity, atau autentisitas memiliki peran krusial dalam kehidupan individu, baik dalam konteks personal maupun sosial. Temuan penelitian dan studi literatur terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa autentisitas—baik secara individual maupun bersama faktor lain—berkontribusi meningkatkan kesejahteraan, mencegah gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan sebagainya (Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025), serta membantu kelompok non-dominan (misalnya, komunitas LGBT) untuk menghadapi tekanan internal (Roberts dkk., 2024). Hal ini membutktikan bahwa *perceived authenticity* memiliki peranan penting dalam mencapai kesejahteraan secara universal, yang berarti dapat terjadi di berbagai kalangan (Alchin dkk., 2024; Febrianti & Ginanjar, 2024) dan budaya dengan pengalaman yang berbeda-beda (Rivera dkk., 2019; Slabu dkk., 2014).

Para peneliti mencapai sebuah konsensus bahwa autentisitas—baik *trait* maupun *state*—menunjukkan potensinya sebagai faktor kontributor, prediktor, maupun protektor yang positif terhadap keberfungsian psikologis individu (Alchin dkk., 2024; Febrianti & Ginanjar, 2024; Grijak, 2019; Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Rivera dkk., 2019; Roberts dkk., 2024; Sedikides & Schlegel, 2024; Sutton, 2020; Wood dkk., 2008). Fungsi tersebut mencakup "pemaknaan hidup, kesejahteraan, regulasi diri, relasi interpersonal, kesehatan psikologis, dan perilaku konsumen" (Sedikides & Schlegel, 2024). Dalam upaya mencapai kesejahteraan, autentisitas kerap menjunjung tinggi aspek kehidupan autentik dibandingkan kedua aspek lainnya, yaitu keterasingan diri dan penerimaan pengaruh eksternal. Namun, manusia sebagai makhluk sosial tidak akan terlepaskan dari interaksi sosial, sehingga individu dapat berupaya mencegah dampak negatif dari aspek penerimaan pengaruh eksternal/orang lain dengan cara memahami dan mengevaluasinya secara bijaksana. Dengan begitu, individu dapat mengoptimalkan potensi autentisitas dengan baik guna mencapai kesejahteraan (Lutz dkk., 2023).

Individu dengan pribadi yang autentik cenderung sadar, koheren dengan diri sendiri yang sebenarnya, terbuka, adaptif, fleksibel, otonom, dan kreatif (Boucher, 2011; Deci & Ryan, 1980; Kernis & Goldman, 2006; Leak & Cooney, 2001; Rogers, 1964, 1995; Ryan & Deci, 2000; Sheldon, 2013; Sutton, 2020). Setiap karakteristik tersebut dikembangkan berdasarkan kemampuan untuk menyelaraskan, mengintegrasikan, dan menyeimbangkan ketiga aspek dari autentisitas—kehidupan autentik, keterasingan diri, dan penerimaan pengaruh eksternal—sebagai panduan

hidup secara autentik (Barrett-Lennard, 1998; Lutz dkk., 2023; Sheldon, 2013; Wood dkk., 2008). Ketika individu yang autentik telah menyadari dan menyelaraskan pengalaman pribadi mereka terkait kondisi psikologis pribadi, baik tampak dan disadari maupun tidak tampak (diri yang sebenarnya), maka mereka akan mencoba untuk mengakui, menerima, dan membagikan pengalaman pribadi mereka sebagai pengetahuan, renungan, dan evaluasi terhadap diri mereka sendiri (tingkat kehidupan autentik yang tinggi) (Boucher, 2011; Deci & Ryan, 1980; Kernis & Goldman, 2006; Leak & Cooney, 2001; Rogers, 1964, 1995; Ryan & Deci, 2000; Sutton, 2020). Proses tersebut memungkinan mereka bersikap otonom, adaptif, fleksibel, dan kreatif untuk memercayai pengalaman hidup mereka yang bersifat dinamis sebagai tujuan hidup yang bermakna dan baik demi mencapai kesejahteraan (Deci & Ryan, 1980; Febrianti & Ginanjar, 2024; Kernis & Goldman, 2006; Rogers, 1964, 1995; Ryan & Deci, 2000; Sutton, 2020).

Terdapat beberapa alasan yang mampu menghalang individu untuk mengembangkan pribadi yang autentik, baik secara internal maupun eksternal. Secara internal, individu yang sulit untuk terhubung dengan dirinya (tingkat keterasingan diri yang tinggi) akan mengalami kebingungan dalam menjalani kehidupannya. Kebingungan tersebut dapat memicu perasaan ataupun pemikiran negatif, seperti kecemasan, depresi, stress, dan sebagainya, sehingga berpotensi menurunkan kesejahteraan (Alchin dkk., 2024; Cartwright dkk., 2023; Febrianti & Ginanjar, 2024; Kernis & Goldman, 2006; Lutz dkk., 2023; Sedikides & Schlegel, 2024; Wood dkk., 2008). Di sisi lain, secara eksternal, individu yang tidak autentik memiliki kecenderungan untuk mengalihkan dan menyesuaikan (secara terus-menerus) tujuan pribadi yang bermakna demi memenuhi ekspektasi sosial akibat tekanan sosial yang diterimanya (tingkat penerimaan pengaruh eksternal yang tinggi) (Alchin dkk., 2024; Febrianti & Ginanjar, 2024; Lutz dkk., 2023; Wood dkk., 2008). Hambatan internal maupun ekternal yang muncul dalam proses pengembangan autentisitas dapat berpotensi mengganggu kesejahteraan individu. Maka dari itu, individu dengan pribadi yang autentik berpotensi dalam meningkatkan *flourishing* dalam kelima aspek: Kebahagiaan, kepuasan hidup, kesehatan mental dan fisik, pemaknaan dan tujuan hidup, karakter, kebijaksanaan, dan hubungan sosial yang erat.

Perceived Authenticity

Penciptaan konsep *perceived authenticity* bermula dari pergulatan para pemikir klasik di Barat yang tercermin dalam pertanyaan eksistensial "*who am I truly*?" (Kernis & Goldman, 2006), lalu dikembangkan oleh ahli teori peran dan psikologi dengan pendekatan humanistik dan positif (Sedikides & Schlegel, 2024). Perdebatan kontemporer dari konseptualisasi *perceived authenticity* yang dinilai abstrak dan kompleks akhirnya menghasilkan dua kubu utama; satu

menganggapnya sebagai *trait* (karakteristik) dan lainnya sebagai *state* (kondisi) (Sedikides & Schlegel, 2024). Penelitian ini mengadopsi konseptualisasi *perceived authenticity* sebagai *trait*, mengingat bahwa faktor internal berpotensi dalam memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap pencapaian *flourishing* individu (Alchin dkk., 2024; Cartwright dkk., 2023; Kernis & Goldman, 2006; Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Rivera dkk., 2019; Sedikides & Schlegel, 2024; Sutton, 2020; Wood dkk., 2008). Definisi konseptualisasi autentisitas sebagai *trait* adalah kecenderungan stabil individu untuk mengekspresikan diri yang sejati (*true self*), bertindak selaras dengan nilai (*value*) dan keyakinan pribadi. Proses pembentukan kepribadian autentik bersifat personal, unik, dan berlangsung seumur hidup bagi setiap individu (Sedikides & Schlegel, 2024).

Perceived Authenticity Pada Emerging Adulthood di JaBoDeTaBek

Berdasarkan penjelasan dari Arnett (2000, 2015, 2024), masa *emerging adulthood* kerap diartikan sebagai periode kehidupan (*life stage*) yang dipenuhi ketidakpastian, transisi, dan pencarian arah. Meskipun periode ini wajar ditandai dengan kebingungan dan ketidakstabilan, di baliknya terdapat tugas perkembangan krusial, yaitu mengeksplorasi diri dengan tuntutan otonom yang intens. Individu dalam masa ini diharapkan untuk mengeksplorasi berbagai peran dan bereksperimen dengan identitas (Arnett, 2000, 2015, 2024). Namun, pengalaman transisi ini belum tentu berimplikasi adaptif; masa ini justru rentan memicu stres dan kecemasan, yang diakibatkan oleh tuntutan penerimaan tanggung jawab yang baru melalui berbagai peran dan upaya eksplorasi diri yang menuntut sikap otonom yang intens (Arnett, 2000, 2015, 2024). Paradoksnya, meskipun autentisitas sangat dibutuhkan sebagai sumber daya psikologis yang menjadi fondasi lintasan kehidupan jauh lebih awal, namun hasil temuan Febrianti & Ginanjar (2024) menemukan bahwa *emerging adulthood* di Indonesia memiliki persepsi autentisitas yang lebih rendah dibandingkan dengan kalangan usia lainnya. Autentisitas memampukan individu untuk bersikap terbuka, adaptif, fleksibel, otonom, dan kreatif dalam perubahan yang dialami (Boucher, 2011; Deci & Ryan, 1980; Kernis & Goldman, 2006; Leak & Cooney, 2001; Rogers, 1964, 1995; Ryan & Deci, 2000; Sheldon, 2013; Sutton, 2020), sehingga dapat berpotensi sebagai faktor protektor dan kontributor yang memfasilitasi mereka untuk menavigasi masa krusial ini menuju *flourishing*. Selain menghadapi tugas perkembangan, di Indonesia, mereka juga perlu menghadapi dilema dalam menyesuaikan autentisitas diri dengan tekanan budaya kolektivis Indonesia yang cenderung mengutamakan kebersamaan secara sosial (Puspitasari & Mas'ud, 2018).

Gap Penelitian

Penelitian autentisitas yang selama ini didominasi oleh perspektif Barat, kini memberi perspektif baru dengan perkembangan penelitian yang terjadi di negara Timur. Salah satu peneliti Timur terbaru dari India, yaitu Pradhan dkk. (2025) membuktikan bahwa autentisitas secara langsung memiliki kontribusi positif terhadap *flourishing*. Namun, penelitian tersebut hanya memposisikan autentisitas sebagai perantara (mediator) antara *quite ego* dan *flourishing*, sehingga potensi autentisitas secara tunggal masih memerlukan penelusuran yang lebih mendalam. Di balik keterbatasan tersebut, penemuan telah memperkuat argumen dari kumpulan penelitian sebelumnya yang telah mengulik mengenai kontribusi positif autentisitas secara tunggal terhadap kesejahteraan, termasuk *flourishing* (Alchin dkk., 2024; Lutz dkk., 2023; Roberts dkk., 2024; Sutton, 2020). Maka dari itu, peneliti memanfaatkan penelitian tersebut sebagai pendukung utama mengulik lebih lanjut mengenai potensi autentisitas secara tunggal terhadap *flourishing* dalam konteks budaya Timur.

Penelitian Pradhan dkk. (2025) telah menelusuri faktor budaya yang berbeda dari penelitian terdahulu, yaitu budaya kolektivis di India. Meskipun negara India dan Indonesia sama-sama menerapkan budaya kolektivis, namun kedua negara tersebut memiliki nilai budaya yang berbeda. Perbedaan antara kedua negara Timur tersebut terletak pada keyakinan agama yang dianuti; penduduk Indonesia secara mayoritas menganut agama Abrahamik, sementara penduduk India menganut agama Dharma. Perbedaan subtil tersebut mampu memengaruhi hipotesis penelitian, mengingat faktor budaya sebagai salah satu komponen penting dalam pembentukan diri yang autentik (Slabu dkk., 2014). Dengan begitu, konteks nilai budaya menjadi salah satu alasan kuat untuk penelitian ini dilakukan di Indonesia.

Ruang lingkup penelitian psikologi positif di Indonesia, yang menyoroti autentisitas masih relatif minim, mengindikasikan kepentingan untuk melakukan pengembangan riset lebih lanjut. Berdasarkan pengamatan peneliti pada *Google Scholar,* kumpulan penelitian autentisitas di Indonesia cenderung berorientasi pada bidang kepemimpinan, *branding*, sastra, turisme, dan sebagainya. Penelusuran pada *Google Scholar*—dengan kata kunci '*authenticity and flourishing in Indonesia*' dan 'autentisitas dan *flourishing* di Indonesia'—mencatat terdapat sekitar 25.734 jurnal (4 April, 2025). Salah satu penelitian psikologi terbaru yang berkontribusi dalam mengembangkan wawasan terkait autentisitas di Indonesia adalah Febrianti & Ginanjar (2024). Penelitian tersebut menjelaskan kontribusi positif yang signifikan dari *perceived authenticity* terhadap salah satu aspek dari *flourishing*, yaitu pemaknaan hidup (*meaning of life*). Melalui penelitian tersebut, peneliti berupaya melanjutkan perkembangan wawasan mengenai

autentisitas yang telah dikontribusikan oleh Febrianti & Ginanjar (2024) dengan menjadikan *flourishing* sebagai variabel respons.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan dapat memberikan perspektif positif dari autentisitas dan menjelaskan kontribusi autentisitas secara tunggal terhadap *flourishing* pada kalangan *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian lintas budaya dari autentisitas dengan nilai kebudayaan kolektivis di Indonesia. Sebab, selain perbedaan secara personal, penelitian Slabu dkk. (2014) menekankan bahwa pengalaman autentisitas setiap budaya juga beragam.

Dampak yang diharapkan oleh peneliti pada partisipan adalah sebagai bahan refleksi untuk memahami diri dan memperluas wawasan terkait konsep autentisitas beserta manfaatnya. Mengingat partisipan berada dalam fase emerging adulthood—masa transisi krusial dalam proses pencarian jati diri—pemahaman konsep autentisitas dapat menjadi landasan fundamental untuk menavigasi proses perkembangan menuju kematangan psikologis dan pencapaian flourishing. Pada tingkat yang lebih luas, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya autentisitas sebagai pilar pengembangan kebijaksanaan diri, sehingga individu mampu mencapai dan mempertahankan flourishing secara berkelanjutan. Sesuai pemaparan fenomena dan penelitian terdahulu, maka studi penelitian ini berargumen bahwa *perceived authenticity* secara signifikan berkontribusi positif terhadap *flourishing*.

METODE

Partisipan

Pengumpulan data partisipan di penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* melalui teknik *convenience/accidental sampling*. Kriteria sampel penelitian ini adalah kalangan usia 18 - 25 tahun yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (JaBoDeTaBek). Peneliti menentukan jumlah sampel penelitian dengan menggunakan aplikasi *GPower: Statistical Power Analyses* versi 3.1 (Faul dkk., 2009). Proses hasil analisis GPower dilakukan dengan menggunakan tes *Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero*, dengan *effect size* medium = 0.106 (dihitung melalui *correlation coefficient* ρ^2 = 0.096), *alpha level* α = 0.05, *power* = 0.95, dan *number of predictors* = 1 sesuai dengan acuan penelitian terdahulu yang menghasilkan interkorelasi (β) antara autentisitas dan *flourishing* sebesar 0.31

(Pradhan dkk., 2025). Berdasarkan hasil analisis GPower, penelitian ini membutuhkan total sampel sebanyak 125 partisipan.

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *cross-sectional* menggunakan metode kuantitatif uji regresi linear sederhana untuk menguji seberapa besar kontribusi nilai satu variabel prediktor (*perceived authenticity*) terhadap variabel respons (*flourishing*).

Prosedur Penelitian

Pertama, peneliti mengkaji fenomena dan studi literatur terdahulu dan menelusuri instrumen penelitian. Sesuai tujuan penelitian dan keputusan antara peneliti dan dosen pembimbing, penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu yang AS (*Authenticity Scale*) dan FI (*Flourishing Index*). Peneliti mengajukan permintaan izin untuk menggunakan dua instrumen tersebut kepada pihak yang mengadaptasi ke bahasa Indonesia.

Penerapan etika penelitian tercantum dalam *informed consent* secara digital berupa kuesioner *online* melalui *Google Form*, yang menyampaikan informasi terkait tujuan penelitian, kriteria partisipan, durasi pengisian kuesioner, potensi risiko dan manfaat, kerahasiaan data, dan kompensasi penelitian. Selain itu, penelitian ini telah melalui uji etika oleh Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.

Pengambilan data penelitian ini dilakukan secara *online* (seperti, *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, *Facebook*, Twitter/X dan sebagainya) dan onsite dalam kurun waktu 3 bulan; Juli hingga September 2025. Peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang mencantumkan *informed consent*, pertanyaan demografis partisipan (seperti, jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, agama, status hubungan, tempat tinggal saat ini, domisili, dan status pekerjaan), dan dua instrumen penelitian (AS dan FI). Setelah pengambilan daya selesai, peneliti memberikan kompensasi berupa saldo OVO/Gopay sebesar Rp50.000,- kepada 10 partisipan yang telah diundi secara acak.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrument utama yang telah diadaptasikan ke bahasa Indonesia. Variabel independen, *perceived authenticity,* diukur menggunakan *Authenticity Scale* (AS) berisi 12 item yang mengukur tiga aspek yang dikembangkan oleh Wood dkk. (2008) sesuai dengan pendekatan *person-centered*, yaitu kehidupan autentik (*authentic living*), penerimaan pengaruh eksternal (*accepting external influence*), dan keterasingan diri (*self-alienation*).

Adaptasi bahasa Indonesia oleh Febrianti dkk. (2023) menunjukkan reliabilitas yang baik (*Cronbach Alpha* [α] = 0.87), Pengukuran alat ukur menggunakan skala likert 6 poin; 1 = "Sangat Tidak Sesuai" hingga 6 = "Sangat Sesuai".

Variabel dependen, *flourishing*, diukur melalui *Flourishing Index* (FI) yang dikembangkan oleh Vanderweele (20177; Vanderweele dkk., 2019), lalu diadaptasikan ke bahasa Indonesia oleh Aditya & Martoyo (2024) yang sudah teruji valid dan reliabel. Intrumen ini memiliki reliabilitas yang baik (*Cronbach Alpha* [α] = 0.86) dengan total item sebanyak 10 untuk mengukur lima aspek, yaitu: Kebahagiaan dan kepuasan hidup, kesehatan mental dan fisik, makna dan tujuan hidup, kebijaksanaan dan karakter, serta hubungan sosial yang erat. Pengukuran alat ukur menggunakan skala likert 0 sampai 10 dengan pernyataan yang berbeda-beda pada setiap subskala; kebahagiaan (0 = "Sama Sekali Tidak Bahagia" hingga 10 = "Sangat Bahagia") dan kepuasan hidup (0 = "Sama Sekali Tidak Puas" hingga 10 = "Sangat Puas"), kesehatan mental dan fisik (0 = "Buruk" hingga 10 = "Sangat Bagus"), makna (0 = "Sama Sekali Tidak Bermanfaat" hingga 10 = "Sepenuhnya Bermanfaat") dan tujuan hidup (0 = "Sangat Tidak Setuju" hingga 10 = "Sangat Setuju"), kebijaksanaan dan karakter (0 = "Sama Tidak Cocok" hingga 10 = "Sangat Cocok"), serta hubungan sosial yang erat (0 = "Sangat Tidak Setuju" hingga 10 = "Sangat Setuju").

Teknik Analisis Data

Analisis statistik penelitian menggunakan aplikasi *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.19.3. Sebelum tahap analisis, penelitian ini melakukan uji reliabilitas dan validitas dari kedua alat ukur (*Authenticity Scale* [AS] dan *Flourishing Index* [FI]). Setelah alat ukur teruji reliabel dan valid, analisis penelitian diawali dengan menganalisis statistik deskriptif variabel.

Sebelum melakukan uji regresi sederhana, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik; uji normalitas, uji linearitas, uji normalitas residual, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas (Goss-Sampson, 2024). Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, ditemukan bahwa hasil penelitian berdistribusi data normal. Melalui hasil tersebut, hubungan antaravariabel—variabel independen (*perceived authenticity*) dan variabel dependen (*flourishing*)—dianalisis menggunakan uji korelasi parametrik *Pearson's Product-Moment*. Terakhir, analisis dilanjutkan menggunakan uji regresi sederhana untuk menjawab hipotesis penelitian; mengetahui besaran kontribusi prediktif (koefisien determinasi [R^2] dan *path estimate* [β]) dan nilai signifikansi (*p-value*) variabel independen (*perceived authenticity*) terhadap variabel dependen (*flourishing*).

Sebagai informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya, peneliti juga melanjutkan tahap analisis eksploratif tambahan menggunakan uji regresi linier berganda. Analisis tambahan ini

SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

dilakukan untuk menguji dimensi *perceived authenticity* (*authentic living, accepting external influence*, dan *self-alienation*) mana yang cenderung memiliki kontribusi lebih kuat terhadap *flourishing*, meskipun hal ini bukan merupakan fokus utama dalam penelitian ini.

HASIL

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 300 partisipan (M_{usia} = 22.1; *SD* = 2.0) dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang didominasi oleh perempuan (70.3%) dibandingkan laki-laki (29.7%). Ditinjau dari sebaran frekuensi usia partisipan, 22 tahun (18.7%) dan 21 tahun (18%) merupakan kelompok usia terbanyak yang berpartisipasi. Tingkat pendidikan terakhir partisipasn didominasi oleh lulusan SMA/SMK sederajat (62.3%) dan memiliki status pekerjaan sebagai pelajar/mahasiswa (46.7%). Mayoritas partisipan menganut agama Islam (59.3%). Ditinjau dari status hubungan, mayoritas partisipan berstatus lajang (55.3%), diikuti oleh partisipan yang berpacaran (40.3%) dan menikah (4.3%). Sebagian partisipan tinggal bersama orang tua/wali (49.3%) dibandingkan tinggal sendiri (36%), bersama teman/pasangan (11%), dan di asrama (3.7%). Sebaran domisili di JaBoDeTaBek, mayoritas partisipan berasal dari Jakarta (28.7%).

Tabel 1
Statistik Deskriptif dan Matriks Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	Statistik Deskriptif				Korelasi (*r*)	
	M	SD	Skewness	Kurtosis	1	2
Perceived Authenticity	4.9	0.9	-0.31	-1.27	-	-
Flourishing	7.6	1.3	-0.87	-0.08	0.65***	-

Keterangan:
****p < 0.001, one-tailed*
N = 300

Data statistik deskriptif yang mencakupi nilai rata-rata, standar deviasi, skewness, kurtosis variabel penelitian tertera pada Tabel 1. Rentang nilai *skewness* dan kurtosis dari setiap variabel (*perceived authenticity* dan *flourishing*) bekisar dari -0.87 ke -0.31 dan -1.27 ke -0.08. Rentang nilai tersebut mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal untuk dilanjutkan menggunakan analisis parametrik karena masih dalam batas "sangat baik" (±1.0) hingga "dapat diterima" (±2.0) (George & Mallery, 2020). Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai

UPH Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

yang signifikan, yang berarti tidak berdistribusi normal (p < .001). Namun, hasil tersebut dapat disebabkan oleh sensitivitas tinggi uji tersebut pada sampel yang besar (N = 300) (Field, 2024). Selain itu, Field (2024), mengutarakan bahwa uji normalitas residual merupakan uji asumsi yang paling relevan untuk konteks pengujian regresi linear.

Analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan karena seluruh uji asumsi klasik telah terpenuhi. Uji normalitas residual dievaluasi secara visual melalui penyebaran residual pada Q-Q *plot residuals vs. Predicted*. yang mengindikasikan bahwa residual berdistribusi normal karena mengikuti garis diagonal. Uji homoskedastisitas menggunakan grafik *scatterplot residuals vs. predicted* tidak membentuk pola megafon, yang berarti asumsi terpenuhi. Terakhir, uji autokorelasi pada skor Durbin Watson tergolong rendah (Durbin-Watson *statistic* = 1.47 (Goss-Sampson, 2024).

Tabel 2

Hasil Analisis Regresi Perceived Authenticity dan Dimensinya terhadap Flourishing

Variabel Dependen	Model	Variabel Independen	R^2	β	t	p
Flourishing	0	*Perceived Authenticity*	0.42	0.65***	14.75	<.001
		Kehidupan Autentik		0.39***	7.81	<.001
		Penerimaan Pengaruh Eksternal		0.06	-0.72	0.47
		Keterasingan Diri		-0.41***	-7.56	<.001
	1	Kehidupan Autentik		0.4***	8.68	<.001
		Keterasingan Diri		-0.42***	-9.24	<.001

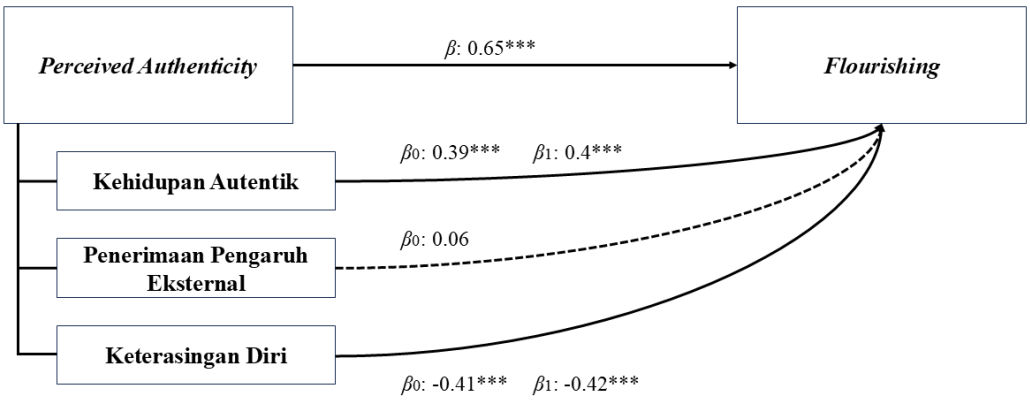
Keterangan:
**p < 0.05*
***p < 0.01*
****p < 0.001*
N = 300

Hasil uji asumsi regresi linear sederhana terlampir pada Tabel 2.. Berdasarkan hasil ANOVA, model regresi membuktikan bahwa *perceived authenticity* berkontribusi signifikan terhadap *flourishing* (F(1,298) = 219.54, p < .001). Hasil ini menunjukkan bahwa *perceived authenticity* memiliki kekuatan prediksi yang kuat dalam menjelaskan 42.4% varians dari variabel *flourishing*, mengindikasikan bahwa variabel tersebut valid menjadi prediktor dari variabel *flourishing*. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa *perceived authenticity* memberikan kontribusi unik yang signifikan dan positif terhadap *flourishing* (B = 0.94, p < .001). Interpretasi nilai B yang positif ini adalah: Setiap peningkatan satu poin pada skor *perceived authenticity* diprediksi meningkatkan skor *flourishing* secara positif sebesar 0.94.

UPH Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

Hasil uji analisis tambahan terlampir pada Tabel 2. menunjukkan bahwa setiap dimensi *perceived autenticity* (kecuali penerimaan pengaruh eksternal [p = 0.47, p >.05]) berkontribusi signifikan terhadap *flourishing*. Berdasarkan hasil uji regresi model 1 menunjukkan bahwa dimensi kehidupan autentik dari *perceived authenticity* berkontribusi secara positif terhadap *flourishing* (β = 0.4, p < 0.001), berbanding terbalik dengan dimensi keterasingan diri (β = -0.42, p < 0.001). Secara komparatif melalui nilai β dan t, dimensi keterasingan diri terbukti memiliki kontribusi terkuat terhadap *flourishing*. Selain peranan penting dari kehidupan autentik, temuan ini menggarisbawahi pentingnya meminimalkan sikap keterasingan diri—yakni ketidakselarasan dengan diri yang sebenarnya—sebagai mekanisme esensial untuk mencapai *flourishing*.



Gambar 1
Diagram Jalur Model Kontribusi Dimensi Perceived Authenticity terhadap Flourishing

Keterangan:
*$p < 0.05$ — β_0 = Model 0
**$p < 0.01$ — β_1 = Model 1
***$p < 0.001$
N = 300

Sesuai diagram pada Gambar 1., menunjukkan bahwa seluruh hasil analisis dan interpretasi data secara konsisten menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. *Perceived authenticity* terbukti menjadi kontributor yang signifikan pada *flourishing emerging adulthood* di Jabodetabek. Peningkatan kontribusi yang signifikan terhadap *flourishing* terjadi melalui mekanisme ganda, yaitu dengan meningkatkan kehidupan autentik (kontribusi positif) dan meminimalisasi keterasingan diri (kontribusi negatif).

Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

SELARAS
Journal of Psychological Studies
Vol.2, No.2, Oktober 2026
E-ISSN: 3164-001X

DISKUSI

Hasil penelitian membuktikan secara empiris bahwa *perceived authenticity* berperan besar dalam meningkatkan *flourishing*, khususnya pada *emerging adulthood* di JaBoDeTaBek (β = 0.65, p < 0.001). Temuan ini memperkuat premis penelitian bahwa individu *emerging adulthood* yang mampu mengembangkan pribadi yang autentik—dengan menyelaraskan diri yang sebenarnya, kesadaran diri, dan tindakan yang ditampilkan—mereka membangun fondasi yang kokoh untuk mencapai *flourishing.* Hasil ini sejalan dengan temuan terdahulu yang dilakukan oleh Pradhan dkk. (2025).

Hasil analisis eksploratif pada Tabel 2. Memberikan interpretasi yang lebih mendalam, di mana dimensi kehidupan autentik dan keterasingan diri terbukti menjadi prediktor utama terhadap *flourishing*. Secara spesifik, keterasingan diri menjadi prediktor negatif terkuat terhadap *flourishing* (β = -0.42, p < 0.001), yang berarti perasaan terputus dari identitas pribadi menjadi hambatan terbesar bagi individu untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal (*flourishing*). Temuan ini mengonfirmasi argumen dari studi terdahulu mengenai kerentanan individu dengan keterasingan diri yang tinggi terhadap masalah kesehatan mental (Alchin dkk., 2024; Cartwright dkk., 2023; Febrianti & Ginanjar, 2024; Kernis & Goldman, 2006; Lutz dkk., 2023; Sedikides & Schlegel, 2024; Wood dkk., 2008). Sebaliknya, kehidupan autentik memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap *flourishing* (β = 0.4, p < 0.001). Menariknya, dimensi penerimaan pengaruh eksternal tidak menunjukkan adanya pengaruh berarti (p = 0.47, p >.05). Temuan ini memberikan wawasan baru bahwa tingkat *flourishing emerging adulthood* di JaBoDeTaBek—budaya kolektivis, yaitu Indonesia—ditentukan oleh bagaimana individu merasa terhubung atau selaras dengan dirinya sendiri dan bertindak sesuai nilai tersebut, bukan akibat tekanan terhadap norma atau harapan lingkungan sosialnya.

Proses dari variabel *perceived authenticity* terjadi secara internal untuk memfasilitasi *good life* (Rivera dkk., 2019; Sutton, 2020), yang mencakup pemahaman mendalam terhadap kondisi pribadi untuk mencapai hidup yang bahagia dan memuaskan (Lutz dkk., 2023; Sedikides & Schlegel, 2024), pemeliharaan kesehatan mental yang dapat memicu gejala fisik (Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Reed II dkk., 2021; Ryan dkk., 2005; Sheldon dkk., 1997), pemaknaan dan penetapan tujuan hidup yang jelas (Febrianti & Ginanjar, 2024; Lutz dkk., 2023; Sedikides & Schlegel, 2024; Wilt dkk., 2021), pengembangan karakter yang bijaksana dan bermoral (Bailey & Iyengar, 2022; Maltby dkk., 2012; Zhang dkk., 2019), serta kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang berkualitas (Alchin dkk., 2024; Rivera dkk., 2019; Sedikides & Schlegel, 2024). Proses tersebut membuktikan bahwa autentisitas merupakan kontributor kuat

UPH Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

bagi *emerging adulthood*, khususnya di wilayah JaBoDeTaBek untuk mencapai *flourishing*, yang berarti hipotesis penelitian diterima.

Besarnya kontribusi positif autentisitas terhadap *flourishing* dapat dipahami melalui mekanisme psikologis yang mendasari autentisitas individu (tingkat kehidupan autentik yang tinggi). Individu yang autentik memiliki karakteristik—sadar dan koheren dengan diri yang sebenarnya—yang mendukung pemahaman mendalam mengenai diri (*self-knowledge*) (Sedikides & Schlegel, 2024). Pemahaman tersebut berakar dari kesadaran diri (*self-awareness*) (Sedikides & Schlegel, 2024; Sutton, 2020; Wood dkk., 2008), yang kemudian dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi mengenai kondisi pribadi mereka, apakah mereka telah mencapai kesesuaian psikologis (*psychological congruence*) dengan menampilkan tindakan sesuai dengan nilai dan keyakinan mereka atau tidak (Deci & Ryan, 1980; Rogers, 1964, 1995; Ryan & Deci, 2000). Keselarasan tersebut dapat meminimalisir faktor risiko konflik internal (tingkat keterasingan diri yang rendah) maupun eksternal (tingkat penerimaan pengaruh eksternal yang rendah) individu. Berkurangnya konflik intrapersonal memampukan individu menjadi berdaya untuk mencapai *flourishing*. Sebab, kondisi tersebut dapat memicu perasaan bahagia dan kepuasan hidup, sekaligus makna dan tujuan hidup (Lutz dkk., 2023; Sedikides & Schlegel, 2024).

Autentisitas terbukti menfasilitasi individu untuk mendefinisikan dan memperjuangkan makna dan tujuan hidup yang bersifat personal (Febrianti & Ginanjar, 2024; Lutz dkk., 2023; Wilt dkk., 2021). Individu yang autentik berkarakteristik otonomi atas nilai dan keyakinan pribadi, yang berarti ditentukan atas kehendak pribadi, tanpa didikte oleh ekspektasi eksternal (tingkat penerimaan pengaruh eksternal yang rendah) (Deci & Ryan, 1980; Kernis & Goldman, 2006; Ryan & Deci, 2000). Sebaliknya, individu yang tidak autentik (tingkat keterasingan diri yang tinggi) dapat mempertanyakan kembali identitas mereka, sehingga memicu kecemasan eksistensial dan distres seputar makna (*distress around meaning*) [Wilt dkk., 2021].

Autentisitas merupakan proses berkelanjutan sepanjang hayat (*lifelong process*), menutut individu untuk secara sadar menyadari, menghadapi, dan menerima segala aspek internal mereka—baik itu kejujuran (aspek positif), ketidakjujuran (aspek negatif), maupun ambivalensi di antara keduanya (Bailey & Iyengar, 2022). Meskipun individu yang autentik cenderung bersikap otonom atas nilai-nilai pribadi, mereka justru memiliki kecenderungan untuk bersikap terbuka, adaptif, dan fleksibel terhadap pendapat orang lain untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi pendukung pemahaman diri. Konsep tersebut diperkuat melalui teori Johari Window (Lumbanraja dkk., 2023), keberadaan *blind area* selalu ada dalam setiap individu (hal tentang individu yang diketahui orang lain, namun tidak diketahui oleh diri sendiri) menjelaskan

pentingnya aspek penerimaan pengaruh eksternal. Sejalan dengan prinsip tersebut, individu masih memerlukan penerimaan pengaruh eksternal berupa umpan balik dalam batas wajar (Lutz dkk., 2023). Umpan balik tersebut dapat berperan krusial untuk mendorong pengembangan karakter dan kebijaksanaan dalam kehidupan sosial individu (Bailey & Iyengar, 2022; Maltby dkk., 2012; Zhang dkk., 2019).

Kualitas hubungan interpersonal yang optimal dapat terjalin dengan memiliki pribadi yang autentik. Hal tersebut disebabkan karena mereka cenderung menampilkan diri yang sebenarnya yang disertai oleh sikap adaptif, fleksibel dan terbuka terhadap pengalaman, meliputi interaksi sosial (Alchin dkk., 2024; Baker dkk., 2017; Rivera dkk., 2019; Sedikides & Schlegel, 2024). Di samping itu, autentisitas memfasilitasi intimasi interpersonal karena memungkinkan terjadinya pengungkapkan diri (*self-disclosure*) yang bermakna dan jujur. Intimasi ini dibangun dari penerimaan bersama antarindividu atas diri mereka yang sebenarnya (Baker dkk., 2017).

Terkait kesehatan mental dan fisik, autentisitas memampukan individu untuk menerima dan mengelola kondisi mereka, sehingga mereka dapat mencapai ketenangan (Reed II dkk., 2021). Dalam konteks ini, autentisitas bertindak sebagai faktor protektif yang efektif untuk mengurangi beban psikologis yang dirasakan (seperti, stres, kecemasan, dan sebagainya) [Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Ryan dkk., 2005]. Secara tidak langsung, mekanisme ini akan mengurangi faktor risiko manifestasi gejala fisik (*physical symptoms*) yang dipicu oleh stres kronis (Ryan dkk., 2005). Selain itu, individu yang autentik memiliki tingkat resiliensi yang tinggi terhadap ancaman yang bersifat psikologis, termasuk stres, kecemasan, gejala depresif, dan sebagainya (Reed II dkk., 2021; Ryan dkk., 2005; Sheldon dkk., 1997).

Temuan ini konsisten dengan literatur terdahulu dalam menggali potensi autentisitas sebagai prasyarat esensial dalam mencapai berbagai variabel kesejahteraan (Alchin dkk., 2024; Febrianti & Ginanjar, 2024; Grijak, 2019; Lutz dkk., 2023; Pradhan dkk., 2025; Rivera dkk., 2019; Roberts dkk., 2024; Sedikides & Schlegel, 2024; Sutton, 2020; Wood dkk., 2008). Secara spesifik, temuan ini selaras dengan studi Pradhan dkk. (2025) yang menemukan hubungan positif autentisitas sebagai mediator terhadap *flourishing*. Namun, penelitian ini secara lebih lanjut membawa pengembangan wawasan dengan menegaskan bahwa autentisitas secara tunggal—bukan dengan perantara atau berperan sebagai perantara—mampu memberikan kontribusi besar dan positif terhadap *flourishing*; kebahagiaan dan kepuasan hidup, kesehatan mental dan fisik, makna dan tujuan hidup, kebijaksanaan dan karakter, serta hubungan sosial yang erat.

SIMPULAN

Penemuan '*true north*' atau arah hidup melalui mengembangkan autentisitas—yang mencakup keselarasan diri yang sebenarnya, kesadaran diri, dan tindakan yang ditampilkan—memegang peranan vital di masa *emerging adulthood* sebagai upaya untuk mencapai *flourishing*, khususnya di wilayah JaBoDeTaBek. Temuan ini menegaskan bahwa autentisitas secara tunggal merupakan sumber daya psikologis yang esensial dalam mewujudkan kesejahteraan eudaimonik. Lebih lanjut, masa transisi *emerging adulthood* yang dicirikan oleh kebingungan dan ketidakstabilan tidak menghalang mereka untuk mengembangkan pribadi yang autentik, melainkan justru menciptakan peluang yang memfasilitasi individu menjadi autentik.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur autentisitas lintas budaya dalam konteks budaya kolektivis di Indonesia, yang di dominasi oleh penganut agama Abhrahamik—menekankan keyakinan terhadap kehendak Tuhan, refleksi diri, integritas moral, dan ketulusan dalam bertindak. Nilai religiusitas dan spiritual yang kental justru membantu mereka menemukan arah hidup (Hasyim dkk., 2024), yang secara teoritis berpotensi mendukung perkembangan pribadi yang autentik. Namun demikian, karena variabel religusitas dan aspek budaa belum terukur secara empiris dalam studi ini, peran faktor-faktor tersebut dapat diposisikan sebagai dugaan teoritis (theoritical proposition). Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa autentisitas adalah konsep yang fleksibel, sehingga dapat disesuaikan dalam ragam konteks budaya, baik budaya individualistik maupun kolektivis.

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada fokus populasi *emerging adulthood* di wilayah JaBoDeTaBek. Keterbatasan tersebut membuat temuan ini belum dapat digeneralisasikan di Indonesia, mengingat tingginya heterogenitas latar belakang budaya, etnis, dan sosial-ekonomi di Indonesia. Sebagai rekomendasi penelitian lanjutan, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi *emerging adulthood* hingga mencakup wilayah yang lebih representatif dengan melibatkan partisipan di seluruh Indonesia.

Desain penelitian secara *cross-sectional* merupakan keterbatasan metodologis yang menghalangi penelurusan mengenai bagaimana autentisitas dapat berkembang sepanjang masa transisi *emerging adulthood*, serta bagaimana autentisitas mendorong peningkatan *flourishing* dari waktu ke waktu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain penelitian secara longitudinal untuk mendapatkan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai dinamika perubahan kedua variabel tersebut dalam konteks waktu.

Meskipun temuan telah menegaskan pentingnya peran autentisitas dalam mencapai *flourishing*, namun penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih mengadopsi konsep autentisitas yang melekat pada budaya individualis. Akibatnya, penelitian ini belum mampu

memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai pengaruh religio-kultural Indonesia terhadap autentisitas. Sebagai upaya mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat mengaplikasikan desain *mixed-method*, dengan mengintegrasikan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif. Desain tersebut memungkinkan penelurusan lebih lanjut mengenai persepsi autentisitas dalam konteks budaya kolektivis di Indonesia.

Temuan dan argumen teoritis menunjukkan bahwa nilai religius berpotensi memiliki peranan penting dalam pengembangan autentisitas di Indonesia. Namun, penelitian ini belum mampu menyajikan analisis mendalam mengenai pengaruh religio-kultural terhadap autentisitas. Melalui keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel yang berkaitan dengan religiusitas sebagai variabel moderator atau mediator untuk memahami dinamika ketiga variabel; *perceived authenticity*, religiusitas, dan *flourishing*. Selain itu, dalam upaya memperkaya literatur autentisitas di Indonesia, perlu dilakukan penelusuran terhadap variabel-variabel kontekstual lainnya (misalnya, dukungan sosial, nilai personal, strategi *coping*, dan sebagainya) yang berpotensi memengaruhi autentisitas.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini meluas ke berbagai pihak, meliputi partisipan penelitian, instansi pendidikan, praktisi kesehatan mental, dan masyarakat. Bagi partisipan, khususnya kalangan *emerging adulthood* secara umum, temuan ini berfungsi sebagai bahan refleksi pribadi mengenai betapa pentingnya pengembangan pribadi yang autentik untuk mencapai *flourishing*. Maka dari itu, praktik refleksi diri harian, seperti *journaling* atau meditasi, sangat dianjurkan sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran diri. Sebab, praktik refleksi diri yang dilakukan secara berkala memampukan individu untuk memperdalam *self-awareness*, membantu pengembangan diri, dan mendorong individu mengarahkan kehidupannya dengan pendekatan yang lebih intensional (Carden dkk., 2021). Langkah konkret untuk mengembangkan autentisitas dapat dimulai dengan mengajukan pertanyaan reflektif—seperti, “Apa kelebihan dan kekurangan saya?”, “Bagaimana kondisi dan kebutuhan saya saat ini?”, “Apa nilai atau prinsip yang saya anggap penting?”, “Bagaimana tindakan saya hari ini telah dilakukan sesuai dengan nilai dan prinsip tersebut?”—dapat menjadi panduan dalam proses pengenalan diri sekaligus pengembangan pribadi yang autentik.

Mengingat masa *emerging adulthood* merupakan masa terakhir individu berada dalam lingkungan pendidikan formal, sehingga institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan program pengembangan autentisitas ke dalam kegiatan non-akademik di kampus. Program-program ini dapat diwujudkan melalui *workshop*, seminar, atau pelatihan yang berfokus pada pengembangan autentisitas; misalnya, *journaling* refleksi diri, pelatihan

pengambilan keputusan, dan sebagainya. Di samping itu, layanan konseling di perguruan tinggi juga perlu ditingkatkan untuk membantu mahasiswa menavigasi pengembangan pribadi yang autentik untuk mengatasi kebingungan dan ketidakstabilan yang lazim dialami pada masa transisi ini.

Temuan ini juga menegaskan pentingnya mengimplementasikan autentisitas ke dalam intervensi praktik klinis. Pendekatan terapi yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, eksplorasi nilai-nilai personal, dan pengembangan keberanian untuk hidup sesuai dengan diri sebenarnya dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan klien. Terapi-terapi yang mencerminkan proses pengembangan autentisitas, antara lain: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang menekankan proses 'penerimaan, *cognitive defusion*, *being present*, diri sebagai konteks, nilai (*value*), dan *committed action*' (P & S, 2025), terapi humanistik (seperti *Person-Centered Therapy*), terapi *mindfulness*, dan sebagainya.

Temuan ini menyoroti pentingnya bagi masyarakat untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung ekspresi autentik individu. Mengingat Indonesia merupakan budaya kolektivis yang menekankan kebersamaan sosial, lingkungan tersebut berpotensi menghambat pengembanagn autentisitas. Oleh karena itu, komunitas yang mendukung komunikasi terbuka, bebas dari penghakiman, saling menghormati sangat krusial dalam memfasilitasi pengembangan autentisitas pada generasi muda di Indonesia. Dengan demikian, penting diketahui bahwa pengembangan pribadi yang autentik merupakan proses seumur hidup (*lifelong process*), sehingga memerlukan kesabaran dan *self-compassion*, terutama ketika menghadapi tantangan internal (keterasingan diri), eksternal (tekanan sosial), atau konflik yang timbul di antara keduanya.

UPH Universitas Pelita Harapan FAKULTAS PSIKOLOGI
selaras.jurnalpsi@gmail.com
https://ojs.uph.edu/index.php/selaras

REFERENSI

Aditya, Y., & Martoyo, I. (2024). Spiritual seeking dan flourishing mahasiswa seminari di Indonesia: Kontribusi dari managing identity. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, *23*(1), 111–123. https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.711

Alchin, C. E., Machin, T. M., Martin, N., & Burton, L. J. (2024). Authenticity and inauthenticity in adolescents: A scoping review. *Adolescent Research Review*, *9*, 279–315. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00218-8

Aristotle. (2019). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Penerj.; 3 ed.). Hackett Publishing Company, Inc.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3 ed.). Oxford University Press.

Bailey, E. R., & Iyengar, S. S. (2022). Yours truly: On the complex relationship between authenticity and honesty. *Current Opinion in Psychology*, *47*, 101419. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101419

Baker, Z. G., Tou, R. Y. W., Bryan, J. L., & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, *113*, 235–239. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018

Barrett-Lennard, G. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. Sage.

Boucher, H. C. (2011). The dialectical self-concept II: Cross-role and within-role consistency, well-being, self-certainty, and authenticity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *42*(7), 1251–1271. https://doi.org/10.1177/0022022110383316

Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2021). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, *46*(1), 140–177. https://doi.org/10.1177/1052562921990065

Cartwright, T., Hulbert-Williams, L., Evans, G., & Hulbert-Williams, N. (2023). Measuring authentic living from internal and external perspectives: A novel measure of self-authenticity. *Social Sciences and Humanities Open*, *8*(1), 100698. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100698

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Source: The Journal of Mind and Behavior*, *1*(1), 33–43. https://doi.org/http://www.jstor.org/stable/43852807

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*(4), 1149–1160. https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149

Febrianti, R., & Ginanjar, A. S. (2024). Does perceiving the authentic self affect the meaning of life? *Jurnal Psikologi*, *51*(2), 219–230. https://doi.org/10.22146/jpsi.92292

Febrianti, R., Milla, M. N., Setiamurti, A., Wulandari, A., Handayani, I., & Yuniar. (2023). Pengukuran kepribadian autentik: Adaptasi alat ukur skala autensititas versi Indonesia. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *14*(1), 72–96. https://doi.org/10.24036/rapun.v14i1

Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6 ed.). SAGE Publications Limited.

George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16 ed.). Routledge.

Goss-Sampson, M. A. (2024). *Statistical analysis in JASP a guide for students JASP v0.18.3 2024* (6 ed.).

Grijak, D. (2019). Authenticity and its adaptive and maladaptive relations. *Psychology and Behavioral Sciences*, *8*(2), 33–37. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20190802.11

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 1–12. https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866

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*, 837–861. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7

IDN Media. (2024). *Indonesia Gen Z report 2024: Personal values and family*. https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf

Jakpat. (2024). *Gen Z characteristics and behaviors-2024 Jakpat survey report: Mental health*. https://jakpat.net/pdf/46632/gen-z-characteristics-and-behaviors—2024-jakpat-survey-report

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 283–357. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, *43*(2), 207–222. https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/56.pdf

Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psycholgy*, 55.

Lumbanraja, P., Lubis, A. S., & Nadapdap, K. M. N. (2023). A review of the Johari window theory as grand theory of human resource competence. Dalam *Multidisciplinary Reviews* (Vol. 7, Nomor 1, hlm. 2024002). Malque Publishing. https://doi.org/10.31893/multirev.2024002

Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J., & Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, *91*(3), 541–555. https://doi.org/10.1111/jopy.12753

Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., & Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, *52*(3), 269–273. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.014

P, A. S., & S, G. (2025). Acceptance and commitment therapy and psychological well-being: A narrative review. *Cureus*, e77705. https://doi.org/10.7759/cureus.77705

Pradhan, R. K., Anand, P., Jandu, K., Sabu, S., & Ahmad, A. (2025). Embracing quiet ego for flourishing: mediating role of authenticity and voluntary simplicity. *Cogent Psychology*, *12*(1). https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2460322

Puspitasari, D. A., & Mas'ud, F. (2018). Pengaruh nilai budaya nasional Indonesia terhadap preferensi gaya manajemen konflik (studi pada karyawan tendik FISIP Undip). *Diponegoro Journal of Management*, *7*(4), 2337–3792. http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr

Reed II, D. E., Lehinger, E., Cobos, B., Vail III, K. E., Nabity, P. S., Helm, P. J., Galgali, M. S., & McGeary, D. D. (2021). Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in Psychology*, *12*, 643869. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643869

Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, *23*(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/gpr0000161

Roberts, E. R., Lee, M. F., Simpson, K., Kelley, N. J., Sedikides, C., & Angus, D. J. (2024). Authenticity, well-being, and minority stress in LGB individuals: A scoping review. *Journal of Homosexuality*. https://doi.org/10.1080/00918369.2024.2378738

Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *68*(2), 160–167. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0046419

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. HarperOne.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being self-determination theory. *The American psychologist*, *55*, 68–78. https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68

Ryan, R. M., Laguardia, J. G., & Rawsthome, L. J. (2005). Self-Complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, *7*(3), 431–447.

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.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sedikides, C., & Schlegel, R. J. (2024). Distilling the concept of authenticity. *Nature Reviews Psychology*, *3*(8), 509–523. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00323-y

Sheldon, K. M. (2013). Authenticity. Dalam S. J. Lopez (Ed.), *The encylopedia of positive psychology*. Wilet-Blackwell.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1380–1393. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.6.1380

Slabu, L., Lenton, A. P., Sedikides, C., & Bruder, M. (2014). Trait and state authenticity across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *45*(9), 1347–1373. https://doi.org/10.1177/0022022114543520

Survei Kesehatan Jiwa [SKI]. (2023). Kesehatan jiwa. Dalam *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes. https://drive.google.com/file/d/1AnuDQgQufa5JSXEJWpBSv4r7v6d5YZm7/view

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, *153*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645

Vanderweele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *114*(31), 8148–8156. https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114

VanderWeele, T. J., McNeely, E., & Koh, H. K. (2019). Reimagining health—Flourishing. *JAMA*, *321*(17), 1667–1668. https://doi.org/10.1001/jama.2019.3035

Wilt, J. A., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2021). Authenticity, presence of meaning, and struggle with ultimate meaning: Nuanced between-and within-person associations. *Journal of Research in Personality*, *93*, 1–14. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104104

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(3), 385–399. https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385

Zhang, H., Chen, K., Schlegel, R., Hicks, J., & Chen, C. (2019). The authentic moral self: Dynamic interplay between perceived authenticity and moral behaviors in the workplace. *Collabra: Psychology*, *5*(1), 48. https://doi.org/10.1525/collabra.260